



Four  
Dimensional  
Quotient

# Guía para Navegar la Era de Cambio Exponencial

Co-creado por Rosario Londono con Michael Landers, Rosario B. Casas  
Editado por Katherine Andersen | Diseño por Lucy Andersen

ROSARIO ° LONDOÑO

# Tabla de Contenido

<b>Para qué sirve?</b> .....	<b>2</b>
<b>El Panorama</b> .....	<b>7</b>
<b>Evolución Básica</b> .....	<b>10</b>
<b>Tendencias Micro y Macro</b> .....	<b>15</b>
<b>Systemas de Pensamiento</b> .....	<b>20</b>
<b>Los Cuatro Dimensiones</b> .....	<b>28</b>
<b>Digital</b> .....	<b>30</b>
<b>Cuerpo</b> .....	<b>40</b>
<b>Mente</b> .....	<b>57</b>
<b>Fuente</b> .....	<b>70</b>
<b>Conclusiones</b> .....	<b>82</b>
<b>Puntos Cruciales</b> .....	<b>86</b>
<b>Que Sigue?</b> .....	<b>87</b>

# Bienvenidos!

Estoy feliz que haya encontrado esta guía GRATIS. Es el producto de más de 25 años de experiencia personal y profesional y una obsesión por responder a las siguientes preguntas: Quiénes somos? Qué estamos haciendo en este planeta? y cómo puedo tener un impacto positivo en mi vida, las personas que me rodean y el Planeta?

A lo largo de mi camino, y en diferentes etapas, conocí a Michael Landers (en el colegio) y a Rosario B. Casas (hace algunos años en NYC). Sincronía nos conectó. Tenemos orígenes, especialidades y experiencias diferentes, pero un profundo interés común en: Capacitar y dotar a la gente con herramientas adecuadas para prosperar en esta era de cambio exponencial.

Creemos que estamos en una etapa crítica en la historia de la evolución del ser humano y que con las herramientas adecuadas, una mentalidad transformadora y prácticas que nutren lo mejor del ser humano, podremos co-crear un hermoso futuro para todos.

***Con mucha esperanza,***  
*Rosario Londono, Michael Landers y Rosario B.Casas*



# Una invitación

Lo invitamos a que piense en esta **Guía para Navegar la era de cambio exponencial**, como un recurso en su camino de autodescubrimiento, empoderamiento y liderazgo.

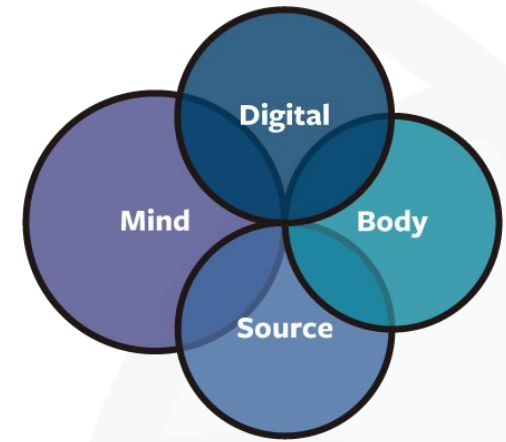
Esperamos que despierte su curiosidad por aprender más sobre las herramientas y los temas que compartimos. Inclusive que decida profundizar algunos de los temas, y compartirlas con otras personas.

Lo más probable es que haya visto, leído e incluso practicado muchos de los recursos que compartimos. Nuestra invitación es que observe si los ha estado aplicando consistentemente en su vida. La realidad no se cambia con conocimiento, sólo con la práctica.

Por lo tanto, depende de usted decidir cuánto tiempo pasa con cada tema y cómo incorporarlo en su día a día. Considere esta guía como una herramienta para diseñar la vida que desea para usted y el mundo, este año y más allá.



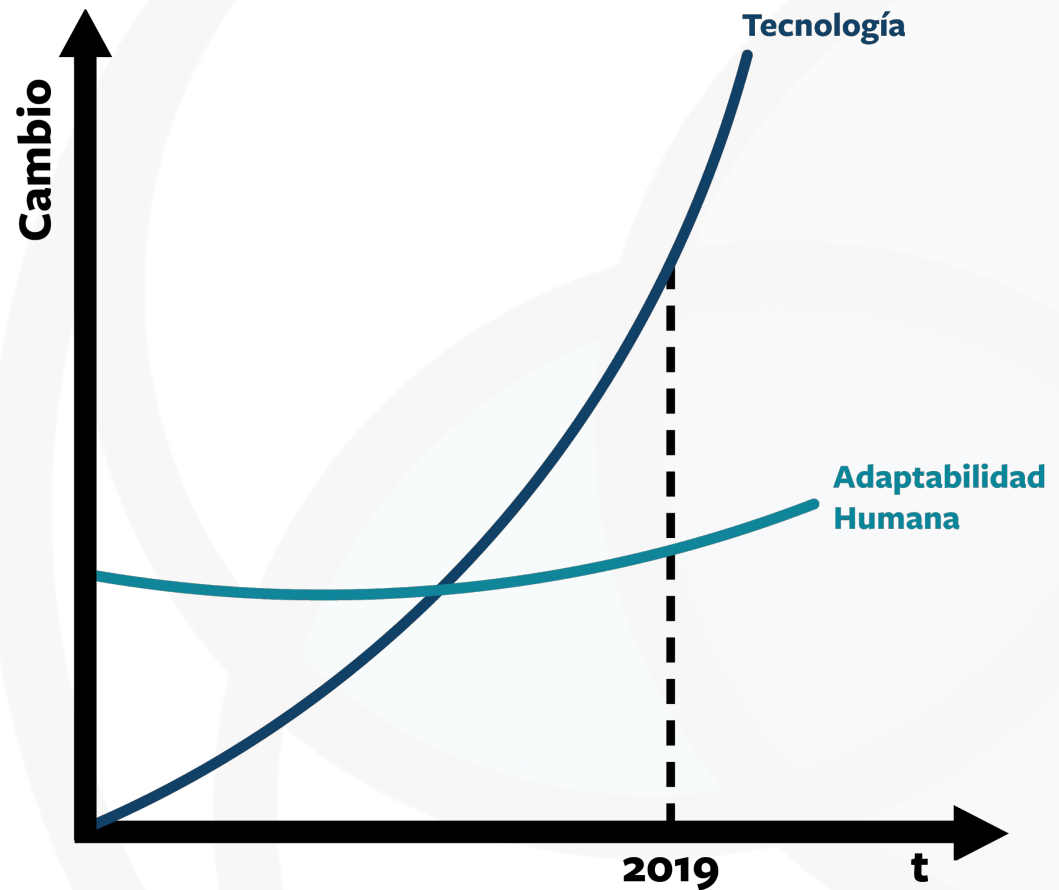
## El Coeficiente de Cuatro Dimensiones (4DQ) ofrece una manera de percibir el mundo a través de la convergencia entre las dimensiones: Digital, Cuerpo, Mente, y Fuente (Espiritú).



En esta era de cambio exponencial, entender la convergencia entre estas dimensiones es una destreza crítica para liberar todo su potencial y construir el futuro que usted quiere ver — para usted, su organización y el mundo.

Dentro de este esquema, cada Dimensión contiene una serie de herramientas que hemos dividido entre **Visibles e Invisibles y que le servirán** para navegar, co-crear y disfrutar la Economía Digital.

Vivimos en un mundo de alta Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad — un mundo VUCA por sus siglas en inglés. Esta es una era de cambio exponencial que requiere que cambiemos radicalmente como pensamos, actuamos, vivimos y trabajamos. La tecnología está cambiando más rápido que nunca y debemos aprender a utilizarla para nuestro beneficio, en vez de la inversa: nosotros al servicio de ella, o peor en competencia con ella. Acompañenos a explorar cómo los últimos descubrimientos en neurociencia, ciencia del comportamiento, psicología, física cuántica y tecnología lo pueden ayudar a usted a co-crear el futuro en el que desea vivir.



**“El verdadero problema de la humanidad es el siguiente: Tenemos emociones Paleolíticas, instituciones medievales y tecnología de Dioses.”**

**E.O Wilson**

# Advertencia! El cerebro puede resistirse

Cada vez que presentamos al cerebro información nueva, tiende a resistir y decir cosas como:

**Suena complicado, no tengo tiempo para esto, tal vez más tarde, sé todo esto ...**

Solo observe si su cerebro comparten creencias similares con usted y pregúntese:

¿Qué pasa si le doy una oportunidad a esta guía? ¿Qué tal si me permite hacerme amigo de la incertidumbre? ¿Qué pasa si esto es sincronía? ¿Qué pasaría si logro descubrir algo nuevo de mi o de la vida que me abra las puertas para mi próxima etapa de vida?

# Por qué estamos jugando este juego?

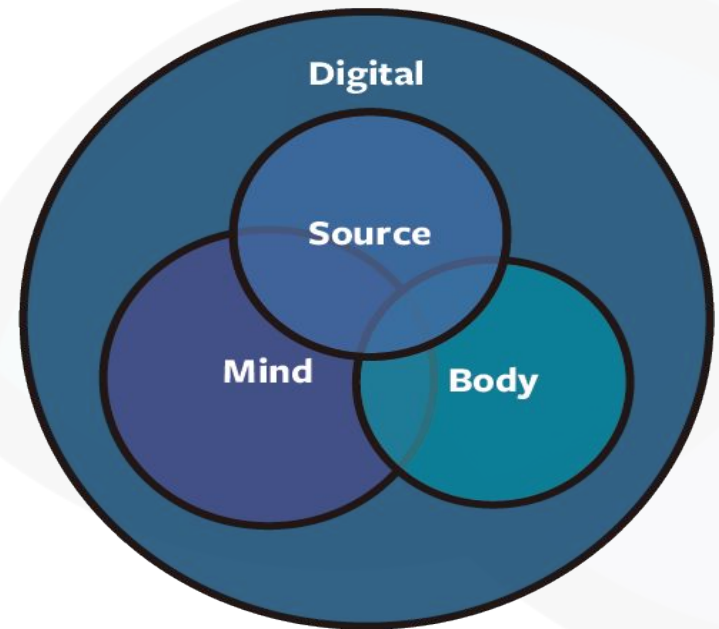
En el mundo de hoy, todo está limitado por lo Digital; Mente, cuerpo y fuente están influenciados y de alguna manera controlados por esta dimensión.

Desafortunadamente, inconscientemente hemos diseñado para que la Dimensión Digital opere de manera óptima, cuando activa nuestros cerebros reptilianos, sacando lo peor de lo que significa ser humano y haciendo que nos comportemos de maneras muy básicas y hasta primitivas.

Es hora de rediseñar la realidad, para que emerja lo mejor de la humanidad y co-crear un nuevo y mejor juego de vida para TODOS.

## 4th Industrial Revolution

2016 - ?



© Rosario Londono 2020

# Qué tal si ?

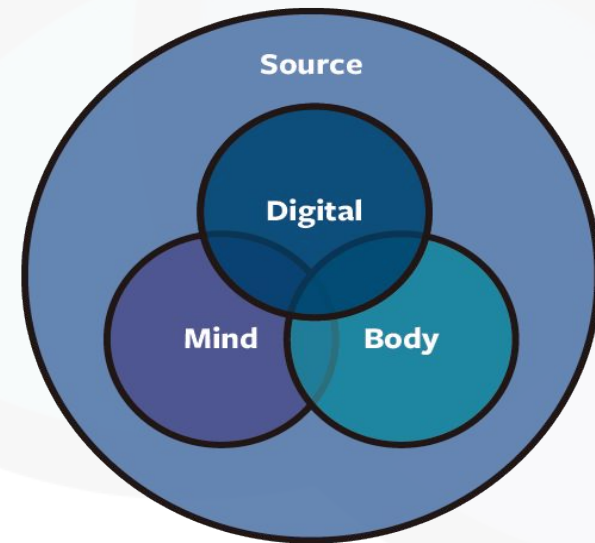
Ya no se trata de revoluciones industriales y mentalidades industriales de recursos escasos, competencia, supervivencia de los fuertes, exclusión, comparación y segregación?

¿Qué pasa si la 5ta Revolución está aquí y se trata de adoptar una visión alineada con la Física Cuántica de la realidad que dice que todo está conectado, somos interdependientes y funcionamos como redes en constante movimiento? Qué tal si la 5ta Revolución es una Revolución de Conciencia y Mentalidad?

Nuestra intención es ayudar a co-crear un juego diferente de la vida. Uno donde la Fuente se convierte en el espacio de contención de las otras Dimensiones. Nuestra hipótesis es que al hacerlo, estaremos mejor equipados para diseñar consciente y positivamente el próximo paso evolutivo de la humanidad.

## 5th: Quantum Leap in Consciousness

Our choice



© Rosario Londono 2020



**‘El Ojo Cósmico’** Hace menos de 10 años no teníamos conocimiento de la gran mayoría de los descubrimientos que muestra este video y mucho menos los podíamos visualizar



# Cómo usar esta guía para maximizar su utilidad?

La guía comienza con la introducción de 3 conceptos fundamentales, que crean el marco de referencia para cada una de las 4 Dimensiones.

Dentro de cada dimensión hemos dividido las herramientas entre las herramientas **Visibles y las Invisibles** y dentro de cada una de las secciones sugerimos recursos adicionales que pueden consultar, divididos a su vez en lo que llamamos **pequeños y grandes pasos**.

Listo para co-crear un mejor futuro para todos?



# El Panorama



# El Panorama

Para entender cómo llegamos a la Economía Digital, hay tres temas que nos proveen un contexto invaluable:

## **Evolución, Tendencias y Pensamiento Sistémico**

Los tres proveen un lente panorámico a través del cual usted — como individuo — puede experimentar la Economía Digital de una manera creativa, entusiasta y empoderadora.

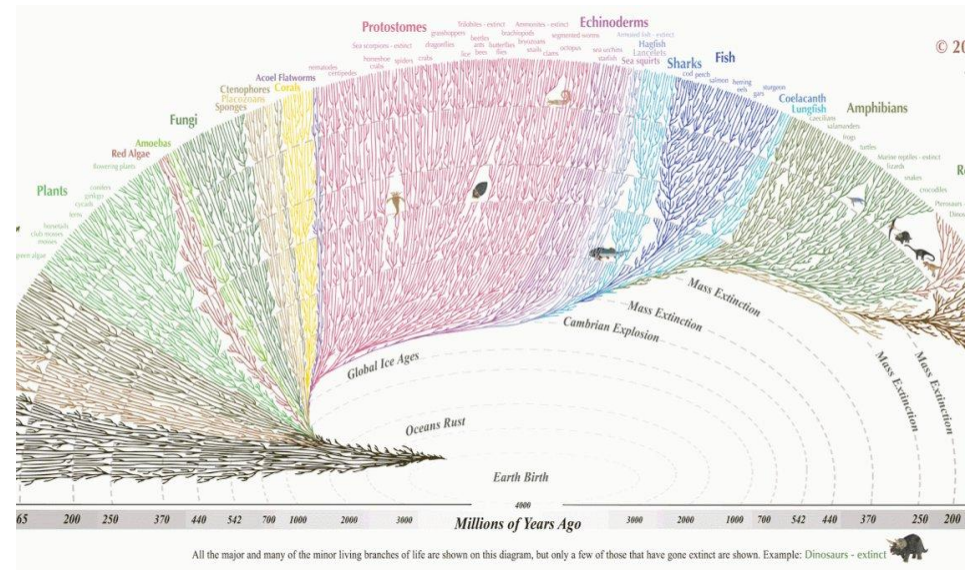
# El Panorama

La Vida en la Tierra es una GRAN SOLA familia

Todas las ramas se conectan entre sí. Eso significa que USTED tiene ancestros comunes con todas las especies vivientes e inclusive con todas las especies que han existido desde el comienzo de la creación del Mundo.

Estamos apenas en los inicios del descubrimiento de nuestro potencial colectivo como una SOLA FAMILIA, hecha en gran parte de Polvo de Estrellas.

La tecnología puede y debe estar a nuestro servicio para apoyar nuestra evolución consciente y colectiva. Para ello, es necesario que la mayoría de las personas sepan cómo co-crear sus vidas y maximizar su potencial humano.



Fuente de imagen: [EvoGeneao.com](http://EvoGeneao.com)

# Evolución Básica

**El Universo tiene 13.8 billones de años.**

Piense en eso: se demoró 13.8 billones de años para que usted existiera, para que en este preciso momento esté leyendo este documento.

Entender la trayectoria de evolución y cómo ha funcionado nos ayuda a percibir el mundo — y sobre todo nuestro rol en él, bajo una luz de mayor consciencia.



# Evolución Básica

Por primera vez en la historia, tenemos la oportunidad de modificar la composición genética de nuestra comida y de nuestros cuerpos.

Con la llegada de Inteligencia Artificial y Neurotecnología, estamos en posición de definir cómo vamos a evolucionar como especie humana y también cómo van evolucionar todas las especies del planeta.

El reciente reporte del [IPCC](#) sobre **cambio climático** nos da apenas 12 años para hacer cambios drásticos o arriesgar hacerle un daño irrevocable al mundo; no hay un Planeta B.

**Con este conocimiento, cómo vamos escoger evolucionar? Cuáles son las implicaciones de nuestro comportamiento colectivo?**

# Evolución Básica

**“Quizás no haya mejor demostración de la locura del enevanecimiento de humanos que [la] imagen distante de nuestro pequeño mundo. Para mí, subraya nuestra responsabilidad de tratarnos con más amabilidad, y de preservar y apreciar el punto azul pálido, el único hogar que hemos conocido.”**

— Carl Sagan, *Pale Blue Dot*



# Evolución Básica

Carl Sagan, *The Pale Blue Dot*



**Lo que me fascina es que casi nadie se pregunta qué estamos haciendo realmente en este planeta. La mayoría ha aceptado el ciclo de trabajo-comer-entretención-dormir como vida y no desean una comprensión más profunda de nuestro propósito en este universo .**

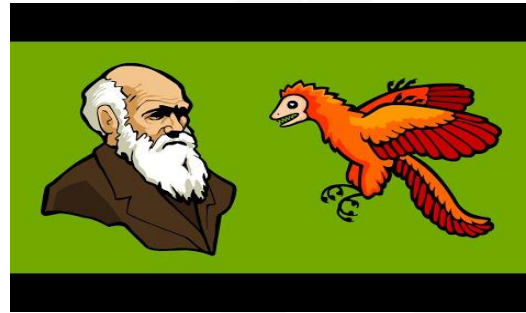
**Jim Carrey**



# Evolución Básica

## Pequeños Pasos

**Ver:** Evolución Simplificada



## Más Grandes Pasos

**Aprender:** [Evolution at Khan Academy](#)

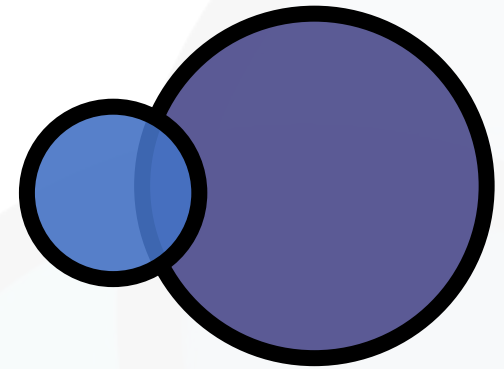
**Explorar:** [Bill Nye](#)

**Mire:** [Bill Nye: Science Guy](#)

**Explorar:** [NASA](#)

# Tendencias Micro y Macro

**Tendencias — grandes y pequeñas — tienen un poder tremendo sobre los movimientos políticos y la economía moderna.**



Entender su impacto le revela a individuos y organizaciones una mirada única a las oportunidades y retos que se avecinan en el corto y mediano plazo. Entender cómo trabajar con tendencias no solamente permite que cada uno diseñe conscientemente su próximo paso, sino que además le permite identificar nichos de mercado y oportunidades que no son evidentes para otros.

# Tendencias Micro y Macro

La era digital ofrece información ilimitada sobre las personas; de acuerdo con [McKinsey Global Institute](#), la organización que sobresalga en el análisis e entendimiento rápido de tendencias, crece mucho más rápido y significativamente en todos los indicadores - desde ingresos y ganancias, hasta salarios y productividad.

Sin la habilidad para entender tendencias, las compañías arriesgan ser sorprendidas por cambios demográficos y cambios en comportamientos del consumidor o ser desplazados por rivales más innovadores.

# Tendencias Micro y Macro

**“Identificar y fluir con... tendencias es importante para el futuro de compañías, gobiernos, familias e inversionistas. Estas tendencias no son la idea novedosa del mes, sino cambios que se llevan gestando, en algunos casos, hasta décadas.”**

— Hugo Warner, Investopedia

**“En el mundo de hoy es increíblemente importante desarrollar el músculo de prever el futuro.”**

— Alison Sanders



# Tendencias Micro y Macro



## Pequeños Pasos

**Mire:** Megatrends ( Alison Sanders video completo en la página anterior)

**Hacer:** Agendar en su calendario revisar fuentes de información como [Google Trends](#)

**Leer:** [Average Company Lifespan](#)

**Leer:** [Macroeconomics](#)

**Leer:** [Categorizing Trends](#)

## Más Grandes Pasos

**Hacer:** Seguir compañías como BCG, IBM, Accenture, McKinsey y PWC

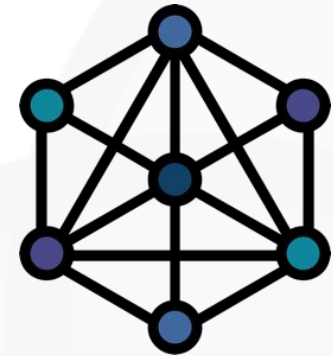
**Explorar:** [The MIT SMR and The Boston Consulting Group Sustainability Collaboration](#)

**Aprender:** [Platform Design Toolkit](#)

**Leer:** [Megatrends](#)

# Pensamiento Sistémico

Vivimos en un mundo volátil, incierto, complejo y ambiguo. (Un mundo VUCA por sus siglas en inglés).



Sin embargo, a nivel personal, organizacional y sistémico seguimos tratando de resolver los problemas de manera aislada, ignorando la interconexión entre los diferentes temas y a favor de soluciones fáciles de corto tiempo. Inclusive las mentes más ágiles se sienten abrumadas por el nivel de incertidumbre y complejidad que afrontamos hoy en día.

# Pensamiento Sistémico

**Pensamiento Sistémico** está basado en la premisa que todo está organizado según una cierta estructura, y que con las herramientas correctas podemos aprender a visualizar cómo las diferentes piezas de la estructura interactúan.

Los beneficios del análisis sistémico son infinitos, nos permiten tomar ventaja de oportunidades antes ocultas y de utilizar recursos en formas nuevas, así como aprender acerca de las dinámicas y creencias que responsables de nuestro comportamiento individual y colectivo dentro de las organizaciones.



# Pensamiento Sistémico

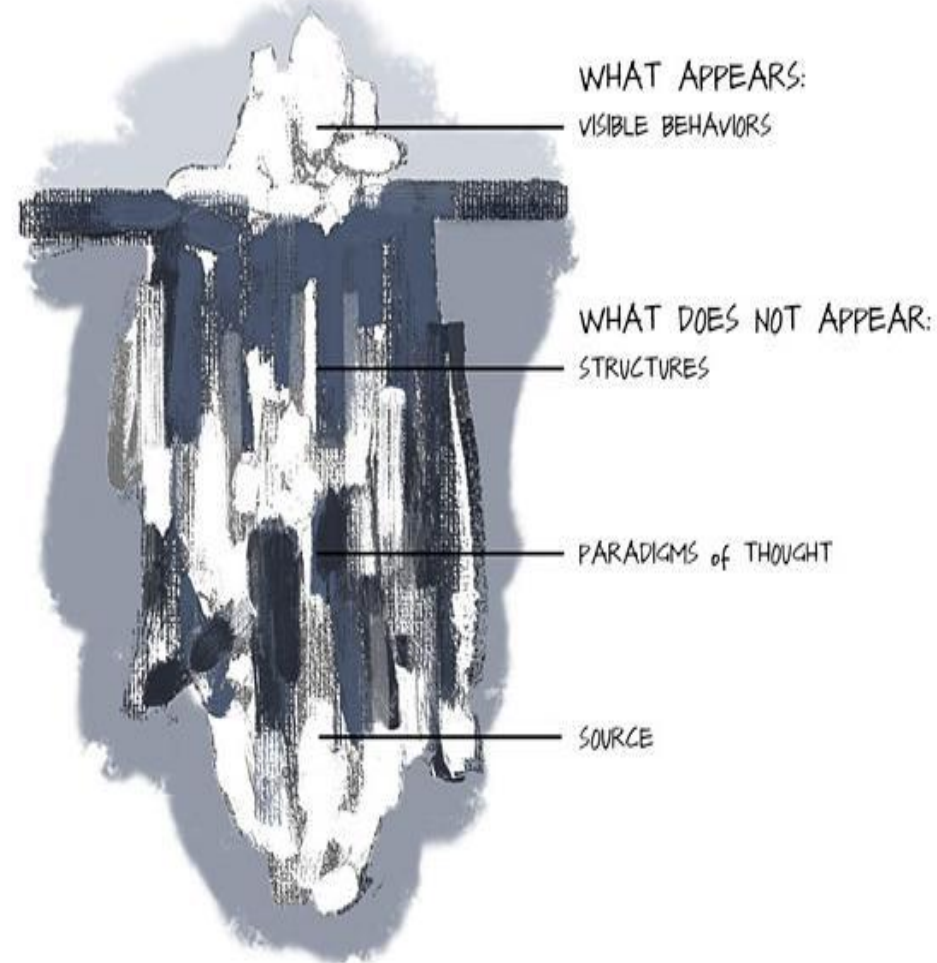
**“ EL Pensamiento Sistémico se ha propagado porque le ofrece a las personas una manera efectiva de abordar problemas complejos y persistentes...Ya que no es inusual que las personas acepten que han estado tratando de solucionar y re-solucionar los mismos problemas una y otra vez.”**

— Michael Goodman

# Pensamiento Sistémico

El modelo del témpano de hielo es el modelo más utilizado en Pensamiento Sistémico. Facilita el abordaje de problemas complejos y la innovación, ya que divide los componentes de un reto entre lo visible e invisible. Solamente una vez lo invisible es revelado, es posible entender lo que necesita cambiar y/o alinear para que cambie lo visible.

ICEBERG MODEL of CURRENT REALITY



Fuente de imagen: Presencing Institute

# Pensamiento Sistémico

**Para Co-crear la Economía Digital en la que todos queremos vivir, tenemos que profundizar en lo invisible y crear coherencia con lo visible. Y eso es exactamente lo que hicimos con cada una de las dimensiones, así como la conexión entre ellas.**

# Pensamiento Sistémico



## Pequeños Pasos

**Leer:** [El Modelo del Témpano de Hielo](#)

**Hacer:** Practique utilizar otras modalidades para visualizar y analizar el mapa con el de la siguiente página de Disrupt Design.

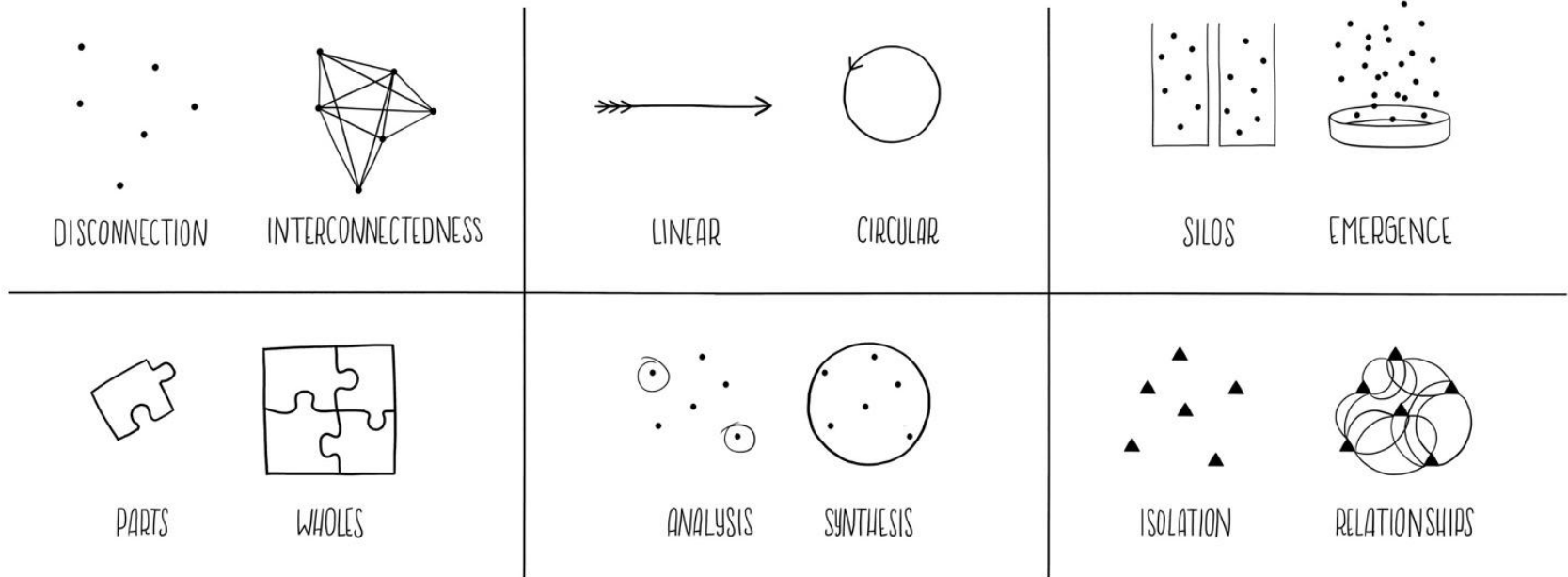
## Más Grandes Pasos

**Aprender:** [The Presencing Institute at MIT](#)

**Aprender:** [U.Lab](#) Curso Gratis en Línea.

# Pensamiento Sistémico

## TOOLS OF A SYSTEM THINKER

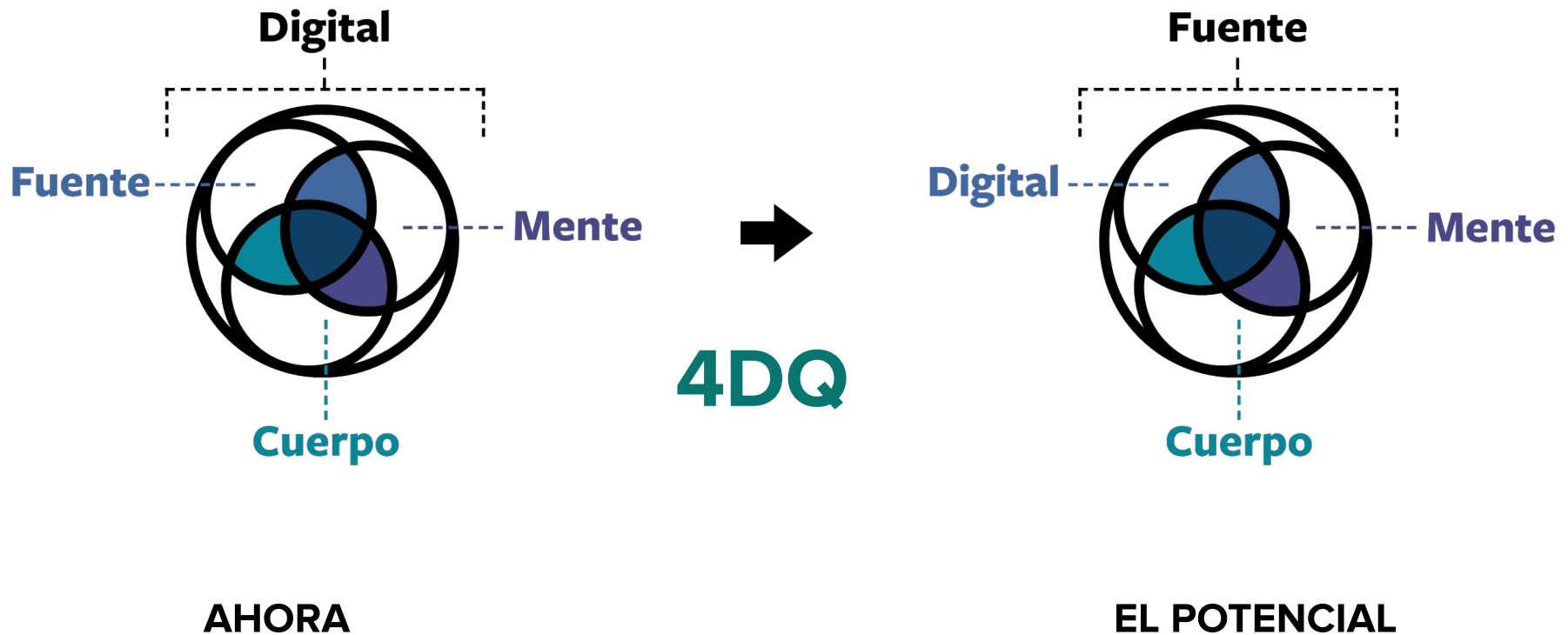


# Pensamiento Sistémico

U.Lab: Transformando Sistemas, Organizaciones e individuos



# Las Cuatro Dimensiones



# Las Cuatro Dimensiones

Es hora de explorar las cuatro Dimensiones en mayor profundidad.

En el mundo actual la **Digital** actúa como la sombrilla en la que las otras tres — **Cuerpo, Mente y Fuente** — están operando. **Nuestra Filosofía** es que tenemos que transicionar a que **Fuente** sea la sombrilla de las otras tres, para que podamos poner la conciencia y lo mejor de la humanidad al timón del diseño de nuestro próximo paso evolucionario.

Nuestra Filosofía se basa en entender cómo las herramientas **Visibles e Invisibles** se relacionan y cómo podemos crear coherencia entre ellas.

Ayuda a pensarlo de manera concreta, cuando comparamos la herramienta visible de Vitalidad con la invisible del Campo Electromagnético del cuerpo humano, empatía hacia los demás con Mindfulness o realizar transacciones seguras en línea versus tecnología blockchain.



# Digital



## **Hoy en día la Dimensión Digital encapsula todas las demás; es el campo dentro del cual las otras dimensiones operan.**

Y es la dimensión primordial de nuestra tarea — entender cómo prosperar y co-crear en la Economía Digital — y como tal, es fundamental que entendamos qué significa.

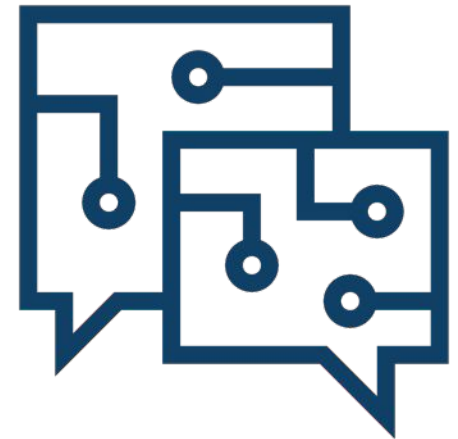
Al entrar en una nueva fase de evolución, el mundo digital está cada vez más interconectado con TODO lo que experimentamos y cada aspecto de nuestras vidas.

Trae consigo un nuevo lenguaje, uno que no solamente debemos familiarizarnos, pero sobre todo moldear conscientemente. Debemos decidir: queremos que cada instante de nuestras vidas sea grabado y compartido? Queremos que empresas dicten nuestros impulsos y sentido de valor como personas? Queremos vivir en un mundo de transacciones digitales, incluyendo nuestras relaciones personales?

# Habilidad Visible: Digital

## Comunicación Digital, Transacciones Seguras y Contenido

De acuerdo con WhastAPP, 65 billones de mensajes son enviados cada día en su plataforma; usuarios comparten 4.5 billones de fotos, 1 billón de videos y realizan 2 billones de llamadas cada día. Cómo nos comunicamos digitalmente importa por muchas razones: billones de mensajes se envían, pero cómo afecta la calidad de la comunicación y naturaleza de las relaciones entre individuos?



# Habilidad Visible: Digital

Nos estamos moviendo rápidamente hacia un mundo sin efectivo. Podría desaparecer toda la industria bancaria, o transformarse de alguna manera fundamental como algunos expertos predicen? Y estos cambios qué significado tienen para personas que están por fuera del sistema financiero? **Qué significa para usted, para su organización y sus clientes?**

El contenido digital se ha convertido en la fuerza vital que está definiendo el mundo en el que vivimos y la realidad que experimentamos.

Para maximizar su impacto en la economía digital, **es esencial que aprenda cómo crear y disseminar contenido valioso y de alta calidad.**



# Habilidad Visible: Digital

**“Cada día se crean más de 2,5 quintillones de datos, y sólo va a crecer a partir de ahí. Para el 2020, se estima que 1.7MB de datos serán creados cada segundo por cada persona en la tierra.”**

— DOMO report



# Habilidad Visible: Digital

Según la American Library Association a alfabetización digital es **la capacidad de utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para encontrar, evaluar, crear y comunicar información.**

Un reto importante para todos es evaluar la información y las fuentes de las que proceden. Como hemos visto en los recientes ciberataques a través de los medios sociales, que han influido en las opiniones en las elecciones, la capacidad de distinguir la verdad de la ficción.



Fuente de imagen: *AdWeek*

# Habilidad Visible: Digital



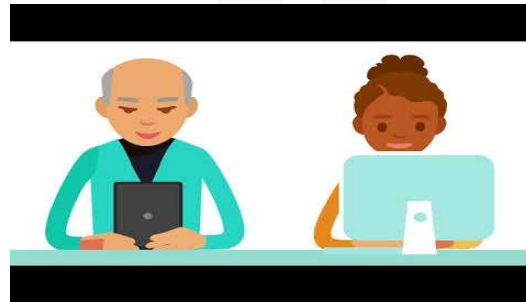
## Pequeños Pasos

**Aprender:** [Computer Basics](#)

**Aprender:** [Introduction to Wireless Payments](#)

**Leer:** [Glossary of Digital Terminology](#)

**Ver:** Introduction to Digital Literacy



## Más Grandes Pasos

**Aprender:** [Application Software](#)

**Aprender** [Introduction to Wireless Communications](#)

**Aprender:** [Content Creation](#)



# Habilidad Invisible: Digital

## Lo Desconocido

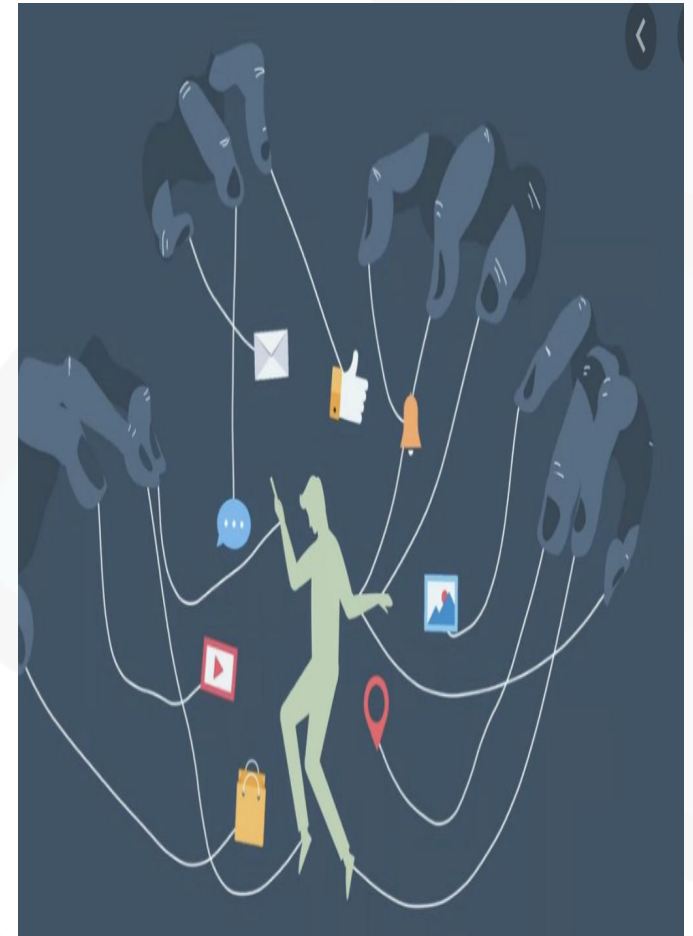
El hecho que vivimos en un mundo en el que la tecnología ha sido diseñada para influenciar las creencias y comportamientos del ser humano puede ser un tema incómodo de confrontar. La mayoría de nosotros no nos podemos imaginar nuestras vidas sin un teléfono inteligente, o nuestras aplicaciones favoritas a la mano. Pero qué tan frecuentemente pensamos que **estas tecnologías han sido creadas con el expreso propósito de crear esta dependencia** y manipular nuestros comportamientos para generar mayores ganancias a los dueños de las tecnologías ?



# Habilidad Invisible: Digital

De la misma manera que personas persuasivas pueden traer cambios positivos, igualmente es posible con tecnología positiva.

La cual tiene el poder de influir en la transformación del mundo de la salud, negocios, seguridad, educación y mucho más. Nuevos adelantos en tecnología pueden ser la llave para promover y lograr paz mundial y regenerar el medio ambiente en los próximos 30 años — es precisamente esta intención de pensamiento que nos urge a crear áreas de competencia en diseño, teoría y análisis de tecnologías persuasiva, un campo de estudio conocido como captología. El documental de Netflix, [Dilemma Social](#), explica en detalle cómo estas tecnologías nos están controlando



# Habilidad Invisible: Digital



## Pequeños Pasos

**Leer:** [How Technology is Hijacking Your Mind](#)

**Leer:** [7 Points on Ethics and Persuasive Technology](#)

## Más Grandes Pasos

**Explorar:** [Center for Humane Technology](#)

**Aprender:** [Captology](#)



# Cuerpo



ROSARIO LONDOÑO

# Cuerpo

La dimensión del Cuerpo es clave porque literalmente es lo que nos permite experimentar el mundo. Si se siente cansado, fatigado o con una mente nublada, va a ser casi imposible tener la energía para aprender cosas nuevas, salirse de su área de confort y aprovechar al máximo lo que la vida le está ofreciendo.

**Hicimos esta sección la más robusta porque es la Dimensión en la que usted tiene mayor potencial de cambio inmediato.**

Cambios reales en otras Dimensiones pueden llevar mucho más en realizarse y al empezar por el Cuerpo se crean los cimientos para los cambios en las otras dimensiones.



# Cuerpo

En esta sección, estamos ofreciendo asesoría personal sobre **cómo puede cuidar su energía, físicamente, mentalmente y emocionalmente.**

No somos profesionales médicos, y cada una de las recomendaciones que usted decida seguir debe ser discutida con su médico personal.

Hemos recolectado sugerencias de doctores y organizaciones médicas de altísimo prestigio a nivel global, pero usted debe tratar su salud con cuidado.

# Habilidad Visible: Cuerpo

## Vitalidad

Piense en su cuerpo como una batería — es lo que hace que usted funcione y experimente el mundo a su alrededor. Mantenerla cargada, en buenas condiciones y continuamente actualizada es esencial para lograr cualquier cosa que se decida hacer.

**Sueño, ejercicio, nutrición e hidratación** adecuadas son los componentes de Vitalidad y son iguales en importancia.

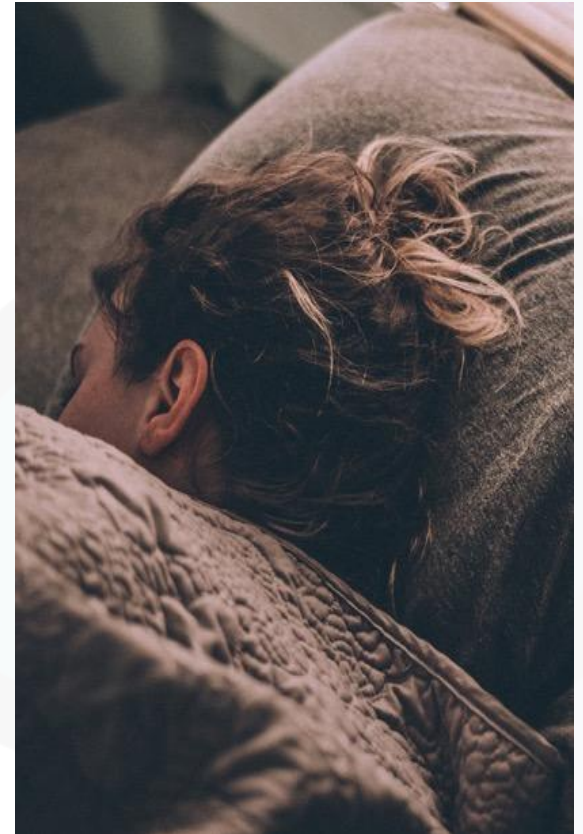




# Habilidad Visible: Cuerpo - Sueño

Dormir bien es increíblemente importante para su salud — tan importante como comer bien y ejercitarse. El sueño ayuda a que su cuerpo se sane, repara el corazón, los vasos sanguíneos, mejora la concentración, la productividad y apoya el funcionamiento óptimo de su sistema inmune.

Desafortunadamente, el mundo moderno está diseñado para interferir con nuestros patrones naturales del sueño; las personas están durmiendo menos y peor hoy en día que en el pasado. Se ha demostrado que deficiencias en la calidad de sueño crea enfermedades cardiovasculares, de riñones, presión alta, diabetes e inclusive ataques al corazón.



# Habilidad Visible: Cuerpo - Sueño



## Pequeños Pasos

**Hacer:** Elimine el uso de todos los aparatos electrónicos por lo menos 45 minutos antes de irse a dormir. Se ha demostrado que la luz azul de los aparatos causa disrupciones severas en el sueño.

**Hacer:** Desconecte todos los aparatos de su cuarto; deje su teléfono inteligente en otra parte, y utilice una alarma mecánica.

**Hacer:** Practique [Meditación de Gratitud](#) antes de dormirse para soltar el stress.

## Pasos Grandes

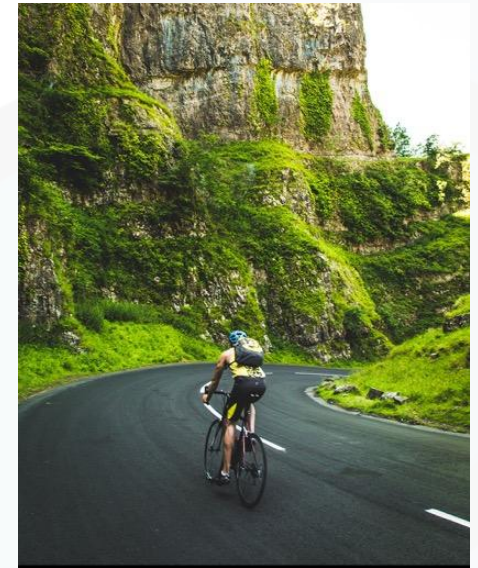
**Hacer:** Hágase una evaluación de sueño, ya sea en una clínica especializada o con un kit especial en su casa.

**Considere Invertir:** [Awair](#); [Philips Hue White & Color Starter Kit](#); [Dodow](#); [Smart Nora](#)

# Habilidad Visible: Cuerpo - Ejercicio

En el 2018, solamente el 23% de Norteamericanos cumplió con los requisitos mínimos de actividad física, según el CDC. Por qué? Incluso sabiendo los beneficios científicamente comprobados del ejercicio: **incremento de la potencia del cerebro, energía, reducción de stress, un mejor sistema inmune, mejor actitud y estado de ánimo, mejor calidad de sueño** y mucho más. Sin embargo, por qué será que seguimos sin darle la prioridad que requiere en nuestras vidas?

De acuerdo con los estudios de la Clínica de Mayo, las personas requieren en promedio entre 6,000 — 10,000 pasos al día solamente para mantener sus órganos funcionando a niveles básicos. Qué está ud haciendo para lograrlo?



# Habilidad Visible: Cuerpo - Ejercicio



## Pequeños Pasos

**Hacer:** Consiga trabajar en un escritorio de pie.

**Hacer:** Tómese pequeños descansos durante el día para caminar.

**Hacer:** Haga ejercicio con un amigo.

**Hacer:** Baile!

## Más Grandes Pasos

**Hacer:** Encuentre un entrenador físico.

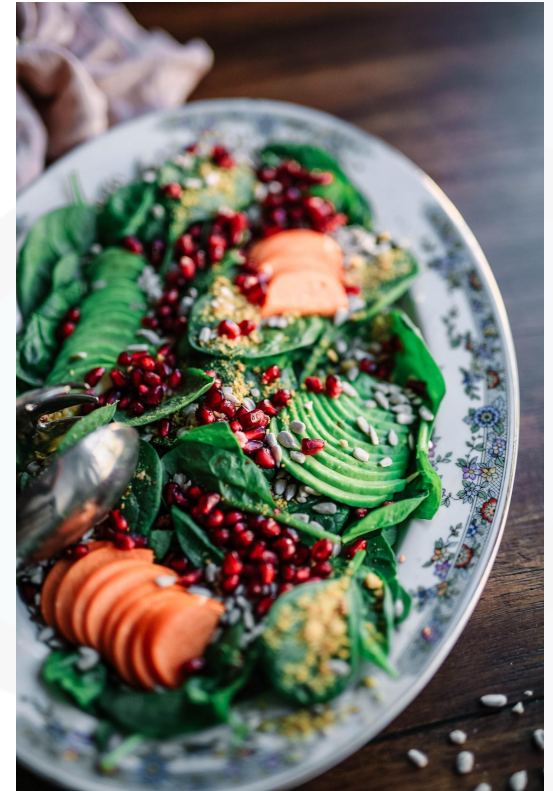
**Hacer:** Forme un grupo de ejercicio o inscribábase para correr una maratón.

**Considere Invertir:** [Fitness Genes](#), [Polar M600](#), [Fitbit](#), [Apple Watch](#), [Qardio](#), [Skulpt Performance](#), [Finis Duo](#), [Withings Body Cardio](#), [Pear Training](#), [Wii Fit U](#), [Trek Desk](#), [Peloton](#), [ElliptiGo](#)

# Habilidad Visible: Cuerpo - Nutrición

Lo que pone en su cuerpo puede ser más potente que cualquier medicina que encuentre en una farmacia. Para el 2010 las enfermedades crónicas van a ser responsables de más de 50 millones de muertes y tener un costo global de \$47 trillones de dólares — es hora de empezar a comer para sanar.

No sabe por dónde empezar? **Las plantas utilizan sus colores como mecanismos protectores** — sus colores son fuentes de phytonutrientes, que tienen unos impactos increíblemente positivos en nuestros cuerpos. Son anti-inflamatorios, detoxificantes, balancean las hormonas y son la clave para crear un ambiente óptimo de bienestar.





# Habilidad Visible: Cuerpo - Nutrición

## Pequeños Pasos

**Hacer:** Coma lo menos procesado posible y en variedad de colores y categorías.

**Lea:** [La Guía del 2018 de los Pesticidas en la comida](#)

**Mire:** Como Su Comida le Habla a Sus Genes



## Más Grandes Pasos

**Hacer:** Pida una cita donde un Médico Funcional y pida que le hagan exámenes de Nutrigenomics.

**Considere Invertir:** [Habit](#)

**Lea:** [Miedo de la Comida](#)

# Habilidad Visible: Cuerpo - Hidratación

El agua es crítica para todas las especies — puede llegar hasta ser 90% del peso de algunos organismos, y **hasta 60% del peso del cuerpo humano**. De acuerdo con H.H. Mitchell en el Diario de Química Biológica, el cerebro y el corazón se componen de 73% de agua; los pulmones son cerca de 83% de agua.

El agua ayuda a crear la saliva, mantener la piel saludable, regular la temperatura del cuerpo, eliminar toxinas, crear una digestión regular, absorber nutrientes, aumenta la energía y mucho más.





# Habilidad Visible: Cuerpo - Hidratación

## Pequeños Pasos

**Hacer:** Hidrátese bien! Siempre tenga agua a la mano; y si tiene sed, quiere decir que está en camino a estar deshidratado.

**Hacer:** [Averigue la calidad del agua de su vecindario](#)

**Watch:** Los 8 beneficios de mantenerse hidratado



## Pasos Grandes

**Hacer:** Su piel es el órgano más grande que tiene; instale [filtros](#) para la ducha y los baños

**Read:** [Requerimientos de hidratación para mantener la Salud](#)

**Considere Invertir:** [DrinkUp](#)

**Considere Invertir** [Hydrate Spark 2.0](#)

# Habilidad Invisible: Cuerpo

## Fuerza de Vida

Puede ser que al leer "Fuerza de Vida" sienta el impulso de catalogar esta sección como un disparate de Nueva Era. Quédese con nosotros: el hecho es que todo está hecho de energía — los seres humanos estamos hechos de energía. Nuestros órganos emiten campos electromagnéticos, los cuales la tecnología ahora puede documentar cada vez con mayor precisión.



# Habilidad Invisible: Cuerpo

La Vitalidad engloba los aspectos visibles de nuestros cuerpos.

**La Fuerza de Vida, es el componente sutil que conecta sus cuatro componentes: sueño, ejercicio, nutrición e hidratación.**

De acuerdo con prácticas antiguas, hoy en día validadas científicamente, como la acupuntura, el cuerpo tiene 7 centros energéticos principales y un total de 72,000 puntos energéticos. Cuando estos puntos se bloquean, nuestra salud física y mental sufre.

Prácticas de respiración, meditación, yoga, reiki, acupuntura, baile son herramientas integrales para que ayuden a las personas a mantener su fuerza vital regenerándose y para sanar enfermedades tanto físicas como mentales.

# Habilidad Invisible: Cuerpo

Esto no solamente se trata de medicina tradicional — en la Economía Digital, entender el impacto que la radiación de EMF tiene en nuestros cuerpos y estados de ánimo es esencial.

**La adopción tecnológica se ha dado tan velozmente que no hemos tenido tiempo para estudiar con rigurosidad el impacto de estos aparatos en nuestras vidas y nuestro entorno. Apenas ahora comienzan a salir estudios al respecto y todos debemos estar al tanto.**

# Habilidad Invisible: Cuerpo

**“No solamente es posible que el cuerpo cree campos EM — es la única manera que usted puede existir como una entidad coherente! Usted es un campo eléctrico — un campo gigante eléctrico que sostiene los átomos juntos, y el cual utiliza otros campos eléctricos para comunicarse con otras partes de usted mismo.”**

— Jack Fraser, Maestría de Física, Universidad de Oxford

# Habilidad Invisible: Cuerpo



## Pequeños Pasos

**Hacer:** Practique ejercicio y técnicas de respiración que liberan el estrés del cuerpo.

**Hacer:** Active emociones positivas viendo comedias, oyendo música que enaltece, caminando en la naturaleza, y buscando interacciones sociales positivas.

**Ver:** Wireless - Llamada de Atención



**Leer:** [EMF Pollution](#)

# Habilidad Invisible: Cuerpo



## Pasos Grandes

**Hacer:** Haga una cita con un acupunturista o experto en Reiki para balancear sus puntos energéticos. La gran mayoría de las aseguradoras ahora cubren estas citas.

**Hacer:** Explore tomar una clase de Qigong o Tai Chi.

**Hacer:** Contrate un Consultor EMF para evaluar su casa y su oficina.

**Hacer:** Ponga atención cómo reacciona su cuerpo y estado de ánimo cada vez que introduce un nuevo aparato en su vida.



# Mente



# Mente

La importancia de la Dimensión de La Mente puede ser menos tangible y aparente que la del Cuerpo, pero no menos vital; si algo, es aún más importante.

Ambas dimensiones, Cuerpo y Mente están interconectadas — por ejemplo, se ha demostrado que simplemente cambiando su postura, abre su mente; técnicas de respiración regulan su ritmo cardiaco y calma su sistema nervioso; bostezar y estirarse reducen estrés.

**Tomar control consciente sobre cómo funciona su cuerpo y mente es clave para mantenerse balanceado, receptivo al cambio y progresando hacia adelante.**

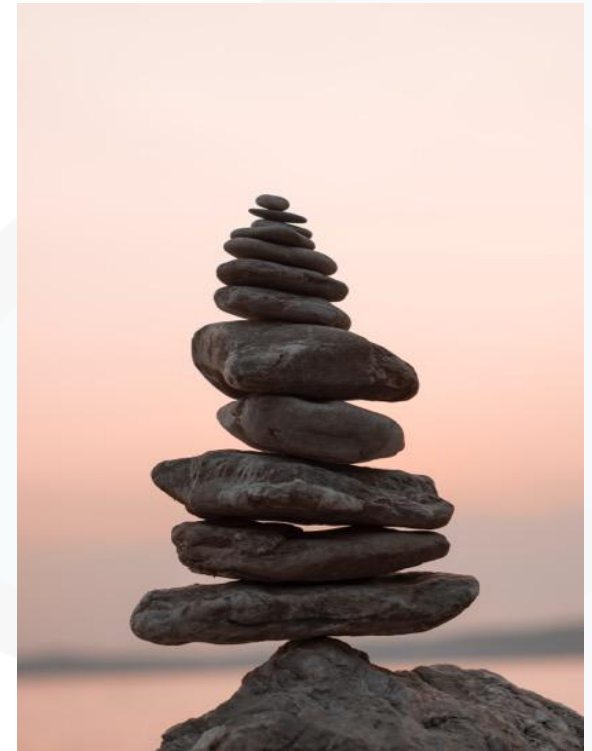
# Mente

“En lo que piensas, te conviertes. Lo que sientes, atraes.  
Lo que te imaginas, creas.”

— Buddha

# Mente

Una persona puede tener en promedio entre 20,000 y 70,000 pensamientos al día — pero solamente estamos conscientes de 10-15% de esos pensamientos. Prácticamente hablando, operamos en automático el resto del tiempo, lo que también puede ser una buena cosa, ya que **imaginense si usted tuviera que pensar cada una de las cosas que hace durante el día.**



# Mente

En términos de “mentalidades” nuestros cerebros funcionan de esta manera: un pensamiento desencadena una emoción que muchas veces desencadena una acción, la cual a su vez produce un resultado. Si usted no está contento con los resultados que está obteniendo en su vida, tiene que empezar a desprogramar los pensamientos que están generando estas acciones.

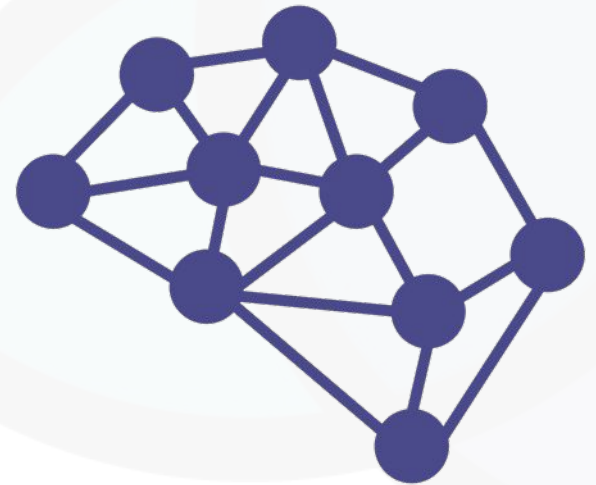
**Cambiar de mentalidad quiere decir cambiar actitudes y creencias que muchas veces están profundamente establecidas en su inconsciente.**



# Habilidad Visible: Mente

## La Diferencia entre el Cerebro y la Mente

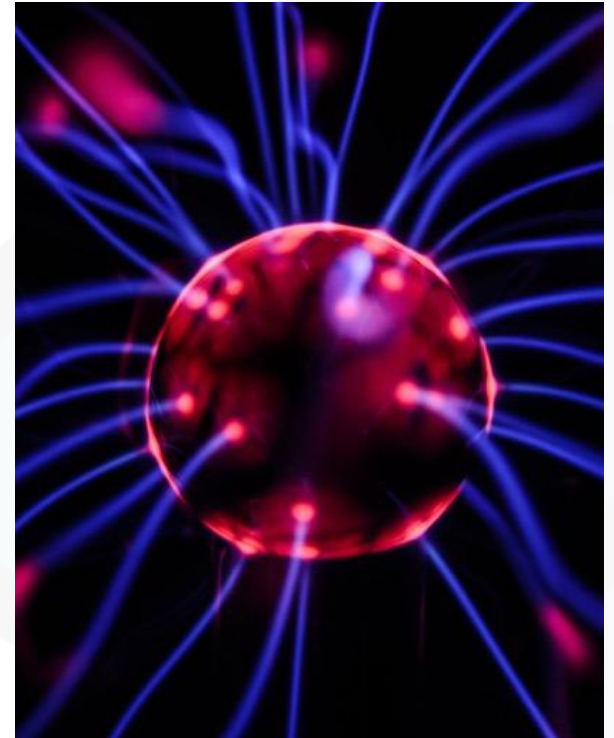
Para hablar sobre la Mente, tenemos que hablar sobre el cerebro. Existe un debate entre neurocientíficos acerca de la relación entre el cerebro, la mente, conciencia y el libre albedrío — la gran mayoría está de acuerdo que no existe ninguna diferencia entre la mente y el cerebro. Sin embargo, si yo le digo que me muestre dónde está su mente, tal vez le quedaría difícil; otra cosa es si le pregunto que señale dónde está su cerebro.



# Habilidad Visible: Mente

Entender cómo funciona su cerebro (o Mente) es necesario para cambiarlo, es algo que se conoce como neuroplasticidad.

**Es un tipo de recableado (reprogramación) de las neuroconexiones de su cerebro para que le funcione mejor sus necesidades — coding (codificación) para prosperar en la Economía Digital.**





# Habilidad Visible: Mente

Piense en una computadora: la mente consciente es el teclado y la pantalla, fácil de afectar. La mente inconsciente es la programación; funciona, pero tal vez usted no entienda cómo.

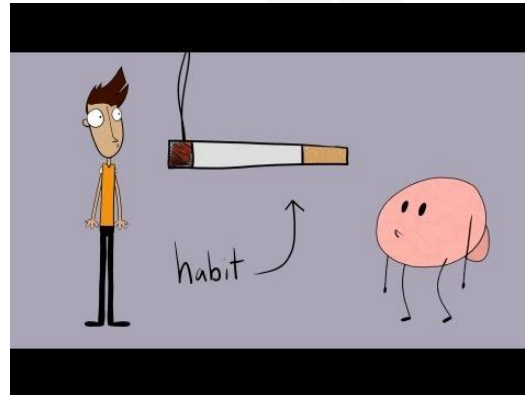
Entre más entienda cuál es su programación y cómo cambiarla, mejor va estar y poderse adaptar a los cambios que surjan en su vida — los cerebros resisten el cambio, y cómo vivimos en una era de cambio exponencial, la reprogramación del cerebro se convierte en una habilidad crítica para todos.



# Habilidad Visible: Mente

## Más Grandes Pasos

**Mire:** El Poder de Los Hábitos



**Do:** Aprenda a adoptar una mentalidad de crecimiento en vez de una mentalidad fija, empezando por creer que sus habilidades básicas si pueden cambiar con esfuerzo.

**Lea:** [La Mente Consciente, Subconsciente e Inconsciente.](#)

# Habilidad Invisible: Mente

## Atención Plena

Mindfulness es esencialmente un tipo de meditación en la cual centra toda su atención en lo que está sucediendo dentro de sí mismo y alrededor en un momento determinado.

Aprender mindfulness — o encontrar otro tipo de práctica de meditación que resuene con usted — es un requisito de la Economía Digital con impactos personales y profesionales ampliamente documentados por estudios científicos .



# Habilidad Invisible: Mente

Dependiendo de a quién le pregunte, los seres humanos tenemos entre 5 a 7 necesidades básicas. La necesidad número uno: **lograr un sentido de seguridad y certeza.**

Y por qué es esto relevante? Porque vivimos en un tiempo de gran incertidumbre y cambio, en el cual es particularmente difícil y agotador para nuestros cerebros que son intrínsecamente buscadores de seguridad- aceptar los cambios y sobre todo navegarlos.

Más aún, los efectos comprobados de Mindfulness y otros tipos de meditación, como **creatividad, intuición, amor, empatía, compasión** — son lo que los futuristas y expertos en programación de la consideran que las máquinas nunca van a poder replicar. Estas son las cosas que nos hacen humanos, dándonos el tipo de flexibilidad cognitiva y pensamiento innovador que nos permite prosperar y sobreponernos a cualquier reto.

# Habilidad Invisible: Mente

“Se han hecho estudios específicos para medir la rigidez cognitiva de las personas que meditan y su habilidad para resolver problemas de manera novedosa. La investigaciones muestran que los que no meditan, tienen mayor rigidez cognitiva que los que meditan con regularidad, y que además, basándose en su experiencia pasada, tienen una tendencia a aplicar soluciones difíciles o anticuadas a problemas sencillos - mientras que este no es el caso de las personas que meditan con regularidad.”

— Bianca Rothschild, *Huffington Post*

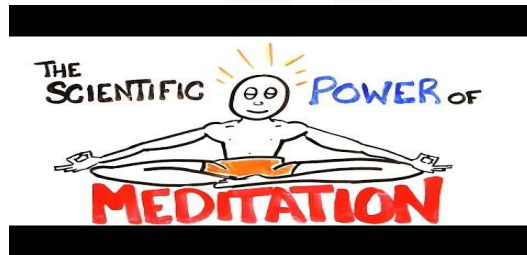
# Habilidad Invisible: Mente

## Pequeños Pasos

**Ver:** Qué es Mindfulness



**Ver:** El Poder Científico de la Meditación



**Explorar:** [Calm](#)

## Más Grandes Pasos

**Aprender:** [MBSR Training](#)

**Considerar Invertir:** [Muse](#)

**Leer:** [Práctica de Mindfulness Reduce Rigidez Cognitiva](#)





# Fuente



# Fuente

**Fuente es la cuarta Dimensión y la más difícil de definir.**

Literalmente, es la fuerza generativa o el punto de origen de algo — es donde nace nuestro entusiasmo ilimitado y curiosidad por la vida. Nuestra Fuente es de donde emana la creatividad y nos renueva y promueve a ir más allá de nuestra zona de confort. Cuando tomamos pasos hacia lo desconocido, estamos contando con la Fuente para que nos llene de valentía y fortaleza para que actuemos desde nuestro potencial más elevado.

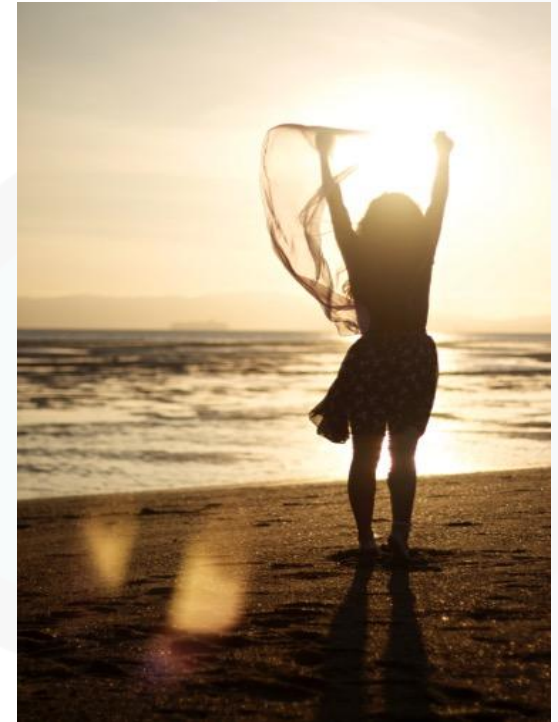


# Fuente

Todo el mundo ha experimentado actuar desde la Fuente en algún momento en sus vidas.

Algunos de los innovadores más famosos le dan crédito de sus invenciones a la Fuente como el catalizador de su creatividad, el lugar en donde encontraron ese momento "Eureka".

**La meta es aprender cómo acceder a nuestra Fuente interna de manera consciente y cuántas veces lo necesitemos, inclusive vivir la vida desde ese lugar, en vez de esperar a experimentarla por un golpe de suerte.**



# Habilidad Visible: Fuente

## Sentido de Propósito

Es aquí en dónde llegamos a la esencia de el por qué estamos acá en oposición a quiénes somos. Cuál es el Propósito de la Economía Digital?

De acuerdo a el informe del Estado Global del Trabajo (State of the Global Workplace Report). 85% de los empleados están descontentos en el trabajo e inclusive saboteándolo. Las consecuencias de esta falta de compromiso y motivación? US\$ 7 trillones perdidos en productividad a nivel mundial.

Imagines ser una de estas personas y tener que despertarse todas las mañanas sin ganas de pararse de la cama e ir a trabajar?



# Habilidad Visible: Fuente

Desafortunadamente esa es la mayoría de la fuerza laboral a nivel mundial: empleados que no son malos, pero simplemente indiferentes. Dan su tiempo, pero muy por debajo de su mejor esfuerzo e ideas. Sus fortalezas están desperdiciadas.

Cómo se motiva a este grupo significativo de personas?

**La promesa de riqueza ya no es suficiente; la gente necesita algo más, especialmente generaciones más jóvenes. Según los últimos estudios, necesitan propósito y sentirse agentes de cambio-conexión con otros seres humanos, crecimiento y contribución.**

# Habilidad Visible: Fuente

“Por la primera vez en la historia, más personas cometen suicidio que aquellas que sumadas- mueren por crímenes, terrorismo o guerras. Estadísticamente, usted es su peor enemigo.”

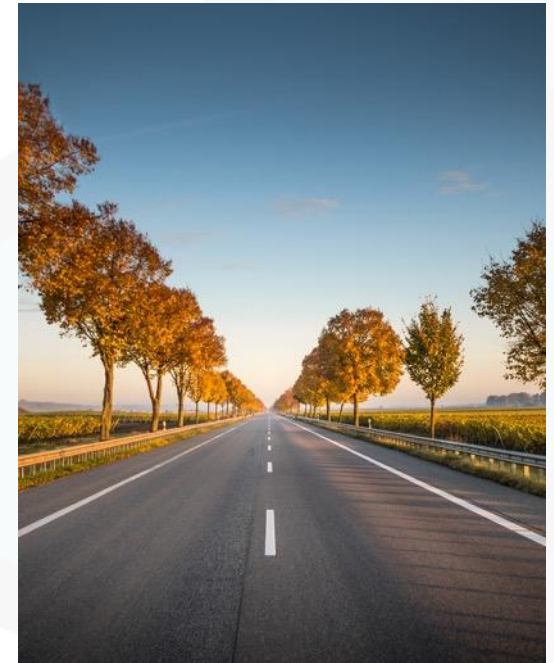
— Yuval Noah Harari



# Habilidad Visible: Fuente

A medida que se incrementan las predicciones que IA — Inteligencia Artificial — va a reemplazar nuestros trabajos, muchos profesionales están en estado de pánico, negación o ambos. Lo cual nos lleva a la pregunta del millón: **Por qué estamos acá?**

Cuando somos capaces de identificar nuestro propósito y perseguirlo, las ramificaciones positivas son ilimitadas: dormimos mejor, estamos más saludables, vivimos más años y calidad de años. Es integral que todos tomemos pasos activos para identificar y/o renovar nuestra misión personal.



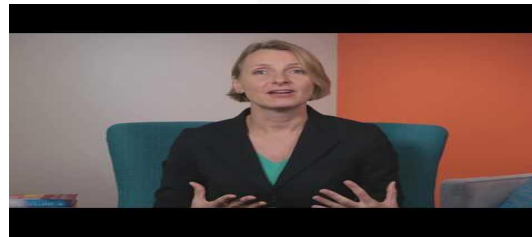


# Habilidad Visible: Fuente

## Pequeños Pasos

**Leer:** [Three Simple Steps to Identify Your Life Purpose](#)

**Mirar:** Distinguir entre Hobbies, Trabajos, Carreras y Vocación



**Mirar:** Empezar por Por qué?



**Leer:** [2018 Future Workforce Report](#)

**Leer:** [Encontrando el Propósito de una Buena Vida](#)

**Leer:** [Cómo encontrar tu propósito en la Vida](#)

# Habilidad Visible: Fuente



## Más Grandes Pasos

**Hacer:** Comprometerse con experimentar maneras de expresar su propósito cada día de la vida.

**Hacer:** Encontrar una organización o ONG en la que pueda contribuir aportando con algo más grande que usted mismo.

**Leer:** [El Estado Global de La Fuerza Laboral](#)

**Leer:** [Sobre la Felicidad y el Potencial Humano](#)

**Leer:** [El Propósito de Vida como predictor de Mortalidad](#)

# Habilidad Invisible: Fuente

## Presencia y Sincronicidad

Una Presencia positiva no se puede fingir y puede ser sentida por todos aquellos que tienen contacto con ella. Pero y cómo se logra?

**Investigaciones científicas muestran que los ritmos cardiacos reflejan el estado de sus emociones y las dinámicas de su sistema nervioso.**

Por ejemplo, cuando se siente tenso, irritable, impaciente, frustrado o ansioso, su ritmo cardiaco entra en un patrón desordenado e incoherente.



# Habilidad Invisible: Fuente

Del otro lado del espectro está la coherencia. **Coherencia es el término que utilizan los científicos para describir un estado psico-fisiológico altamente eficiente** en el que los sistemas nerviosos, cardiovasculares, hormonales e inmune trabajan juntos en absoluta armonía.

El [Instituto de HeartMath](#) lleva más de 20 años estudiando los efectos de las emociones en la fisiología y han desarrollado un técnica simple, pero muy potente — Coherencia Rápida — la cual le facilita a una persona recargarse y poner todos sus sistemas en coherencia en tan sólo 3-5 minutos.

# Fundamento científico del Sistema HeartMath



# Habilidad Invisible: Fuente

## Pequeños Pasos

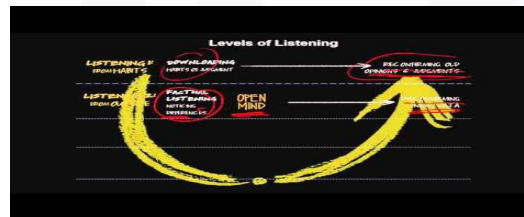
**Leer:** [5 Maneras de mejorar su presencia en el liderazgo instantáneamente](#)

**Read:** [3 Hacks de Vida que incrementan su presencia](#)

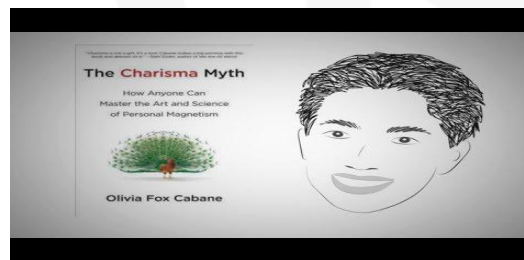
**Read:** [5 maneras sorprendidas de aumentar su presencia](#)

## Más Grandes Pasos

**Ver:** Los 4 Niveles de Escuchar



**Ver:** El Mito del Carisma



**Leer:** [El Poder de la Presencia](#)



# Conclusiones



# Conclusiones

A simple vista, la División Digital es la inequidad económica y social que separa a las personas entre aquellas que tienen acceso, uso e impacto de la tecnología y aquellas que no lo tienen. Y para bien o para mal, la disparidad tiene el potencial de afectar aún más las otras tres dimensiones humanas: Cuerpo, Mente y Fuente.

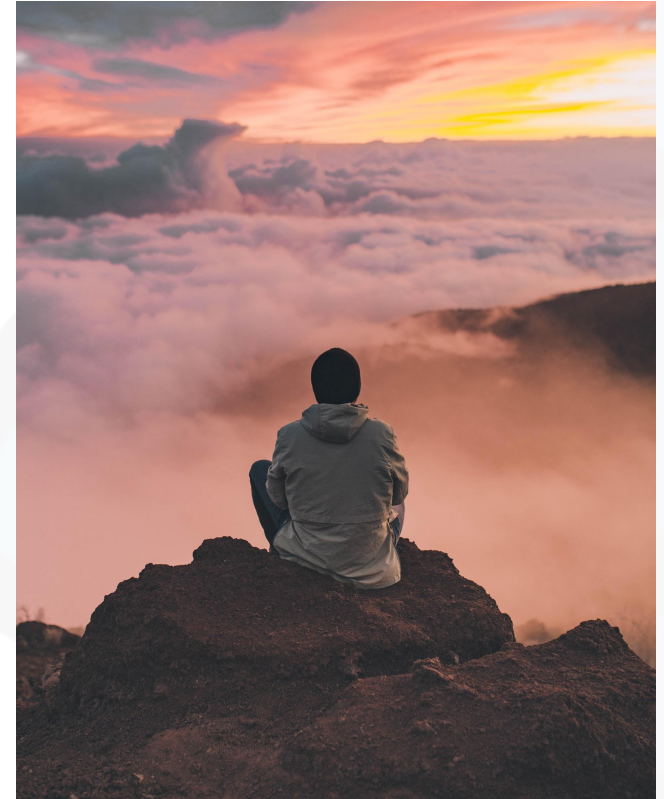
Con una mirada más profunda, la disparidad en el entendimiento de quienes somos como seres humanos; la capacidad que tenemos de potenciar las cuatro dimensiones y en particular, la capacidad de vivir y liderar nuestras vidas desde la Fuente es la disparidad más relevante de nuestra época.

**Después de todo, cada uno de nosotros es un sistema singular — pretender que existimos en silos y permitir que la tecnología lidere el juego es un juego perdido para todos.**

# Conclusiones

El hecho es, que a menos que usted ya sea parte de redes y conversaciones en donde el cambio se está gestando y diseñando, lo más seguro es que se está perdiendo de oportunidades críticas para abordar los retos que estamos afrontando como humanidad en el siglo 21.

El estrés que genera esas oportunidades perdidas y la velocidad de cambio en el mundo alrededor nuestro — puede debilitarnos.



# Conclusiones

Observar su mundo a través del lente del Coeficiente de las 4 Dimensiones, le ofrece cortar con el caos. Es nuestra manera de proveer un mapa sobre los lugares en los que debe invertir su tiempo — sin duda limitado — para ponerse al tanto con el mundo a su alrededor, acceder oportunidades no exploradas hasta el momento, experimentar la vida con alegría y aún más importante poder empezar a co-crear el futuro que quiere ver.

# Lecciones Claves



## Digital

Sobrepongase a la carrera constante de mantenerse al día con la Economía Digital; deje a un lado su miedo a quedarse atrás. Haga que la tecnología funcione para usted y sus objetivos: usted está a cargo



## Cuerpo

Trate su cuerpo con cuidado. No es negociable; es la herramienta a través de la cual experimenta la vida y debe ser nutrido para lograr su potencial máximo.



## Mente

Aprenda a conocer cómo funciona su mente; es una herramienta profundamente poderosa. Activarla de manera correcta lo hará sentirse feliz, lleno de alegría, creativo, presente y conectado.



## Fuente

Encuentre su propósito a nivel personal y colectivo. Es potencialmente la herramienta más crítica para que pueda prosperar en la Economía Digital y que haga parte de la co-creación de soluciones para un mejor mundo.

# Próximos Pasos

Participe en un taller de la Aceleradora Personal  
<https://www.personalaccelerator.io>

La Aceleradora Personal 1.0 en español se ofrecerá en Marzo 2021

## Welcome to the PERSONAL ACCELERATOR WORKSHOP

A 4-week science-based workshop to help you navigate this era of exponential change, innovate your life & lead others to do the same, no matter what...



# Aviso Legal

La información contenida en esta guía es proporcionada “tal cual es” sin garantía de ningún tipo. El riesgo completo sobre los resultados y el desempeño de la información es asumido por el usuario, y bajo ninguna circunstancia debe 4Dimensionong ser responsable por perjuicios consecuentes, incidentales o directos sufridos en el transcurso o utilizando la información en este archivo. El uso de la información contenida en esta página web está gobernada por los respectivos acuerdos de licencia y puede contener restricciones en su uso. Esta página web no garantiza o está comprometida a estar ininterrumpida, sin demora, sin errores, sin omisiones o libre de virus. El material en esta página web es actualizado periódicamente; sin embargo no se ofrecen garantías ni se implica que la información presentada es la de más reciente disponibilidad o que no haya sido reemplazada por otra información. Sobre la base de hechos o circunstancias, la aplicación de las leyes y regulaciones puede variar. Debido a la condición universal fundamental del proceso de comunicación electrónica, el dueño de esta página web no debe, bajo ninguna circunstancia, ser responsable de ningún daño, reclamo, pérdida, gastos, pérdida de dividendos o de oportunidad, incluyendo, sin limitaciones cualquier daño directo, indirecto, especial, incidental, consecuencial o punitivo, proveniente de o en conexión con esta página web, incluyendo, sin limitación, cualquier uso y/o cualquier inhabilidad de usar este sitio; por ninguna causa de acción de cualquier tipo (incluyendo agravios, contratos, negligencias o pasivos estrictos) ya sea en una acción de incumplimiento de contrato o proveniente de o en conexión con esta información, vínculos, esta página web o sus contenidos. El precedente debe aplicar aún cuando el dueño de la página web, o representante autorizado haya sido asesorado sobre la posibilidad de dichos daños, reclamos, pérdidas y gastos.

## **Vínculos Externos**

Esta Guía provee vínculos externos en este sitio como un servicio y conveniencia para sus usuarios. Estos vínculos externos son creados y mantenidos por otras organizaciones públicas y privadas. La Guía no controla o garantiza la precisión, relevancia, pertinencia o lo completo de esta información externa. Más aún, la inclusión de ciertos vínculos externos en particular no tiene la intención de reflejar su importancia, ni de endosar puntos de vista expresados, productos o servicios ofrecidos en estos sitios web, u organizaciones sponsor de estos sitios. El uso de estos vínculos asume que usted entiende que está dejando este sitio, y que lo hace bajo su propio riesgo.

## **No contrato; licencia limitada**

Por favor, asegúrese que entiende que la información aquí es otorgada gratuitamente, y que ningún tipo de acuerdo o contrato es creado entre usted y los dueños de este sitio de internet, los dueños de los servidores en el que este se encuentra, los contribuidores individuales de la Guía, ningún administrador de proyectos, sistemas operativos o persona alguna que esté conectado de alguna manera a este proyecto, proyecto hermano son sujeto a reclamos directos contra ellos. Sin limitar el precedente, bajo ninguna circunstancia debe la Guía o sus afiliados, licenciadores, proveedores de contenido o proveedores, ser responsable por retrasos o fallas en el desempeño directo o indirecto de actos de la naturaleza, fuerzas, causas más allá de control razonable, incluyendo y no limitado a fallas de conexión, fallas de equipos de cómputos, fallas de equipos de telecomunicación, u otras fallas de equipos, fallas de energía eléctricas, huelgas, disputas laborales, motines, insurrecciones, disturbios civiles, recortes de materiales de trabajo, incendios, inundaciones, tormentas, explosiones, actos de Dios, guerra, acciones gubernamentales, órdenes de cortes o tribunales domésticos o extranjeros, la falta de desempeño de terceros, o pérdidas o fluctuaciones de calor, luz o aire acondicionado.



Four  
Dimensional  
Quotient

# Muchas Gracias

Rosario Londoño- Michael Landers- Rosario B.Casas

Para mayor información visítanos a cada uno en nuestras páginas respectivas o en <https://www.personalaccelerator.io>