


Helpers & Speakers

L A S M E J O R E S
F R A S E S D E
V I C T O R K Ü P P E R S



[http://](http://www.helperspeakers.com)  www.helperspeakers.com

Bio de Victor Küppers

Victor Küppers (1970 Eindhoven, Holanda) apenas necesita presentación. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Doctor en Humanidades. Trabaja como formador de Dirección Comercial en la Universidad Internacional de Cataluña y la Universidad de Barcelona.

Un accidente montando a caballo le obligó a guardar reposo en la cama durante meses. Allí empezó a interesarse por el desarrollo personal y la psicología positiva, de los que es el referente indiscutible desde hace años. Comenzó de la mano de su mentor, otro de los primeros espadas y pionero en esto de las conferencias motivacionales: Emilió Duró (también conferenciante en Helpers Speakers)

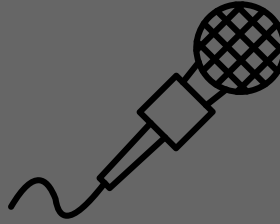
Sus ponencias tienen el efecto de un cubo de agua fría en la cara de los oyentes, un revulsivo para hacerlos reflexionar y potenciar la motivación. Las circunstancias no son lo mismo que las actitudes, de ti depende si quieres jugar en el equipo de los “chusqueros” o de los cracks, de los “cenizos” o de los proactivos.

Victor rehúye de la etiqueta de “coach” y prefiere denominarse “formador”. Chesterton decía que “no necesitamos que nos digan las cosas, necesitamos que nos las recuerden”. Victor insiste en que todo lo que dice lo hemos oído ya 1000 veces pero se nos olvida 1001. Sus reflexiones se basan en ideas de Tal Ben-Shahar, de Martin Seligman, de Francesc Torralba, de Stephen Covey y del Papa Francisco entre otros. Su frase favorita es esta: “Que nadie llegue jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz”, de la Madre Teresa de Calcuta. Bueno, es su segunda frase favorita porque la primera es "vamos Messi!"

Su personalísimo discurso (lejos de tecnicismos y lugares comunes) está plagado de su jerga particular: “tarado”, “melón” o “merluzo”, siempre desde el cariño -y las enormes ganas de ayudar- para conseguir que los asistentes salgan “xutados” y que trabajen y vivan con más alegría, ilusión y optimismo.

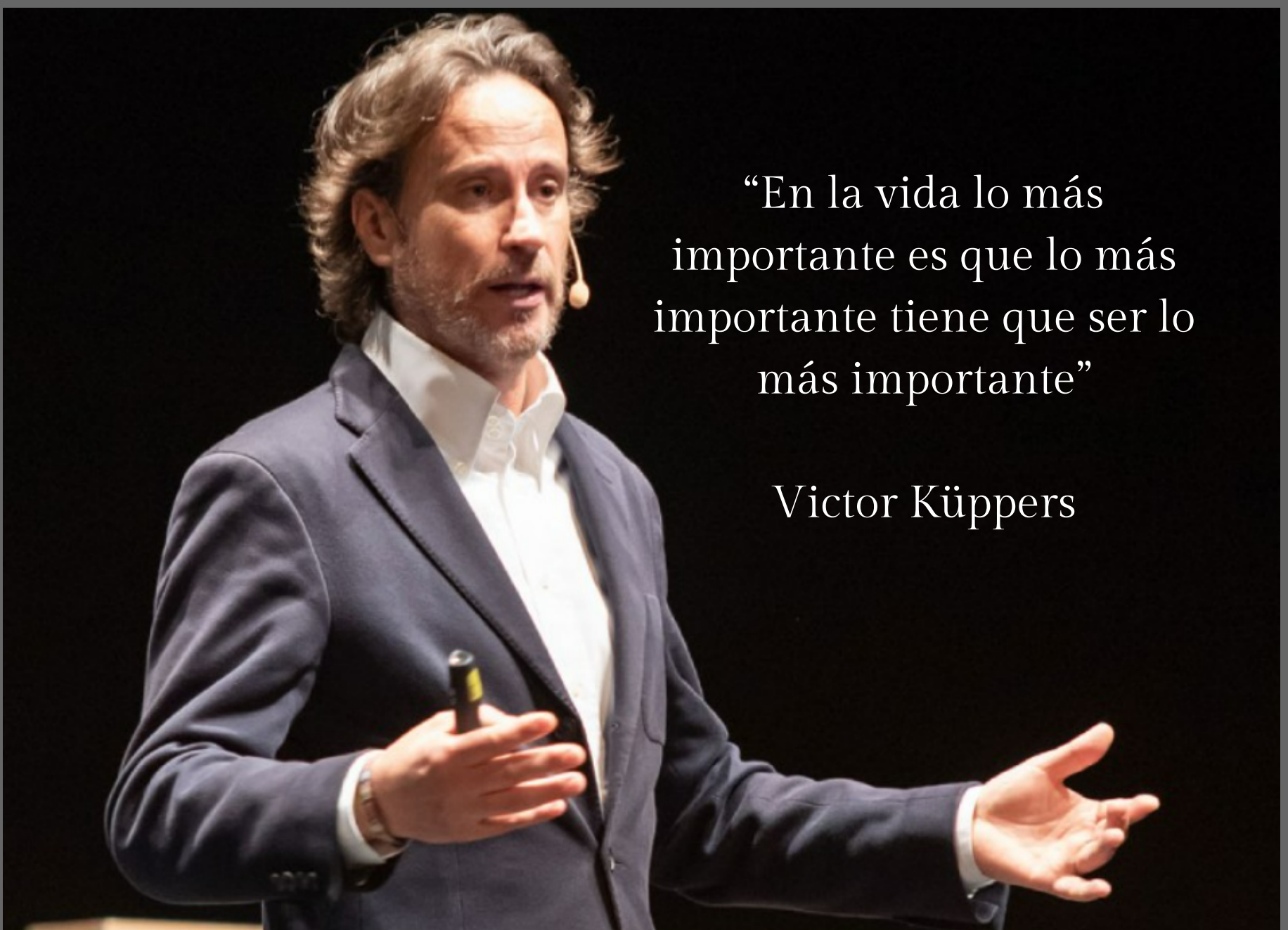
Víctor Küppers es un escritor superventas con muchos éxitos en el mercado sobre actitud positiva, desarrollo personal y bienestar. Vivir la vida con sentido, Vender como cracks o Vivir y trabajar con entusiasmo (donde expone su famosa teoría de las bombillas) son algunos de ellos.

Algunas de sus conferencias:



- Vivir con entusiasmo
- Autoconocimiento: cómo soy yo y cómo son los demás
- Amabilidad x no ser un merluzo: la clave para vivir con alegría
- 7 diferencias entre un líder y un champiñón: cómo movilizar las mejores actitudes de tu equipo
- Actitudes fantásticas para comunicarse mejor con los demás
- Técnicas de venta para cracks
- Satisfacción de clientes y fidelización

Si quieres contar con él para tu próximo evento, entra en nuestra web o escríbenos a info@helpersconsulting.com



Indispensables para ser una persona feliz e ir "xutado" por la vida:

1. Sonríe
2. Utiliza las palabras "por favor" y "gracias"
3. Dile a los demás cuanto les quieres. Dedícales tiempo, amor
se escribe: t-i-e-m-p-o
4. Acepta a los demás como son. Sin querer cambiarlos y
valorando lo bueno que tienen que es mucho
5. Saluda con alegría a todas las personas. A todas, conocidas y
desconocidas
6. Escucha a los demás. Preocúpate por ellos. Pregúntales por
sus cosas
7. Ayuda a los demás siempre que puedas. Bien pensado,
puedes siempre
8. Anima y levanta el ánimo a las personas que lo necesitan
9. Ten detalles y sorpresas con los demás
10. Llama por teléfono a tus padres
11. No te quejes, haz algo para mejorarlo
12. Pasea por la naturaleza
13. Sé agradecido y valora lo que tienes
14. Relativiza los problemas. Solo cuatro son graves
15. Genera paz y armonía a tu alrededor. No quieras tener
siempre razón o que se haga lo que tu quieres
16. Pide perdón cuando te equivoques

*** Y como bonus track, si quieres ponerle banda sonora a tu vida,
te recomendamos buscar la playlist "Canciones para ir xutado"
de Victor Küppers.

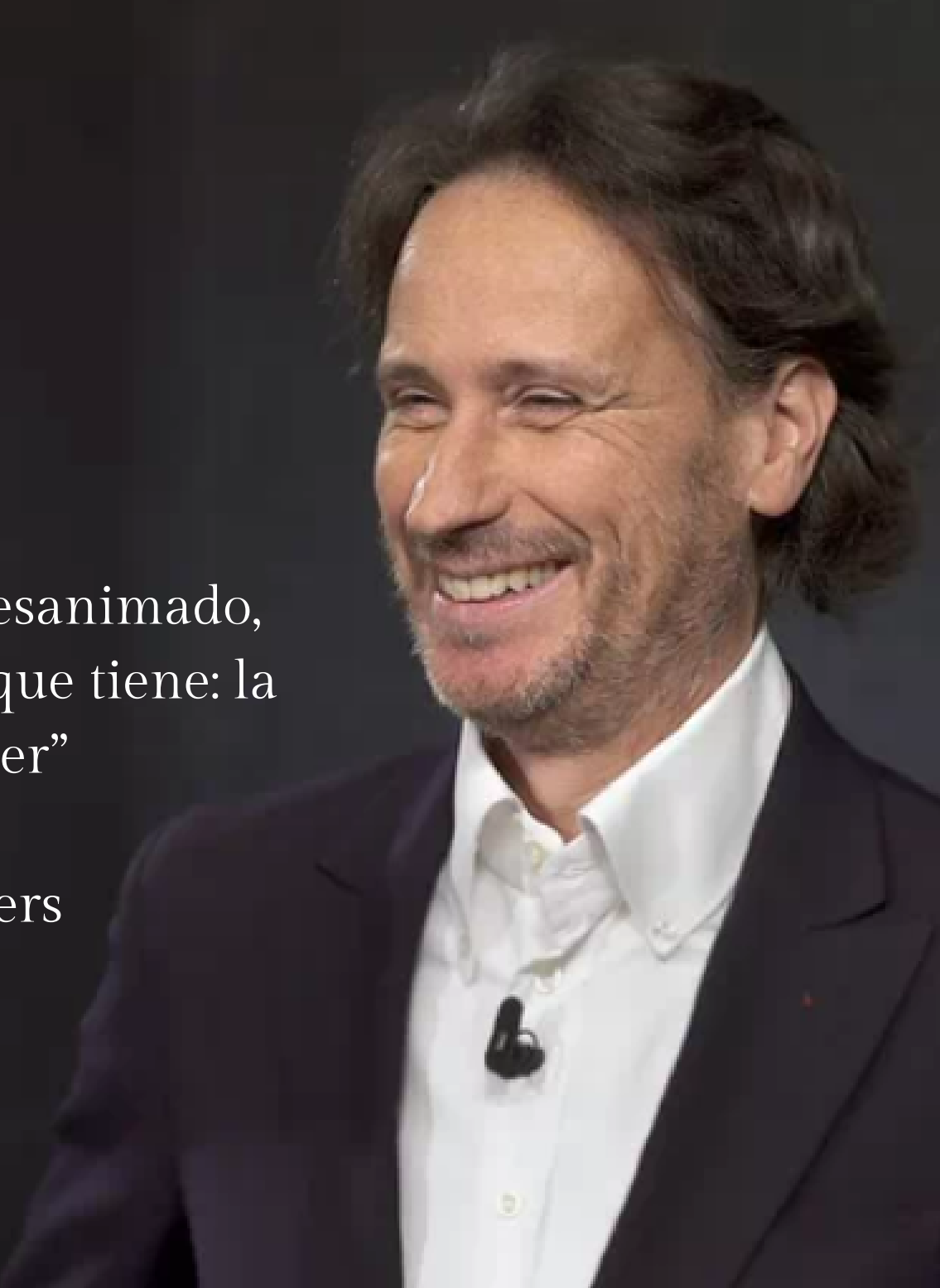
Frases de "cosecha propia" de Victor Küppers:

"Para ser feliz, la manera más rápida y sencilla es ser amable con los demás"

"El valor de un profesional viene definido por sus conocimientos, más sus habilidades, multiplicado todo ello por su actitud" $v = (c+h) \times a$ "

"Tú eres una persona grandísima por tu manera de ser, no por tu cv"

"Si perdemos el ánimo no sabremos si el camino del futuro es un túnel o un pozo"



"Cuando uno está desanimado, uno pierde lo mejor que tiene: la manera de ser"

Victor Küppers

“No es lo mismo hacer cosas que hacer cosas importantes”

“Los seres humanos funcionamos con ilusión. Si alguien no tiene ilusiones se las tiene que poner”

“Siempre podemos elegir nuestra actitud. Esa es la libertad que tenemos los seres humanos. Eso es lo que separa a los cracks de los chusqueros”



“Tienes que luchar cada día por ser la mejor persona que puedes llegar a ser en los ámbitos que te han tocado”

Victor Küppers

$$V=(C+H)\times A$$

¿Te suena, verdad? Esta es la fórmula que aplica Víctor Küppers para hablar del valor de una persona:

El valor sería igual a la suma del conocimiento y las habilidades, multiplicada por la actitud.

De esta manera, Küppers define el talento de una persona. Para Küppers, los conocimientos y las habilidades suman en la forma de ser de cada uno, pero es la actitud la que multiplica ambas cualidades.

Esta fórmula está recogida en el libro “El efecto actitud”, en la que se explica, de manera más detallada, que la actitud es fundamental en cualquier ámbito de la vida, ya sea el personal como el profesional y que actúa como elemento diferenciador del resto.

Además, Küppers nos da las herramientas para mantener una buena actitud, independientemente de un entorno positivo o negativo. Sostiene que el estado de ánimo es contagioso.

Con esta reflexión, introduce, también, uno de sus conceptos más populares: el “Efecto Bombilla”. Para Küppers, “las personas somos como bombillas, porque todos transmitimos sensaciones y captamos las sensaciones que transmiten los demás. Sin embargo, aunque todos transmitimos, no todos transmitimos lo mismo”.

Explica que, no todas las personas brillan con la misma potencia, como haría una bombilla, ni emiten el mismo tipo de luz. De esta manera, mientras que hay personas que proyectan un grandioso haz de luz, otras parecen caminar fundidas.

¿Cuál es la diferencia entre unas y otras? Para Küppers no hay duda: la clave está en la actitud.



“Las cosas son como son, no como nos gustaría que fueran”

Victor Küppers



“Creo que lo fundamental es encontrarle sentido a lo que haces: cuando encuentras el sentido de tu vida, eso es lo que motiva. El secreto de la pasión es tener un propósito, cuando tienes un propósito (tu trabajo, tu familia, lo que sea.) entonces la motivación es más fácil de conseguir, y es más fácil de asumir tu día a día, tus preocupaciones. Es como tener una misión.

En las empresas lo que veo es que hay muchos jefes muy merluzos, y para ser buen jefe tienes que tener la mentalidad de querer ayudar a tu equipo: a ser mejores personas, mejores profesionales, y hay muy pocos jefes que tengan esa mentalidad.

Cuando alguien es alegre parece que tiene que ser un vago, superficial, y el que es mustio y rancio se ve como un profesional como la copa de un pino. Y no, tenemos que aspirar a profesionales alegres; nos gusta la alegría, nos gusta trabajar en entornos alegres, por supuesto”

Victor Küppers



10 reflexiones

- «Vivimos en bucle y solamente vemos lo negativo, lo que no nos gusta, y a veces necesitamos parar y comprobar que todo lo que tenemos alrededor no funciona mal. Todos tenemos cosas buenas, pero las damos por descontadas. Entonces no las valoramos. Los expertos dicen que hay que valorar lo positivo, disfrutar de lo que tienes y no centrarte en lo que no tienes. Los que no tenemos ningún drama somos unos privilegiados en la vida. Hay mucha gente que sufre, que tiene dramas, esos tienen todo el derecho a estar enfadados, a no vivir con alegría, pero los que no tenemos dramas es imperdonable que perdamos la alegría».
- «Si no te gusta tu vida, tienes que saber en qué falla y qué vas a hacer. Si no te gusta tu trabajo, qué vas a hacer; si no te gusta tu pareja, qué vas a hacer; si no haces nada, las cosas no van a cambiar, tienes que cambiarlo tú. Si no acabas en el mismo sitio».
- «Tenemos una cultura en que la gente está muy dispuesta a quejarse, pero poco dispuesta a hacer cosas para cambiar».
- «Vivimos en una sociedad en la que todos queremos una vida de película. Que todo sea maravilloso, los padres perfectos, el profesional ideal, tener el físico ideal, la pareja ideal y eso es inalcanzable. Siempre va a haber algo de insatisfacción en tu vida, por eso hay que dejarse influir menos y centrarse en lo que uno quiere realmente, en lo que tú necesitas para ser feliz, y verás que no necesitas tantas cosas. Pero esto es una pelea, vivir en el mundo de Instagram, de las redes sociales, del aparentar, del parecer... Es el mundo del envoltorio y el nivel de exigencia para que el envoltorio sea bonito es tan extremo que genera mucha frustración».
- «Antes necesitábamos menos cosas y, sobre todo, enseñarle menos a los demás. Vivimos en una sociedad de consumo, materialista y de imagen, y no todo el mundo tiene la vida que la sociedad marca como ideal. Mi mejor amigo es carpintero y es el tío más feliz del mundo, pero según los estándares de la sociedad no es el prototipo de persona que debería ser feliz, pero lo es. Se puede ser feliz con muy poco, aunque la exigencia de la sociedad es que tengamos que tener de todo».

- «Ser positivo, optimista: Hay tres componentes: el genético, las circunstancias y lo que tú haces. La genética condiciona, pero no determina. Tú tienes responsabilidad, a lo mejor no eres la más optimista del mundo, pero puedes ayudarte a ser lo más optimista dentro de tus posibilidades. Ahí no hay excusa, a mí la frase que me da mucha rabia es eso de «Yo soy así». ¿Cómo? Pues espabila, que los demás no tenemos la culpa».
- «Hacemos dramas por auténticas chorradas, pero luego cuando realmente la vida te da un golpe es cuando la gente reacciona. Entonces sí te das cuenta de lo que era una tontería».
- «Hay gente que contagia, que ilumina, esa gente son oenegés con patas, sí, sí. Hay gente que reparte comida, pero otra reparte alegría, ilusión, son fantásticas esas personas».
- «Al final la vida nos va en lo personal y en lo profesional por nuestra actitud. Y lo más chulo es que eso lo gestionamos nosotros, eso depende de nosotros, tú lo eliges. Eso es lo que diferencia a las personas grandes de las mediocres. Cuesta un montón, pero cuando luchas es más fácil. A ti te quieren, te valoran y te aprecian por tu manera de ser, no por tu currículum. Tus hijos te quieren por tu manera de ser, tus compañeros de trabajo por tu manera de ser... La actitud. Nos gustan las buenas personas, las que son honestas, las que son íntegras, amables, no la gente que discute y está todo el día enfadada. Nos gusta la gente fácil y con sentido del humor».
- «Solo explico cosas que todos sabemos, si lo hubiera inventado yo, sería un crac. Son cosas de sentido común, que todos sabemos y conocemos, no tengo ningún mérito. La gente necesita recordar».



Sus frases preferidas

Que nadie llegue jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz. Santa Teresa de Calcuta

Lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante. Stephen Covey

Sólo se vive una vez, pero 1 vez es suficiente si se hace bien. Woody Allen

Hay muchos tipos de conocimiento, pero hay uno más importante que los demás; el conocimiento de cómo hay que vivir, y éste conocimiento, casi siempre, se menosprecia. Tolstoi

Es mejor callarse y parecer tonto, que abrir la boca y confirmarlo.

Dirige tu mirada hacia el sol, y la sombra quedará detrás de ti. Proverbio Persa

La paciencia es amarga, pero sus frutos dulces. Kant

Nuestra mayor gloria no se basa en no haber fracasado nunca, sino en habernos levantado cada vez que caímos. Confucio

Quien no vive para servir, no sirve para vivir. Tagore

El problema no es el problema; el problema es tu actitud frente al problema. Jack Sparrow

Dos caminos divergían en un bosque y yo tomé el menos transitado de los dos; y eso lo cambió todo. Robert Frost

Reírse arruga la piel, pero no hacerlo arruga el alma.

Sé amable siempre que tengas la posibilidad; bien mirado siempre tienes esa posibilidad. Dalai Lama

Al final de nuestra vida se nos juzgará por el amor. Santa Teresa de Calcuta

¿Cómo es tu vida profesional?, ¿plena o plana?

El secreto de la vida consiste simplemente en aceptarla tal cual es. San Juan de la Cruz

Nunca es demasiado tarde para ser lo que quieres ser. George Eliot

Cuando camines, camina; cuando comas, come. Proverbio Zen

El que planta melones, recoge melones. El que planta habas, recoge habas. Proverbio Chino

La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz. Proverbio escocés

No te lo doy todo, pero te doy todo lo que tengo.

Debemos convertirnos en el cambio que buscamos en el mundo. Gandhi

La persona que no tiene un corazón compasivo padece el peor de los males cardíacos. Bob Hope

No llenes tu vida de años, llena tus años de vida.

Las 2 palabras más bonitas no son "te quiero", sino "es benigno". Woody Allen

No se sabe quien nada desnudo hasta q baja la marea. Warren Buffet

El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace. Tolstoi

El hombre cuya cara no sonríe no debería abrir una tienda. Proverbio chino

Hemos de merecer el respeto de los que nos ven cada día. Jordi Nadal

Si eres capaz de hallar el sentido personal sin el aplauso del mundo, entonces eres libre.

Siembras un pensamiento y cosechas una acción; cosechas una acción y siembras un hábito; siembras un hábito y cosechas un carácter; siembras un carácter y cosechas un destino.

Ser valiente no es no tener miedos, sino enfrentarse a ellos. Mark Twain

Hijo mío, la felicidad está hecha de cosas pequeñas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna. Groucho Marx

No le enseñes a cantar a un cerdo; pierdes el tiempo e irritas al cerdo.

No es lo que te ocurre, es lo que haces con lo que te ocurre. Aldous Huxley

No hay más que una manera de ser feliz: vivir para los demás. Tolstoi

En vida, hermano, en vida, no cuando esté muerto. San Agustín

La vida es aquello que nos pasa mientras estamos ocupados haciendo planes. John Lennon

Es esencial dedicar media hora al día a la meditación, salvo cuando uno está muy ocupado; entonces hace falta una hora entera. San Francisco de Sales

Si no haces lo que te gusta, haz que te guste lo que haces.

Si sigues cumpliendo años, al final te morirás. Groucho Marx

Es necesario saber florecer allí donde Dios nos ha puesto. Adela Kamm

La mala noticia es que el tiempo vuela; la buena es que usted es el piloto.
Michael Althsuler

La única vida que tiene sentido es una vida con sentido.

De que le sirve al hombre ganar el mundo si pierde su alma. Mateo 16,
26

Soñar esta muy bien, hacer esta mucho mejor.

Tu problema es q no sabes q tu tiempo es limitado. Buda

Si quieres ser feliz durante una hora, haz la siesta; si quieres serlo durante un día, vete a pescar; si quieres serlo durante un mes, cástate; si quieres serlo durante un año, recibe una herencia; si quieres serlo toda la vida, ayuda a alguien. Thomas Carlyle

Quien quiere hacer algo encuentra un medio; quien no quiere hacer nada, encuentra una excusa.

Muchas personas tienen miles de razones para no hacer algo, cuando todo lo que necesitan es una para hacerlo.

Los obstáculos son esas cosas q uno ve cuando aparta los ojos de su meta. Henry Ford

No te levantes por la mañana esperando que sea un buen día, levántate sabiendo q depende de ti hacer q sea un buen día.

Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo. Tolstoi

Después de que se quemó mi casa, pude ver la luna con mayor claridad.
Proverbio Zen

«Nadie te va a recordar
por tu currículum, sino
por tu forma de ser»

Victor Küppers



“Al final la vida nos va en lo personal y en lo profesional por nuestra actitud. Y lo más chulo es que eso lo gestionamos nosotros, eso depende de nosotros, tú lo eliges. Eso es lo que diferencia a las personas grandes de las mediocres. Cuesta un montón, pero cuando luchas es más fácil. A ti te quieren, te valoran y te aprecian por tu manera de ser, no por tu currículum. Tus hijos te quieren por tu manera de ser, tus compañeros de trabajo por tu manera de ser... La actitud.

Nos gustan las buenas personas, las que son honestas, las que son íntegras, amables, no la gente que discute y está todo el día enfadada. Nos gusta la gente fácil y con sentido del humor.”

Muchas gracias por tu atención, esperamos que hayas disfrutado con las reflexiones y frases de Victor Küppers para llevar una vida positiva.

Estamos a tu disposición para lo que necesites, puedes seguirnos en redes sociales y descubrir a todos nuestros HELPERS



Helpers Speakers y Conferenciantes en YouTube



[Helpers Speakers en LinkedIn](#)



Instagram de Helpers_Speakers



info@helpersconsulting.com



(Jesús) 687 44 61 87
(Raquel) 686 04 41 46



Blog

gracias