




# Catálogo de frases



[WWW.MAMAEMPRENDE.COM.AR](http://WWW.MAMAEMPRENDE.COM.AR)





A veces necesitamos un empujón hacia la meta, no siempre podemos dar el 100% de nosotras. Hay días que todo se vuelve complicado y creemos que nada va a funcionar. Pero ahí están las palabras de un amigo, de mamá o de alguien que admires alentándonos a seguir adelante, y eso nos carga de energía positiva.

El momento de leer o escuchar una frase, que te recuerde o inspire algo produce una sensación similar. A todas nos pasa de estar enroscadas y leer algo o que suene una canción que nos desate ese nudo, nos baje a la realidad y nos haga entender lo que está pasando. Por eso y para transmitir la filosofía de otras mentes que ya dejaron huellas donde nosotras estamos pisando, creamos el Catálogo de Frases.

En este espacio vas a encontrar una fuente de inspiración para vos misma y para transmitir por medio de tu contenido. Utilizá este recurso para llevar confort, alegría y aceptación a los demás. Usalo para sentirte motivada e investigá qué frases te movilizan y quién lo dice. Seguí creando contenido de valor con este Ebook y aprovechalo para humanizar tu emprendimiento.

## FRASES DE EMPRENDEDURISMO

“Tu tiempo es limitado, así que no lo desperdicias viviendo la vida de alguien más. No te dejes atrapar por el dogma, que es vivir con los resultados de los pensamientos de otras personas. No dejes que el ruido de las opiniones de otros ahogue tu voz interior. Y lo más importante: ten el coraje de seguir a tu corazón e intuición. De algún modo ellos ya saben lo que realmente quieres ser. Todo lo demás es secundario”. – Steve Jobs. cofundador de Apple.

“Todos tus sueños pueden hacerse realidad si tienes el coraje de perseguirlos”. – Walt Disney. Co-fundador de Disney Productions.

“Cada vez que defines lo que quieres creer, eres el primero en escucharlo. Es un mensaje a ti y a los demás sobre lo que piensas que es posible. No pongas un techo sobre ti mismo”. – Oprah Winfrey. Presentadora de medios de comunicación.

“Para cualquier emprendedor: si quieres hacerlo, hazlo ahora. Si no lo haces te vas a arrepentir”. – Catherine Cook. Cofundadora de MyYearbook.

“Uno de los grandes errores que comete la gente es tratar de forzar su interés. Tú no eliges tus pasiones; tus pasiones te eligen a ti”. – Jeff Bezos. Presidente y CEO de Amazon.

“Si solo trabajas en cosas que te gusten y te apasionen, no deberías tener un plan maestro para ver cómo resulta todo”. – Mark Zuckerberg. Fundador de Facebook.

“Cuando dejas de soñar dejas de vivir”. – Malcolm Forbes. Presidente y editor en jefe de la revista Forbes.

“Tus clientes más infelices son tu fuente de aprendizaje más grande”. – Bill Gates. Cofundador de Microsoft.

“No fracasé. Sólo encontré 10 mil formas que no funcionan”. – Thomas Edison. Inventor.

“En el mundo moderno de los negocios es inútil ser un pensador creativo y original a menos que también vendas lo que creas”. – David Ogilvy. Fundador de Ogilvy & Mather.

“He fallado una y otra vez y es por ello que he tenido éxito”. – Michael Jordan. Basquetbolista.

“Si quieres hacerlo, hazlo ahora, sino, te arrepentirás”. – Catherine Cook. Cofundadora de MyYearbook.

"El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo". – Sócrates. Filósofo.

"Comienza hoy mismo a escribir la historia de tu éxito. Fíjate tus metas y síguelas hasta que se conviertan en realidad. Tú tienes que creer en ello aún antes de verlo. Cualquier cosa que tu mente pueda recibir y entender, se puede lograr". – Mary Kay Ash. Fundadora de Mary Kay Cosmetics Inc.

"No se trata de que te incluyan, si no de crear tu propio espacio para ti mismo y luego encontrar a personas que quieren formar parte". – Sophia Amoruso. Fundadora de NastyGal.

"No hay nada como tener un proyecto de vida para caerse. Porque si tienes siempre puesto un ojo en el futuro, dejas de prestar atención al trabajo que tienes ahora entre las manos. Pierdes oportunidades que puedan surgir". – Indra Nooyi. CEO de PepsiCo.

"Debes recordar que el crecimiento y la comodidad no pueden coexistir". – Virginia Rometty. Directora ejecutiva de IBM.

“Define el éxito en tus propios términos, alcánzalo en tus propios términos, y vive una vida que te haga sentir orgulloso”. – Anne Sweeney. Co-presidenta de Walt Disney.

“Sabes que vas en el camino hacia el éxito si solo lo que deseas es hacer tu trabajo, incluso si no te pagaran por ello”. – Oprah Winfrey. Presentadora de medios de comunicación.

“Está bien celebrar el éxito pero es más importante prestar atención a las lecciones del fracaso”. – Bill Gates. Presidente de Microsoft.

“A mucha gente le da miedo decir lo que quiere. Esa es la razón por la que no consiguen lo que quieren”. – Madonna. Cantante.

“He aprendido que la gente olvidará lo que has dicho, olvidará lo que hiciste, pero no olvidará nunca lo que les hiciste sentir” . – Maya Angelou. Poeta y cantante estadounidense.

“El fracaso es sólo la oportunidad de comenzar de nuevo de forma más inteligente. Un negocio absolutamente dedicado al servicio sólo tendrá una preocupación sobre las ganancias: serán demasiado grandes”. – Henry Ford. Fundador de Ford.

“No necesitas tener una empresa de 100 personas para desarrollar esa idea”. – Larry Page. Cofundador de Google.

“Trabajo muy duro para tratar de ver el panorama general y no quedarme atrapada en el ego. Creo que todos estamos en este planeta con un propósito, y cada propósito es diferente. Cuando conectas con el amor y la compasión, todo se revela ante ti”. – Ellen DeGeneres. Comediante, actriz y presentadora de televisión.

“Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes”. – Indira Gandhi. Ex-Primera Ministra de la India.

“La vida no es fácil para ninguno de nosotros. ¿Y qué más da? Debemos tener perseverancia y sobre todo confianza en nosotros mismos. Debemos creer que se nos ha bendecido con algo y que ese algo debemos aprovecharlo”. – Marie Curie. Científica.

“No hay un camino sembrado de flores hacia el éxito, y si lo hay yo no lo he encontrado. Si he logrado algo en la vida, es porque he estado dispuesta a trabajar duro”. – Madam CJ Walker. Primera mujer millonaria empresaria de Estados Unidos.

“Cuando una puerta de felicidad se cierra, se abre otra: pero a menudo vemos tanto la puerta cerrada, que no nos percatamos de aquélla que se ha abierto para nosotros”. – Helen Keller. Escritora y activista política.

“La manera más efectiva de hacerlo, es hacerlo”. – Amelia Earhart. Aviadora y pionera en los viajes aéreos.

“La vida es corta: sonríele a quien llora, ignora a quien te critica, y sé feliz con quien te importa”. – Marilyn Monroe. Actriz de cine.

## FRASES INTROSPECTIVAS PARA REFLEXIONAR

“Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad. Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino”. – Carl Jung. Psiquiatra y psicólogo.

“Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú”. – Aldous Huxley. Escritor y filósofo.

“La pasión es energía. Siente el poder que viene de centrarte en lo que te apasiona”. – Oprah Winfrey. Presentadora de medios de comunicación.

“Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”. – Benjamin Franklin. Científico e inventor.



“Sólo nos convertimos en lo que somos a partir del rechazo total y profundo de aquello que los otros han hecho de nosotros”. – Jean-Paul Sartre. Filósofo y novelista.

“Justo cuando creo que he aprendido la manera en que se ha de vivir, la vida cambia”. – Hugh Prather. Escritor.

“Una persona suele encontrar su destino en el camino que eligió para evitarlo”. – Jean de La Fontaine. Novelista.

“Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de la vida fuerzan a la conciencia cósmica a que los reproduzca tantas veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas te somete; lo que aceptas te transforma”. – Carl Jung. Psiquiatra y Psicólogo.

“Tu tarea es descubrir tu mundo y luego entregarte a él con todo tu corazón”. – Buda. Eremita y sabio.

“Es un magnífico primer paso el ser capaz de reconocer qué es lo que te hace feliz”. – Lucille Ball. Comediante y actriz.

“El conocimiento de uno mismo es el primer paso para toda sabiduría”. – Aristóteles. Filósofo.

“Como un viejo minero, debes resignarte a extraer un montón de arena de la que luego, con paciencia, filtrarás unas pocas partículas de oro”. – Dorothy Bryant. Novelista y dramaturga.

## FRASES INSPIRADORAS DE CANCIONES

“¡Voy a sobrevivir! ¡Mientras yo sepa amar, sé que me mantendré con vida!”. – Gloria Gaynor.

“Los hombres sabios dicen que solo los tontos se apresuran”. – Elvis Presley.

“Todo lo que necesitamos es solo un poco de paciencia”. – Guns n’ Roses.

“Que toda tu risa le gane ese pulso al dolor”. – El Canto del Loco.

“Hoy vas a conquistar el cielo, sin mirar lo alto que queda del suelo”. – Bebe.

“Cuando el dolor te hace caer, no seas tonto, no cierres los ojos y llores, simplemente estarás en la mejor posición para ver el sol brillar”. – Alanis Morissette.

“Emancipémonos de la esclavitud mental. Nadie sino nosotros mismos podemos liberar nuestras mentes”. – Bob Marley.

“Como dijo aquel genio, esta vida es un sueño y soñaré”. – La Oreja de Van Gogh.

“Como la luna, las estrellas y el sol todos brillamos”. – John Lennon.

“Todos tienen problemas. Es cuestión de ver cómo los resuelven”. – Sum41.

“Levántate, ponte de pie, defiende tus derechos. Levántate, ponte de pie, no renuncies a la pelea”. – Bob Marley.

“Equivocarse es humano y es necesario el dolor”. – Mark Anthony.

“No tienes que sentirte como una basura del espacio, tú eres original, no puedes ser reemplazado. Si sólo supieras lo que te depara el futuro, después de la tormenta llega el arco iris”. – Katy Perry.

“El tiempo no te hará olvidar, te hará madurar y entender mejor las cosas”. – Kessia.

“He abierto mis ojos cancelando mis enojos y he sentido que te tengo un poco más”.  
– India Martínez.

“Si al principio tú no tienes éxito, entonces sácate el polvo y empieza de nuevo”. – Aaliyah.

“A imposible le sobran 2 letras”. – Rosana.

“Es un día hermoso, no lo dejes escapar”. – U2.

“La vida es una cárcel con las puertas abiertas”. – Andrés Calamaro.

“Voy a vivir el momento para entender el destino, voy a escuchar en silencio para encontrar el camino”. – Mark Anthony.

“Hoy es un día normal pero yo voy hacerlo intenso”. – Juanes.

“Ayer es sólo un recuerdo, mañana nunca es lo que se supone que es”. – Bob Dylan.

“El tiempo es largo, pero la vida es corta”. – Steve Wonder.

“Si pierdes tus sueños también puedes llegar a perder la cabeza”. – The Rolling Stones.

“Y pienso para mí mismo, qué maravilloso es el mundo”. – Louis Armstrong.

“Pelearé hasta el último segundo y mi epitafio será: no estoy de acuerdo”. – Joaquín Sabina

“No me vendo ni aunque me paguen, a mi orgullo le puse un candado y me tragué la llave”. – Calle 13.

“Lo tengo decidido, no necesito pensarlo más, si me equivoco estará bien”. – Adele.

“Son las ganas de cambiar la realidad, las que hacen que me sienta vivo”. – Eros Ramazzotti.

“El show debe continuar”. – Queen.

“Tú no tienes la culpa mi amor, de que el mundo sea tan feo”. – Manu Chao.

“Es mejor ser odiado por lo que eres que amado por lo que no eres”. – Kurt Cobain.

“Una mentira en dos palabras: no puedo”. – Joaquín Sabina.

“Y pienso para mí mismo, qué maravilloso es el mundo”. – Louis Armstrong.

“Pelearé hasta el último segundo y mi epitafio será: no estoy de acuerdo”. – Joaquín Sabina

“No me vendo ni aunque me paguen, a mi orgullo le puse un candado y me tragué la llave”. – Calle 13.

“Lo tengo decidido, no necesito pensarlo más, si me equivoco estará bien”. – Adele.

“Son las ganas de cambiar la realidad, las que hacen que me sienta vivo”. – Eros Ramazzotti.

“El show debe continuar”. – Queen.

“Tú no tienes la culpa mi amor, de que el mundo sea tan feo”. – Manu Chao.

“Es mejor ser odiado por lo que eres que amado por lo que no eres”. – Kurt Cobain.

“Una mentira en dos palabras: no puedo”. – Joaquín Sabina.

“Al final solo nos arrepentimos de las oportunidades que no tomamos”. – Taylor Swift.

## FRASES POSITIVAS PARA TU DÍA A DÍA

“Encontrarás significado en la vida si lo creas”. – Osho. Líder espiritual

“Donde una puerta se cierra, otra se abre”. – Miguel de Cervantes. Don Quijote de la Mancha.

“Fueron semillas mis errores”. – Alejandro Jodorowsky. Impulsor de la Psicomagia

“Desechad tristezas y melancolías. La vida es amable, tiene pocos días y tan sólo ahora la hemos de gozar”. – Federico García Lorca. Poeta

“Todo puede tener belleza, aún lo más horrible”. – Frida Kahlo. Pintora

“Enamórate de tu existencia”. – Jack Kerouac. Novelista.

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”. – Albert Einstein. Físico.

“Seamos realistas y hagamos lo imposible”. – Ernesto Che Guevara. Médico, político y guerrillero.

“El triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas del error”. – Pablo Neruda. Poeta.

“El optimismo es la fe que conduce al logro; nada puede realizarse sin esperanza”. – Helen Keller. Escritora y activista política.

“El aprendizaje es un regalo. Incluso cuando el dolor es tu maestro”. – Maya Watson. Vicepresidenta de marketing de Oprah Winfrey Network.

“Cada día me miro en el espejo y me pregunto: ‘Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?’. Si la respuesta es no, durante demasiados días consecutivos, sé que debo cambiar algo”. – Steve Jobs. Creador de Apple.

“Cuando brotan esperanzas, el corazón se aprovecha y empieza a actuar por su cuenta”. – Haruki Murakami. Escritor y traductor japonés.

“Lo que no te mata te hace más fuerte”. – Nietzsche. Filólogo y filósofo.

“La sabiduría más verdadera es una resuelta determinación”. – Napoleón Bonaparte. Militar y estadista.



“La mejor manera de predecir el futuro es creándolo”. – Abraham Lincoln. Político y abogado.

“Cree que puedes y ya habrás hecho medio camino”. – Theodore Roosevelt. Militar escritor y político.

“No importa cuán lento camines, mientras camines”. – Confucio. Filósofo.

“Soñar es una manera de hacer planes. Incluso en los deseos y las fantasías más irracionales hay posibles planes y estrategias que nos pueden beneficiar”. – Gloria Steinem. Periodista y escritora.

“Mantén una mente positiva y ríete de todo”. – Alexandra Roach. Actriz.

“El mejor tipo de felicidad es el hábito que te apasiona”. – Shannon L. Alder. Terapeuta.

“Aspira a ser la persona a la que más admires”. – Deborah A. Carr. Socióloga.

“¡Alumbra el mañana con el hoy!”. Elizabeth Barrett Browning. Poetiza.

## FRASES REVELADORAS DEL CINE

"Sólo hay una persona que puede decidir lo que voy a hacer, y soy yo mismo".

Ciudadano Kane

"Qué importante es poder contar en la vida con buenos amigos"

El Graduado

"No es un problema grave si no lo conviertes en un problema grave".

Abierto hasta el Amanecer

"El odio me llevó a la cárcel, el amor me dará la libertad".

Huracán Carter

"Alicia, no puedes vivir complaciendo a otros, la decisión es completamente tuya".

Alicia en el País de las Maravillas

"Todas las oportunidades marcan el transcurso de nuestra vida, incluso las que dejamos ir".

El Curioso Caso de Benjamin Button

"Mi regla número uno es: espera lo mejor y prevé lo peor".

El Ultimátum de Bourne

"Las causas perdidas son las únicas por las que vale la pena luchar".  
Caballero sin Espada.

"Tienes que perderte antes de encontrarte".  
Ciudades de Papel

"El pasado puede doler, pero tal como yo lo veo puedes huir de él o aprender".  
El Rey León

"Sólo tú puedes decidir qué hacer con el tiempo que se te ha dado".  
El Señor de los Anillos: La comunidad del anillo

"No son las habilidades lo que demuestra lo que somos, son nuestras decisiones".  
Harry Potter y la Cámara de los Secretos

"Por muy dura que nos parezca la vida, mientras haya vida hay esperanza".  
La Teoría del Todo

"Al fin y al cabo, mañana será otro día".  
Lo que el viento se llevó

"Lo único que está entre tu meta y tú, es la historia que te sigues contando a ti mismo de por qué no puedes lograrla".  
El Lobo de Wall Street

"Yo sólo puedo mostrarte la puerta, tú tienes que atravesarla".

Matrix

"Seguir respirando, porque mañana volverá a amanecer, y quién sabe qué traerá la marea".

Náufrago

"Ir a una ronda más cuando piensas que no puedes, marca toda la diferencia en tu vida".

Rocky IV

"Después de un tiempo, aprendes a ignorarlos insultos de la gente y logras confiar en ti mismo".

Shrek tercero

"El miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento. Percibo mucho miedo en ti".

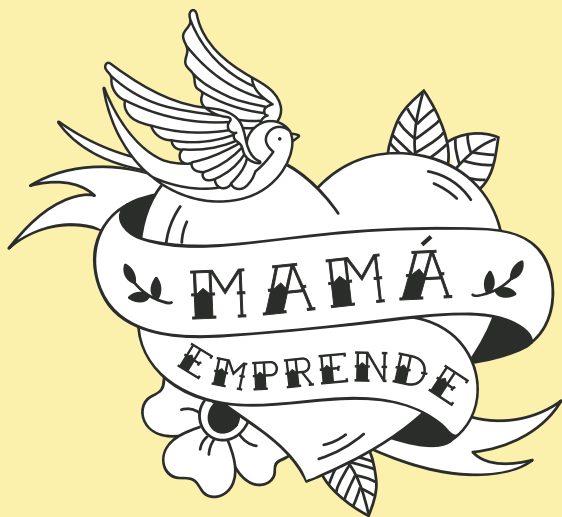
Star Wars: La Amenaza Fantasma

"Creo firmemente que la vida es un regalo y no pienso desperdiciarla. Nunca se sabe que cartas te repartirán la próxima vez".

Titanic

"Las grandes cosas tienen pequeños comienzos".

Prometheus



[www.mamaemprende.com.ar](http://www.mamaemprende.com.ar)



[@mamaemprendearg](https://www.instagram.com/mamaemprendearg)



[info@mamaemprende.com.ar](mailto:info@mamaemprende.com.ar)