



# Top of the world

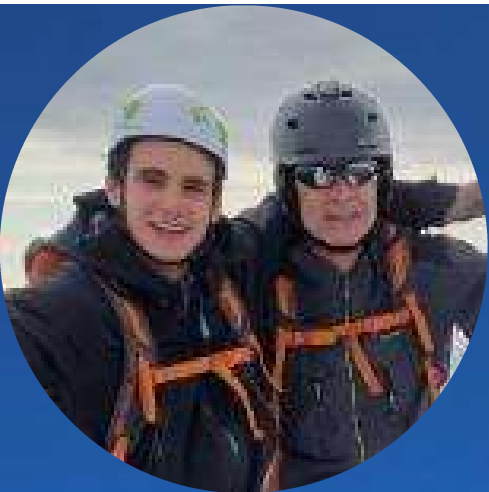


**29 de Mayo, 1953**

**Edmund Hillary**

**Tenzing Norgay**





# Conquista tu propia Montaña

**PAKMAIL**  
Empacamos y enviamos cualquier cosa a cualquier parte



# OBJETIVOS

Compartirte nuestra experiencia de cómo mi hijo y yo llegamos al Everest.

Sugerirte aprendizajes que te sean útiles en tu vida personal y profesional.



# Xitle, México



# Pico de Orizaba, México



# Kilimanjaro, Tanzania





# Mont Blanc, Francia



# META CONCRETA

Subir el Everest en 2023

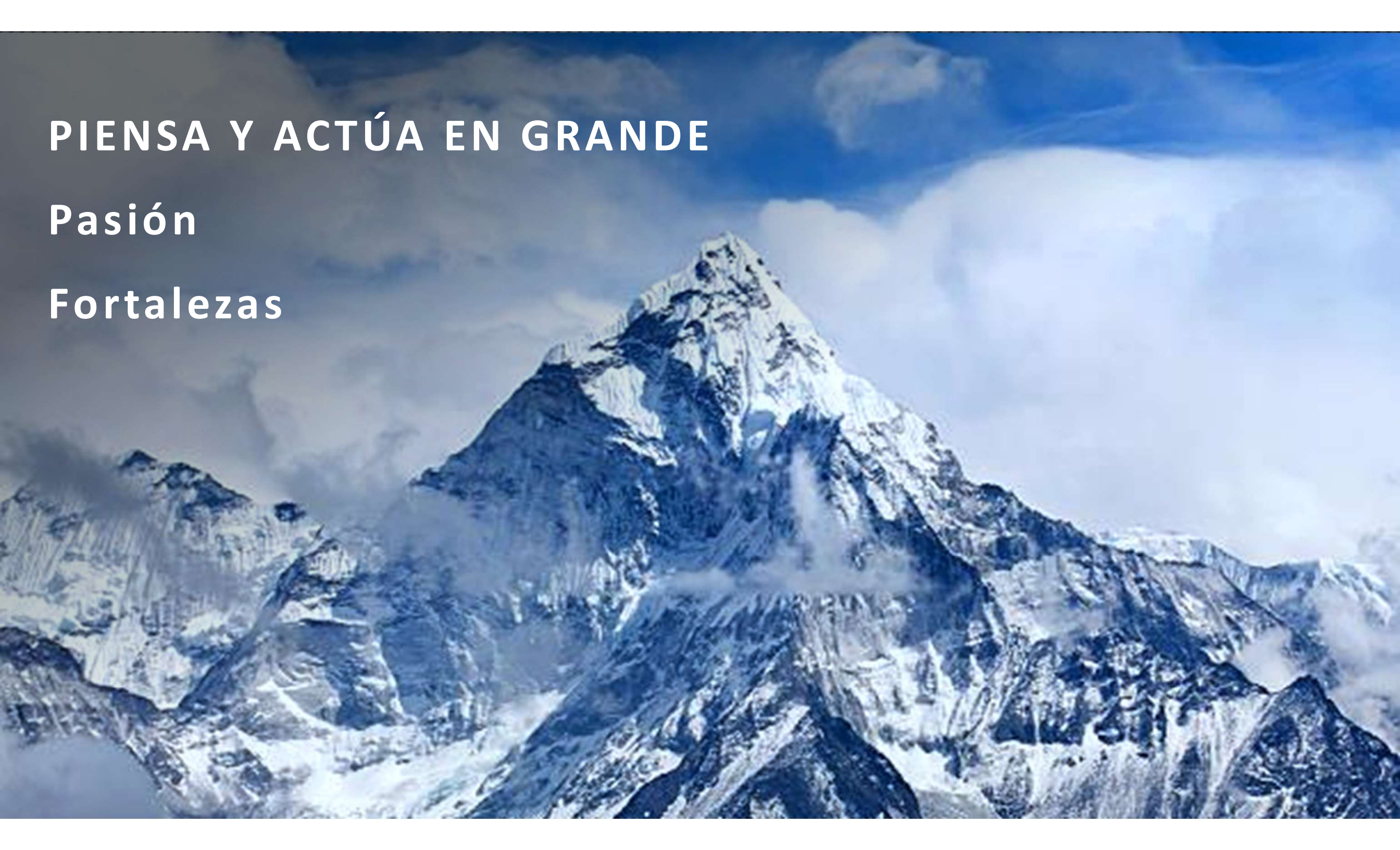
Primera cordada papá e hijo, en subirlo juntos de LATAM.



**PIENSA Y ACTÚA EN GRANDE**

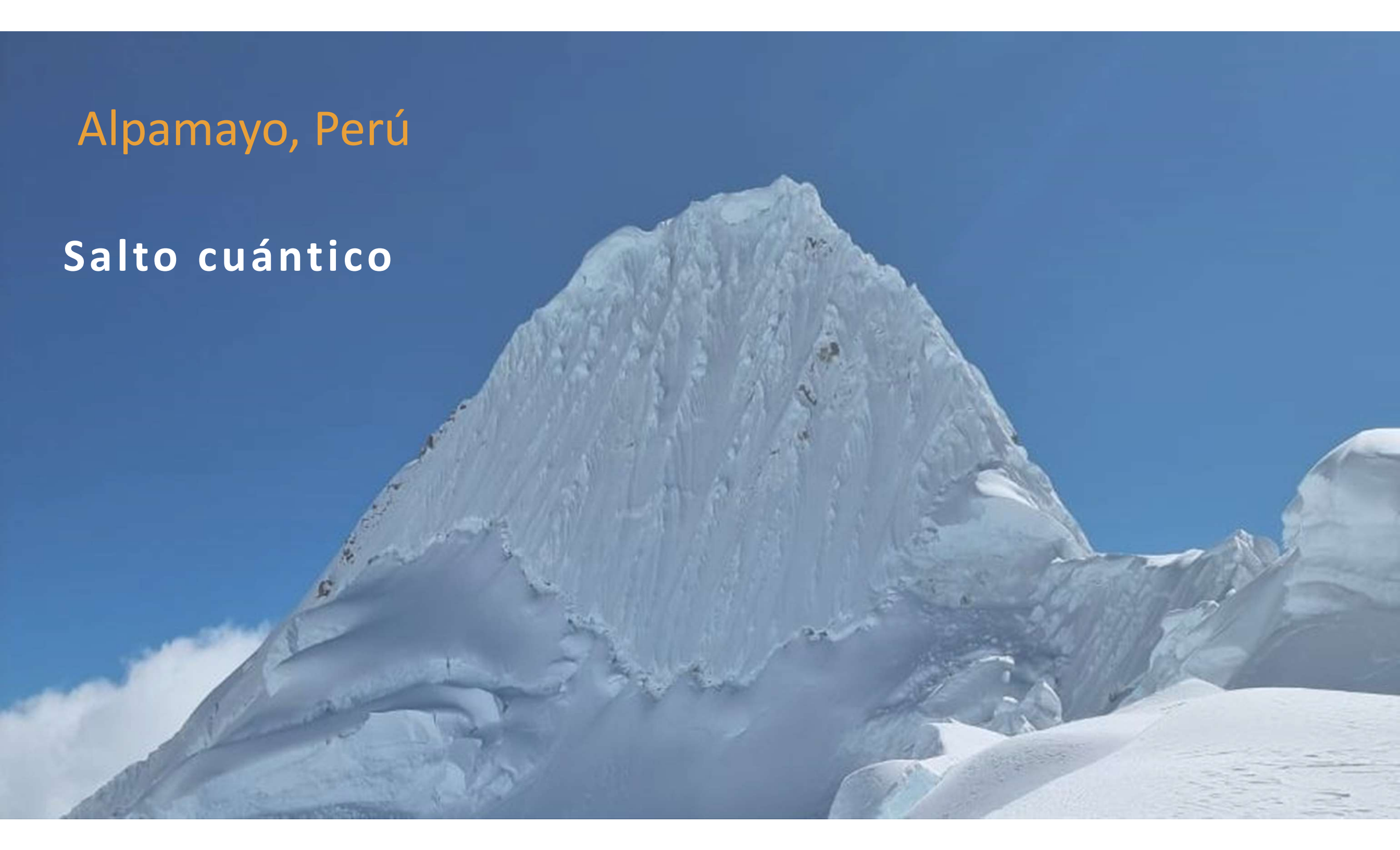
**Pasión**

**Fortalezas**



Alpamayo, Perú

Salto cuántico



Alta Confianza





A photograph of the Matterhorn mountain peak in Switzerland, showing its characteristic pyramidal shape and rocky texture. The mountain is set against a clear blue sky. The foreground shows some rocky terrain and a small patch of snow.

Matterhorn, Suiza

Auto aprendizaje

# Dolomitas





## Supera tus miedos

80% de los problemas solo están en tu cabeza.

Cuéntate historias positivas y deshazte de las negativas



Supera tus miedos

Mindfulness

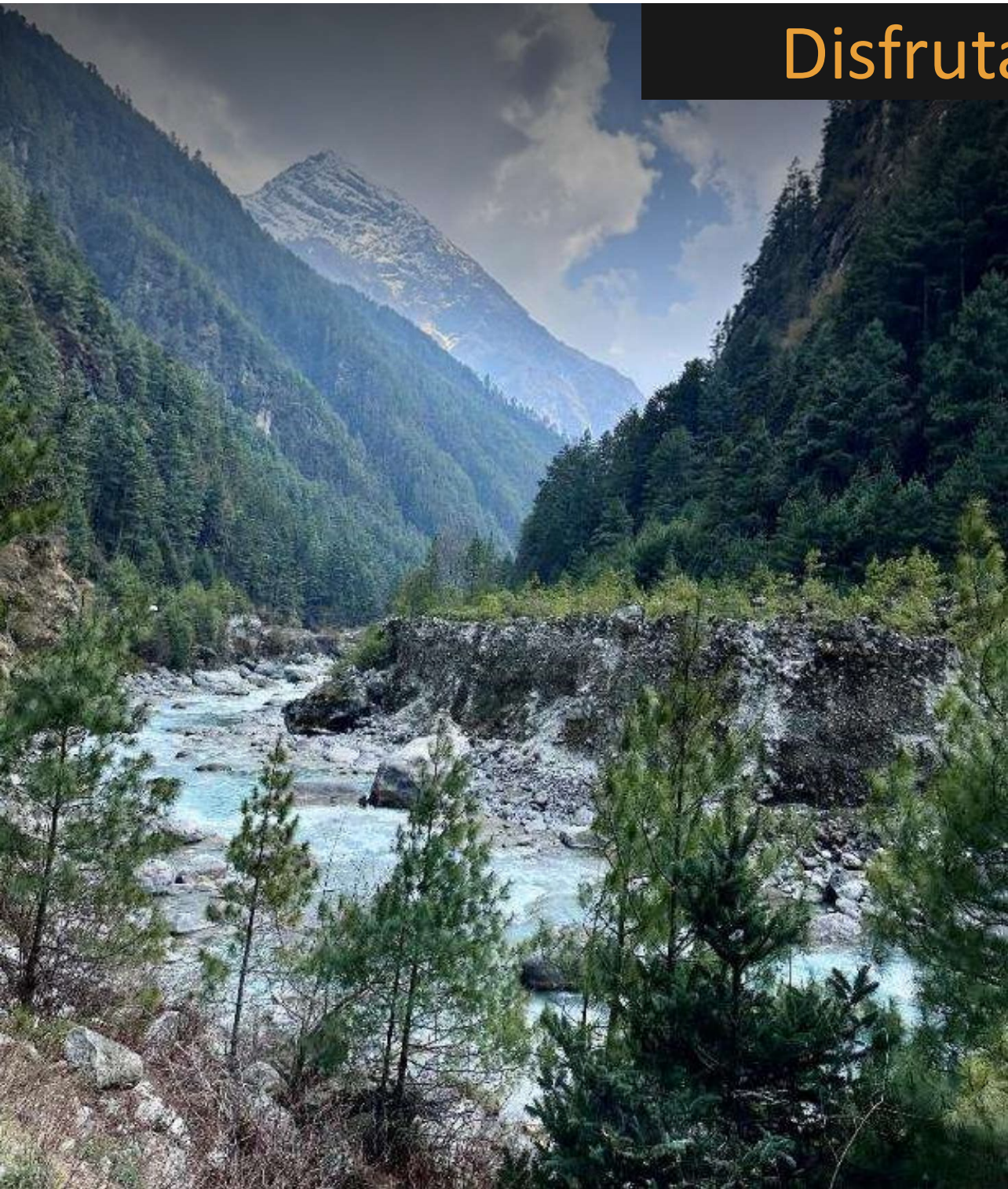
Estar aquí y en el ahora







# Disfruta el camino





Claridad en el Objetivo      :ia









# Cree en ti

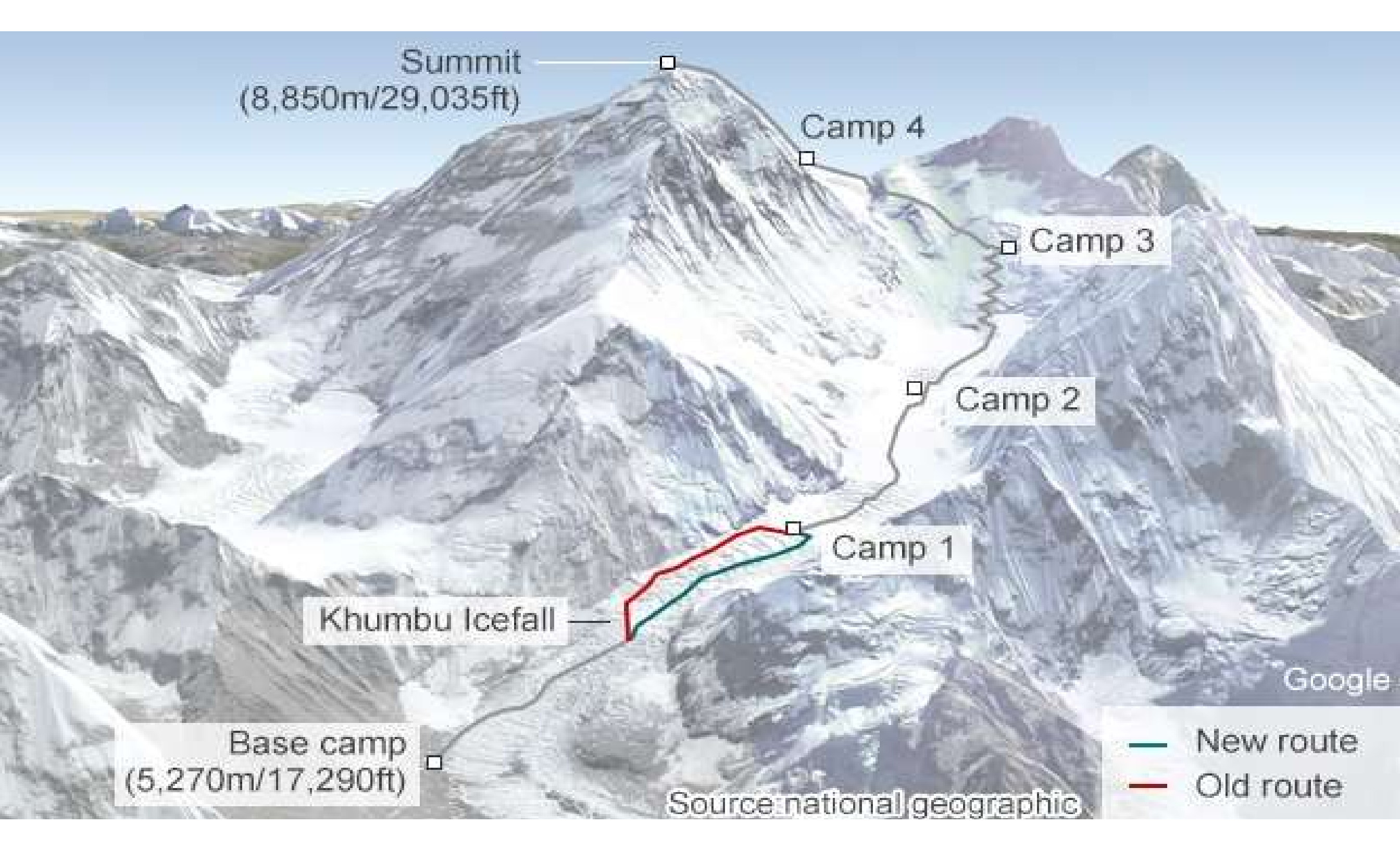


Sé optimista









Summit  
(8,850m/29,035ft)

Camp 4

Camp 3

Camp 2

Camp 1

Khumbu Icefall

Base camp  
(5,270m/17,290ft)

Google

Source: national geographic

- New route
- Old route







# Alta colaboración





## COMUNICACIÓN

El responsable es el emisor y no el receptor.

Usa el medio, lenguaje y estilo del receptor.

¿Qué, cómo, cuándo y para qué?

Aseguramiento.

Ejercicio.



**Sentido de urgencia**















# Resiliencia





## SÉ EFICIENTE

Selecciona únicamente lo que te genere valor.

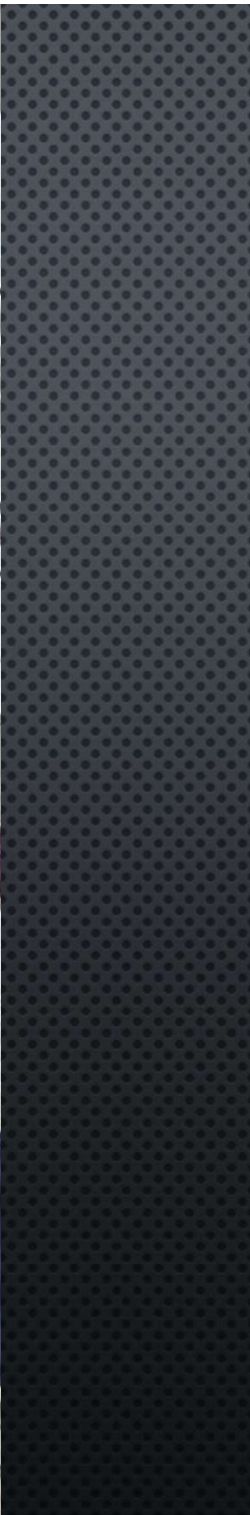
Deja fuera todo lo que no necesitas y te quita eficiencia.

Cada gramo cuenta en la montaña.

Ejercicio.

Inteligencia  
emocional





Disfruta lentamente



Adáptate al entorno













## DESARROLLA TU PODER MENTAL

Recuerda tu propósito.

Apóyate de tu inspirador.

Divide tu gran objetivo.

Coach y/o mentor.

Cima sur



Cima

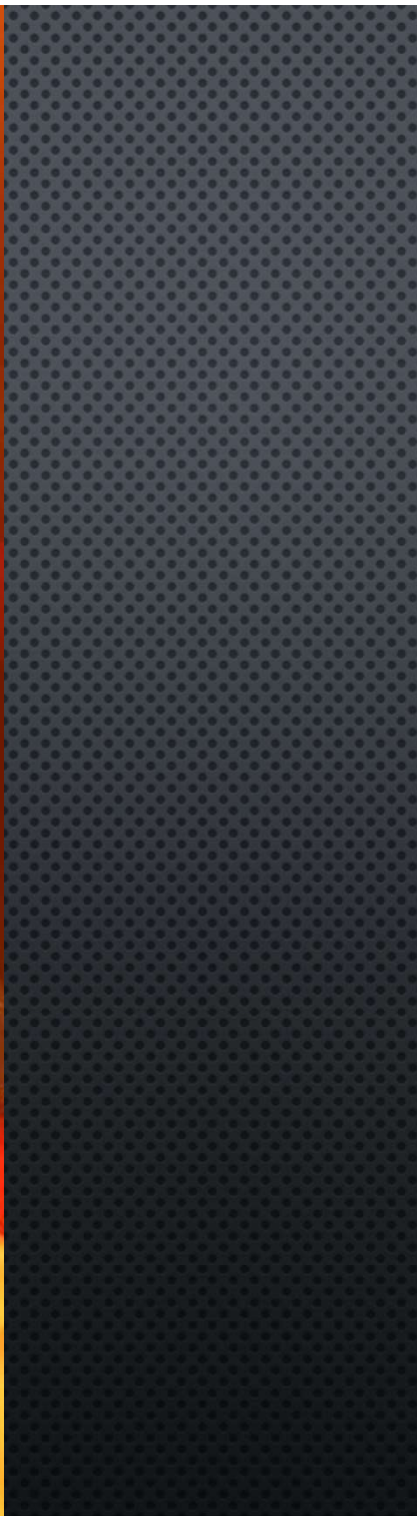


Agradece lo que tienes

C 4

# Empodera











Sé solidario





Several informational posters are pinned to the wall behind the individuals. One prominent poster is for "Kailash Services" with the following text:

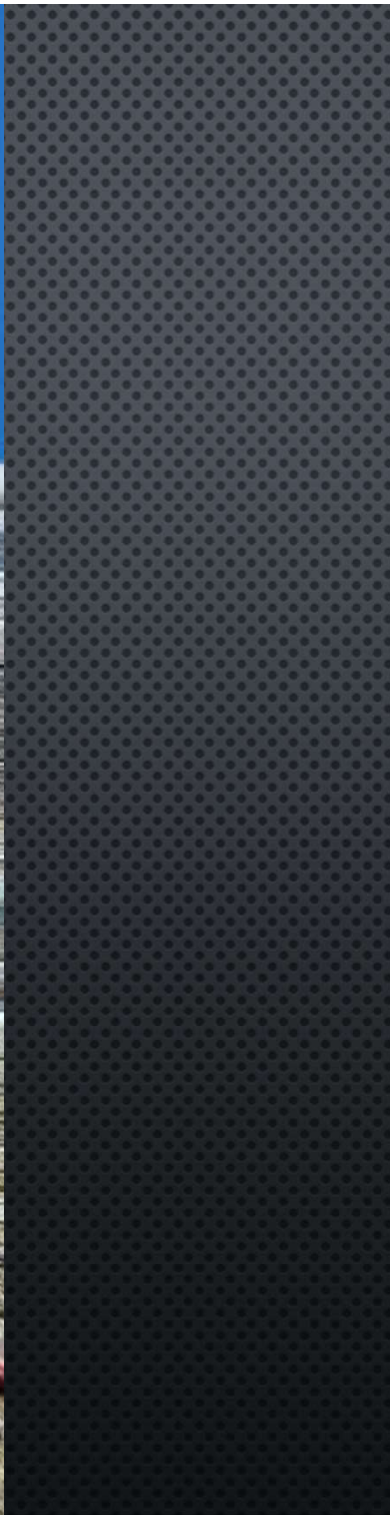
**Kailash Services**  
Level 2, 31 Commercial Bldg, 1  
Middle Street, Sydney, NSW 2000  
Tel: 02 9231 1111  
www.kailash.org.au

Other posters include:

- A poster with a sailboat and text: "This poster is for...".
- A poster with a boat and text: "This poster is for...".
- A poster with a person sitting and text: "This poster is for...".

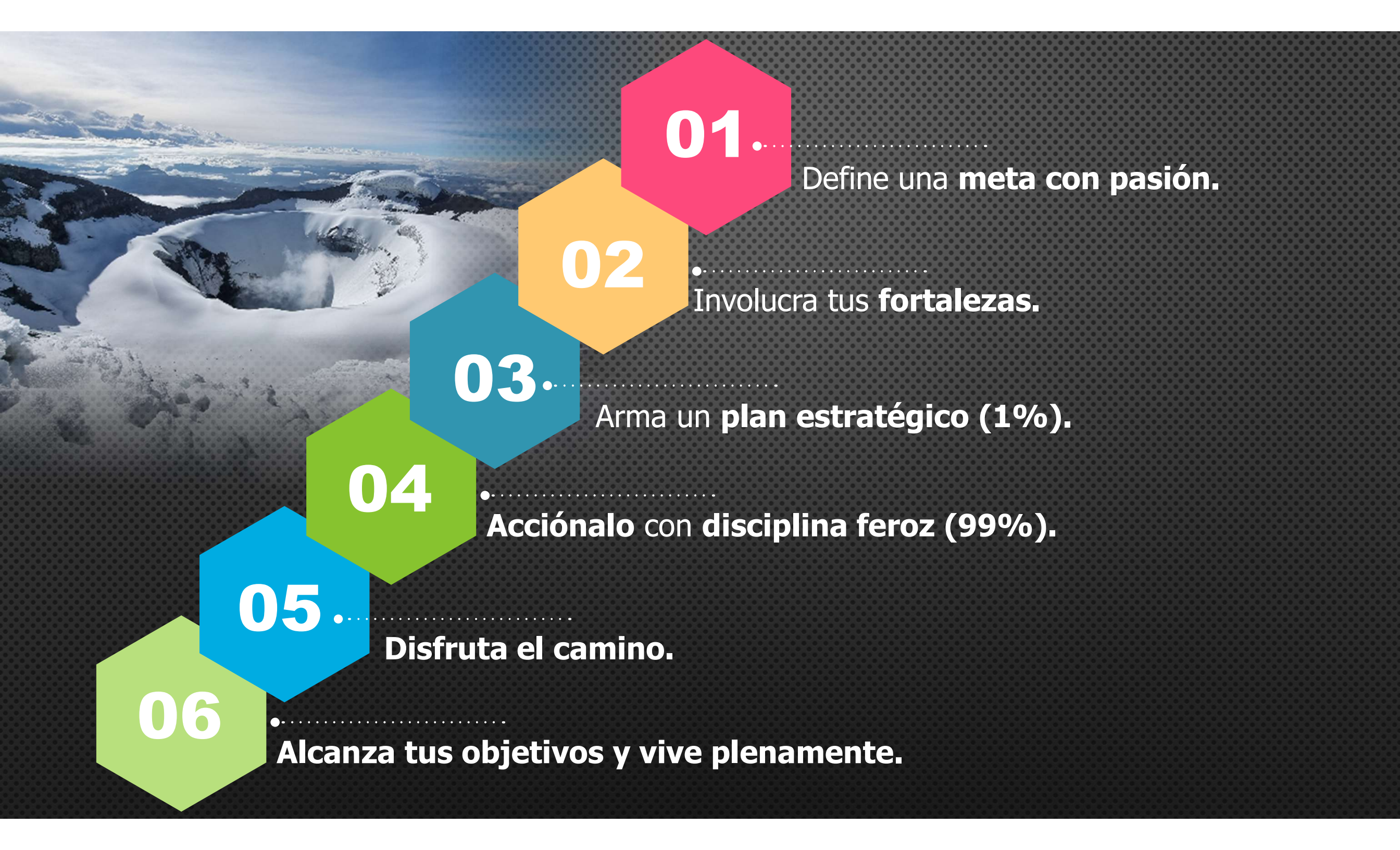


Reciprocidad



Gratitud





01.

Define una **meta con pasión.**

02

Involucra tus **fortalezas.**

03.

Arma un **plan estratégico (1%).**

04

Acciónalo con **disciplina feroz (99%).**

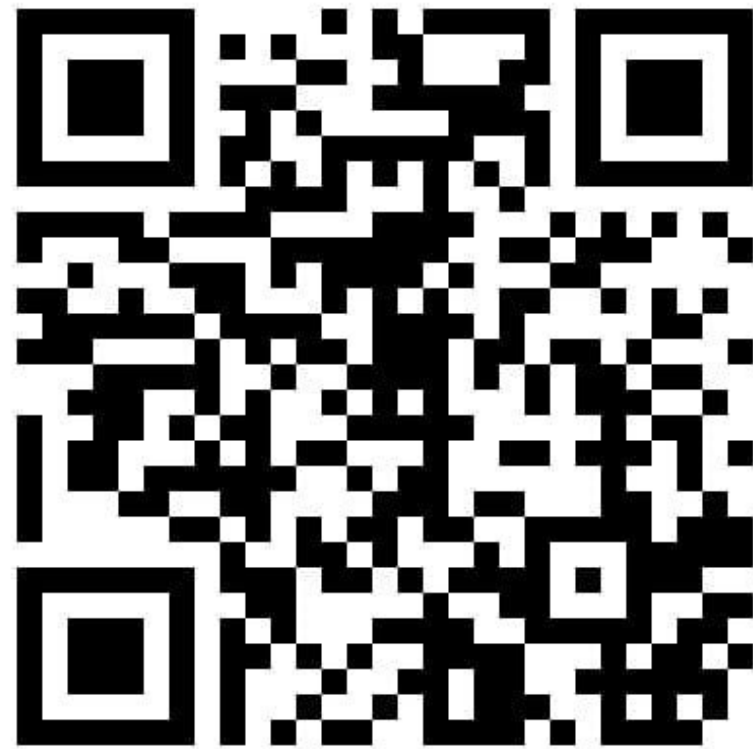
05.

Disfruta el camino.

06

Alcanza tus objetivos y vive plenamente.

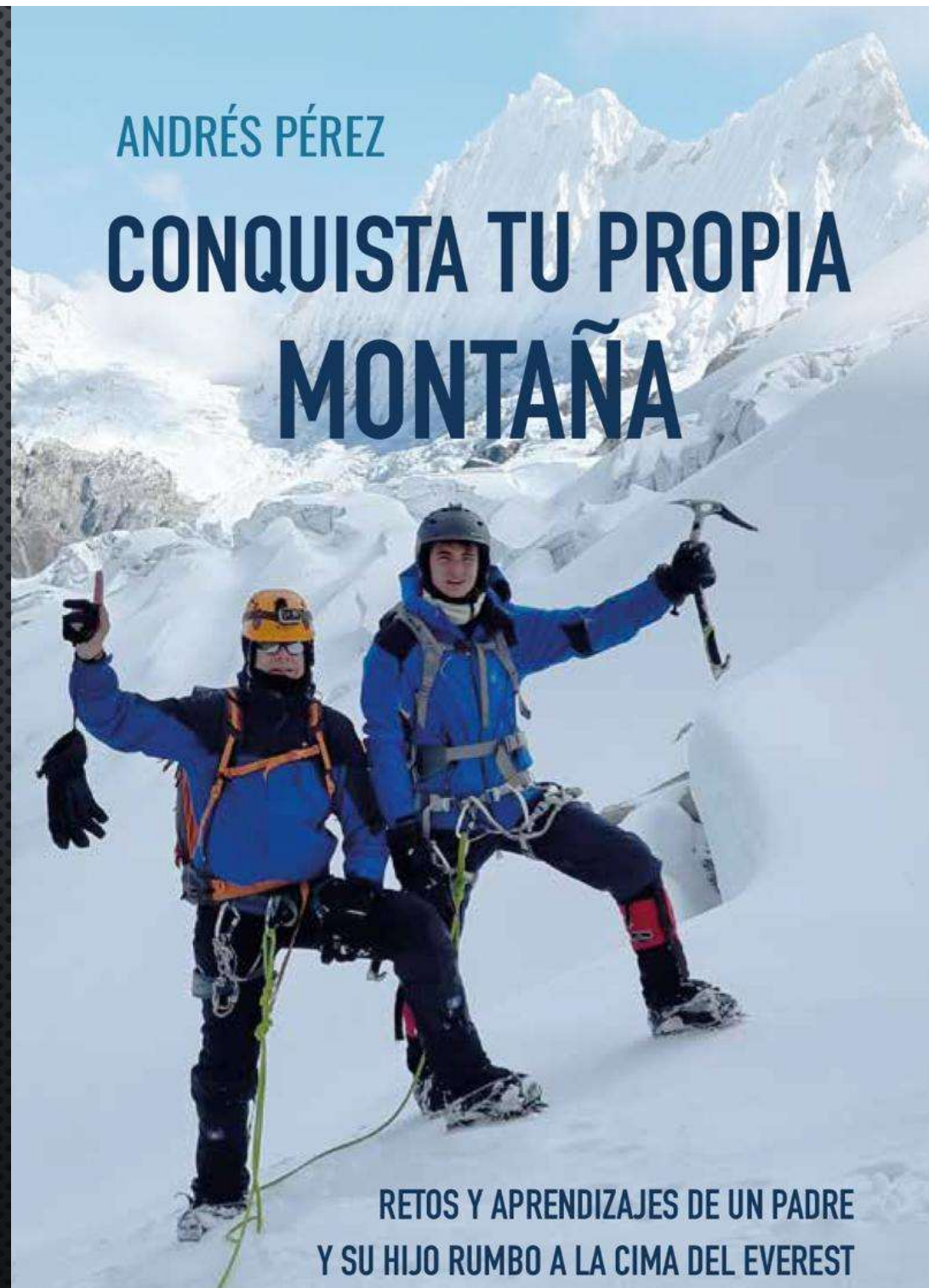
## PRIMER VIDEO DEL EVEREST





**Autografiado**

**\$280 pesos**



**CONFIANZA**  
**COMUNICACIÓN**  
**RESISTENCIA**  
**PODER MENTAL**  
**ADÁPTATE**

**RESILIENCIA**

**FORTALEZAS**  
**AGRADECE**

**PASIÓN**

**DISFRUTA EL CAMINO**

**PIENSA EN GRANDE**  
**MINDFULLNESS**  
**EMPODERA**  
**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**OPTIMISTA**

**SALTO CUÁNTICO**

**SENTIDO DE URGENCIA**  
**SUPERA TUS MIEDOS**  
**EFICIENCIA**  
**CREER EN TI**

**COLABORACIÓN**

**RECIPROCIDAD**

**SOLIDARIDAD**

# Preguntas



# Síguenos



apm2everest

[www.apm2.online](http://www.apm2.online)



Apm2



apm2everest



Andrés Pérez Martínez



## LIBROS

La conquista del Cervino. [Edward Whimper.](#)

La voz del hielo. [Simone Moro](#)

Into the thin air. [John Krakauer](#)

Mi mundo vertical. [Jerzy Kuckuzkca](#)

Cita con la cumbre. [Juanjo San Sebastián](#)

Conquista tu propia montaña. [Andrés Pérez](#)

# PLANEACIÓN ESTRATÉGICA

1%



- ❖ Hacer cardio y fuerza de lunes a sábado, de 8 a 10 am, 4 meses antes.
- ❖ Subir el Ajusco, Nevado de Toluca, Iztaccíhuatl y Pico de Orizaba 4 meses antes.
- ❖ **Abril a Junio, 2020**



- ❖ Aclimatar en los Andes
- ❖ **Julio 2020**



- ❖ Cursos de escalada en hielo, piolets a 2 manos, nudos y rapel
- ❖ **Julio 2020**

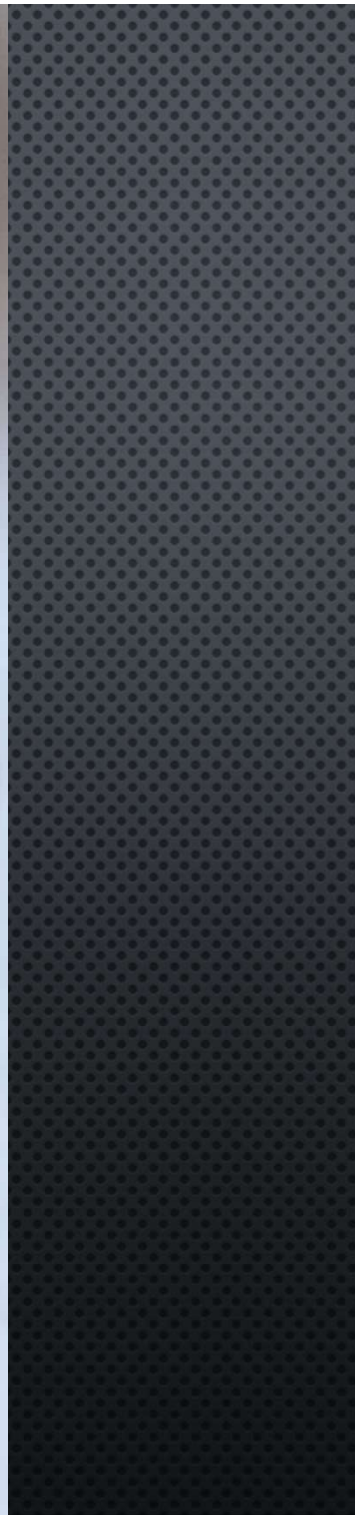


- ❖ Nueva competencia
- ❖ Escalar en hielo
- ❖ Alpamayo
- ❖ **Agosto 2020**



Everest

**Mayo,  
2023**



# AMA DABLAM



K2

