

AUTOR DEL BEST SELLER

“PERSUASIÓN E INFLUENCIA CON PATRONES DE LENGUAJE”

LOS **10** SECRETOS DEL ARTE DEL ÉXITO

HACKEA TU CEREBRO

Para lograr tus sueños más salvajes

“Eres lo que eres y estás donde estás por lo que has puesto en tu mente. Puedes cambiar lo que eres y cambiar donde estás, cambiando lo que pones en tu mente”

STEVE ALLEN

Los 10 SECRETOS DEL ARTE DEL ÉXITO

Hackea tu cerebro para lograr tus sueños más salvajes

Steve Allen D.



Edición 1.0 – Febrero, 2017

Publicado por Steve Allen en CreateSpace

ISBN: 978-1542869010

Copyright © 2017 por Steve Allen

Descubra otros títulos del autor en www.amazon.com/author/pnl

Todos los derechos reservados, incluyendo los derechos de reproducción total o parcial en cualquier forma.

Tabla de contenido

Introducción

Conoce a nuestros personajes

Antes de que sigas leyendo

Secreto 1: Autodisciplina

¿Qué es la autodisciplina?

Construyendo la autodisciplina

Olvídate de los demás

Comprendiendo la autodisciplina, el autocontrol y la fuerza de voluntad

Las malas decisiones y la falta de autodisciplina

Caso de estudio: Conoce a Sofía

Secreto 2: Consciencia

Se honesto contigo mismo

Saber dónde vas

Identifica tus objetivos a corto y largo plazo

Descubre por qué son importantes tus objetivos para ti

Planifica los obstáculos para lograr tus objetivos.

Conoce a Jorge

Secreto 3: Motivación

Aprobación

Dinero

Amor

Venganza

Miedo

Acepta que nadie te puede motivar, sólo tú

Encuentra tu motivación intrínseca

Usa recompensas que estén en línea con tus metas definidas

Secreto 4: Fuerza de voluntad

Aprovechando la fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad y la toma de decisiones

¿Por qué fallas?

¿Qué es la fuerza de voluntad?

La fuerza de voluntad es una Bazuca

¿Qué importancia tiene el optimismo?

Técnicas rápidas para maximizar la fuerza de voluntad y la autodisciplina

Enemigos comunes de la fuerza de voluntad

Hambre

Fatiga

Estrés

Autocritica

Optimismo ciego

Haz que tu resultado deseado sea inevitable

Caso de estudio: Jorge lo hace bien

Secreto 5: Hábitos

Qué son los hábitos

¿Por qué los hábitos son difíciles de cambiar?

¿Cuánto tiempo se necesita para desarrollar un hábito?

¿Cómo saber si un hábito es bueno o malo?

¿Por qué esforzarse en desarrollar nuevos hábitos?

Cómo crear y modificar tus hábitos

¿Cómo ayuda conocer el detonante de un hábito?

Introduciendo una nueva rutina

Mantén la recompensa

Los hábitos y las adicciones

Empezando a construir mejores hábitos

Encuentra tu detonante

Identifica el comportamiento del hábito

¿Qué recompensas obtienes por tus malos hábitos?

Secreto 6: Desafíos

Los desafíos son una mina de oro

Debes excavar por el oro

Controla tus miedos

Caso de estudio: Sofía toma el camino fácil

El camino menos transitado

Secreto 7: Productividad

Usa tus nuevos hábitos para incrementar tu productividad

El tamaño no importa

Prioridades

Maximiza tu productividad personal

Automatiza

Seguimiento de tus actividades y resultados

Caso de estudio: Sofía contra el mundo

Secreto 8: La procrastinación

Causa de procrastinación 1: Dolor versus Placer

Técnica de poder 1: Cambia tu enfoque

Técnica de poder 2: Crea un ambiente de empoderamiento

Técnica de poder 3: Encuentra un compañero de rendición de cuentas

Causa de procrastinación 2: Abrumado

Técnica de poder 4: El proceso 80/20 para la toma de decisiones

Técnica de poder 5: Tabla de pendientes (vista de pájaro)

Técnica de poder 6: Encuentra una inspiración legítima

Técnica de poder 7: Hacer las preguntas correctas

Técnica de poder 8: Primero las actividades importantes

Causa de procrastinación 3: Pereza

Técnica de poder 9: Dale un nombre

Técnica de poder 10: Sólo hazlo

Técnica de poder 11: Termina lo que empiezas

Secreto 9: Perseverancia

Definiendo la perseverancia

Hazlo mejor

Haz seguimiento a tus resultados

Renunciar

Tus obstáculos son principalmente mentales

Caso de estudio: Jorge está más listo que nunca

Secreto 10: Creencias

¿Para qué sirven las creencias?

Creencias limitantes

Mi juego, ¿mis reglas?

Los efectos de las creencias precisas

Bloqueos mentales

Bloqueos mentales típicos

Reseteo de creencias

4 Pasos para lograr tus sueños más salvajes

Paso 1: Enfoque en el proceso

Potencial ilimitado

Disfruta al tomar acción masiva

Paso 2: Simplifica tu enfoque

Minimalismo

Fuente de autoridad

Velocidad de implementación

No te subestimes

Paso 3: Estructurando tu aproximación

Tu visión y propósito en la vida

Paso 4: Crea un ambiente seguro y positivo a tu alrededor

Rodéate de gente positiva

Limita el tiempo que pasas con personas negativas

Toma decisiones basadas en principios y no en la culpa

Técnicas de PNL

Anclaje

Guión para el auto anclaje

Resultados bien definidos

Patrón básico de motivación

Pensamientos finales

Contrato de éxito

Felicitaciones

Felicitaciones por comprar este libro y dar un paso que marcará una diferencia en tu vida. Por el sólo hecho de buscar y comprar este libro ya puedo saber que eres una persona diferente a la mayoría. La triste realidad es que en nuestra sociedad muy pocas personas leen libros. Se estima que el 90% de las personas promedio que compran un libro ni siquiera terminan de leer el primer capítulo. No seas una persona promedio. Los libros tienen el poder de cambiar vidas. El contenido de este libro tuvo un profundo impacto en mi vida y sé que también lo tendrá en la tuya.

Hay dos tipos de personas que leerán este libro. Las que aplicarán lo que han aprendido y las que sólo tendrán excusas. Si pones el suficiente esfuerzo y compromiso en aplicar lo aprendido sólo será cuestión de tiempo para que logres tus sueños. Sin embargo, no te ofrezco una píldora mágica. Sólo te puedo mostrar el camino y tú debes poner la acción.

He descubierto que la razón por la cual la mayoría de las personas no terminan de leer un libro es porque se sienten intimidadas por su tamaño. Es por eso que he escrito este libro tan corto y conciso como me fue posible.

Me siento honrado de compartir esta información contigo, así que comencemos.

Introducción

“Muy pocas veces obtendrás lo que persigues, a menos que sepas de antemano lo que quieres”. Maurice Witzer

Antes de que podamos manifestar el éxito en nuestras vidas, primero debemos analizar nuestros antecedentes y comprender lo que nos llevó a estar en el punto en que nos encontramos ahora. Cuando éramos más jóvenes nos decían que soñáramos en grande y apuntáramos a las estrellas. A medida que la vida transcurría nos dábamos cuenta de que el éxito no se materializa en el aire y gradualmente comenzamos acumular altos niveles de decepción. Junto con la decepción vienen otros sentimientos desagradables, como la ansiedad, la inseguridad, el descontento, el aburrimiento y la depresión, sólo por nombrar algunos pocos. Cuando estos sentimientos se acumulan es fácil perder de vista nuestros sueños originales y como resultado también desaparece nuestra motivación por lograr nuevos objetivos.

Una de las cosas más importantes que he aprendido en mi vida es que siempre tenemos dos opciones. Puedes sentir lástima por ti al no lograr tus objetivos o puedes tomar acción y usar ese dolor para convertirte en una mejor versión de ti mismo.

Si quieres perder peso, correr una maratón, escalar una montaña, entrenar a tu perro, escribir un libro, ganar más dinero, conocer más personas, salir de las deudas, comprar una casa, encontrar el amor, y cualquier otra cosa pero no logras ajustarte a tus planes sin importar cuán determinado estabas al inicio, este libro es para ti.

Varios autores se centran en discutir el proceso del éxito desde un punto de vista práctico, alentándonos a “auto forzarnos” a ser más productivos y vencer la procrastinación. Este método normalmente falla a largo plazo y regresamos a buscar otras formas para combatir nuestra ociosidad o de asegurarnos de cruzar la línea de meta para nuestros objetivos.

Pero el éxito no es cosa de obligarnos a seguir un método o engañarnos para hacer una dieta. Para lograr nuestros objetivos primero debemos comprender las razones detrás de nuestra renuencia a actuar. Cuando nuestro comportamiento

no está alineado con nuestros objetivos o intenciones, la razón se encuentra a menudo en nuestra mente en forma de creencias o de bloqueos mentales.

El objetivo de este libro es enseñarte los principios y creencias fundamentales que gobiernan el arte del éxito y su aplicación. Estoy seguro de que este será un viaje fascinante que arrojará luz sobre todo el camino que tienes por delante.

Conoce a nuestros personajes

A lo largo de este viaje seguiremos el progreso de dos personajes imaginarios, Sofía y Jorge, para ejemplificar las aplicaciones prácticas de cada principio.

Sofía es una mujer joven que ha estado pensando en comenzar su propio negocio mientras tiene un trabajo de tiempo completo. Ella es una talentosa cocinera autodidacta y también le apasiona la escritura, así que tiene la intención de comenzar su propio blog de comidas con la idea de monetizar el sitio a largo plazo. El problema es que no tiene idea sobre diseño web, cómo configurar el sitio y todo el resto del conocimiento técnico necesario. Además de esto, a pesar de que Sofía tiene varias ideas a lo largo del día aún no ha escrito un sólo artículo.

Jorge es un tipo treintañero que ha luchado toda su vida con el sobrepeso. Ahora nuevamente está soltero y se fijó el objetivo de controlar su peso de una vez por todas. Desafortunadamente ha encontrado una increíble resistencia hacia los cambios que él sabe que necesita hacer para lograr su objetivo.

A lo largo del libro seremos testigos de cómo nuestros personajes implementan los principios y consejos discutidos y aprenderemos el lado práctico de tales principios para poder aplicarlos exitosamente en tu propia vida.

Antes de que sigas leyendo

Este no es un libro sobre cómo ser perfecto o lograr resultados mágicos de la noche a la mañana. Si esos son tus objetivos, maravilloso, pero este libro está

diseñado para enseñarte algo mucho más fundamental. Te dará una mirada realista sobre impacto que tienen las pequeñas decisiones en tu vida y te dará estrategias prácticas que te ayudarán a implementarlas en tu vida diaria.

Me gustaría que comprendieras lo siguiente antes de que sigas avanzando:

- La vida no te da todo lo que quieres sólo porque lo quieres más que las demás personas. No por el hecho de querer algo tienes derecho a tenerlo. Sin embargo, si usas y pones en acción los conceptos que aquí aprenderás estarás en una posición de ventaja para lograr el éxito y la felicidad.

- A lo largo del libro hablaremos de la fuerza de voluntad y de la autodisciplina. Estas habilidades son como un músculo y para desarrollarlo tienes que ejercitarlo, y su evolución no sucede de la noche a la mañana. Las pequeñas decisiones afectan tu vida, pero rara vez tienen un efecto inmediato.

Secreto 1: Autodisciplina

¿Qué es la autodisciplina?

Es poco lo que podemos hacer para lograr la autodisciplina si no tenemos una definición clara de lo que es realmente. La autodisciplina es la habilidad para ponerse en acción independiente de tu estado emocional e independiente de la respuesta emocional que causa la idea de una acción.

Imagina lo que podrías lograr si estuvieras en completo control de tu intelecto y tu cerebro, si simplemente te pusieras en acción como una máquina de acuerdo a tus mejores intenciones, sin considerar las respuestas emocionales que surjan. Imagínate diciendo a tu cuerpo “Muy bien, estás con sobrepeso, así que perderemos 10 kg en las próximas 4 semanas...” y hacer todo lo que necesites hacer sin ni siquiera pensarlo.

Pero no somos máquinas, y las connotaciones emocionales de nuestras acciones son innegables. No podemos simplemente definir las acciones que necesitamos hacer y esperar que nuestra mente y cuerpo sigan las instrucciones. Esta es la importancia del por qué es importante desarrollar la autodisciplina de una manera comprensiva y entendiendo los bloqueos mentales que están detrás de nuestra renuencia a actuar.

La mayoría de los autores que escriben sobre la autodisciplina dirán que debes tomar acción independiente de las emociones negativas asociadas con un objetivo en particular. Que debes obligarte a ir al gimnasio incluso cuando no lo disfrutas. Aunque esta aproximación podría generar resultados a corto plazo, en la mayoría de los casos los resultados no durarán y retrocederás a la condición inicial, o incluso peor, quedarás totalmente desmotivado sobre tus objetivos y tu capacidad para lograr tus sueños.

La verdad es que sin autodisciplina nuestras intenciones no se harán realidad. Debemos apuntar a desarrollar la autodisciplina como un hábito constante, de forma que cuando tomemos una decisión consciente, estará virtualmente garantizado que haremos lo necesario para lograrlo. Pero el camino para desarrollar la autodisciplina como un hábito no consiste en obligarnos a

hacer lo que nos desagrada, sino en comprender las razones detrás de nuestras emociones y modificar nuestras creencias para sentirnos diferente sobre las acciones que necesitamos realizar para lograr nuestros objetivos.

La autodisciplina es una herramienta que está disponible para todos nosotros, y como con cualquier otra herramienta necesitamos aprender a usarla correctamente, o podría hacernos más daño que bien. La autodisciplina nos puede empoderar para superar cualquier adicción o para cambiar cualquier hábito. Puede acabar con la procrastinación, el desorden y la ignorancia. Dentro del dominio de los problemas que puede resolver, la autodisciplina simplemente no tiene par. Es más, se vuelve una herramienta poderosa cuando se combina con otras herramientas como el establecimiento de objetivos y la planificación.

Construyendo la autodisciplina

No existe mejor manera para explicar mi filosofía sobre la autodisciplina con una analogía: la autodisciplina es como el levantamiento de pesas. Mientras más entrenas, más fuerte te vuelves. Mientras menos entrenas, te haces más débil.

Todos tenemos algún nivel de autodisciplina, de lo contrario no podríamos realizar las tareas más básicas en nuestras vidas. Los niveles de autodisciplina en las personas varían enormemente, pero la buena noticia es que si te esfuerzas la puedes mejorar hasta lograr el nivel de los maestros.

Uno de los grandes desafíos del acondicionamiento físico es mantener tu nivel de acondicionamiento en el tiempo. Tus músculos no son se mantendrán en la misma condición una vez que los construiste. Si dejas de usarlos rápidamente comenzarán a atrofiarse y a desaparecer. Incluso si en algún momento tuviste una gran cantidad de masa muscular y dejas de ejercitar, tu cuerpo volverá a ser débil y frágil.

Al igual que el levantamiento de pesas, la única forma de desarrollar la autodisciplina es desarrollar un entrenamiento progresivo. El entrenamiento progresivo significa que simplemente evalúas tu nivel actual para establecer un punto de inicio. Desde ahí, levantarás pesos que están levemente por encima del límite de tus habilidades, llevando tus músculos hasta el punto de falla y luego

descansas.

El método básico para construir autodisciplina consiste en enfrentar desafíos que puedes superar, pero que se encuentran levemente sobre tu límite. No ganarás fuerza intentando levantar pesos que están muy lejos de tu alcance, y tampoco ganarás fuerza levantando pesos que sean muy livianos para ti. Debes comenzar con pesos (es decir, con desafíos) que se encuentren dentro de tu habilidad actual, pero levemente sobre tu límite. El desafío que tomes te llevará al límite, podrá consumir tu energía y dejarte agotado, pero se mantendrá dentro de la categoría de “lograble”. Si tomas desafíos que están más allá de tus habilidades fallarás una y otra vez, te sentirás desalentado o decepcionado y el proceso completo de mejora se arruinará.

Si te presionas demasiado duro cuando construyes la autodisciplina, o si intentas transformar completamente tu vida de la noche a la mañana estableciendo docenas de nuevos objetivos y esperando seguirlos consistentemente, es casi seguro que fallarás. Es como si intentaras levantar una barra de 100 kg en tu primer día de gimnasio. Por otro lado, una vez que vas logrando pequeños éxitos de forma estable, debes ir incrementando el nivel de los desafíos. Si te mantienes entrenando con los mismos pesos, no te harás más fuerte.

Entonces, el primer paso consiste en comprender dónde estás hoy.

Olvídate de los demás

Un error muy común cuando intentamos lograr un nuevo objetivo, ya sea desarrollar la autodisciplina o levantar pesos, es compararnos con otras personas. Esto no ayuda en absoluto y en realidad es contra productivo.

Encontrar inspiración en las personas que admiras es una idea muy saludable, pero no permitas que el éxito de otras personas se vuelva un punto de referencia y un objetivo en sí. Establece tus propios objetivos e hitos, independiente del éxito de otros.

Determine dónde estás ahora y apunta a mejorar a medida que avanzas.

Comprendiendo la autodisciplina, el autocontrol y la fuerza de voluntad

Para comprender la importancia de la autodisciplina, el autocontrol y la fuerza de voluntad, primero debemos definir lo que significan estas palabras aparentemente tan simples pero muy poderosas. Al hacerlo podremos lograr una mejor comprensión de los factores que pueden afectar positiva o negativamente el desarrollo de estas herramientas y habilidades.

La autodisciplina y el autocontrol están estrechamente relacionadas entre sí, incluso estas palabras suelen ser intercambiables. En particular, el autocontrol implica establecer una meta final o una recompensa como una motivación para suprimir tus emociones, comportamientos y el deseo innato de gratificación instantánea. Mientras tanto, la autodisciplina es la capacidad de evitar la indulgencia en cualquier exceso que podría tener repercusiones futuras y resultados negativos.

El autocontrol y la autodisciplina pueden manifestarse de muchas maneras. Pueden manifestarse físicamente como en la resistencia de tu cuerpo y la capacidad de soportar el dolor y la fatiga. También pueden manifestarse mentalmente y espiritualmente, como en la habilidad de tu mente para mantenerse firme frente a algo que es particularmente difícil de combatir. Del mismo modo, y posiblemente lo más importante, el autocontrol y la autodisciplina pueden manifestarse en tu capacidad de impulsar y completar tus planes incluso ante las mayores adversidades.

La fuerza de voluntad no es una habilidad con la que se nace, sino que se desarrolla y se afila constantemente. Es una fuerza que no se manifiesta físicamente. Sin embargo, esta fuerza interior es invaluable para ayudarte a tomar las decisiones y hacer las elecciones correctas en tu vida diaria. También te da la fuerza interior para ejecutar las tareas que necesitan tu atención inmediata, a pesar de estar rodeado de tentaciones y bajo los instintos naturales de gratificación instantánea.

Las malas decisiones y la falta de autodisciplina

Las buenas decisiones son en esencia un acto muy simple. Todo lo que se requiere es establecer una meta específica que deseas lograr y después tienes que sopesar todas las alternativas que se van presentando durante el día y elegir las que te darán mejor resultado. Sin embargo, este proceso racional no es ejecutado a la perfección por la mente humana. Los seres humanos somos propensos a cometer actos y decisiones irracionales. Estas malas decisiones forman un ciclo interminable de arrepentimiento y, en última instancia, cuanto mayor es el número de malas decisiones que hayas tomado en el pasado, más malas decisiones tomarás en el futuro.

Los recuerdos del pasado que fueron generados por malas decisiones a menudo son más difíciles de olvidar que aquellos generados por las buenas decisiones. La razón de esto es que el arrepentimiento causado por las malas decisiones infunde cierto tipo de dolor que permanece contigo cada vez que piensas en tus errores del pasado. Estas decisiones pasadas podrían influir en tus decisiones futuras si les permites nublar tu juicio. La sensación causada por una mala experiencia podría hacer que ignores todas las futuras opciones que están a la espera de ser sopesadas para que tomes la mejor decisión. Tu pensamiento irracional te hará tomar decisiones de acuerdo a cómo las cosas podrían haber ocurrido en el pasado y despreciarás el pensamiento racional de que ahora estás en un momento diferente de tu vida.

Aparentemente el paso del tiempo del tiempo no es suficiente para garantizar el crecimiento y la madurez cuando se trata de tomar decisiones. Puede ser difícil, pero ahora necesitas dejar de confiar en tus errores del pasado y debes concentrarte en las posibilidades actuales y las futuras para romper el ciclo de las malas decisiones.

La falta de autodisciplina y autocontrol también juega un papel importante en la toma de decisiones. Si sucumbes ante el sentimiento placentero de la gratificación instantánea terminarás ignorando las consecuencias a largo plazo de tus acciones.

Puede ocurrir también que, incluso cuando intentas tomar una buena decisión, es posible que no tengas acceso a la información correcta o bien que se te presente una cantidad abrumadora de información. Esto podría comprometer tu capacidad de separar la información innecesaria de la necesaria. Cuando eres incapaz de encontrar la información necesaria terminas siendo fácilmente influenciado por las opiniones de otras personas, dando más peso a sus prejuicios y desestimando por completo la información disponible.

A fin de no sucumbir a las opiniones sesgadas de los demás debes hacer un esfuerzo consciente para reconocer que sus circunstancias y sus vidas son diferentes a la tuya, y que sus opiniones se formaron como resultado de sus experiencias particulares. Por lo tanto, lo que les funciona a los demás no necesariamente te funcionara a ti. Siempre lo mejor es tomar tus decisiones ponderando las diferentes fuentes de información confiable disponible.

Finalmente, aun cuando te enfrentas a todas dificultades, sigue siendo posible tomar las decisiones correctas. Sólo tienes que ser consciente de tu pensamiento irracional. Tienes que volver a calibrar tus pensamientos para concentrarte solo en tu objetivo principal y no permitir que te distraigas tan fácilmente con otros factores externos.

Caso de estudio: Conoce a Sofía

Sofía es una buena chica. Ella trabaja tiempo completo en una consultora y le va bien. No le disgusta su trabajo, pero siente que debe haber algo más. Le encanta cocinar y ha aprendido mucho leyendo libros e investigando en la web. Cuando habla con sus amigos se da cuenta que ha adquirido un nivel de conocimiento sobre cocina y nutrición superior al común de los cocineros regulares.

Así que después de conversar con uno de sus amigos, que tiene un blog personal, se le ocurrió una idea: ¿Y si comparte sus conocimientos sobre cocina y nutrición con sus familiares y amigos publicando recetas y artículos en un blog? Quizás si se hace popular incluso lo pueda monetizar en algún momento, o escribir un libro con sus recetas originales.

Sofía trabaja a tiempo completo, y piensa que no tiene tiempo durante la semana para crear contenido para su futuro blog. Después de investigar en internet descubre que configurar su blog no parece ser muy complicado, por lo que concluye que la parte más desafiante del proyecto será la creación de contenido (escribir los artículos).

Pero Sofía está emocionada y decidida. Podrá no tener mucho tiempo libre durante la semana, pero establece el objetivo de crear al menos 10 artículos para su blog cada fin de semana, 5 los sábados y 5 los domingos. De esta forma, cuando finalmente lance su blog tendrá bastante material para publicar.

Llega el primer fin de semana y Sofía despierta una hora antes de lo usual. Está emocionada. Así que después de un rápido desayuno se sienta frente a su computador y comienza a escribir todas las ideas que coleccionó durante la semana. Las 5 entradas para el sábado son una realidad antes del almuerzo del sábado. “Esto es más fácil de lo que pensé” se dice a sí misma. El domingo escribe las otras 5 entradas del día. Esta vez fue un poco más difícil, ya que se quedó sin ideas, pero el fin de semana fue un éxito y está orgullosa.

Al siguiente fin de semana Sofía se despierta a la hora regular y recuerda que su computadora la está esperando. Así que después del desayuno se sienta frente a la pantalla y escribe un par de artículos más. Esta vez no lo disfrutó tanto como la semana anterior, pero está resuelta a no levantarse hasta terminar los 5 artículos del día. Finalmente a las 3pm lo logra! 5 artículos geniales! Aunque está agotada.

En la mañana del domingo Sofía ni siquiera se quería levantar de la cama, porque sabe que eso significa que tendrá que escribir otros 5 artículos y no recuerda sobre qué escribirá.

Mantener la calma

Sofía intentó ir desde 0 a 100 instantáneamente. Incluso aunque ella tenía una gran cantidad de conocimientos sobre comida y sobre hábitos alimenticios, no tenía experiencia sobre escribir y cuando intentó implementar una nueva actividad en su rutina encontró resistencia. Esto es muy común, pero se puede superar con el entrenamiento progresivo.

Sofía intentó levantar una barra de 150Kg en su primer día de entrenamiento y se agotó inmediatamente.

Si hubiera tomado una aproximación diferente para sus hábitos de escritura, o si hubiera estado abierta al cambio al notar que su estrategia no estaba funcionando, los resultados a largo plazo serían mucho más prometedores. Esto se debe a la falta de consciencia de su situación actual, y ese es el secreto que veremos a continuación.

Secreto 2: Consciencia

Uno de los errores más comunes que cometemos cuando intentamos lograr algo es no aceptar o no determinar nuestra situación actual. No determinar y no aceptar donde estamos ahora en relación a nuestros objetivos sería como ir al gimnasio por primera vez y comenzar con una rutina aleatoria, solo por el gusto de levantar peso. La rutina será muy exigente de mantener, lo que nos hará fallar y desmotivarnos, o bien no será suficientemente desafiante para construir la musculatura, por lo que nunca veremos verdaderos resultados.

“Talento sin disciplina es como un pulpo en patines. Hay mucho movimiento, pero nunca se sabe si va a ser hacia delante, hacia atrás o hacia los lados.” - H. Jackson Brown, Jr.

Si queremos crecer y mejorar debemos entender y aceptar dónde estamos justo ahora y debemos tener total claridad de cuál es el punto de inicio. Luego de eso recién podemos elegir las actividades que representen un nivel moderado de dificultad, pero que aun así las podemos realizar de forma exitosa.

Comienza determinando tu nivel de autodisciplina en tareas del día a día, como dormir, hábitos alimenticios, trabajo, estudios, aprendizaje, relaciones y comunicación con quienes te rodean. Anota tu nivel de autodisciplina desde el 1 al 10 en cada una de estas áreas para saber en qué punto estás ahora. Recuerda que la autodisciplina es la habilidad de actuar de cierta manera independiente de la presencia de las emociones negativas o la incomodidad. Se tan honesto como puedas. El objetivo de este ejercicio es identificar las áreas de tu vida en las que tienes mayores problemas para superar los bloqueos mentales. Sólo después de esto desarrollaremos un plan de entrenamiento progresivo.

Sin la evaluación adecuada nos mantendremos ignorantes o en negación. Si elegimos mantenernos ignorantes (es decir, no saber cuán disciplinados somos) no sabremos exactamente cuánto podemos hacer y nuestras posibilidades se mantendrán a oscuras. El éxito y las fallas serán producto de factores externos o acciones de terceras partes. Si elegimos engañarnos, concluiremos que somos tan disciplinados como tenemos que ser y que no existe necesidad de mejorar.

Se honesto contigo mismo

Si eres como yo, podrías haber pasado años sin atender realmente tus propias necesidades emocionales. Muchas personas tomamos nuestras decisiones principalmente sobre la base de lo que otras personas esperan de nosotros.

A menudo no nos detenemos analizar nuestras elecciones, pero tenemos una sensación de duda en nuestras mentes. Estas dudas nos dicen que las cosas no son exactamente como nos gustaría que fueran, pero no estamos realmente seguros de cómo cambiar. Sólo estamos seguros de que un día las cosas cambiarán. Y ese día es hoy. El ayer se ha ido y el mañana es incierto, así que hoy es el mejor momento para comenzar a ser honesto contigo mismo. ¿Estás feliz de cómo es tu vida ahora? Si nada cambiara y todo siguiera igual ¿estarías satisfecho?

Si nunca admites lo que te está haciendo infeliz, no podrás tomar medidas para corregirlo. Se honesto con tus sentimientos, no te costará ni un centavo decir la verdad.

Ejercicio

Encuentra un espacio tranquilo y cierra los ojos. Respira profundamente hasta que sientas tranquilo y centrado. Hazte las siguientes preguntas y anota las respuestas en un papel.

- ¿Me siento feliz?
- ¿Qué cosas están causando stress en mi vida?
- ¿Qué cosas impiden mi felicidad?

- Si pudiera cambiar algo mi vida ¿Qué cambiaría?

Con este ejercicio descubrirás las áreas problemáticas en tu vida.

Saber dónde vas

Trabajar para lograr tus objetivos será un esfuerzo frustrante e infructuoso hasta que seas capaz de ver claramente el camino desde donde estás hasta dónde vas. Una vez que hayas identificado los obstáculos recién podrás sacarlos del camino.

Es imposible alcanzar una meta que nunca se definió. Antes de que puedas usar las técnicas de este libro primero debes saber cuáles son tus metas. Piensa en esta parte del proceso como dibujar un mapa. Sabes dónde estás hoy, pero no podrás dibujar el mapa a menos que sepas cuál es tu destino.

Dependiendo de tu posición actual en la vida y de tus aspiraciones, la lista de tus metas podría tomar muchas formas diferentes. Sin embargo, los siguientes son dos de los objetivos más comunes que las personas establecen para sí mismas. Ambas metas requerirán autodisciplina y trabajo duro para alcanzarlas.

- Ganar más dinero: Casi todo el mundo quiere ganar más dinero, pero quererlo no es suficiente. Necesitas poner en tu mente la cantidad específica de dinero que quieres para que puedas tomar las medidas que te lleven a ese resultado. Si no estableces una meta específica de los ingresos mensuales que quieres, es muy probable que tomes un camino que no te llevará a ese nivel de ingresos.

- Perder peso: Ponerse en forma y perder peso es una de las fuentes de frustración más comunes que experimenta la gente. Al igual que con el objetivo anterior, necesitas tener en tu mente un objetivo específico en cuanto a los kilogramos que quieres perder y en qué plazo. Tener una meta numérica te permitirá trazar un curso de acción. Por ejemplo, perder 10 kg en 5 meses puede parecer intimidante, pero son sólo 2 kg por mes. Con este objetivo ya puedes aprender qué hábitos deberás adoptar para que eso suceda.

Los dos objetivos anteriores son sólo un par de ejemplos del tipo de

progreso que puedes hacer en tu vida si eliges establecer objetivos específicos y luego trabajas sin descanso para lograrlos. No renuncies a tus objetivos sólo porque parecen desafiantes. Encuentra soluciones a los problemas que aparezcan en el camino y triunfa.

Identifica tus objetivos a corto y largo plazo

Una vez que hayas identificado las áreas problemáticas en tu vida, el siguiente paso es identificar tus metas a corto y largo plazo. ¿Qué es lo que realmente quieres en la vida? ¿Dónde te ves en 1 año, en 5 años y en 10 años?

No hagas que tus metas tengan sentido para otros. Estas deben ser personales.

Analiza tus áreas problemáticas y úsalas para crear una imagen de lo que quieres en tu vida. Utiliza esta imagen para desarrollar una lista de objetivos de largo y corto plazo. Es más fácil determinar en primer lugar tus objetivos a largo plazo, ya que a continuación los puedes dividir en objetivos más alcanzables a corto plazo.

Para definir tus objetivos usaremos lo que los expertos en negocios llaman objetivos SMART. Los objetivos SMART por sus siglas en inglés significan lo siguiente.

Específico (Specific): El objetivo debe ser lo más concreto posible. Cualquier persona que escuche tu objetivo debe saber exactamente qué es lo que pretendes hacer y cómo.

Medible (Measurable): EL objetivo debe ser medible y cuantificable.

Alcanzable (Attainable): El objetivo debe ser ambicioso, pero posible.

Realista (Realist): Debemos tener objetivos dentro de nuestras posibilidades, tanto por nuestros recursos disponibles, como por nuestra motivación por lograr dicho objetivo.

Tiempo (Timely): Hay que establecer un plazo para lograr nuestros objetivos.

Si deseas tener éxito no hagas objetivos genéricos como "quiero ser delgado" o "quiero ser más extrovertido". Si tus objetivos no son específicos e identificables, entonces no podrás desarrollar un plan de acción para alcanzarlos, ni siquiera podrás saber cuánto has avanzado. En lugar de decir "quiero ser delgado" deberías decir "en 5 meses perderé 6 kilos". De esta forma sabrás cuando lo hayas logrado.

Ejercicio

Anota las respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la imagen que tengo de mi vida? (Es decir, ¿cómo se ve el éxito para mí?)

- ¿Cuáles son mis objetivos a largo plazo?

- ¿Cuáles son mis objetivos a corto plazo?

Asegúrate de que tus objetivos estén bien definidos y tengan un plazo de tiempo para lograrlos.

Descubre por qué son importantes tus objetivos para ti

Tal vez hayas querido durante años perder peso o viajar por el mundo, pero por algún motivo no lo has hecho. Identifica la conexión emocional con cada objetivo. Es relevante identificar por qué son importantes para ti si es que quieres

tener la motivación para lograrlos.

Observa nuevamente tus objetivos a corto y largo plazo. Reflexiona por qué cada uno es importante para ti. ¿Qué perderás si no logras tus metas?, ¿Estás dispuesto a perder los beneficios de tu nueva vida por renunciar a tus sueños?

Digamos que tu meta a largo plazo es conseguir un título universitario en los próximos 6 años, y sabes que gracias a ese logro serás capaz de aumentar tu sueldo en 30.000 USD por año para ayudar a tu familia, ¿Estás dispuesto a renunciar a esos 30.000 USD al año si no cumples tu objetivo?

Ejercicio

Después de identificar tus objetivos a largo plazo, divídelos en objetivos de corto plazo, más manejables, y pregúntate por qué cada objetivo es importante para ti. ¿Cuál es tu conexión emocional con cada objetivo?

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué este objetivo es importante para mí?
- Si logro este objetivo, ¿Cómo mejorara mi vida?
- Si no logro este objetivo, ¿Qué me costara?
- ¿Estoy dispuesto a renunciar a los beneficios de este objetivo?

Planifica los obstáculos para lograr tus objetivos.

Todos hemos escuchado el dicho de que nada que valga la pena es gratis. Puede sonar cliché, pero es la verdad. Si piensas en algo que tengas y que sea realmente importante para ti, te darás cuenta de que necesitaste mucho trabajo para conseguirlo.

Todo tiene un costo. Hay cosas que no tienen un valor financiero, pero darías todo lo que tienes por conseguirlas. Nada es gratis.

Podrías estar pensando “pero el amor es gratis” ¿verdad? En realidad no lo es. ¿Acaso no pusiste ningún esfuerzo para enamorar a tu pareja?, ¿crees que tu pareja te amaría de la misma manera si no te hubieras esforzado como lo hiciste?,

siempre trabajamos para todo lo que logramos en la vida, es solo que el amor y las relaciones suelen ser divertidas por lo que no lo vemos como trabajo.

Cualquier logro que valga la pena en la vida requerirá mucho trabajo. Puedes definir tus metas y desarrollar un plan de acción, puedes estar muy emocionado al inicio, pero ¿Qué sucede cuando encuentras un obstáculo en el camino?, ¿Qué pasa cuando las cosas no salen como lo planeaste?

“cuando surjan los obstáculos cambia tu dirección para alcanzar tus metas, no cambies tus metas” Zig Ziglar.

Considera los obstáculos que pudieran surgir en el camino hacia tus objetivos, por ejemplo, si quieres volver a estudiar, el dinero podría convertirse en un obstáculo. Evalúa tus recursos actuales e identifica como aprovecharlos. Es posible que tengas poco dinero pero mucho tiempo libre. Utiliza tu tiempo para solicitar becas, busca un trabajo part-time, etc. Usa lo que tienes.

Las personas exitosas aceptan los desafíos. Los obstáculos o barreras de entrada en cualquier área de la vida disuaden a la gente perezosa y dejan más oportunidades para aquellos que están dispuestos a poner el tiempo y el esfuerzo extra. Identificar los obstáculos que puedan surgir incluso te puede ayudar a evitarlos. Evita ponerte en situaciones en las que serás tentado a renunciar a tus objetivos. Por ejemplo, si estas intentando bajar de peso no vayas a un restaurant de comida rápida.

Ejercicio

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los obstáculos que puedo prever en el camino hacia mis objetivos?

- ¿Qué obstáculos puedo evitar?

- ¿Cuál es mi plan de acción para evitar estos obstáculos?

Si los obstáculos son inevitables ¿Cómo puedo usar mis otros recursos para aprovecharlos?

Conoce a Jorge

Jorge ha estado luchando con su peso desde los 20s, pero ahora a sus 35 años nuevamente está soltero y ha decidido controlar los kilos demás. Cuando era más joven solía ir al gimnasio regularmente, así que sabe que es eso lo que tiene que hacer. La falta de conocimiento no es el problema.

Un día Jorge se dirige al gimnasio más cercano y se inscribe con una membresía Full. Ha tomado el control de su destino. Ahora sólo tiene que demostrarlo. Está ferozmente decidido y se las arregló para ir al gimnasio 4 veces a la semana, cada semana durante el primer mes. Sin embargo, Jorge ve con asombro cómo ha ganado 3 kg en los últimos 30 días! No es justo... Ha estado asistiendo al gimnasio consistentemente el mes completo, no ha faltado a ninguna clase! ¿Cómo puede ser que esté subiendo de peso? Comprensiblemente, Jorge regresa a su casa desalentado y deja de asistir a los siguientes 3 días programados.

Jorge decidió mejorar su salud y apariencia perdiendo unos pocos kilogramos, pero no se tomó el tiempo en primer lugar para saber cuáles eran los hábitos que debilitaban su autodisciplina y que como consecuencia provocaron el sobrepeso. Si él se hubiera tomado el tiempo para evaluar su nivel de disciplina sobre sus tareas diarias más comunes, hubiera identificado fácilmente que sus hábitos alimenticios eran su talón de Aquiles. La causa de su sobrepeso no era una condición genética, no era la falta de actividad física o de conocimiento, sino que era la falta de una auto evaluación adecuada para saber lo que estaba ocurriendo.

Secreto 3: Motivación

La motivación es una parte crítica del proceso del éxito. Si no sabes por qué estás haciendo algo, tarde o temprano lo dejarás de hacer. En los ejemplos anteriores se destacaron los objetivos de ganar más dinero y de perder peso porque sus beneficios son muy obvios. Al perder peso puedes esperar ser más saludable, disfrutar de más actividades físicas, ser más atractivo para el sexo opuesto, etc. Al ganar más dinero puedes mejorar tu calidad de vida, tomar más vacaciones, podrás ahorrar más dinero para la vejez, y así. La motivación abunda cuando se trata de perder peso o ganar más dinero, ya que las recompensas son valiosas.

Antes de seguir avanzando primero debes ser muy claro en definir tu “por qué”.

¿Por qué estás trabajando en lograr los objetivos que has establecido?

¿Cuál será tu recompensa cuando hayas alcanzado tus metas?

Tus mayores sueños siempre serán inalcanzables hasta que abordes la cuestión del “por qué”. Una vez que fijes tus motivaciones en tu mente tus sueños más salvajes se comenzarán a convertir en realidad.

A continuación abordaremos algunas de las motivaciones más comunes.

Aprobación

La aprobación de otros nos alienta a actuar de cierta manera, vestirnos con cierta ropa, decir ciertas cosas y aspirar a ciertos objetivos. Cuando niños nos motivábamos por lo que nuestros padres esperaban de nosotros y por lo que nuestros amigos pensaban que era genial. Como adultos seguimos sintiéndonos motivados a actuar de determinada manera según lo que otras personas perciben como deseable. Por ejemplo, sería agradecerle para mi jefe que yo pudiera tomar más trabajo, aun sabiendo que ya no tengo tiempo para compartir con mi familia.

El lado oscuro de este tipo de motivación es la complacencia. Un

complaciente perpetuo descuidará sus propias necesidades en un esfuerzo por complacer las necesidades de otras personas. Hacer feliz a los demás puede ser muy motivador, pero ten cuidado de usar esta motivación con moderación.

Dinero

¿Por qué alguien trabajaría en algo que no le gusta? La respuesta casi siempre es dinero. ¿Por qué las personas trabajan duro para aumentar los beneficios del negocio de otra persona? Simplemente por dinero, o una promoción y luego más dinero. La necesidad y el deseo de dinero persuaden a millones de personas a pasar una gran parte de sus días haciendo cosas que no quieren hacer.

No es de extrañar que el dinero sea poderosamente motivador. Si quieres vivir un cierto estilo de vida, compartir con ciertas personas, o adquirir ciertas posesiones, necesitas cierto nivel de ingresos. La gente se casa por dinero, se arriesga por dinero y muere por dinero. Tener más dinero significa tener acceso a más bienes y servicios. El dinero es como una puerta a nuevas posibilidades.

Amor

El amor hace que la gente haga cosas extrañas. El amor puede tomar una variedad de formas. A menudo pensamos en el amor en términos de personas, ya sean amigos, familiares o parejas. Tal vez hagas algo porque alguien a quien amas te lo pidió. Tal vez tienes ciertos comportamientos porque crees que podrían traerte amor.

El amor es tan poderoso porque es un motivador intrínseco. A diferencia de las cosas externas (como el dinero, el reconocimiento, la aprobación, la fama) que inspiran ciertas acciones, el amor por algo o por alguien suele inspirar una acción simplemente porque la acción misma trae placer a la persona.

Venganza

Hacer que otros paguen por sus acciones puede inspirar grandes hazañas de

la fuerza de voluntad. Sin embargo, cuando se lleva a extremos puede ser algo muy poco saludable. La obsesión por la venganza puede gobernar a una persona, e incluso una causa justa puede traer consecuencias no saludables si no tienes cuidado.

Miedo

Conozco a muchas personas que trotan todas las mañanas porque temen engordar, otras que pasan todo su tiempo en el trabajo porque temen ser despedidos y ser pobres. También conocí a una persona que había inventado una mentira muy elaborada sobre su religión que le prohibía estar en espacios oscuros subterráneos, porque le aterrorizaban esos lugares, en particular al sótano de la compañía en la que trabajábamos. Pienso que nadie le creía, pero la magnitud de sus acciones para evitar la situación eran verdaderamente notable.

Los temores son tan numerosos y variados como las personas. Lo que una persona teme, a otra le podría causar risa. Sin embargo, el miedo es una posible motivación que puede ayudar a fortalecer la fuerza de voluntad.

Acepta que nadie te puede motivar, sólo tú

Leer libros de motivación, escuchar discursos, hablar con amigos y leer historias inspiradoras son todas grandes estrategias para comenzar con el establecimiento de metas y la creación de motivación. Sin embargo, para mantener la energía constante la motivación tiene que venir desde tu interior.

Acepta que a veces perderás tu entusiasmo, pero cuando esto suceda no perderás tu impulso. A veces no importa lo mucho que tratemos de animarnos a nosotros mismos, simplemente no nos sentimos inspirados. Algunos días puede que no te sientas motivado para lograr tus objetivos. ¿Entonces qué? Hazlo de todos modos. Es por eso que hiciste un compromiso contigo mismo. Tienes un plan de acción, así que sigue.

Tal vez hayas experimentado uno de esos días que realmente no tenías ganas de ir al trabajo. Sólo querías quedarte acostado en casa y ver películas. ¿Acaso llamaste a tu jefe esa mañana y te dio una charla inspiradora para que fueras al

trabajo? No, sólo te vestiste y fuiste al trabajo de todas formas.

Algunos días no tendrás ganas de trabajar en tus metas. En ese momento tal vez no te importe si lo logras o fracasas. Recuerda por qué lo está haciendo. Recuerda que tienes un compromiso contigo mismo. A pesar de lo que sientas en este momento, has dado tu palabra de que seguirás tu plan. La última persona a la que deberías mentirle es a ti mismo, porque si no puedes confiar en ti mismo, ¿entonces en quién puedes confiar? Eres una persona de integridad y debes mantener tu compromiso. Sigue tu plan y no a tus caprichos emocionales.

Encuentra tu motivación intrínseca

La motivación intrínseca es querer hacer algo por el placer de hacerlo. Por ejemplo, te encanta correr por la mañana, o pintar, o trabajar en su casa. El hecho es que estas actividades pueden tener beneficios adicionales, pero incluso sin estos beneficios externos probablemente igual las harías. Algo sobre el proceso te deleita y te motiva a continuar.

Un hecho interesante es que las motivaciones intrínsecas pueden desaparecer cuando se añaden las motivaciones extrínsecas. Escuché una historia sobre un anciano que se hartó de los chicos del barrio gritando frente a su casa. Salió y les dijo que le pagaría un centavo a cada uno para seguir gritando delante a su puerta. Cada día que llegaban les pagaba un centavo por hacer ruido delante de su casa. Luego, poco a poco empezaron a ir menos hasta que finalmente desaparecieron. Perdieron el interés por causar alboroto delante de su casa y nunca volvieron. Él anciano tomó el placer intrínseco de hacer ruido delante de su casa y lo convirtió en una motivación extrínseca que dependía de recibir el pago.

Claramente las motivaciones intrínsecas causan menos estrés, por lo que

debes tener cuidado de no dejar que las motivaciones extrínsecas ensucien tu amor por una actividad.

Usa recompensas que estén en línea con tus metas definidas

Algunos objetivos a largo plazo son tan grandes que pueden tomar meses o incluso años para lograrlos. El tiempo que se necesita para lograr estos objetivos puede parecer abrumador, especialmente al principio, por lo que celebrar pequeñas victorias al lograr tus metas a corto plazo te ayudarán a mantener el impulso y la motivación.

Para algunas personas que están intrínsecamente motivadas, el simple hecho de saber que han alcanzado una meta a corto plazo es motivación suficiente para seguir adelante. Sin embargo, algunos de nosotros nos motivados extrínsecamente, es decir, necesitamos celebrar las pequeñas victorias para continuar motivados a seguir trabajando duro.

Al elegir una manera de conmemorar el logro de una meta a corto plazo, es importante elegir una celebración que esté en línea con tus objetivos. Si estás en una dieta y quieres celebrar que perdiste 2 kg, no vayas a un buffet. Las celebraciones que están en oposición a tus metas pueden disminuir tu motivación y hacer que se vuelvas a los antiguos hábitos. Las pequeñas celebraciones deben ser parte de tu cambio de estilo de vida. Para otro ejemplo imagina que tu objetivo es mantener en tus ahorros una cantidad de dinero suficiente para cubrir 2 meses de tus gastos básicos. Cuando logres este hito no vayas a una tienda y gastes cientos de dólares.

Ejercicio

- Piensa en tus objetivos a largo y corto plazo.
- Piensa en algo especial que no harías normalmente.
- Identifica al menos dos premios para tus dos primeras metas de corto plazo. Si tienes más ideas anótalas, pero comienza con al menos dos. Puedes ir

agregando más ideas a medida que vayas alcanzando más metas.

- Siempre que te aburras piensa en la recompensa que recibirás cuando logres el siguiente objetivo.

Secreto 4: Fuerza de voluntad

Aprovechando la fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad es el respaldo de la autodisciplina. Podríamos establecer un curso de acción para lograr un objetivo particular que requiere tomar algunas acciones poco “motivantes”, incluso podríamos ejecutar algunas de estas acciones para acercarnos a nuestro objetivo, pero si sólo nos enfocamos en el lado práctico del proceso (en el “hacer”) sin poner atención a los bloqueos mentales y emocionales que surgen en el camino (la principal razón del por qué estos pasos necesarios causan una reacción negativa), tarde o temprano renunciaremos a lograr nuestro objetivo.

Aquí es cuando la fuerza de voluntad es crítica en el proceso del arte del éxito. La fuerza de voluntad nos permite aumentar nuestro desempeño en una actividad justo cuando nuestra “energía mental” está en su punto más bajo.

El propósito de este capítulo es enseñarte a usar la fuerza de voluntad para tu beneficio, y no quedarte constantemente sin ella cuando más la necesitas.

La fuerza de voluntad y la toma de decisiones

Tu nivel de fuerza de voluntad afectará la forma en que tomas decisiones a lo largo del día. Se ha demostrado que una persona típicamente toma mejores decisiones cuando está más fresca y alerta. Por otro lado, una persona tendrá más probabilidades de tomar decisiones impulsivas o incluso evitará tomar decisiones cuando está cansada y su juicio esté nublado por el agotamiento de la fuerza de voluntad.

En la película italiana *The Bicycle Thieves*, se ve cómo se deteriora la capacidad del personaje principal para tomar buenas decisiones a medida que avanza la película. El personaje principal es un padre que consigue un nuevo trabajo que le obliga a tener una bicicleta. Vende algunas de sus pertenencias para comprar una bicicleta usada, la que luego es robada. El resto de la película es sobre este padre y su hijo tratando de encontrar la bicicleta. Cuanto más

cansado y desesperado está, más escandalosas se vuelven sus decisiones. Llegando al final de la película, está tan agotado y estresado por su búsqueda sin éxito, que derrocha y gasta el último dinero que tenía en una comida de lujo con su hijo.

La toma de decisiones y la fuerza de voluntad están estrechamente relacionadas. Cuantas más decisiones tengas que tomar, menos fuerza de voluntad tendrás para seguir tomando buenas decisiones.

¿Por qué fallas?

Hace unos años decidí eliminar completamente el azúcar procesada de mi dieta. Esto me ayudaría a perder un poco de peso y me sentiría mejor. El problema era que decir no a ciertos alimentos me dejaba hambriento y de mal humor. Para cuando llegaba a casa por las noches la sensación positiva de no haber consumido bocadillos azucarados durante todo el día no superaba al impulso abrumador de consumir algún caramelo antes de la cena. Si lo había hecho tan bien ¿Por qué no podía decirle no a una cosa más? ¿Qué estaba mal conmigo? ¿Acaso no quería lo suficiente bajar de peso? Después de seguir esta rutina por dos semanas, había ganado 1 kg, y me sentía más cansado y deprimido de lo que había estado antes de haber comenzado con este plan.

No importaba que tan bueno fuera durante el día, parecía ser que ya no me quedaban fuerzas al momento en que llegaba a casa en la noche. Después de unos días renuncié a mi plan de no comer azúcar y llamé a un amigo que había perdido 7 kg hace un año, y lo había mantenido con éxito desde entonces. Le pregunté ¿cuál es tu secreto?, y me respondió: "por años probé una dieta tras otra y nada funcionaba, yo quería comer lo que me gustaba y parecía ser que nada podía detenerme, así que hice un compromiso. Podía comer lo que quería, pero haría ejercicio duro durante cinco minutos por cada mala comida que consumiera. Por alguna razón era más fácil agregar ejercicios a mi rutina que eliminar mis comidas favoritas".

Después de esta experiencia investigué sobre el agotamiento de la fuerza de voluntad. Resulta que la fuerza de voluntad es un recurso finito, y cuando se utiliza toda al principio del día no queda nada para el resto del día. Debido a que mi amigo no pasaba todo el día diciendo que no a los alimentos grasos, le

quedaba mucha más fuerza de voluntad al final del día para ir al gimnasio.

¿Qué es la fuerza de voluntad?

En el mundo actual la fuerza de voluntad se ha vuelto un concepto con muchas connotaciones negativas. Nos recuerda todas esas veces en que simplemente “no podíamos aguantar más”... y el marketing ha sacado bastante beneficio de ello. Cada día vemos productos o servicios que prometen resultados asombrosos sin la necesidad de fuerza de voluntad. Usualmente nos hacen creer que la fuerza de voluntad es algún tipo de don, reservado sólo para unos pocos y que no somos y nunca seremos parte de los elegidos.

El asunto es este:

1. Las soluciones rápidas no funcionan por un periodo sostenible de tiempo (si es que funcionan).

2. La fuerza de voluntad no es un regalo de los dioses griegos, sino el resultado de la planificación inteligente y de pasos bien pensados, ejecutados en el momento correcto y de la forma correcta.

Si la autodisciplina es el combustible de nuestro vehículo, la fuerza de voluntad es el neumático de repuesto.

Al igual que conducir un vehículo, si lo hacemos de forma imprudente y sin un destino claro en nuestra mente, existe la posibilidad de pinchar un neumático. Incluso siendo un conductor precavido siempre existe la posibilidad de pinchar un neumático. No es culpa del vehículo (el objetivo) ni del combustible (autodisciplina). Pero cuando tenemos un neumático de repuesto (fuerza de voluntad) podremos continuar con nuestro viaje. De la misma forma, si nos involucramos en actividades o hábitos sin poner atención al entrenamiento progresivo o sin la evaluación apropiada de nuestra realidad, pronto nos quedaremos sin energía, y sin la fuerza de voluntad tarde o temprano renunciaremos.

La fuerza de voluntad nos provee de un impulso intenso cuando más lo necesitamos. Sin embargo, independiente de cuan autodisciplinados seamos, la fuerza de voluntad es temporal, y de esta forma debemos estar listos para usarla de la mejor

manera posible para propulsarnos hacia nuestros objetivos.

La fuerza de voluntad tiene su peak justo en el momento en que comenzamos con nuestros esfuerzos para lograr nuestros objetivos. Entonces este es el mejor momento para usar toda esa energía extra y establecer las condiciones para un viaje exitoso. Volviendo a la analogía del vehículo, el mejor momento para revisar el neumático de repuesto es antes de iniciar el viaje. Si la perspectiva de lograr un objetivo en particular no es capaz de rellenar nuestras reservas de fuerza de voluntad, entonces ese objetivo no nos emociona lo suficiente.

La próxima vez que pienses en adoptar un nuevo hábito, particularmente si es algo que ya has intentado antes y has fallado, toma un segundo para reflexionar en las cosas que podrías hacer ahora, antes de comenzar con el trabajo duro. Eso te hará la vida más fácil cuando tu fuerza de voluntad se debilite.

La fuerza de voluntad es temporal, así que asegúrate de enfrentar tus mayores obstáculos cuando tus reservas de fuerza de voluntad estén completas. Pero esto sólo es posible si estableciste un curso de acción inteligente antes de comenzar el trabajo, de lo contrario te encontrarás necesitando altos niveles de fuerza de voluntad cada día, y pronto se agotará.

La fuerza de voluntad es una Bazuca

Así que, si la fuerza de voluntad es una compañera furtiva ¿Cómo podemos domesticarla? La verdad es que no podemos y tampoco deberíamos intentarlo. En vez de eso debemos apuntar a montarla como un surfista monta una ola, y usar las oleadas de energía para nuestro beneficio.

Todos hemos experimentado ese torrente de energía y emoción cuando enfrentamos un nuevo proyecto o una nueva idea. Comenzamos pensando en todas las cosas que vamos a hacer, todos los beneficios que obtendremos de nuestros esfuerzos y en lo maravillosa que será nuestra vida después de “lograrlo”. Estamos dispuestos a hacer todo lo necesario para alcanzar nuestros objetivos y sueños. Hasta que después de un día o dos ya no nos sentimos tan poderosos. Seguimos creyendo en todos los beneficios que podrían surgir de nuestros esfuerzos pero ahora comenzamos a pensar en todas las razones de por qué no podemos lograr nuestro objetivo. La fuerza de voluntad se ha desvanecido y ese

infomercial que vimos el otro día parece una buena idea.

La fuerza de voluntad no es una herramienta que pueda ser usada todos los días. Para eso es la autodisciplina. La fuerza de voluntad se usa como un impulso para cambiar permanentemente el escenario de tus rutinas diarias y eliminar todos los posibles futuros obstáculos del camino.

¿Qué importancia tiene el optimismo?

Citando a la Bruja malvada del oeste del libro el Maravilloso mago de Oz, “No hay nada tan deprimente como el optimismo ilimitado”. Puede sonar irónico, pero hay mucha verdad en esta declaración. El optimismo por sí solo no es suficiente para llevarnos a la línea de meta. De hecho, estudios han demostrado que las personas que son más optimistas al principio de un proyecto no son necesariamente las que tienen más éxito.

El optimismo desmedido puede ser cegador. Las personas que son demasiado optimistas, al comienzo un proyecto tienden a ignorar las posibles dificultades y son abrumadas cuando se producen más tarde. El hecho de que una tarea sea más difícil, a menudo tiende a conmocionar a las personas que sentían que con su optimismo era suficiente para cumplir sus objetivos.

Mi hermana es una de las personas más optimistas que conozco. Ella continuamente está persiguiendo nuevas metas, y rara vez las alcanza porque no planifica los obstáculos que pueden surgir. Por ejemplo, una vez trató de cultivar un jardín. Ella tiene tendencia a pensar en grande, así que su jardín era enorme. Trazó las filas, plantó las semillas y pasó muchas horas mirando la tierra húmeda esperando que las plantas crecieran.

Cuando finalmente comenzaron a crecer se sintió muy abrumada al tratar de identificar cuáles eran brotes de malas hierbas y cuáles eran sus verduras. Intentó diligentemente averiguar de una u otra forma, pero en un par de semanas ya había malas hierbas por todas partes, y no tenía un plan para este escenario. Debido a que había silenciado todas nuestras preguntas sobre cómo se organizaría para mantener un jardín de ese tamaño, además de pasar tiempo con su familia y cumplir en su trabajo, no se había permitido pensar en cómo cumpliría con todas sus responsabilidades en el caso de las que cosas no fueran

bien.

A los pocos meses su jardín estaba lleno de malezas y no pudo cosechar más que un poco de tomates y judías verdes.

La moraleja de la historia es que el optimismo alimentará tu determinación sólo hasta que te encuentres con obstáculos. No estoy diciendo que es mejor convertirse en un pesimista. Un pesimista es más probable que no vea nada más que obstáculos y un proyecto así ni siquiera vale la pena comenzar. Es bueno ser optimista, pero no es bueno ignorar los problemas potenciales y dejar de planear lo peor.

Técnicas rápidas para maximizar la fuerza de voluntad y la autodisciplina

La primera técnica que puedes usar es eliminar las posibles tentaciones de tu vida. Dado que el uso excesivo de fuerza de voluntad puede conducir a su agotamiento, tienes que aprender a administrar las reservas disponibles de fuerza de voluntad. Con el fin de maximizarla, debes elegir las situaciones en las que realmente la usarás. Esto significa que debes ser consciente de las posibles circunstancias que te podrían tentar a procrastinar o ser indulgente.

Un par de sencillos ejemplos serían evitar lugares con muchos establecimientos de comida rápida que te podrían tentar, especialmente si estás en una dieta, o mantener apagados el televisor y el computador cuando estás estudiando para un examen a fin de evitar las distracciones innecesarias. Estos sencillos pasos de prevención te ayudarán a evitar las fuentes de tentación.

Otra técnica que debes aplicar con el fin de maximizar tu fuerza de voluntad es simplemente dormir lo suficiente y comer comida saludable. Cuando tu cuerpo se encuentra en un estado de inestabilidad como resultado de malos

hábitos alimenticios y de descanso, tus habilidades de tomar las decisiones correctas se verán comprometidas.

Como es de esperar, reducir el estrés y disfrutar más de la vida te puede motivar a practicar tu fuerza de voluntad. Esos sencillos momentos de felicidad pueden ser suficientes para animarte a pensar más positivamente. Te darás cuenta de que cuanto más practiques tu autodisciplina, más tiempo tendrás para las actividades recreativas.

Enemigos comunes de la fuerza de voluntad

Cuando te preparas para la batalla es importante conocer a tu enemigo. A continuación veremos los enemigos más comunes de la fuerza de voluntad, de tal forma que puedas preparar un plan de acción.

Hambre

El hambre influye en muchas de nuestras decisiones diarias. Nuestra ingesta calórica está directamente relacionada con nuestro estado de ánimo, nivel de energía y fuerza de voluntad. Cuando no comemos lo suficiente, a menudo nos sentimos débiles, nuestros niveles de energía disminuyen, tenemos menos resistencia mental para mantener un statu quo, y mucho menos para formar un nuevo hábito o eliminar un mal hábito.

Mi intención esta semana podría ser comer sano, pero si estoy de compras mientras estoy hambriento mi fuerza voluntad no será lo suficientemente poderosa para resistir los antojos. Muchas dietas no funcionan porque te hacen sentir hambre, y cuando tienes hambre tu fuerza de voluntad no funciona a niveles óptimos.

Fatiga

Uno de los mayores enemigos de la fuerza de voluntad es la fatiga. La fatiga

puede manifestarse de muchas formas. Tal vez estés somnoliento después del almuerzo, o agotado después de una larga reunión en el trabajo. Tal vez hayas tenido un día duro o no hayas dormido bien desde hace días. La fatiga puede ser causada por una serie de cosas, y las más comunes son falta de suficiente sueño o descanso, concentración prolongada en una tarea, digestión post-comida o un entrenamiento difícil.

Cuando estás cansado es menos probable que trabajes para lograr tus objetivos. La fatiga hace que tomemos el camino de la menor resistencia. Cuando estoy cansado después de haber trabajado todo el día, ya no tengo ganas de cocinarme una buena comida y sólo me apetece comer, así que es más difícil resistir la gratificación instantánea de una hamburguesa de McDonald's.

La fatiga es una parte natural de la vida. A menudo se puede arreglar con una siesta, una buena noche de sueño, un trote rápido, o una comida, pero para algunas personas siempre está presente. Al reconocer que puede ser un enemigo para tu fuerza de voluntad podrás formar expectativas más realistas de lo que eres capaz. Tal vez pretender salir a correr todos los días después del trabajo es demasiado, porque te retiras tarde y llegas agotado a tu casa. Usa esta información y crea un plan de ejercicios más factible.

Estrés

El estrés y la fuerza de voluntad son biológicamente incompatibles. Mientras estás bajo estrés crónico, tu cuerpo y tu mente están en un estado constante de lucha o huida. Cuando estás estresado estás pensando en lo que tienes que hacer para sobrevivir en este momento, lo que significa que eres menos capaz de ver el panorama general, y es más probable que actúes impulsivamente.

Cuando estás estresado es difícil que pienses en lo que será mejor para ti a largo plazo. Si tu jefe te dice “estoy atrasado con la presentación para mañana, por lo que te la asigné como un trabajo extra ¿Puedes hacerlo?”, estarás pensando en que te asignaron 4 horas extras de trabajo sobre tu día normal, y no pensarás en términos de ir al gimnasio o en cocinarte comida saludable. Estarás pensando en cómo reducir el tiempo para que puedas irte a casa antes de la media noche y el resto de situaciones las solucionarás con el camino de la menor resistencia.

Autocritica

Estudios demuestran que ser demasiado autocrítico tiene un impacto negativo en tu fuerza de voluntad. Tener una visión excesivamente crítica de sí mismo, en lugar de prevenir la auto indulgencia, en realidad sólo hace que te sientas mal contigo mismo y seas más propenso a ceder a tus debilidades. Por otro lado, la práctica de auto compasión puede aumentar tu fuerza de voluntad. ¿Qué significa practicar la auto compasión? Significa admitir tus debilidades mientras que te animas a superarlas de maneras realistas.

Todo el mundo tiene defectos y cosas con las que luchan. Para muchos de nosotros es más fácil tener compasión por las debilidades de otros que por las nuestras. Para alcanzar tu máximo potencial es importante que utilices tus fracasos como experiencias de aprendizaje en lugar de barreras y obstáculos.

Tener una visión realista de ti mismo y de lo que eres capaz te ayudará a ver dónde necesitas trabajar más, y donde posiblemente avanzarás más lento.

Optimismo ciego

El otro lado de la moneda de la autocritica está el optimismo ciego. Como ya hemos visto, el optimismo ciego rara vez es algo positivo. Lo mejor es comenzar cualquier nuevo plan o proyecto con una dosis saludable de realidad. No seas una persona negativa, pero reconoce que hay cosas que pueden hacerte tropezar y crea planes de contingencia.

Haz que tu resultado deseado sea inevitable

Debes establecer las condiciones para que tus resultados deseados sean inevitables. Crea un entorno que te obligue a realizar las acciones que desees. El mayor problema que enfrentan las personas cuando fijan una meta es mantenerse constante. Todos siempre tenemos la mejor intención cuando empezamos, pero una vez que la motivación se ha ido nuestro objetivo se vuelve un problema. El manejo de esta situación es lo que distingue a los ganadores de

los perdedores en la vida.

Digamos que te fijaste la meta de ponerte en forma. Tal vez el único momento que tienes para hacer ejercicios es en las mañanas, por lo que primero debes crear el hábito de despertar temprano. Luego investigas y descubres que el aspecto más importante es la dieta, por lo que debes comenzar a comer saludable y eliminar la comida chatarra de tu vida. En este escenario probablemente tu entorno sea el mayor problema. Sales hasta tarde con tus amigos, bebes y consumes comida no saludable. Sin darte cuenta ya has perdido varios días de entrenamiento y finalmente tiraste a la basura la semana completa. Te prometes que la próxima semana te obligarás a seguir tu plan, pero esa semana nunca llega.

Apretar los dientes y tratar de obligarte a lograr algo rara vez funciona. Todos sabemos esto, pero por alguna razón la gente continua intentando usar su limitada fuerza de voluntad para lograr sus metas, lo que claramente nunca ocurre. La forma inteligente es usar tu fuerza de voluntad para crear hábitos que apoyen tus metas.

Las actividades que realizas durante tu vida cotidiana te alejan de tus metas y es por eso que no ves los resultados que esperabas y finalmente renuncias a tus sueños.

Como ya vimos anteriormente, otro factor que es responsable de que no alcances tus metas es que la falta de planificación de los obstáculos. Normalmente cuando pensamos en nuestras metas e incluso en los hábitos de apoyo, no consideramos qué haremos los días cuando las cosas no vayan bien. Debes asumir la responsabilidad de tus acciones cuando las cosas salgan mal y hacer lo que pensaste que harías en esos casos.

Caso de estudio: Jorge lo hace bien

Volvamos a nuestro amigo Jorge, quien después de unas semanas de ir al gimnasio se dio cuenta que estaba aumentando de peso. Este giro no fue debido a la falta de actividad física diaria, sino debido a sus hábitos alimenticios.

Jorge normalmente come saludable, pero de vez en cuando se debilita mentalmente y por algunos días cae en el juego de “come todo lo que puedas”. No es necesario decir que esto sabotea todos los resultados que podría estar obteniendo de los esfuerzos que ha puesto en las otras áreas de su vida.

Jorge se podría enfocar en mejorar sus hábitos alimenticios por un tiempo, pero sin una decisión consciente para eliminar todos los obstáculos de su camino mientras tiene altas reservas de fuerza de voluntad, su fracaso está garantizado. Eventualmente, la fuerza de voluntad de Jorge caerá a niveles críticos y ahí es cuando sucumbe a los antojos.

Pero Jorge no está listo para renunciar. Ahora comprende el principio del consciencia y sabe cómo aprovechar la fuerza de voluntad. Jorge está listo para incluir el entrenamiento progresivo en su rutina, así que ahora acepta que sus hábitos alimenticios son el único obstáculo entre él y un estilo de vida más saludable y un cuerpo más delgado. Pero también sabe que si intenta eliminar o cambiar drásticamente sus hábitos alimenticios será contra productivo, y como resultado su cerebro opondrá una enorme resistencia, por lo que ahora establece un plan para cambiar un hábito cada dos semanas.

La primera cosa que hace es identificar varias metas que necesita lograr antes de tener una oportunidad real de éxito. Comienza eliminando toda la comida chatarra y endulzantes que consumía normalmente por las noches antes de ir a dormir. Sabe que incluso si siente hambre antes de dormir es muy poco probable que salga de casa a comprar algo de comer, así que lo mejor es no tener comida chatarra en casa para evitar las tentaciones, incluso cuando se le acabe la fuerza de voluntad.

También elimina de su teléfono todos los contactos de reparto de comida rápida a domicilio a los que podría llamar en un momento de desesperación. Esto no significa que no comerá una hamburguesa de vez en cuando, pero cuando realmente lo quiera hacer tendrá que buscar el número, ya no será un marcado rápido. No es un cambio muy grande, pero la simple necesidad de realizar una pequeña acción, como tener que buscar el número del servicio de

comida rápida puede marcar una gran diferencia.

Eliminar toda la comida chatarra de la casa y los contactos de reparto de comida a domicilio no es suficiente, a menos que esté intentando morir de hambre. Así que Jorge da el siguiente paso en su programa de entrenamiento progresivo. Ahora conoce y toma en cuenta la naturaleza limitada de la fuerza de voluntad, por lo que reserva un periodo de tiempo durante su fin de semana para ir de compras. Busca en internet algunas recetas saludables y luego usa un poco de su fuerza de voluntad para cocinar comidas para la semana completa. De esta forma siempre tendrá comida saludable en la nevera, y cuando sienta hambre todo lo que tiene que hacer es descongelar un poco.

Para el día lunes, Jorge ya no necesita fuerza de voluntad. Encuentra un estante lleno de comidas saludables que puede comer cuando quiera. No necesita pelear contra sus antojos, ya que no tiene elección. El estante se encuentra lleno de comida saludable, así que lo único que tiene que hacer es elegir qué almorzar sin preocuparse de cuán saludable es o cuántos kilómetros tendrá que correr para quemar esas calorías.

Jorge seguirá necesitando algo de autodisciplina para seguir su dieta. Después de todo, él fácilmente podría ir a un restaurant de comida rápida, pero su autodisciplina se enfocará únicamente en seguir su dieta sin preocuparse por su fuerza de voluntad (o la falta de ella).

Metafóricamente hablando, Jorge antes de comenzar su carrera estableció un camino cuesta abajo para el resto de su viaje. Él pensó en las mejores formas de eliminar por adelantado todas las fuentes de resistencia que podría encontrar en el camino, y sus posibilidades de éxito se incrementaron dramáticamente.

Secreto 5: Hábitos

Todas las personas en este mundo, ricos y pobres, disponemos de 24 horas al día. Sin embargo, es muy probable que dos personas que parten de la misma situación inicial y bajo las mismas condiciones, obtengan resultados totalmente distintos en sus vidas. Todo esto se debe a las decisiones que tomaron ante las situaciones que se les presentaron. La base de estas decisiones está en los hábitos.

Aunque los hábitos nos simplifican la vida, a veces pueden ser un obstáculo para que alcancemos nuestros objetivos, y como aparentemente es más sencillo continuar con nuestros malos hábitos, estos se convierten en un lastre que estanca nuestro progreso. Sin embargo, los hábitos no son imposibles de cambiar. De la misma forma en que hemos adoptado malos hábitos, también podemos adoptar nuevos hábitos positivos para reemplazarlos. Sólo debemos asegurarnos de elegir los hábitos correctos. A continuación aprenderás qué son los hábitos y te enseñaré un efectivo método para cambiarlos.

Qué son los hábitos

Un hábito se refiere a las rutinas de comportamiento que realizamos repetidamente, y tendemos a realizarlas sin pensar mucho en ello. También se puede definir como la forma de pensar, actuar o de sentir de un individuo.

Se considera que los hábitos son inconscientes o involuntarios, porque la persona usualmente no analiza cómo va a pensar, sentir o actuar cada vez que los va a realizar. Generalmente nuestro cerebro construye hábitos con el propósito de alcanzar un objetivo positivo, pero algunos hábitos pueden ser perjudiciales para nuestra salud, pueden disminuir nuestra productividad, o pueden afectar negativamente otras áreas de nuestra vida.

¿Por qué los hábitos son difíciles de cambiar?

La dificultad para cambiar los hábitos radica en que son realizados de manera inconsciente e involuntaria. Nuestro cerebro ha creado conexiones neuronales que se activan cada vez que experimentamos situaciones específicas.

Los patrones de comportamiento se han grabado en nuestro cerebro de modo que podemos “actuar sin pensar.” Sin embargo, a pesar de esta condición sigue siendo posible modificar, eliminar o adoptar nuevos hábitos.

¿Cuánto tiempo se necesita para desarrollar un hábito?

Hay un mito que dice que los hábitos se forman cuando los repites de manera consistente durante 21 días seguidos. Sin embargo, eso no siempre es así. De acuerdo a investigaciones el promedio de días que un individuo debería practicar consistentemente el comportamiento antes de que se vuelva automático es de 60 días (dependiendo de la complejidad del comportamiento que se quiere desarrollar). Otras investigaciones revelan que se requieren entre 18 a 250 días. De cualquier manera, e independientemente del tiempo que requiera, el factor más importante para modificar un comportamiento es la consistencia.

¿Cómo saber si un hábito es bueno o malo?

Esto es difícil debido al hecho de que los hábitos son inconscientes y son parte de nuestro repertorio conductual. Normalmente no pensamos que son malos. Después de todo, nuestro cerebro los mantiene porque tienen algún efecto positivo. Sin embargo, un buen criterio que se debe considerar es el posible efecto perjudicial hacia nosotros mismos o hacia las personas que nos rodean. Por ejemplo, la postergación (o procrastinación) puede que sea visto como algo bueno por la persona porque así puede hacer otras cosas que disfruta más en vez de las que se supone que debería hacer. Sin embargo, puede ser perjudicial en el sentido de que no está logrando sus objetivos.

¿Por qué esforzarse en desarrollar nuevos hábitos?

Recuerda que los hábitos se ejecutan de manera inconsciente e involuntaria, lo que significa que se requiere muy poca o nada de capacidad cerebral. No necesitas motivación ni fuerza de voluntad para realizarlos. Así que imagina los beneficios que obtendrías si el hábito que desarrollas promueve tu buena salud o incrementa tu productividad. Una vez que aprendas a desarrollar hábitos positivos serás capaz de superar cualquier dificultad psicológica, física y

emocional.

Cómo crear y modificar tus hábitos

A continuación te enseñaré cómo crear y modificar cualquier hábito en tu vida. Puede ser difícil cambiar un hábito, especialmente si no sabes por dónde empezar, pero al completar este capítulo finalmente serás capaz de cambiar tus respuestas indeseadas. El proceso de formación de hábitos se puede dividir en tres partes:

- El detonante: También conocido como la señal. Esta es la situación previa que produce el comportamiento que se ha convertido en un hábito. Por ejemplo, las personas que compran impulsivamente lo hacen cuando pueden acceder fácilmente a su dinero o tarjetas de crédito. Cada persona tiene una “alarma” específica que detona su respuesta.

- El comportamiento: Este es el hábito activado por la presencia del detonante. Es ejecutado automáticamente.

- La recompensa: Nuestro cerebro mantiene cada uno de nuestros hábitos porque consigue algún tipo de beneficio después de realizarlo. Usando el ejemplo anterior, la persona con dicho problema podría continuar comportándose así porque siente la sensación de poder cada vez que compra algo nuevo.

Todos los tipos de hábitos tienen estos tres componentes. Por lo tanto, la primera tarea que debes realizar si quieres cambiar o eliminar uno de tus comportamientos conflictivos es identificar el detonante de la acción indeseada y las recompensas que refuerzan la repetición del comportamiento.

¿Cómo ayuda conocer el detonante de un hábito?

Como ya mencioné, el detonante es lo que inicia un comportamiento o hábito.

Aquellas personas que sólo se enfocan en cambiar el comportamiento conflictivo sin conocer su detonante, con toda seguridad fracasarán en cada uno de sus intentos.

El proceso para identificar el detonante empieza simplemente haciendo una lista de los momentos en que sientes la urgencia de mostrar el comportamiento conflictivo. Esta será una lista muy útil, ya que te permitirá determinar la frecuencia del detonante y descubrirás otras situaciones que también podrían estar generando el comportamiento. Además gracias al simple hecho de escribir los detonantes te harás más consciente de tus acciones, lo que en cierto grado debilitará tu hábito (ya que inicialmente era una respuesta automática).

Introduciendo una nueva rutina

Después de que el detonante es determinado y eres consciente de su existencia, el siguiente paso es cambiar el comportamiento principal. La consciencia que te brinda este proceso también te da la oportunidad de elegir un comportamiento diferente. Por ejemplo, si eres consciente de cuando aparecen las ganas de fumar, será más fácil adoptar un comportamiento distinto al acostumbrado. Este es el mejor momento para modificar tu repertorio de comportamientos.

Al utilizar esta técnica con frecuencia normalmente descubrirás diversos comportamientos alternativos para reemplazar al comportamiento que quieres cambiar. Por ejemplo, asumiendo que eres un fumador, algunas de las acciones que puedes hacer (además de fumar) podría ser comer un dulce, tomar agua, o incluso hablar con alguien hasta que la urgencia de fumar haya desaparecido. Estos comportamientos alternativos cuando se hacen constantemente terminarán ayudando a desarrollar un nuevo patrón de comportamiento y reemplazando a la respuesta anterior para que reaccione con el mismo detonante.

Mantén la recompensa

Para que la nueva respuesta se convierta en hábito ésta debe producir una recompensa similar o igual al comportamiento anterior.

Recuerda, el cambio lo debes generar en la respuesta o comportamiento, pero la recompensa se debe mantener.

Los hábitos y las adicciones

Los antiguos hábitos son difíciles de eliminar porque se trata de patrones de comportamiento que están grabados en nuestros circuitos neuronales. El “fenómeno” de los hábitos empieza con el “manuscrito cognitivo”, el cual se refiere a los pensamientos automáticos e inconscientes que la gente tiene siempre que se encuentran en una situación particular. Cuando dicha situación ha sido experimentada varias veces, la gente tiende a actuar con una respuesta basada en un comportamiento grabado, sin pensar. Esto es lo que llamamos hábitos.

Concentrémonos por un momento en los malos hábitos. Estos empiezan como actividades agradables que la gente tiende a repetir a pesar de las advertencias o del conocimiento del efecto o del impacto negativo que tendrán. Esto pasa porque cada vez que hacemos algo que nos provoca placer, nuestro cerebro libera dopamina, la cual es una recompensa de placer para el cerebro, animándonos a repetir la actividad hasta que se vuelve habitual.

El siguiente dato es aterrador. De acuerdo con la Dra. Nora Volkow, Jefe del Instituto Nacional de Abuso de Drogas en EEUU, los malos hábitos que se han transformado en adicciones (como el abuso de drogas, alcoholismo, fumar y comer en exceso) cambian físicamente el cerebro. Esto significa que para dejar un mal hábito se necesita literalmente una reprogramación cerebral. Después de años de estudiar el cerebro de adictos a las drogas, la Dra. Nora Volkow ha llegado a la conclusión de que la drogadicción es una enfermedad crónica. “Las drogas cambian el cerebro, esos cambios son a largo plazo y persisten por un largo periodo de tiempo después de que la persona ha dejado de consumir la droga”.

La posibilidad de eliminar una adicción sólo es factible si la corteza frontal del cerebro está intacta. Esta es una parte del cerebro que juega un rol esencial en el libre albedrío de la persona. Una persona con la corteza frontal dañada ya no tendrá voluntad de elegir.

Pero aún hay más. Incluso si un drogadicto o un alcohólico rompen el hábito, aún está en peligro de recaer. ¿Por qué? Porque en realidad tales actividades habituales no mueren, sólo hibernan, según estudios realizados por el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT por sus siglas en inglés). Según Ann Graybel, profesora en Neurociencia en el Departamento de Ciencias Cognitivas del MIT y galardonada con el premio Walter A. Rosenblith, dice que

“De alguna manera el cerebro retiene la memoria del contexto del hábito, y este patrón puede ser desencadenado con el detonante adecuado”. Es en ese instante cuando todas las buenas intenciones se van por la ventana.

Por supuesto, si tus malos hábitos son más sutiles que el abuso de drogas o alcoholismo, hay maneras de eliminarlos, y la fuerza de voluntad juega un papel vital en esto. Los comportamientos negativos pueden afectarnos de diferentes maneras, pueden dañar nuestra carrera, nuestra vida personal, y la vida de nuestros seres queridos sin que siquiera nos demos cuenta de lo estamos haciendo. Inevitablemente todo lo que estás haciendo (o dejando de hacer) en este momento tendrá consecuencias y efectos a largo plazo. Así que antes de que sea demasiado tarde, comencemos a trabajar en superar los malos hábitos.

Empezando a construir mejores hábitos

Encuentra tu detonante

Identificar tu mal hábito es sólo la mitad de la batalla. Recuerda que los hábitos operan en tu mente subconsciente y los realizas de forma automática, y por lo tanto si lo conviertes en un pensamiento consciente será más fácil identificar sus detonantes.

Imaginemos que quieres romper el hábito de morder tus uñas. ¿Muerdes tus uñas cada vez que estás estresado, nervioso o aburrido? ¿Qué sucede antes de que ocurra el mal hábito? Es muy importante identificar la señal que produce un mal hábito identificando el cómo, cuándo y dónde.

Identifica el comportamiento del hábito

Esta es la parte más fácil. Para tener una mejor idea de la situación toma nota de lo siguiente:

- La primera vez que puedas recordar cuando comenzaste con el hábito y cuánto tiempo lo has mantenido.
- El efecto e impacto que ha producido en tu vida.

Aquí necesitas ser muy específico y honesto, ya que esta es la mejor manera para lidiar con los malos hábitos y romperlos.

¿Qué recompensas obtienes por tus malos hábitos?

Todos los hábitos tienen recompensas, incluso los malos hábitos, aunque éstas no necesariamente sean buenas a largo plazo. En el caso de morder tus uñas puede que sientas un alivio momentáneo, pero no estás siendo capaz de identificar la verdadera causa de tu estrés o de tus nervios. Es fundamental comprender las recompensas, ya que debes mantenerlas cuando hayas reemplazado tu hábito.

Ahora que ya tienes la señal, el comportamiento y las recompensas, es el momento de identificar los comportamientos sustitutos que son mejores que el antiguo hábito. Como mencioné en una sección anterior, generalmente la señal y la recompensa se mantienen, sólo se sustituye el comportamiento.

Regresando a nuestro ejemplo de morder las uñas, en vez de llevar la mano a la boca cada vez que estés nervioso, aburrido o estresado, puedes mantener una bola para el estrés en el bolsillo para que puedas apretarla. Si cada día se te antoja una barra de chocolate a las 3pm, ten un plátano o una barra de granola. Tendrás la misma satisfacción, excepto que será más saludable.

Pero nada se siente tan bien como morder las uñas o comer chocolate, podrás decir. Bueno, puede que no se sienta bien ahora, pero lo será mientras más repitas la actividad con consistencia.

Lo más seguro es que las primeras semanas sea una verdadera lucha y puede que te salgas del camino una que otra vez. Esto es normal, pero es importante que te mantengas constante hasta que alcances tu meta.

Secreto 6: Desafíos

“La diferencia más importante entre los campeones y las personas promedio es su habilidad de manejar el rechazo y el fracaso”. Tom Hopkins

Debemos cambiar la forma en que vemos los desafíos. Cuando hablamos de que necesitamos tomar una acción (como ir al gimnasio), o restringirnos para actuar de cierta manera (comer menos comida chatarra) usualmente nos referimos a actividades que tienen implícitas cierto grado de desafío. El problema en estas situaciones es que en muchos casos perdemos la batalla incluso antes de que comience. Si nuestra mentalidad sobre los desafíos es negativa, como lo es para la mayoría de las personas, nos encontraremos con una enorme resistencia a nivel consciente y subconsciente. En muchos casos nos transformamos en nuestros peores enemigos sin saberlo. Por este motivo es vital que cambiemos la forma en que vemos y pensamos sobre los desafíos que encontraremos en nuestro camino.

Los desafíos son una mina de oro

La mayoría de las personas invierten una enorme cantidad de tiempo buscando los caminos más simples, y la mayoría de ellas están dispuestas a comprometer lo que sea (tiempo, calidad, salud y relaciones) para lograr resultados sin ningún esfuerzo.

Podrías pensar que es inteligente hacer las cosas de esa forma, y ciertamente lo es si buscas formas más efectivas y productivas, pero cuidado: “Fácil” no siempre significa “efectivo”, y ser efectivo en la mayoría de los casos implica un desafío.

El problema con la aproximación de “la fruta que cuelga más abajo” es que las personas a menudo se enfocan en la parte “fácil” de la ecuación. Sin embargo, para lograr establecer un estilo de vida productivo y satisfactorio debemos enfocarnos en encontrar una solución eficiente, tomando en cuenta la cantidad de esfuerzo que la solución implica.

Observa que cuando buscamos eficiencia no comprometemos la calidad.

Debes excavar por el oro

Cuando me encontraba escribiendo mi tesis para graduarme de la Universidad, pasé 6 meses buscando libros e información relacionada con un tema bastante desconocido. Luego pasé otros 6 meses leyendo todo lo que pude encontrar. Era un tema muy complejo y poco estudiado, por lo fue un desafío enorme llegar a las conclusiones que necesitaba para que la tesis fuera aceptada.

Intencionalmente pasé todo este tiempo investigando. Yo sabía que era un tema poco estudiado y al mismo tiempo esa era la ventaja competitiva que necesitaba. Sabía que existían otros temas ampliamente estudiados por muchos profesionales destacados en el campo, pero hacer el esfuerzo de investigar un tema poco conocido me permitió realizar un trabajo muy original. De ninguna forma hubiera podido lograr los mismos resultados tomando el camino fácil.

La fuerza de los desafíos está conectada con la fuerza de los resultados. Desafíos fuertes siempre llevarán a resultados fuertes. Incluso si logras volverte exitoso sin enfrentar desafío, muchos imitadores seguirán tus pasos inmediatamente, y tu lugar en la cima sólo será momentáneo y terminará incluso antes de que tengas la oportunidad de disfrutar la gloria.

Cuando entiendes que los desafíos no son algo negativo, sino una oportunidad de alejarse de la multitud, tu actitud hacia ellos cambiará. Realmente no importa si eres un escritor, ingeniero o vendedor: Usa los desafíos como un trampolín para la auto mejora y el desarrollo personal y te proveerán de beneficios asombrosos. Este es un principio universal. No puede ser de otra forma. Mientras más profundo caves, mayor es el tesoro que encontrarás. Enfrentar desafíos tiene su recompensa, y cualquiera que te quiera convencer de lo contrario está intentando vender algo.

Controla tus miedos

Tal vez tengas miedo de exigir lo mejor que tu vida te puede ofrecer y miedo a perseguir tus sueños. ¿Por qué ocurre esto? Quizás temes fracasar o decepcionar a otros.

Determina qué impide que tomes medidas para alcanzar tus sueños. ¿Cuál es tu peor miedo?

Tal vez tengas el sueño de dejar tu trabajo y viajar por el mundo. Puede ser que no lo puedas hacer hoy, pero si construyes tus metas y das pequeños pasos cada día, en algún momento llegarás a dónde quieres estar. Analiza que es lo que ha impedido que alcances tus deseos.

Muchas personas no logran el éxito porque creen que sus familias o amigos no aprueban sus opciones de vida. Deja de intentar controlar lo que otros piensan de ti y enfócate en ser feliz.

Puede ser que tu miedo no sea la falta de aceptación, si no el miedo al fracaso. ¿Qué pasara si fallas en el logro de tu objetivo? En este caso te hará sentir mucho más seguro si desarrollas un plan de respaldo antes de dar un salto de fe. Imagina el peor escenario que pueda ocurrir mientras persigues tus metas. Expresa tus temores para que puedas abordarlos uno a uno. A menudo las consecuencias de tu peor escenario no son tan malas como la ansiedad que se siente. El miedo es paralizante y abordar tus miedos es catártico y motivador

Ejercicio

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el peor escenario posible que podría ocurrir si transito por este camino hacia mis sueños?
- ¿Qué haría si ocurriera ese escenario?
- ¿Podría remediar ese escenario o sería irreversible?
- ¿Podría vivir con las consecuencias?

Caso de estudio: Sofía toma el camino fácil

Sofía ha tenido algunos problemas con su escritura últimamente. Ya configuró su blog y el sitio está online! Incluso aunque sólo han pasado un par de meses, el blog está consiguiendo una cantidad decente de visitas cada día. Pero de nada sirve un blog sin contenido actualizado.

Después de que la emoción de las primeras semanas se desvaneció, ella ahora siente que producir contenido para su blog es un trabajo adicional que requiere una programación de tiempo completo. Ella continúa disfrutando cocinar, pero no se puede forzar a escribir en su blog sistemáticamente.

Cuando un amigo le sugiere que puede comprar contenido de otros autores, Sofía queda verdaderamente intrigada. Después de una breve sesión de investigación, ella confirma que efectivamente puede contratar a otras personas que escriban el contenido para su blog, y de esta forma ella podrá seguir publicando consistentemente. Ella seguirá escribiendo algunos artículos de vez en cuando, pero al externalizar la mayoría del contenido de su sitio ya no tendrá que preocuparse.

Así que Sofía se pone manos a la obra y contrata a un par de escritores y en menos de una semana ya tiene 7 piezas de contenido “original”. Luego programa la publicación de estos artículos para los próximos días y se olvida del tema. Para su sorpresa, cuando Sofía vuelve a revisar las estadísticas de su blog descubre que la cantidad de visitas durante las últimas semanas se han desplomado. “No lo entiendo, todo iba tan bien! ¿Por qué la gente perdió el interés tan

rápidamente?” se pregunta.

Lo que inicialmente hizo que el blog de Sofía fuera interesante era el hecho de ser verdaderamente único y representativo. Las personas podían decir que el contenido era escrito por alguien con conocimientos y experiencia directa en el tema. No era solo una cuestión de recetas, sino la forma en la que lo presentó y explicó. Cuando Sofía tomo el camino fácil y dejó de invertir tiempo y esfuerzo en su blog, sólo produjo contenido promedio. Por lo tanto, al igual que la calidad de sus artículos, sus resultados también bajaron.

Ahora Sofía aprendió su lección. Entiende que el objetivo de su blog es hacerla sentir bien, disfrutar del tiempo que invierte en él y ser capaz de compartir su pasión por la cocina con los demás. Es mucho más satisfactorio publicar un buen artículo a la semana que disfrutó escribiendo, que publicar cinco artículos basura. Ella ha vuelto a escribir su propio contenido, y aunque lo hace solo un par de veces a la semana, las estadísticas están subiendo de nuevo.

El camino menos transitado

Lo bueno de reconocer y comprender la diferencia entre “fácil” y “eficiente”, es que este simple hecho nos da ventaja sobre el resto de las personas que se encuentran día a día buscando el camino fácil. Con ese conocimiento te esfuerzas por encontrar una forma efectiva y eficiente de manejar las cosas, y juzgarás con estos parámetros cada desafío y oportunidad que se te presente.

Pierde el miedo a los desafíos. Deja de pensar en ellos como algo malo, ya que son lo único que te puede hacer crecer como ser humano.

Los desafíos hoy en día tienen una increíble mala connotación, pero esto es solo producto de mantener creencias inapropiadas. Solemos enfrentar los desafíos con fuerza bruta, y esto solo genera experiencias traumáticas. Si intentamos conducir un vehículo sin saber cómo hacerlo, y luego chocamos contra un muro, no es culpa del muro o del vehículo. Es nuestra propia culpa y la razón es la falta de conocimiento apropiado o de información incorrecta o imprecisa. De la misma forma, cuando experimentamos un sentimiento negativo porque fallamos de alguna forma, no es culpa de nuestros objetivos o que nuestros sueños sean inadecuados. A raíz de esta disfunción en nuestras

percepciones y creencias, terminamos evitando los desafíos porque “podrían hacernos sentir mal”.

Tomemos la analogía de una mina de oro. Establecer y operar efectivamente una mina de oro implica enormes desafíos industriales y de ingeniería, pero también presenta la oportunidad de generar enormes cantidades de riquezas. Algunos desafíos en tu vida podrían requerir una cantidad considerable de esfuerzo al principio, pero podrían convertirse en tu mina de oro personal.

El efecto inmediato de cambiar la forma en que percibes los desafíos es que podrás acceder a una infinidad de nuevas oportunidades y experiencias, que no son vistas por quienes eligen el camino de menor resistencia. Quienes eligen el camino fácil y sólo se sientan a esperar la fruta que cuelga más abajo se llevan una sorpresa cuando se dan cuenta de que existen otros miles como ellos intentando agarrar la misma fruta.

Secreto 7: Productividad

El siguiente principio del arte del éxito es la productividad y la automatización de las pequeñas tareas que consumen nuestro tiempo y energía. Sólo cuando te liberas de la necesidad de prestar atención a cada pequeña cosa cada segundo, puedes liberar tu mente y tu cuerpo para perseguir tus objetivos.

Usa tus nuevos hábitos para incrementar tu productividad

Siempre hay un momento en la vida en que cada día parece ser una lucha. Nada va bien y tu carga de trabajo parece nunca terminar. Te preguntas por qué te ocurren estos días a pesar de tus aparentemente buenos hábitos de trabajo y habilidades de gestión del tiempo. La causa de esto es que no estás maximizando realmente tu tiempo y tu potencial, porque no eres verdaderamente consciente de las cosas que están ocurriendo a tu alrededor.

El tiempo que deberías haber usado productivamente se redujo a la mitad porque no tienes suficiente autocontrol para evitar perder el tiempo en las distracciones menores (Facebook, revisar el correo, etc.). Aunque es importante tomar descansos ocasionales para recargar, si no utilizas tu autocontrol, entonces estos períodos cortos de descanso podrían terminar siendo más largos que tu período de productividad.

Con el fin de medir adecuadamente tu productividad tendrás que ser más consciente del tiempo real que usas en trabajo productivo. El trabajo productivo se define como las actividades que te llevan a lograr tus metas. Con el fin de decir que eres realmente productivo, debes ser capaz de maximizar la cantidad de tiempo productivo durante el día.

Desafortunadamente, siempre parece ser que las horas del día no son suficientes para lograr todo lo que te propusiste hacer. Aquí es donde la importancia de la autodisciplina entra en juego para aumentar nuestra tasa de productividad. Practicar tu autodisciplina te permitirá ser más consciente de las posibles distracciones y tentaciones que te rodean y que posiblemente podrían

hacer que tu productividad disminuya.

Para maximizar tu productividad es mejor que organices tu horario de trabajo alrededor de ese momento en el día en que estas más energizado y alerta. Debes ser consciente de ese momento en que tiene el mayor potencial de productividad. Puesto que esta es la hora del día en que tienes más energía, el nivel de tu voluntad también estará en su apogeo. Esto te permitirá tomar mejores decisiones sobre los tipos de tareas que tendrás que hacer y estimar mejor la cantidad de tiempo que necesitas gastar en ellas para alcanzar tu meta.

La autodisciplina viene como resultado de ser consciente de todas las posibles opciones que tienes y tomar la elección que te llevará a tu meta. La autodisciplina te permitirá hacer distinciones claras entre las cosas importantes y las cosas sin importancia.

El tamaño no importa

Cuando hablamos de desarrollo personal, tenemos tendencia a mirar el gran tamaño de las cosas. El significado de la vida, el propósito de nuestra existencia y las formas de seguir nuestra pasión. Todo esto es importante, y claro, debemos poner atención, pero a menudo tendemos a olvidar las pequeñas cosas que consumen nuestra vida cotidiana. Estamos tan enfocados en alcanzar el cielo, que tropezamos con todo en nuestro camino porque nos negamos a mirar hacia abajo un segundo.

Debemos prestar atención a los pequeños obstáculos en nuestro camino que normalmente pasamos por alto o a subestimamos. Si sólo son una o dos tareas, podríamos hacer caso omiso de ellas, pero las cosas pequeñas tienden a acumularse y antes de darnos cuenta nos sepulta una montaña de “tareas insignificantes”.

Yo las llamo los “obstáculos Lego”: son insignificantes e irrelevantes en relación a nuestras metas más importantes, pero siempre están en el lugar equivocado justo cuando estamos atrasados para la reunión más importante de nuestra vida. Encuentran la forma de ponerse en nuestro camino y complicar nuestras vidas en un minuto.

Obtener una imagen clara de nuestros objetivos, establecer un plan de entrenamiento progresivo, eliminar todas las posibles distracciones y apuntar a los grandes desafíos son todos pasos necesarios para lograr nuestros sueños, pero nuestro arsenal de estrategias no nos servirá de nada si no encontramos una manera de sacar del camino a todas esas pequeñas tareas.

Todo el esfuerzo que hagamos es de poca utilidad si en el momento que tenemos la intención de ejecutar nuestro plan recordamos que hay un millón de pequeñas cosas (no relacionadas e irrelevantes) que hacer: compras, cocina, limpieza, lavandería, pago de cuentas, aseo del hogar, cuidado de los niños, etc. Y esto es solo para el hogar. Si incluimos el trabajo la lista crece aún más. Estas cosas no están dentro de tus prioridades en relación al logro de tus sueños y objetivos, pero de cualquier manera igual se tienen que hacer.

Tendemos a acumular cosas pequeñas por hacer, sobre todo cuando son simples de realizar. Pero aunque requieren de un mínimo de tiempo y esfuerzo, cuando se conjugan pueden hacer la diferencia entre el fracaso y el éxito. Ya sea que se trate de un escritorio desordenado o una bandeja de entrada llena, si no puedes resolver las cosas pequeñas ¿Cómo podrás hacer frente a las grandes?

¿Qué tiene que ver tu escritorio con la pérdida de peso, o la bandeja de entrada con la escritura de una novela? Todo. Tiene todo que ver contigo y tu capacidad para hacer las cosas.

Estas pequeñas actividades drenan tu energía y tu tiempo, pero sabes que no puedes deshacerte de ellas. No sirve de nada luchar contra ellas. En este caso simplemente enfoca tu energía en hacerlas. Una a la vez.

Lo curioso de los obstáculos Lego es que por lo general no son difíciles de superar. Todo lo que se requiere para sacarlos del camino es invertir un poco de tiempo y esfuerzo. Puede que sea aburrido o monótono, pero no es difícil. Llevar la bandeja de entrada a cero no es una tarea particularmente difícil de lograr, pero puede tomar tiempo. Sacar a pasear al perro en la mañana, o limpiar el patio trasero no es un desafío para la mayoría de las personas, sin embargo, esta simple tarea que a menudo evitamos puede drenar nuestra energía, tiempo y atención, y de esta forma nos impide centrarnos al 100% en nuestras metas y sueños.

El punto aquí es que el tiempo y la atención son un recurso valioso cuando se trata del éxito, por lo que debemos ser inteligentes en la forma en que los usamos.

Como he dicho antes, hay pequeñas cosas que tienes que hacer, sin importar nada: tienes que sacar al perro a caminar o nadie más lo hará; debes limpiar su patio trasero o parecerá una jungla, debes limpiar su bandeja de entrada. Todos tenemos nuestros propios obstáculos que exigen nuestra atención sin importar nada.

¡Así que sólo hazlo! Si sabes que tienes que hacerlo, que nadie más lo hará y que esta cosa se interpone en tu camino a la grandeza, ¡hazlo!

Prioridades

Lo primero que hay que hacer con los obstáculos Lego es bastante obvio, pero a menudo lo ignoramos: deshacernos de ellos. Deshazte de cada objeto, actividad o persona que no tenga sentido en la vida que has imaginado.

Sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero aquí es donde la comienza autodisciplina.

¿Qué propósito tiene esa clase de pintura que tomas todos los miércoles por la noche? Sé que puede representar un gran beneficio y tener total sentido para muchas personas ¿Pero lo tiene para ti? ¿Comprar ese artículo en particular te acercará hacia tus metas o se convertirá más en una distracción?

Algunas personas, cosas y actividades en nuestras vidas drenan nuestro tiempo y energía constantemente.

El desorden, una programación “ocupada” y relaciones no saludables son solo algunos de los grandes enemigos del desarrollo personal. Pero tú eres el único que puede tomar la decisión de deshacerse de ellas. Eres el único que debe tomar esa elección porque esa decisión tendrá el mayor efecto en ti mismo. La única forma de volar es deshacerse de las cosas que no te dejan despegar.

Maximiza tu productividad personal

Lo más probable es que tengas o al menos quieras tener la computadora más rápida que conozcas, el software más actualizado relacionado con tu industria, el Smartphone más rápido que ofrece el mercado, el coche más rápido más eficiente, etc. Buscas la eficiencia en todos los aspectos de tu vida y eso es genial. ¿Pero mantienes esos mismos estándares para ti mismo? ¿Eres la persona más eficiente que puedes ser? ¿O hay algún aspecto en tu vida donde podrías tener un mejor desempeño? Tal vez eres muy valorado en tu trabajo por tus habilidades y conocimientos, pero tiene sobrepeso y varios hábitos poco saludables. Tal vez eres un muy buen atleta, pero tus relaciones en tu vida personal están lejos de ser ideales.

¿Por qué exiges más al mundo de lo que te exiges a ti mismo?

Debes luchar por la eficiencia no sólo en tu entorno físico, sino también en ti mismo.

Dale un vistazo a tus actividades más comunes. Digamos que pasas la mayor parte del tiempo gestionando la bandeja de entrada de tu correo electrónico, paseando al perro y limpiando el patio. Estos son obstáculos Lego no negociables en su ejecución y no hay manera de que puedas evitarlos. Sin embargo, lo importante aquí es que estás utilizando tu tiempo de manera ineficiente, y por lo tanto lo estás desperdiciando.

El tiempo es la moneda más cara de los seres humanos. Siempre puedes conseguir más dinero, pero nunca puedes conseguir más tiempo. El tiempo perdido se ha ido para siempre.

El tiempo que pierdes en tareas innecesarias o por ser ineficaz en las tareas necesarias es tiempo que podrías haber utilizado en la mejora de tus habilidades, en el desarrollo de tu autodisciplina, adquiriendo nuevos conocimientos o simplemente relajándote. Por lo tanto, es necesario desarrollar la motivación para ser eficiente, incluso cuando se trata de tareas sin importancia o mientras realizas trabajos que no tendrán un beneficio económico directo para ti.

Automatiza

Existe otro grupo de tareas que hacemos todos los días sólo por rutina. A

pesar de que son tareas que deben ser atendidas, no hay ninguna razón por las que debamos ser nosotros los que las ejecutemos, pero aun así lo hacemos. Estamos obligados por la rutina.

En el mundo actual la tecnología está cada vez más presente en nuestras vidas, y la podemos usar para hacer nuestro trabajo. Toms ventaja de esto. Utiliza los recursos tecnológicos a tu alcance para liberar la mayor cantidad de tiempo que puedas.

Algo tan simple como establecer el pago automático de tus facturas te puede liberar de un par de horas. Otro gran ejemplo de la automatización es la limpieza con robots. Yo era muy escéptico al respecto, pero hace unos años compré una aspiradora automática que se convirtió en el nuevo mejor amigo en nuestra casa.

La compra en línea es otro gran ejemplo de eficiencia. Por supuesto, no todo se puede comprar en línea y en algunos casos disfrutamos salir de compras, pero todas las otras veces en que debemos bucear para encontrar algo, estamos perdiendo tiempo. Busca tus productos en tus tiendas online favoritas, y lo más probable es que el tiempo que pasarás buscando ese artículo será solo una fracción del tiempo que pasarás buscando en el centro comercial.

Seguimiento de tus actividades y resultados

¿Cómo sabrás si tu plan está funcionando? Revisando tus acciones y sus resultados. El seguimiento de tus actividades y resultados no tiene por qué ser complicado, basta con tomar una nota rápida en tu calendario sobre cualquier cambio en el plan que realices y actualizar periódicamente tus resultados.

El objetivo es simplemente poner tus logros y deficiencias por escrito, donde puedas hacer referencia a ellos más adelante. El seguimiento te proporcionará dos beneficios. Primero, ver tus logros por escrito te motivará a lograr tu próxima meta. El segundo beneficio es que serás capaz de identificar qué acciones no están produciendo los resultados que deseas. Si inicias cualquier plan de acción y no funciona, entonces debes estar dispuesto a ajustar tu plan. El seguimiento facilita la categorización de tus esfuerzos en acciones exitosas y no exitosas, lo que facilita identificar cuándo necesitas hacer modificaciones.

Si anotas en tu calendario cuando inicias un plan de acción, cuando realizas cualquier cambio en ese plan y los resultados que logras, luego podrás hacer revisiones semanales y mensuales para ver una imagen más amplia de lo que funciona y lo que no.

Modifica tu plan hasta que funcione. Escribe cualquier cambio en el plan en el momento que lo haces y evalúa su resultado al final de la próxima semana (o a cualquier intervalo de tiempo que sea apropiado a tu caso) y observa si los cambios generaron un mayor éxito.

Ejercicio

- Saca tu calendario, tu diario o una hoja de papel.
- Escribe un plan de acción para tu primer objetivo de corto plazo.
- Al final de cada semana (o cualquier intervalo que funcione para tu caso) anota los resultados de tu plan de acción actual.
- Ajusta tu plan de acción hasta que produzca resultados positivos consistentes. Anota la fecha de cualquier cambio.
- Revisa tus anotaciones periódicamente para ver qué medidas funcionan mejor a largo plazo.

Caso de estudio: Sofía contra el mundo

Sofía vuelve a la pista. Está escribiendo constantemente cada fin de semana y programa las entradas para el resto de la semana. Sofía se dio cuenta de que el principal problema con la creación de contenido no era la falta de creatividad o de ideas, cuando cocina o habla con sus amigos surgen un montón de ideas. El problema es que cuando se sienta a escribir ninguna de estas ideas viene a la mente.

La razón de esto es que todos los sábados y domingos cuando llega el momento de escribir, está ocupada haciendo un millón de otras cosas. Sofía estaba decidida a cumplir su objetivo, así que dejó todo lo que estaba haciendo (sin importar qué) y se sentó frente a la computadora.

Al frente tenía una página en blanco, y la miro durante una hora ¿Cómo puede ser esto posible? Tenía tantas ideas para los artículos del domingo!

Sofía se tambaleaba entre sus desafíos Lego sin siquiera saberlo. Pero finalmente se dio cuenta de cuál era el problema y que no tenía nada que ver con la creatividad.

En primer lugar, aun cuando respetaba el “tiempo de escritura”, cada fin de semana cuando llegaba el momento siempre estaba en medio de algo. Ella se detenía y se sentaba a escribir, pero todas las cosas que tenía que hacer seguían en su cabeza. No estaba totalmente centrada en su escritura porque inconscientemente estaba pensando en el informe que tenía que entregar el lunes, en las compras, en conseguir un regalo para el amigo que esta de cumpleaños mañana, etc. Sofía estaba comprometida con su proceso de escritura y estaba dispuesta a poner todo su esfuerzo en ello, pero no era suficiente. Esas pequeñas cosas, incluso cuando no tenían nada que ver con su escritura, se estaban interponiendo en su camino hacia el logro de sus metas.

Así que ¿Cómo podría sacar esas cosas del camino? Ella no podría simplemente pagar a alguien para que las hiciera, pero alguien tenía que hacerlas. La solución fue simplemente cambiar el momento en que se sentaba a escribir. En vez de usar la autodisciplina para dejar todo lo que tenía que hacer y sentarse a escribir cada sábado y domingo, simplemente utilizó la misma cantidad de autodisciplina para despertar una hora más temprano cada día de la semana y lo primero que hacía era abrir su laptop y comenzar a escribir. En ese momento del día no había distracciones, no sonaba el teléfono, no podía ir a la tienda de comestibles, y en general era muy poco lo que podía hacer en ese momento, por lo que nada interfería con su escritura, de forma consciente o inconsciente. Despertar temprano no fue fácil, pero se dio cuenta que podía avanzar mucho más escribiendo por 45 minutos en las mañanas de lunes a viernes, que en un par de horas cada fin de semana. Sofía se sentía mucho más lucida e inteligente en ese momento del día (una vez que estaba completamente despierta), lo que tuvo como consecuencia un mejor contenido, y por lo tanto aumentó el éxito de su blog. No estaba trabajando más duro, sino más inteligente.

Secreto 8: La procrastinación

El mayor obstáculo que podría impedirte utilizar las herramientas que ahora estás aprendiendo es un acto simple y básico llamado dilación o procrastinación. Si te has visto frente a una situación en la que a pesar de que tienes la intención de hacer algo, pero apenas has podido avanzar debido a la pereza, ya has procrastinado. Si estos actos de dilación se agravan podría incluso ser autodestructivo y perjudicial para tu potencial. Es más, las personas que te rodean podrían perder la confianza en ti, ya que ya no pueden confiar en que cumplas tus promesas.

Podrías ser un procrastinador y ni siquiera saberlo. Las razones por las que podrías estar retrasando las tareas importantes son porque simplemente las encuentras desagradables o abrumadoras. También podrías ser demasiado desorganizado para identificar las situaciones más esenciales que debes abordar. Sorprendentemente, tu perfeccionismo también podría ser un desencadenante de tu dilación. Puedes retrasar el inicio de una tarea simplemente porque encuentras que las condiciones no son perfectas. Al reconocer estas razones serás capaz de tomar medidas más activas con el fin de combatir, remediar y finalmente aprender a maximizar tu tiempo.

A continuación veremos las principales causas de la procrastinación y las técnicas para vencerla.

Causa de procrastinación 1: Dolor versus Placer

El primer factor y sin duda el más influyente, es el equilibrio dolor – placer que asocias con cada una de tus decisiones.

¿Eliges ver la televisión o terminar un informe?

Una vez que desprendes las complejas capas en la toma de decisiones te quedas sólo con estas dos fuerzas que crean las bases que motivan cada una de tus decisiones. El desequilibrio de estas dos fuerzas es lo que produce que tomes la decisión de avanzar hacia tus metas o que no tomes acción en lo absoluto.

La psicología de la toma de decisiones indica que evitarás todo lo que te produzca dolor, y que buscarás todo lo que te produzca placer.

Por lo tanto, la motivación estará determinada por la cantidad de dolor y de placer que tengas asociadas a tus opciones.

Déjame mostrarlo con un ejemplo.

Tienes un proyecto que debes terminar en 9 días. Necesitarás unas 20 horas para terminarlo, así que haces unos cálculos rápidos y te das cuenta de que tienes 216 horas antes de completarlo. Ahora te enfrentas a la misma decisión que debes tomar en todos tus proyectos. ¿Terminarás el proyecto ahora o te tomarás el resto de la semana libre para hacer cualquier otra cosa? ¿O trabajarás en el proyecto de forma intermitente durante los próximos 8 días haciendo malabares con el tiempo que pasas en Facebook, YouTube, la TV, etc.?

Los procrastinadores siempre eligen este último camino. Esto se debe a que perciben más dolor que placer al comenzar su proyecto de forma adelantada. Para ayudar a comprender este principio usaremos una escala o espectro de medición. La cantidad de placer se mide en una escala de 1 al 10 (siendo 1 menos placentero y 10 más placentero), y la cantidad de dolor en una escala del -1 al -10 (siendo -1 menos doloroso y 10 más doloroso).

En nuestro ejemplo, la acción de comenzar el proyecto de forma anticipada tendrá una puntuación muy baja de placer, digamos 2, ya que es difícil identificar los reales beneficios a largo plazo de realizar esta actividad. La puntuación de dolor de la misma acción puede ser alrededor de -9, sabiendo que tus amigos están en Facebook, y están dando tu programa favorito en la televisión.

Con el fin de encontrar tu puntaje de motivación sumamos ambas puntuaciones (+2-9), lo que da un puntaje de motivación de -7, que está muy por debajo del umbral de acción 0. Por lo tanto, no tomarás ninguna acción.

Sin embargo, a medida que pasan los días, poco a poco te sientes cada vez más obligado a comenzar. Esto es debido a que tu puntuación de dolor comienza a disminuir lentamente a medida que se acerca la fecha límite, al igual que tu puntaje de placer comienza a aumentar a medida que comienzas a ver los beneficios de eliminar el estrés de este proyecto en tu mente.

El punto en que finalmente has “debido” actuar es cuando tu puntuación de motivación rompa el umbral del 0 y se convierte en un número positivo. Una vez que la tarea rompe este umbral, entonces para tu mente se convierte en una acción positiva que quiere adoptar.

Esto significa que cambiar tus opciones no es cuestión de capacidad, sólo es cuestión de motivación. Pero el verdadero valor de todo este proceso radica en la pregunta ¿Cómo ganar apalancamiento motivacional? ¿Cómo podemos tener acceso a nuestro panel de control de motivación para influir en nuestra toma de decisiones? En realidad es muy sencillo.

De forma consciente debes atribuir un dolor masivo a no tomar ninguna acción, y un placer enorme a tomar acción de inmediata.

Este es el secreto para detener tus hábitos de procrastinación y para lograr tus objetivos.

Técnica de poder 1: Cambia tu enfoque

Si quieres superar tus malos hábitos de procrastinación y lograr resultados sorprendentes, necesitas algo más que sólo las estrategias genéricas de gestión del tiempo que todo el mundo recomienda. Tienes que modificar la forma en la que piensas con el fin de crear un sistema que cambie inmediatamente tu enfoque, y de esta forma alinear tus intereses con tus acciones deseadas.

Para empezar, en lugar de enfocarte en lo que necesitas hacer, primero debes enfocarte en lo que realmente quieres lograr. ¿Cuál es tu meta?

Al tener una clara comprensión de los resultados que deseas y centrarte constantemente en ellos, cambiarás inmediatamente tu comportamiento. Vamos a descomponer esto en un ejemplo más específico.

Estas decidiendo entre limpiar la cocina, ya que acabas de terminar la cena, o sentarte a ver la televisión. ¿En qué estás enfocado? ¿Estás pensando en que gastarás 30 minutos de tu valioso tiempo ensuciando tus manos al fregar los platos sucios (esto te dará una puntuación muy cercana a -10)?

¿O estás pensando en lo maravilloso que será tener la cocina impecable? Imagina que has terminado de lavar los platos sucios y luego te sientas frente a la

televisión sabiendo que ya has completado todas tus tareas del día (esto te dará una puntuación alrededor de 8).

Como te habrás dado cuenta, hemos utilizado exactamente la misma actividad para crear dos escenarios con puntuaciones de motivación totalmente distintas. Los elementos que utilizas para enmarcar la situación y las características en las que pones el foco te darán una perspectiva diferente, una motivación diferente, y en última instancia un resultado diferente.

Al enfocarte en los resultados que deseas te encontrarás en el camino correcto para el logro de tus metas y a menudo lo lograrás en un marco de tiempo más corto de lo que esperabas.

Piensa en alguna actividad que hayas estado postergando. Toma un lápiz y papel y escribe todos los resultados positivos que implican tu decisión. Escríbelas en una lista y enfócate en el placer que te darán al realizarlas. Esto ayudará a que cambies tu puntaje de motivación por encima de 0 a medida que ya no te enfocas en los elementos de dolor. Si aún no estás sobre 0 (si aún no estas motivado a tomar acción), combinaremos esta técnica con la siguiente para lograr superar el umbral.

Técnica de poder 2: Crea un ambiente de empoderamiento

Una de las principales razones por las que la gente tiene un desequilibrio entre el dolor y el placer, y optan por procrastinar, es por la falta de consecuencias (castigo – recompensa) para la toma de decisiones.

Piensa en la última vez que postergaste una actividad. Haré una suposición extrema, y asumiré que no había alguien apuntando una pistola a tu cabeza gritando que si no realizas la tarea apretaría el gatillo. Estoy seguro de esto, porque de lo contrario no habrías procrastinado. En este ejemplo, tu entorno (aunque extremo) es propicio para completar tu trabajo. Esto se debe a que la consecuencia de no hacerlo es la muerte. El umbral de dolor es un rotundo -10. Este ejemplo nos demuestra que en el entorno adecuado nunca postergarás algo nuevamente.

Ahora bajemos un poco el tono. Imagina que tienes el mismo proyecto que debes terminar en 9 días. Ahora en el primer escenario hipotético estás en medio

de una fiesta increíble, y estás teniendo el mejor momento de tu vida. Además estas intentando completar la tarea 8 días antes de la fecha de vencimiento. No será fácil ¿O sí?

Ahora elimina a toda la gente, las luces, la música y el alcohol. Reemplaza todas estas distracciones con pasillos con libros, el silencio, y personas estudiosas trabajando en sus propios proyectos. Te encuentras en una biblioteca, y como te habrás dado cuenta la misma tarea se ha convertido en algo sorprendentemente fácil de hacer.

Sin embargo, tenemos que darnos cuenta que el medio ambiente no es sólo la atmosfera del lugar en que te encuentres, sino también los elementos “micro ambientales” a los que estas expuesto. ¿Tienes acceso a Facebook? ¿Algún amigo te está invitando a la playa? ¿Pones el televisor de fondo y siempre te distraes mirándolo?

Con el fin de lograr controlar tu entorno y lograr tus metas necesitas averiguar exactamente qué es lo que te distrae en tu entorno, y qué elementos puedes añadir para ayudarte a tomar las decisiones correctas. A continuación veremos algunas sugerencias para el cambio ambiental que son utilizadas por algunas de las personas más productivas del mundo.

Estrategias para aumentar la puntuación de dolor al no realizar una acción

Quema de dinero

Ya te presenté esta técnica cuando aprendiste el método DSSA en este libro. Ahora la volveremos a revisar, ya que es una de las mejores estrategias que he encontrado y me ha hecho escribir este párrafo un martes a las 02:36 am.

En primer lugar, escoge un objetivo que ha sido difícil de completar. En segundo lugar, define una cantidad de dinero que sea importante para ti. Tal vez sean 10 dólares, tal vez 50, o 100. Sabrás que has encontrado la cantidad correcta cuando sientas que sería devastador perder ese dinero. El tercer paso es simple. Completa tu objetivo en la fecha límite o quema el dinero. El elemento de quema es crucial en esta estrategia, ya que conlleva una puntuación de dolor

mucho mayor que simplemente dárselo a un amigo o donarlo a la caridad.

Control de los tiempos

Leer un informe de tus hábitos de procrastinación es algo muy doloroso de hacer. Sin embargo, es necesario. La mejor manera de hacerlo es mantener un pequeño diario con las actividades precisas que consumen la mayor parte de tu tiempo durante el día. Si te gusta la tecnología puedes instalar la aplicación “RescueTime”, aunque está en inglés, me gusta ya que entrega informes diarios y semanales de todas tus actividades.

La mejor parte de este método es que una vez que sabes que te estás monitoreando, subconscientemente dejas de procrastinar.

Estrategias para aumentar la puntuación de placer al tomar acción

Recompénsate

De la misma forma que la quema de dinero es un castigo para aumentar tu puntuación de dolor, recompensarte aumenta el placer de tomar una decisión de acción. Imagina por un momento que alguien te dará un millón de dólares por terminar tu tarea a tiempo. Supongo que estarías feliz de terminar tu trabajo incluso mucho antes de la fecha de vencimiento.

Aunque puede que no haya un millón de dólares al lograr la meta, tener una recompensa es una forma muy eficaz de aumentar la puntuación de placer.

Apaga el teléfono celular

Las distracciones hacen que sea difícil lograr nuestras metas. Entonces ¿Por qué no eliminarlas? Apaga tu teléfono celular por 15 minutos. Con el paso del tiempo te darás cuenta de que es aburrido no hacer nada y la tarea que has estado postergando se volverá más placentera.

Un dato muy importante a recordar es que la tarea se expandirá para ocupar todo el tiempo que tienes disponible. Ponte a prueba con los plazos y te

sorprenderás cuanto tiempo ganarás.

Técnica de poder 3: Encuentra un compañero de rendición de cuentas

Un compañero de rendición de cuentas es alguien a quien le rendirás cuentas sobre tus metas. Este Técnica de poder nos mantendrá en el extremo positivo de nuestra escala de motivación.

Esta técnica crea una expectativa social y nos hace sentir la responsabilidad de no defraudar a alguien cercano. Como consecuencia, es más probable que actuemos de forma alineada con nuestros objetivos. Combina esta técnica con mantener el enfoque correcto y mantener un entorno productivo (utilizando castigos y recompensas) y te garantizo que tomarás la acción que has estado postergando.

Sin embargo, recién estamos comenzado a curar nuestro hábito de procrastinación. Ahora veremos el segundo factor principal de por qué la gente tiende a postergar y no tomar acción.

Causa de procrastinación 2: Abrumado

¿Alguna vez te has visto enfrentado a alguna tarea en que no tenías idea de cómo empezar? ¿Has tenido alguna tarea que derechamente te aburre su monotonía? Estos son problemas muy comunes en la vida, y son la segunda causa de la procrastinación.

Te puedes sentir abrumado al enfrentar una tarea aburrida, demasiado grande, o a veces al no tener los conocimientos que se requieren. La sensación de no saber por dónde empezar es una situación desagradable por la que todos pasamos en algún momento. Curiosamente quienes se ven más afectados por este mal son los perfeccionistas. Un perfeccionista prefiere ni siquiera comenzar algo antes que sentir que cabe la posibilidad de hacerlo mal.

Técnica de poder 4: El proceso 80/20 para la toma de decisiones

El principio de Pareto, también conocido como la regla 80/20 o la ley de los pocos vitales es muy conocida hoy en día. Este principio indica que el 80% de los resultados son generados por el 20% de las causas. Esta es una regla universal y se puede aplicar en casi cualquier situación que puedas imaginar.

En los negocios esto significa que el 80% de tus ventas proviene del 20% de tus productos. En nuestro caso de procrastinación, significa que sólo el 20% de tus esfuerzos generarán el 80% de tus resultados deseados.

Es muy importante comprender este principio cuando enfrentamos tareas abrumadoras en cuánto a tamaño o contenido. Normalmente existe un punto de inflexión en el cumplimiento de la tarea, digamos 60%, en que si logramos alcanzarlo obtenemos un impulso extra de motivación para realizar el resto. Nuestro objetivo inicial debe ser identificar qué tareas (el 20%) generarán la mayor cantidad de resultados positivos (80%).

Técnica de poder 5: Tabla de pendientes (vista de pájaro)

La claridad es poder. Como ya habrás descubierto, sentirse abrumado por una tarea se debe en gran medida a la falta de comprensión, ya sea de los requerimientos de la tarea o de la mejor manera de enfrentarla. Sin duda, mi técnica favorita para superar este dilema es la llamada “vista de pájaro”. Aunque no eliminarás por completo tu agobio, sentirás alivio al descomponer la tarea en segmentos digeribles.

Una tabla de vista de pájaro es una tabla que ordena las tareas y sub tareas en orden cronológico para que podamos ver los pasos y el orden exacto en que los debemos dar. La ventaja añadida de este método es que también puedes obtener una indicación de tu progreso, lo que aumentará la sensación de logro a medida que vas completando cada paso.

Complementa esta técnica con la regla 80/20 para lograr un mejor orden.

El producto final será un desglose detallado de lo que antes era una tarea enorme, en un listado de tareas fáciles de manejar y de completar una por una. Esta descomposición es simple, pero no subestimes su utilidad.

Aunque esta técnica es muy útil puede ser que aún no te sientas totalmente

motivado para comenzar las tareas pequeñas. A continuación veremos cómo identificar los factores que desencadenan tu inspiración.

Técnica de poder 6: Encuentra una inspiración legítima

¿Recuerdas algún momento en que estabas dispuesto a dar todo lo que se necesitaba para lograr tus metas? Ese momento no es diferente al preciso momento en que estás leyendo esta frase. El estado mental de empoderamiento en el que estabas cuando planificaste tus objetivos inicialmente es distinto al estado mental en el que te encuentras una semana después cuando tus objetivos no parecen tan importantes al considerar que están transmitiendo tu programa favorito por la televisión. Evidentemente tu cerebro sucumbirá ante esta nueva perspectiva y percibirá tus metas como insatisfactorias, y te obligará a posponer las cosas.

Así que el gran secreto para mantenerse en el camino correcto hacia el logro de tus objetivos es descubrir cuáles fueron los factores que te llevaron al estado mental de poder que tenías inicialmente. Entonces podemos identificar los estímulos y replicarlos con el fin de que tus emociones estén bajo tu control en todo momento.

¿Cómo hacemos esto?

Solo tienes que averiguar lo que te inspira. Probablemente ya lo sepas. Cada persona tiene sus propios factores de inspiración.

¿Cómo puedes encontrar los factores desencadenantes de tu inspiración y tomar el control de tu propia motivación?

Piensa en la última vez que te sentiste motivado y tomaste acción. ¿Qué causó este impulso? ¿Estabas de pie frente a un espejo y te diste cuenta que debías comenzar a trabajar más? ¿Estabas escuchando cierto tipo de música? ¿Revisaste tu cuenta bancaria y pensaste en cómo querías que estuviera?

Toma un lápiz y papel y comienza a escribir una lista de 5 a 10 cosas que piensas que serán útiles para crear un estado de ánimo de motivación. Será un proceso de prueba y error hasta averiguar tus inspiraciones legítimas.

Técnica de poder 7: Hacer las preguntas correctas

La calidad de las preguntas que te haces determina la calidad de tu vida. Las preguntas que te haces dirigen tu enfoque mental, y por lo tanto determinan lo que piensas y cómo te sientes. Lo que sientes respecto a tus metas y la motivación asociada depende de las preguntas que te haces constantemente, tal vez de forma inconsciente.

Si te estás haciendo preguntas no empoderadoras, obtendrás respuestas no empoderadoras. Por ejemplo, si te preguntas, ¿Por qué mi vida apesta? o ¿Por qué siempre mis proyectos son aburridos?, vas a racionalizar estas preguntas y tu cerebro encontrará las respuestas que las validen. Por ejemplo, pensarás “porque te lo mereces”, o “porque tu jefe te odia”. Alternativamente te puedes hacer preguntas inspiradoras y empoderadoras de tal forma de generar respuestas igualmente inspiradoras y empoderadoras. Por ejemplo, si te preguntas ¿Qué puedo conseguir si realizo esta tarea tan eficientemente como sea posible?, obtendrás una respuesta motivante como “aprenderé a realizar las cosas más eficazmente y a futuro ahorraré varias horas de mi tiempo”.

A continuación verás 5 preguntas destinadas a superar la procrastinación que quiero que respondas (en tu cabeza o en un papel). Imagina esas cosas que tanto has estado postergando y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué distracciones u obstáculos tengo en mi camino que puedo quitar?
2. ¿Qué puedo cambiar en mi entorno para hacer esta tarea más interesante?
3. Si completo esta tarea ahora ¿Dónde estaré en 3 meses?
4. Si nunca realizo esta tarea ¿Dónde estaré en 3 meses?
5. ¿Qué puedo hacer para aumentar mi puntuación de motivación a un 10? Confía en que esto es posible para cualquier tarea. Si no puedes llegar a un 10, intenta llevarla a un 5.

Si realmente deseas hacer una diferencia en cómo percibes los acontecimientos en tu vida, haz esto parte de tu ritual diario. Hazte constantemente estas preguntas y encontrarás que tienes la capacidad de acceder a tus estados y fuentes de motivación más empoderadoras. Comenzarás a crear

autopistas mentales que te llevarán rápidamente a pensamientos de felicidad, emoción, placer, gratitud, orgullo y compromiso con tus tareas, independiente de lo abrumadoras que parezcan.

Técnica de poder 8: Primero las actividades importantes

Identifica y aborda primero las actividades que te proporcionarán el mayor crecimiento. En los 7 Hábitos de Personas Altamente Efectivas de Steven Covey, describe las actividades de las personas y las divide en cuatro cuadrantes de actividades. Todas las actividades tienen dos etiquetas: urgentes o no urgentes e importantes o no importantes, por lo que estas actividades se dividen en cuatro categorías:

- 1) Urgentes e importantes
- 2) No urgentes pero importantes
- 3) Urgentes pero no importantes
- 4) No urgentes y no importantes

El Dr. Covey analiza cómo la gente eficaz dedica más tiempo a las cosas importantes que no son necesariamente urgentes.

Las actividades importantes que no son urgentes son donde se encuentra la mayor parte de tu potencial inexplorado. Uno de los problemas en nuestra sociedad es que tratamos de encajar tantas cosas insignificantes en nuestra vida que no dejamos espacio para trabajar en nuestros objetivos. Nos dedicamos a apagar incendios en lugar de vivir un estilo de vida organizado y planificado.

El beneficio de vivir por una rutina planificada es que darás prioridad a las cosas que deben hacerse, pero por lo general se pierden porque no son urgentes. Estamos de acuerdo en que surgirán tareas importantes y urgentes, como llevar a tus hijos al médico, pero hay un montón de otras tareas "urgentes" que no son realmente importantes, en absoluto. No puedes dejar que todo tu tiempo libre sea absorbido en actividades que son sólo un desperdicio de tiempo.

Al planificar tu día deja para el inicio las actividades importantes que tienen el potencial para hacer crecer tu vida, y programa el resto de tu día con cualquier

otra cosa que debas hacer (compras en el supermercado, archivar documentos, pagar facturas, etc.).

No dejes las actividades que cambiarán tu vida para el final del día, porque probablemente las olvidarás o las postergarás.

Haz una lista de las tareas que importantes y no urgentes para realizar durante la siguiente semana. Agrégalas a tu agenda como la primera cosa por hacer cada día. Sigue con el resto de tu lista. Al funcionar de esta forma, incluso si no pudieras terminar todas las tareas en un sólo día, al menos habrás dado un paso hacia el logro de tus objetivos.

Ejercicio

- Saca tu calendario o tu agenda y observa la próxima semana.

- ¿Qué tareas debes realizar esa semana? Escríbelas todas.

- Resalta las tareas importantes y no urgentes. Dependiendo de cuántas tareas tengas en esta categoría, asigna 1 o 2 tareas (o más según sea necesario) al comienzo de cada día y rellena el resto de tu programación con el resto de las otras tareas. Si no pudieras terminar todas las tareas en un sólo día, al menos sabrás que con las tareas que hiciste habrás dado un paso hacia el logro de tus objetivos.

Causa de procrastinación 3: Pereza

El autor francés Jules Renard escribió una vez “La pereza no es más que el hábito de descansar antes que te canses”. Esta causa de procrastinación es bastante auto explicativa, así que haré esta descripción un poco más breve que las anteriores.

La pereza es la renuencia a iniciar una actividad a pesar del hecho que tienes la capacidad para hacerlo. Prefieres tomar el camino fácil del momento en vez de tomar el camino correcto hacia tus metas. El camino fácil es la procrastinación.

La pereza es en realidad inherente a los seres humanos y a todos los animales. Al principio fue parte del instinto de supervivencia debido a que

necesitábamos conservar nuestras energías para cuando estábamos en peligro. Sin embargo, en la sociedad actual es una de las características más indeseadas.

La buena noticia, es que una vez más todo se reduce a la falta de motivación para completar una tarea. A continuación veremos otras 3 técnicas de poder que te ayudarán a superar tu pereza inherente.

Técnica de poder 9: Dale un nombre

No existen las dificultades, sólo desafíos. Este sutil cambio en el vocabulario genera un cambio radical en la motivación para superar el desafío que se te presenta. A la mayoría de las personas les gustan los desafíos, y cuando tienen la oportunidad de desafiarse bajo sus propios términos, tienen la oportunidad de superar la pereza y sentirse orgullosos de ello.

Los desafíos son uno de los hábitos más útiles que personalmente utilizo cuando se trata de lograr un objetivo. Soy una persona competitiva e intento ganar el desafío sin importar el costo.

Una excelente forma de empoderar este hábito es darle nombres tontos o extraños a los desafíos. Por ejemplo, mientras estoy escribiendo este libro soy parte de la “misión escribe Forrest escribe”. No hay nada único en escribir un libro, pero al tomar este objetivo y darle un nombre tonto repentinamente soy el único en el mundo involucrado en este desafío y no me atrevería a perderlo. Al convertir un objetivo en una misión el objetivo se vuelve sólido y además divertido, incluso un poco humorístico, lo que puede mejorar la actitud con que enfrentas esta tarea. Si no puedes encontrar un nombre para tu desafío, agrega las palabras “súper secreto” o “misión” y te sorprenderá la nueva percepción de la tarea en cuestión.

Técnica de poder 10: Sólo hazlo

Un investigador de la Universidad de Stanford llamado BJ Fogg determinó que la forma más eficaz de comenzar a utilizar hilo dental es comprometerse a usar el hilo en sólo un diente. Puede parecer algo tonto, pero el compromiso de usar hilo dental en sólo un diente es mucho más pequeño que usarlo en todos los dientes, por lo tanto es menos abrumador y no genera pereza. Después de todo,

usar hilo dental en un diente sólo tomará unos 12 segundos de tu tiempo. El truco está en que casi nadie se detiene después de usarlo sólo en un diente.

Las tareas que pospones siempre tienen un “disparador” que nos hacen realizarla, de esta forma creamos hábitos que nos ayudan a lograr nuestros objetivos. Echemos un vistazo a algunos ejemplos y sus tareas desencadenantes.

- ¿Quieres ir al gimnasio? Comprométete a realizar sólo 5 repeticiones de un ejercicio determinado.

- ¿Quieres lavar los platos? Comprométete a lavar sólo un plato.

- ¿Quieres leer un libro? Comprométete a leer sólo una página.

Al comenzar con una meta muy pequeña estás eliminando el fuerte obstáculo de la pereza y estas tomando el camino que te llevará hacia el logro de tus objetivos.

Técnica de poder 11: Termina lo que empiezas

Muchas personas tienen ideas brillantes y, sin embargo, nunca alcanzan su verdadero potencial. Se entusiasman con una idea y al día siguiente se olvidan de ella. La diferencia entre las personas exitosas y las que no lo son, es su voluntad de terminar un proyecto cuando la emoción se ha agotado.

Para que tus acciones tengan éxito deben basarse en valores y compromiso, no en el impulso emocional. Nuestra sociedad no promueve el comportamiento enfocado. Durante los próximos días mira a la gente que te rodea. Nos sentamos a ver una película mientras navegamos en Facebook y revisamos nuestro correo electrónico al mismo tiempo. Lo triste es que hacemos lo mismo cuando estamos tratando de lograr nuestros objetivos. La gente que te rodea quizás sea excelente en la generación de ideas, pero muchas carecen de la capacidad para darle continuidad a esas ideas. Una idea no vale nada si no se actúa sobre ella.

Tener un plan detallado y seguirlo sistemáticamente es en realidad más importante que el propio plan. A quién le importa cuáles son tus metas si nunca haces un plan y sigues adelante. Lo único garantizado es que una idea sin acción tendrá cero impacto. La más pequeña acción es más poderosa que la mejor de las intenciones.

Nunca se ha visto una lápida que enumere las aspiraciones de alguien, sólo se recuerdan sus logros. El éxito en la vida es sobre la acción, NO sobre las ideas. Adquiere el hábito de terminar lo que comienzas y desarrolla tu enfoque. Si comienzas a leer un libro, no compres otro libro hasta que haya terminado el último que comenzaste. Este es sólo un ejemplo, pero el punto es empezar a terminar las cosas que se iniciaste en lugar de simplemente saltar de una tarea a otra dejándolas inconclusa.

Ejercicio

- Observa a las personas que te rodean. ¿Crees que su enfoque dividido disminuye su eficacia en general?

- Evalúa sus rutinas diarias. Identifica las tareas que están comenzando y que luego no terminan.

- Intenta concentrarte en una tarea a la vez. Incluso si es algo tan simple como ver una película, practica dándole toda tu atención antes de seguir adelante con otra tarea. Después de terminar, puedes pasar a la siguiente actividad en tu agenda.

Secreto 9: Perseverancia

Definiendo la perseverancia

La perseverancia es la firme permanencia en un curso de acción a pesar de la dificultad o el fracaso. No importa lo mucho que planifiquemos nuestro camino al éxito, siempre existe la posibilidad latente de que un imprevisto nos haga retroceder. Podría ser un evento inesperado o un rasgo personal, o una creencia sobre nosotros mismos que ignorábamos. La perseverancia es lo que te permitirá continuar tu camino a pesar de los contratiempos. Sin perseverancia renunciaríamos después del primer fracaso.

Hazlo mejor

La perseverancia se alimenta de nuestros resultados. Mientras mejores resultados obtenemos, más perseverancia tendremos y estaremos dispuestos a invertir más tiempo y energía en una tarea u objetivo determinado.

Cada acción, incluso las que nos llevan a un fracaso, tiene un resultado. La clave consiste en aprender a ver los resultados positivos de este tipo de acciones y tomar nota de cada uno. Sé que es muy molesto que cuando fallamos alguien nos diga que nuestro fracaso fue una “experiencia de aprendizaje”, pero esa es la verdad. Cada fracaso es una experiencia de aprendizaje, y una experiencia muy subestimada.

La próxima vez que falles en el logro de algún objetivo, toma unos minutos y haz una lista de cada cosa que hayas aprendido desde el momento en que decidiste abordar este objetivo en particular. Enumera cada cosa que venga a tu mente, breve o extensa, escríbelo en una palabra, una frase o un párrafo si lo necesitas. Escribe si es algo que aprendiste sobre ti mismo o sobre otras personas. Cuando notes que no hay nada más que podrías escribir, mira la lista, y ahora sabiendo lo que sabe escribe lo que harías de manera diferente si tuvieras que empezar todo de nuevo.

Y ahora comienza otra vez y hazlo mejor.

Haz seguimiento a tus resultados

En la vida real, conseguir algo grande no sucede de la noche a la mañana. A diferencia de las películas, no disponemos de un botón “adelantar” que nos llevará desde el punto de partida a la línea de meta en 60 segundos. Entonces, el hecho de que en este momento no seas el mejor en lo que hayas optado hacer, no quiere decir que nunca lo serás.

Mejorar continuamente requiere tiempo y requiere trabajo duro e inteligente. Es fácil perder la motivación sin perspectiva. La mejor manera de obtener una perspectiva precisa de donde estás ahora en relación a tus sueños y metas, es mediante el seguimiento consistente de tus resultados. Si lo haces así no tardaras en descubrir que incluso cuando aún no estas donde quisieras estar, has mejorado mucho en comparación con el lugar donde estabas ayer.

No tenemos que ir de 0 a 100 en 30 días. Si tan solo mejoras 1% todos los días, después de un año habrás mejorado un 365% respecto al año anterior. Todo un año puede parecer mucho tiempo, pero el tiempo pasará de todos modos si eliges mejorar o no. ¿Qué tan diferente sería tu vida hoy si hace 1 año hubieras tomado la decisión de hacer ejercicios durante 15 minutos 4 veces por semana?

Nunca abandones un sueño por el simple hecho de que tomará demasiado tiempo. De todas maneras el tiempo igual pasará.

Así que empieza a avanzar hacia tus sueños y metas, incluso si solo progresas un poco cada día. Pero registra tus resultados! Toma nota de todas las mejoras que hagas en el camino, no importa lo insignificante que parezca en ese momento. La única manera de darse cuenta de estos avances es tomando notas.

No evalúes tu éxito comparándote con el lugar en el que quieres estar, sino comparándote donde estás ahora respecto a donde estabas antes.

Renunciar

Renunciar es un tabú en el mundo actual. Aprendemos desde muy temprana edad que no debemos renunciar, debemos continuar con el objetivo

que hemos establecido y tenemos que lograrlo sin importar nada. Solo los perdedores se dan por vencidos.

Esto, por supuesto, es una tontería. Estamos confundiendo la perseverancia con terquedad.

Hay muchas razones para abandonar una meta en particular, y la falta de autodisciplina solo es una de muchas. Ciertamente, si tenemos un objetivo por el que nuestra mente nos grita que lo abandonemos, tenemos que entender las razones detrás de nuestro deseo de abandonar.

Si la razón es la falta de autodisciplina o el la falta de voluntad, entonces en ambos casos es necesario seguir adelante, pero siendo inteligente al respecto. Si no has establecido un plan de formación progresiva o no planificaste los pequeños obstáculos que se encuentran en tu rutina del día a día, entonces debes hacerlo ahora. Toma un descanso de tu meta para recargar tus baterías y volver a planificar y enfocar tu estrategia. Es probable que vuelvas más fuerte que antes.

Pero si la razón por la que quieres dejar ese objetivo o sueño en particular es porque la idea de lograrlo ya no te emociona, entonces cada segundo que pases pensando en ello o trabajando para ello es un segundo desperdiciado.

El punto de trabajar por nuestras metas y sueños es para mejorar nuestras vidas y para hacernos crecer. Ya sea que se trate de tener más dinero, mejores relaciones, conexiones emocionales o espirituales, o simplemente de nuevas experiencias, no existe ningún objetivo que puedas establecer que no te aporte crecimiento. Y a medida que crecemos también cambiamos, y también cambian nuestras metas y sueños.

Si nos aferramos a los objetivos que teníamos hace 10 años, solo existen dos posibles escenarios:

1. No estamos creciendo y evolucionando lo suficiente como individuos si nuestros objetivos siguen siendo exactamente los mismos durante un largo periodo de tiempo.

2. Estamos manteniendo antiguas expectativas sólo por simple orgullo o miedo al cambio.

Milton Hershey, fundador de los chocolates Hershey, comenzó su carrera

con empresas de producción de dulces. Hershey comenzó tres empresas distintas relacionadas con caramelos y todas ellas fallaron, una tras otra. Pero no se detuvo ahí. Se dio cuenta de lo que estaba funcionando y de lo que no. Milton Hershey renunció a estas empresas con el objetivo de iniciar una nueva. Fundó la Lancaster Caramel Company y comenzó a ver enormes resultados. Creyendo en su visión de chocolate de leche para las masas finalmente fundó la compañía Hershey y se convirtió en uno de los nombres más conocidos en la industria.

Si Hershey se hubiese mantenido obsesionado con hacer funcionar sus primeras compañías de dulces, nunca se hubiera convertido en uno de los nombres más famosos en la industria del chocolate.

No existe vergüenza en dejar un objetivo que ya no está alineado con tu vida. Te harás un flaco favor manteniendo el pasado. Y si finalmente llegas a alcanzar esa meta, a pesar de tu falta de motivación y buen juicio, te darás cuenta de que no te sentirás satisfecho en absoluto. Tal vez experimentarás una sensación de libertad, pero no de cumplimiento. Todo el tiempo y el esfuerzo invertido en mantener un viejo sueño que no significa nada, se podría haber invertido en un nuevo proyecto alineado con tus deseos y expectativas actuales.

Tus obstáculos son principalmente mentales

Hay un componente físico para cualquier cosa que intentas lograr. Por ejemplo, la idea de levantarse temprano por la mañana es una batalla física. Sin embargo, incluso mientras estás librando batallas físicas contra lo que tu cuerpo quiere hacer, es la batalla con tu mente la que siempre determinará tu destino.

Los Navy Seals son una fuerza militar de elite a nivel mundial. Es sabido que sólo el 20% de los aspirantes supera la etapa de entrenamiento, que es notoriamente difícil desde una perspectiva física. Sin embargo, casi la totalidad de los Seals dice que cuando miran en retrospectiva, la parte más difícil de la formación fue el aspecto mental. Tu cuerpo es capaz de hacer cosas mucho más allá de lo que tu mente quiere creer. Si eres capaz de convencer a tu mente de que puede lograr una hazaña, hay una buena probabilidad de que tu cuerpo se levante y lo haga.

Cuando piensas en ello, el verdadero propósito detrás de la rigurosa

formación que reciben los Seals es probar su tenacidad mental por encima de todo. Cuando todo parece estar en tu contra y el trabajo parece imposible, ¿Cómo responderás? ¿Cómo lidiarás con la adversidad cuando te enfrentes a una tarea que no sabes si puedes completar? ¿Enfrentarás la situación o huirás?

Caso de estudio: Jorge está más listo que nunca

Esta no es la primera vez que Jorge tiene problemas con su peso. Sabe por experiencia que necesitará autodisciplina y una buena cantidad de fuerza de voluntad. Ya ha intentado con dietas y ejercicios y ha abandonado muchas veces. En algunas ocasiones se las arregló para ver algunos resultados, pero después de que su fuerza de voluntad se debilitaba terminaba con más sobre peso que antes.

Pero ahora Jorge sabe que abandonar no es algo para avergonzarse, y que todas las veces que falló le han ayudado a comprender mejor su cuerpo y los efectos de algunos de sus hábitos en su salud.

Durante toda su vida Jorge ha fracasado al controlar su peso, pero en lugar de sentirse desanimado ahora se siente más motivado que nunca. Sabe que gracias a todos sus fracasos anteriores, ahora tiene más conocimiento que nunca sobre su pérdida de peso. También ha aprendido cómo desarrollar su autodisciplina y aprovechar su fuerza de voluntad de forma más eficiente, por lo que está dispuesto a intentarlo una vez más.

La perseverancia no es terquedad. La perseverancia es comprender que cuando se establece una intención o un objetivo, el fracaso no es el final del camino, sino simplemente un bache.

Secreto 10: Creencias

Las creencias son básicamente juicios y evaluaciones sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. En Programación Neurolingüística (PNL) las creencias se consideran como generalizaciones firmemente aferradas sobre la causalidad, el significado y los límites en el mundo que nos rodea, nuestro comportamiento, nuestras capacidades y nuestra identidad.

La importancia de las creencias radica en que la mayoría de lo que recuerdas fue creado por tu mente para ajustarse a lo que tú piensas que sucedió. Recordarás lo que quieras recordar de cada situación.

Puedes cambiar una creencia negativa cambiando la forma en que piensas sobre la experiencia. Considera a Roger Bannister, quien el 6 de mayo de 1954 rompió el record corriendo una milla, con un tiempo de 3:59,4 siendo el primer hombre en la historia en bajar de los 4 minutos. En ese momento la gente pensaba que era físicamente imposible para un hombre correr una milla en menos de 4 minutos. A Roger le tomo 9 años de preparación y muchos intentos antes de eventualmente bajar ese tiempo. Sólo 6 semanas después de ese hito, la barrera de los 4 minutos fue rota otra vez. En los próximos 9 años más de 200 personas han roto el record. La creencia de que era imposible cambió.

Neurológicamente, las creencias están asociadas con el sistema límbico y el hipotálamo. Por lo tanto, debido a que son producidas por las estructuras más profundas del cerebro, las creencias provocan cambios en las funciones fisiológicas fundamentales del cuerpo, siendo las responsables de muchas de nuestras respuestas inconscientes. Esta íntima relación entre creencias y funciones fisiológicas hace posible que unas y otras influyan tan poderosamente en el campo de la salud y la sanación, como se demuestra con el efecto placebo.

Cada uno de nosotros tiene creencias que actúan como recursos, junto con otras que nos limitan y resultan notablemente difíciles de cambiar por medio del pensamiento lógico y tradicional. Afortunadamente la Programación Neurolingüística nos ofrece poderosas herramientas con las que podemos remodelar y transformar creencias potencialmente limitantes.

¿Para qué sirven las creencias?

Las creencias son las fuerzas que nos guían hacia el dolor o el placer. No son las circunstancias de nuestras vidas las que nos configuran, sino nuestras creencias acerca de lo que significan esas circunstancias. Nuestras creencias se ven impulsadas por nuestras generalizaciones acerca de lo que hemos aprendido que nos conducirá al dolor y al placer.

Necesitamos recordar que nuestras creencias son generalizaciones sobre nuestro pasado, basadas en nuestras interpretaciones de experiencias dolorosas y placenteras. Las generalizaciones pueden ser muy útiles y simplifican nuestra vida y nos permiten funcionar, pero lamentablemente en ámbitos complejos de nuestra vida pueden simplificar en exceso la realidad y producir creencias limitadoras.

Todo lo que hagamos procede de nuestras creencias (conscientes o inconscientes) de que eso nos conducirá al placer o nos alejará del dolor.

Las creencias son como una mesa, y las patas son las referencias y experiencias pasadas que apoyan la "idea" en que se basa la creencia. Podemos desarrollar creencias sobre cualquier cosa si encontramos "patas" suficientes (experiencias suficientes de referencia) sobre las que apoyarlas. Las referencias pueden ser nuestras propias experiencias o las experiencias de otras personas. También puedes usar referencias imaginadas, pero las debes imaginar de forma vívida y con intensidad emocional para lograr la certidumbre de que realmente ocurrió.

Si desarrollas la absoluta sensación de certidumbre que aportan las creencias poderosas, puedes conseguir virtualmente cualquier cosa que te proponga, incluyendo aquellas que los demás consideran imposibles.

La forma más efectiva de cambiar una creencia consiste en asociar un fuerte dolor a la antigua creencia, y asociar un tremendo placer a la idea de adoptar una nueva creencia que te capacite más.

Nunca debemos olvidar que todo aquello que hacemos lo hacemos por una necesidad de evitar el dolor, o por un deseo de obtener placer.

¿Cómo saber qué creencias deberías adoptar? La respuesta consiste en encontrar a alguien que esté produciendo los resultados que quieres alcanzar.

Creencias limitantes

Los humanos somos recolectores naturales. Nos encanta acumular cosas. Si estás en casa en este momento, echa un vistazo a tu alrededor y pregúntate honestamente si es necesaria cada una de las cosas que ves. Lo más probable es que no necesites ni siquiera la mitad de las cosas que te rodean, pero ahí están.

En este momento ya debes estar pensando en todas las razones por las que no podrías deshacerte de ellas. Del mismo modo que nos aferramos con uñas y dientes a los objetos materiales que recogemos con el pasar de los años, nuestra mente también se obsesiona con las ideas y creencias, aunque no nos sirvan mucho. Estas son ideas y creencias que hemos adoptado durante nuestro crecimiento e incluso durante nuestra vida como adultos.

Si te pones a la defensiva cuando alguien te sugiere deshacerte de algunos objetos, no es de sorprender que también tengas problemas cuando se trata de abrir tu mente a nuevas ideas. No me refiero a cambiar de gustos musicales o de comidas. Me refiero a creencias fundamentales sobre la vida, a esas creencias que afectan la forma en que vemos y experimentamos la realidad.

Algunas de las creencias defectuosas que identificaremos y modificaremos son: “debemos evitar los desafíos a toda costa”, o “el propósito de la autodisciplina es hacernos pasar por experiencias desagradables, incluso en contra de nuestro mejor juicio”.

Mi juego, ¿mis reglas?

Todos tenemos un conjunto de creencias fundamentales, aunque no pensemos en ellas conscientemente. Estas creencias son las reglas del juego, lo que le da un sentido de orden a los acontecimientos y situaciones que nos encontramos a lo largo de la vida. No podemos jugar al juego de la vida sin ellas. El problema es que cuando aceptamos un conjunto de reglas sin pensar seriamente en ellas, terminamos jugando al juego de otra persona.

Es un momento terrible cuando nos damos cuenta de que estamos viviendo nuestra vida por un conjunto de reglas creadas por otras personas y que hemos aceptado sin más. En realidad las hemos aceptado sin saber lo que estábamos haciendo.

Los efectos de las creencias precisas

Para desafiar efectivamente a nuestras creencias debemos cuestionar cada una de las conclusiones a la que llegue nuestra mente. No dar nada por sentado. Este periodo de tiempo será como cuidar de un jardín (tu mente) que ha estado sin atención durante mucho tiempo. Las malas hierbas (creencias erróneas) han crecido y no es muy productivo intentar sacarlas una a una. Debes arrasar con todo el jardín y comenzar a plantar de nuevo, esta vez poniendo mucha más atención a lo que decides dejar entrar.

Vivir tu vida bajo los parámetros establecidos por la sociedad sólo porque se te hace muy difícil cuestionarlos, es como comprar un PC de última generación e instalar Windows 95 sin ninguna intención de actualizarse. Te estaría perdiendo la oportunidad de explotar todo el potencial del equipo que tienes en tus manos.

Bloqueos mentales

Los bloqueos mentales son creencias erróneas que se han cristalizado en nuestras mentes. La simple idea de desacreditar estas creencias puede hacernos sentir incómodos. Deshacernos de nuestros bloqueos mentales es más difícil que modificar otras creencias, pero ciertamente no es imposible. Todo lo que necesita es la voluntad de mejorar y abrir la mente.

Los efectos de mantener bloqueos mentales son similares a los efectos de mantener creencias erróneas, con la única diferencia que los bloqueos mentales se pueden fortalecer con nuestro modelo de realidad (la forma en que vemos el mundo), incluso cuando tengamos pruebas fácticas de que nuestra comprensión sea incorrecta o inexacta.

Si después de haber establecido un programa de entrenamiento progresivo,

hemos cuidado de los pequeños obstáculos que consumen nuestra fuerza de voluntad innecesariamente y hemos aprendido a guardar y a utilizar nuestras reservas de fuerza de voluntad de la manera más eficiente, y sin embargo seguimos siendo incapaces de lograr resultados moderados, es probable que tengamos algunos bloqueos mentales en nuestro camino.

Cuando establecemos una meta difícil, los bloqueos mentales influyen en nuestro pensamiento y nos alejan de las metas o de las herramientas que inconscientemente sabemos que son necesarias para lograr dicho objetivo. Si por ejemplo, nuestro objetivo es establecer un flujo constante de ingresos pasivos, y tenemos uno o más bloqueos mentales sobre la riqueza y el trabajo, nuestra mente hará una lista con todas las razones por las que los ingresos pasivos son poco éticos (como que el dinero es la raíz de todo mal). O si nuestro objetivo es perder peso y mantenemos bloqueos mentales relacionados con nuestro físico o apariencia en general, nuestra mente producirá pensamientos que giran en torno a ideas de por qué no somos capaces de bajar de peso, o como nuestro deseo de cambiar de apariencia está basado en el egoísmo y el materialismo. Esto puede sonar ridículo al verlo desde afuera, pero cuando caemos presa de nuestra mente, puede ser un problema muy grave, ya que la lógica no es suficiente para liberarnos.

Bloqueos mentales típicos

Los bloqueos mentales vienen en todas las formas, pero comúnmente se manifiestan como el “sentido común”. Sin embargo, si pones atención a tu pensamiento racional, te darás cuenta de que no hay nada de sentido común en las excusas que tu mente está generando para protegerte.

Los bloqueos mentales varían dependiendo de la persona, pero algunos pueden ser bastante comunes cuando se trata de la riqueza y el éxito:

Es seguro que fallaré ¿Por qué molestarme?

Fallarás. No importa lo que hagas, fallarás, y mucho. Esto es algo que tienes que aceptar y mientras antes lo hagas es mejor, ya que no hay otra forma de avanzar. En realidad esto es bueno, ya que cada vez que fallas estás un paso más cerca de tu objetivo.

La única forma de evitar el fracaso es no actuar en absoluto, ir por la vida sin hacer absolutamente nada. Irónicamente este sería el mayor fracaso que jamás podrías imaginar.

Permíteme decirte que si no estás fallando en algo, es porque no lo estás intentando. Deja de evitar las fallas, porque al evitarlas estás evitando la experiencia, el verdadero crecimiento y el éxito duradero.

El miedo al fracaso puede ser paralizante, sobre todo después de las malas experiencias, pero debes superar tus miedos y hacer que tomar acción sea un hábito constante. Toma acción tan a menudo como puedas, sobre todo cuando sientas miedo. Falla tantas veces como sea necesario. Celebra cada vez que falles, porque ahora estás un paso más cerca de tu objetivo.

Nunca permitas que el miedo evite que persigas tus sueños y metas, porque no hay fracaso mayor que quedarse quieto mientras la vida pasa.

No soy lo suficientemente bueno

O cualquiera de las diferentes variantes de la autocompasión. No soy lo suficientemente inteligente, no soy lo suficientemente rico, no soy bonita, etc. En cierto modo esto podría ser verdad. Tal vez no tengas el conocimiento necesario para tener éxito en una tarea determinada, o tal vez no tienes los activos necesarios para iniciar tu participación en una empresa deseada. El primer paso para el auto desarrollo y la mejora es reconocer nuestra debilidad. Sin embargo, no hay que confundir el reconocimiento con resignación.

Comprende que “no ser lo suficientemente bueno” no es una sentencia de muerte, es simplemente un paso adicional para avanzar hacia nuestro objetivo. Si en este momento no eres lo suficientemente bueno, entonces conviértete en lo suficientemente bueno y no digas que no puedes. Hoy en día tienes algo que nadie tuvo antes, no lo tuvieron tus abuelos, ni siquiera tus padres: Tienes todo el conocimiento de la carrera humana al alcance de tu mano, y puedes acceder a este conocimiento prácticamente desde cualquier lugar... Pero aun así pasas la mayor parte de tu tiempo libre mirando videos de caídas divertidas en YouTube.

No digas que no puedes, porque si puedes. Tal vez en el fondo de tu corazón no quieres hacer el esfuerzo, pero si puedes.

El dinero es malo

Esta creencia es común en emprendedores o en personas que están pensando comenzar un nuevo negocio. En palabras de Margaret Thatcher: “El problema no es la creación de riqueza, sino el amor por el dinero”.

El dinero no es bueno ni malo, al igual que los materiales usados para fabricar explosivos tampoco son buenos ni malos. El problema es que algunas personas piensan en el dinero como un resultado final, en vez de pensar que el dinero no es nada más que una ayuda para lograr sus objetivos y sueños. Pero pensar en el dinero o la riqueza con una mentalidad negativa no hará más que disuadirte de oportunidades que podrían mejorar tu situación financiera. No es la riqueza la que te definirá, sino lo que hagas con ella.

Sólo los ricos se hacen más ricos

El hecho de que los ricos se hagan más ricos sólo tiene que ver con su habilidad o capacidad para generar riqueza. En el siglo 21 el emprendimiento se ha disparado y los nuevos dueños de negocios tienen más herramientas para desarrollar sus emprendimientos que los dueños de las compañías que comenzaron hace más de 20 años. Hoy en día puedes crear una empresa en 15 países del mundo en 24 horas sin salir de tu casa.

Puedes aprender cómo hacer la contabilidad de tu empresa estudiando con videos de YouTube o si lo prefieres puedes contratar a un contador en otro país (FreeLancer) para que lo haga por ti. Hoy en día puedes configurar una página web en 20 minutos con unos pocos clics e invirtiendo sólo 20 USD. La riqueza y el éxito financiero no tienen nada que ver con tus circunstancias actuales, sino con tu mentalidad. No se trata de recursos, sino de ingenio.

Reseteo de creencias

Resetea sus creencias por un periodo determinado de tiempo y comienza desde cero. Otórgate la posibilidad de descubrir nuevamente el mundo y construye un nuevo conjunto de reglas que tengan sentido para ti, y no en base a las reglas preestablecidas impuestas por la sociedad. Lo peor que podría pasar es que al final del periodo de prueba decidas volver a tus anteriores creencias, pero

esto es muy improbable.

Establece un periodo de 30 días en que enfrentarás cada experiencia que ya has tenido como si fuera algo totalmente nuevo. Lee y aprende tanto como puedas, pero ahora con la mente más abierta, como si fueras un recién nacido. Recuerda que nadie es un maestro ni autoridad en nada, sólo debes adoptar las ideas y creencias que tengan sentido para ti.

4 Pasos para lograr tus sueños más salvajes

La mayoría de la gente simplemente no entiende el verdadero éxito. Cuando ven a alguien que ha logrado el éxito es fácil que piensen que han llegado ahí por un golpe de suerte o porque encontraron algún tipo de píldora mágica. Obviamente estas líneas de pensamiento sólo ocultan sus propias inseguridades. Sus mentes asocian negatividad y odio al éxito de los demás como una forma de racionalizar su incapacidad para manifestar éxito en su propia vida. En su núcleo fundamental el éxito es un proceso simple y en este capítulo cubriremos este proceso.

Paso 1: Enfoque en el proceso

A todos los seres humanos se nos ha dado un don. Tenemos el poder de convertirnos en lo que queramos en la vida. Nuestro cerebro tiene la habilidad de aprender. Simplemente debes decidir en qué te quieres convertir, salir y aprender cómo hacerlo.

Existen dos enfoques que tu cerebro puede usar para procesar la información. El primero y el menos auspicioso es el enfoque basado en la entidad. Cuando enfrentas el mundo basado en el enfoque de la entidad tu cerebro mantiene una mentalidad fija. Básicamente tu cerebro se percibe a sí mismo como una entidad incapaz de ser cambiada (para bien o para mal). Por otro lado, existe el enfoque incremental. Cuando enfrentas el mundo con un enfoque incremental tu cerebro mantiene una mentalidad de crecimiento. Tu cerebro se percibe a sí mismo como una entidad que cambia y evoluciona.

Cuando enfrentas el mundo con un enfoque basado en la entidad crees que

la inteligencia es estática. Evitas los desafíos y te pones a la defensiva cuando surgen los obstáculos. Ves el esfuerzo como algo inútil e ignoras cualquier comentario que no valide lo inteligente que eres o que no confirme tu estado. Te sientes amenazado por el éxito de otros. Esto da lugar a un efecto meseta donde alcanzas un techo imaginario y eres incapaz de desarrollar tu verdadero potencial.

Cuando enfrentas el mundo con un enfoque incremental tienes tendencia a pensar que la inteligencia es algo que se puede desarrollar y mejorar. Siempre tienes un fuerte deseo por aprender y buscar información que mejore tu mente y tu vida. Abrazas los desafíos y perseveras a través de los reveses. Ves el esfuerzo como un camino hacia la maestría. Encuentras inspiración en el éxito de otros. Esto da lugar a un alto nivel de desarrollo y crecimiento personal.

En última instancia eres tú quien controla cómo utilizar tu cerebro. Cuando te das cuenta de lo que esto significa y aprovechas este poder, adquieres la capacidad de convertirte en lo que quieras ser en la vida.

Potencial ilimitado

El asunto es el siguiente. El mundo NO se divide entre débiles y fuertes, o entre exitosos y fracasados. El mundo se divide entre personas que aprenden y personas que no aprenden. ¿Por qué alguien elegiría vivir con una mentalidad fija? Los seres humanos nacemos con un intenso deseo de aprender. Piénsalo de esta manera: los bebés enfrentan algunas de las tareas más difíciles de la vida, como aprender a caminar y a hablar. Nunca se detienen a pensar que es demasiado difícil o que no vale la pena el esfuerzo. Los bebés no piensan en los errores ni en la vergüenza por equivocarse. Caminan, se caen y vuelven a intentarlo una y otra vez hasta que dominan el arte de caminar. Desde el

momento de tu nacimiento has contado con la mentalidad de crecimiento por defecto.

Así que volviendo a la pregunta original ¿Por qué alguien elegiría la mentalidad fija? La respuesta es que nadie en su sano juicio la elige conscientemente, sino que nuestro cerebro la elige inconscientemente. Tan pronto como los bebés llegan a una edad en que son capaces de autoevaluarse, algunos comienzan a tener miedo de los desafíos. Tienen miedo de no ser tan inteligentes y como resultado sus cerebros comienzan a rechazar inconscientemente las oportunidades de aprender en un intento por proteger su ego. Inconscientemente intentan evitar experimentar dolor.

Tienes que ser capaz de ajustar conscientemente tu cerebro. La mentalidad de crecimiento se basa en la creencia de que las habilidades se construyen a partir del esfuerzo. Las personas nacen con distintos niveles iniciales de talentos, pero para la mentalidad de crecimiento todas las personas tienen el poder de mejorar sus habilidades a través del esfuerzo. Necesitas entender que el verdadero potencial de una persona es desconocido e imposible de determinar. No te limites cuando pienses en lo que podrás lograr con años de entrenamiento y esfuerzo constante. Todo es posible.

Disfruta al tomar acción masiva

Es importante entender que para llegar al siguiente nivel en cualquier cosa en la vida no sólo debes pensar fuera de la caja, sino que debes actuar fuera de la caja. Elimina de tu vida la idea del promedio y no aceptes ningún nivel de mediocridad en tu vida. Tienes que tomar medidas masivas.

Usa la “Regla 10X” y aplícala a todas las áreas de tu vida (finanzas,

relaciones, salud, emocional, espiritual, etc.). La regla 10 X supone que cada proyecto que enfrentas en tu vida requerirá más tiempo, esfuerzo y energía que lo que imaginas inicialmente. Multiplica tu expectativa inicial y ahora tendrás una expectativa segura. Si ese proyecto tomó menos de 10 veces de tiempo, esfuerzo y energía, entonces genial. Es mejor estar gratamente sorprendido que muy decepcionado.

El primer paso para alcanzar el siguiente nivel en tu vida es emprender acciones que sean 10 veces superiores a “lo que hay que hacer”. Si sólo te enfocas en cumplir con “lo que hay que hacer”, vivirás con estándares mediocres y consecuentemente obtendrás resultados mediocres. Tu actitud predeterminada debe ser tomar acción masiva.

Los seres humanos somos adictos a ajustarnos a lo “promedio” y a lo “suficientemente bueno”. Esfuérate por triunfar en grande de modo que ninguna persona, evento o serie de errores te pueda derrotar. Si permites acciones promedio en tu vida, entonces prepárate para hacer frente a las dificultades y a los contratiempos que vienen con ello.

Necesitas asumir la responsabilidad de tu vida. Todos hemos crecido en un sistema educativo que no nos ha enseñado a comprender adecuadamente el éxito. En la sociedad moderna no existe comprensión de lo que es la excelencia y de lo que somos capaces de lograr. Depende de ti asumir la responsabilidad y vivir a tu máximo potencial tomando las acciones masivas que se requieran para manifestarlo.

Lo más importante de la regla 10X es que debes tomar acción masiva aquí y ahora. Puedes acceder a experiencias pasadas para usarlas como punto de referencia, y puedes acceder a tu visión del futuro para usarla como inspiración,

pero en última instancia debes programar tu cerebro para tomar una acción masiva ahora mismo. No puedes limitarte a pensar en sufrimientos del pasado, o a esperar la felicidad en el futuro. La felicidad se experimenta en el presente, en el aquí y ahora. La única manera de que tu cerebro pueda experimentar felicidad es ahora mismo tomando acción masiva en el momento presente. Cuando te centras en lo que puedes hacer ahora mismo y te liberas de las preocupaciones por lo que sucedió en el pasado o lo que sucederá en el futuro, entonces realmente habrá roto las cadenas y dado rienda suelta a tu potencial.

Ejercicio

Elige un área de tu vida que hayas estado descuidando y aplica la regla 10X. Crea un objetivo en esa área que sea 10 veces superior a lo que piensas que puedes lograr. A continuación escribe un plan de acción masiva que incluya 10 veces más trabajo del que piensas que se requiere para lograr ese objetivo.

Paso 2: Simplifica tu enfoque

La mayoría de la gente lucha para lograr el verdadero éxito porque sus mentes han complicado demasiado el proceso. Cuando las personas ven a alguien que ha logrado un éxito masivo, ni siquiera pueden imaginar cómo podrían llegar ellos mismos a ese punto.

Minimalismo

Es importante mantener el proceso tan simple como sea posible. Existe un sistema llamado DSSA que significa deconstruir, seleccionar, secuenciar y arriesgar. Es un excelente plan de ataque para aprender y adquirir cualquier

nueva habilidad en el menor tiempo posible.

El primer paso es la deconstrucción. Contempla esa habilidad particular en acción. Observa a alguien que haya dominado esa habilidad y estudia lo que hacen. Toma nota de lo que no hacen. Identifica cuáles son tus creencias limitantes y cómo las puedes superar. A través del estudio y la observación busca cuáles son las diversas piezas de esta habilidad. Cuando tengas una idea de cuáles son las diferentes piezas, comienza a identificar cuáles son los elementos clave que más importan.

El siguiente paso es seleccionar. Clasifica las diferentes piezas en orden de importancia. Pon todo tu enfoque en la parte superior, en las piezas más cruciales para esta habilidad. Esto se conoce comúnmente como el principio del Pareto, que establece que el 20% de las acciones proporciona el 80% de los resultados. En lo que estás tratando de aprender, identifica cuál es ese 20%, el resto es sólo relleno.

Aquí es donde tienes que convertirte en un científico y utilizar tu vida como un experimento. Comienza por definir exactamente qué estás intentando lograr. A partir de ahí establece las mediciones base para lo que hayas determinado que es el 20%.

A partir de ahora simplemente analiza tu progreso y averigua qué funciona y qué no. Repite este experimento hasta que encuentres un proceso que te proporcione los resultados más rápidos y confiables. Repite continuamente este proceso mejorando gradualmente con el tiempo.

El cuarto paso es arriesgar. Si bien es importante utilizar tu motivación intrínseca, también es fundamental aprovechar el poder de la motivación

externa. Aquí es donde entran en juego el concepto de arriesgar. Define una fecha límite para dominar tu nueva habilidad. ¿Estás intentando perder 10 kg en los próximos 3 meses? Firma un contrato contigo mismo en que si no cumples con tu plazo donarás 1.000 \$usd a una causa que desprecias (Ku Klux Klan, Neo-Nazis, etc.). Como seres humanos somos fuertemente impulsados por el deseo de permanecer lejos del dolor y necesitamos usar esta información a nuestro favor.

Ejercicio

Identifica un área que estés intentando mejorar y aplica el sistema DSSA. Identifica la habilidad particular que estás tratando de adquirir y averigua cuál es el 20%. Obtén algo de apalancamiento mediante adicionando algo que arriesgar si no cumples tus plazos.

Fuente de autoridad

Al determinar a quién estudiarás en la fase de deconstrucción, es importante tener en cuenta la idea de la autoridad o credibilidad de esa fuente. Cuando hablo de credibilidad no estoy hablando de títulos como PhD, MD, etc. Estoy hablando de los resultados que ese individuo puede demostrar y que sin lugar a dudas son los mismos resultados que tu deseas lograr.

Si estás tratando de ganar más dinero, ¿prefieres asesorarte financieramente por tu amigo que trabaja por 8\$usd/hora o por un tipo de internet que se sabe que gana más de 1.000\$usd/día y que tiene un blog gratuito con literalmente cientos de artículos que la rompen sobre cómo conseguir la libertad financiera?

Para mí la elección es bastante clara. Todos tienen derecho a darnos su

opinión, sin embargo, debes ser muy selectivo sobre las opiniones que aceptas. Se ha dicho muchas veces que eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo. Encuentra maneras de rodearte de personas exitosas y conviértelas en tus mentores. Modela su éxito y experimentarás tu propio éxito.

¿Y si no conozco a nadie exitoso? Bueno, por favor te pido que dejes de crear excusas. Vivimos en la era de la información. En la era de Internet. La gente no se da cuenta de que literalmente tenemos el poder del mundo al alcance de nuestras manos. Puedes ir a Google y escribir lo que se te ocurra, y aprender a hacerlo de aquí al final del día. Y siempre las personas inventarán excusas para decir que aprender algo es demasiado difícil. La facilidad con la que podemos encontrar y aprender nueva información en la actualidad no tiene precedentes y es mucho más sencillo de lo que ha sido en cualquier otro momento de la historia humana.

Velocidad de implementación

Cuando te encuentras con una pieza de información que te parece beneficiosa, debes incorporarla a tu vida inmediatamente. Crea un sentido de urgencia para incorporar esa idea lo más rápido posible y comenzar a lograr resultados lo más antes posible. Cuando te sientas a esperar a que todo sea perfecto y sigues poniendo excusas, lo que realmente estás haciendo es dejar que el éxito se te escape.

Deja de intentar ser perfecto. Es bueno tener altos estándares, pero necesitas darte cuenta que nunca llegará el momento perfecto para nada. Uno de los mayores factores que impide que la gente tome acción masiva la idea del perfeccionismo. Acepta y afronta la realidad de que nada nunca será perfecto.

No te subestimes

La ley de Parkinson establece que el trabajo se expande para llenar el tiempo disponible para su finalización. Si te das todo el día para completar una tarea que lleva literalmente cinco minutos, entonces tu cerebro aumentará la complejidad de esa tarea para ocupar todo el tiempo disponible. Tu cerebro no ocupará el tiempo extra con más trabajo y productividad, sino que simplemente lo llenará con más stress y tensión. Entonces, para evitar esta situación debes determinar cuál es la cantidad mínima de tiempo para asignar a una tarea para obtener los resultados deseados.

Paso 3: Estructurando tu aproximación

La mayoría de las personas no logra el éxito simplemente porque no tienen una razón suficientemente fuerte para lograrlo. Piensan "bueno, si llegara el éxito bienvenido sea". Si realmente quieres que tus sueños se hagan realidad, no puedes sólo desear que sucedan. Sal a buscarlos. Hay una gran diferencia entre simplemente esperar algo y tener un deseo apasionado y profundo por lograrlo. Tu vida debe estar alimentada por este deseo.

Tu visión y propósito en la vida

Tener un propósito en la vida es la pieza más importante en tu plan de éxito. Es la razón por la que despertamos cada mañana con un niño en Navidad. Cada acción que tomas durante el día será un reflejo de este propósito. Habrá muchas distracciones en el camino hacia el éxito y si no tienes tu propósito grabado a fuego es muy posible que en algún punto comiences a dudar o simplemente renuncies.

Un hombre con un propósito en su vida logrará más en cinco años que 20 hombres juntos en toda su vida. Cuando tienes un propósito literalmente cambia tu visión de la vida. Ya no te distraes con los pequeños problemas, no te retrasas por ningún contratiempo y no nunca te aburres. Tu propósito se vuelve parte de tu esencia.

El proceso para descubrir el propósito de tu vida es muy directo. Reserva 30 minutos para alejarte de tus actividades diarias. Esto significa que no debes estar en tu escritorio, en tu sala de estar, en la cocina, etc. La razón de esto es que tu mente atribuye ciertas emociones a los lugares donde estás con frecuencia.

Asegúrate de estar en un buen estado de ánimo antes de hacer este ejercicio. Haz lo que tengas que hacer para sentir bien. Además asegúrate de que estarás completamente libre de distracciones durante ese tiempo.

Ahora toma un trozo de papel y divídelo en cuatro cuadrantes. Titula los cuatro cuadrantes con "deseo", "debo", "bueno" y "me gusta". En cada sección escribirás siete declaraciones diferentes. No te burles de ti mismo y no digas que no puedes pensar en siete cosas, porque sí puedes.

Bajo la sección "deseo" anota siete cosas que deseas lograr o que deseas experimentar en la vida. Ponlas en orden con lo que más deseas lograr en la parte superior de la lista. No te restringas. Si se te ocurren más de siete cosas, anótalas, pero la idea es tener una lista con algún tipo de jerarquía.

Bajo la sección "debo" anota siete cosas que sientes como si tuvieras la obligación moral de hacerlas. Esto puede ser cualquier cosa, como dar alimentación a las personas sin techo. Si pudieras cambiar cualquier cosa en el mundo ¿que sería? No te restringas. Esa es la idea detrás de esta sección.

Bajo la sección "bueno" anota siete cosas en las que eres naturalmente bueno. Estas son tus fortalezas. Incluso si no necesariamente te gusta esa habilidad es importante que la notes.

En la sección "me gusta" anotarás siete cosas que honestamente te gusta hacer. No te limites. Si te gusta sentarte en el sofá y fumar hierba todo el día, escríbelo. La diferencia entre la sección "deseo" y "me gusta" es que en esta sección se incluyen las actividades que ya has hecho alguna vez en tu vida.

A partir de aquí comenzarás a analizar las diferentes conexiones entre las listas. Traza líneas entre una cosa y la otra y escribe una frase corta describiendo cuál es la conexión. Haz esto tantas veces como sientas necesario. Cuando descubras estas conexiones podrás encontrar el propósito de tu vida. Cuando lo encuentres lo sentirás. Serás invadido por un sentimiento abrumador de poder, de alegría y de fuerza.

Una gran distinción para hacer en este ejercicio es que tu propósito debe trascender en el tiempo y en el espacio. Esto significa que no debes definir tu propósito basado en una persona en particular en tu vida. Por ejemplo, al decir "quiero ser un mejor marido" estás actuando bajo la suposición de que esta persona estará siempre presente y será relevante en tu vida, lo que no necesariamente será así.

Piensa en el propósito de acabas de descubrir. Recuerda que tu potencial es ilimitado y piensa lo que una persona con este propósito podría lograr en su vida. Imagínalo. Recuerda cuando eras pequeño y pensabas en lo que querías ser cuando grande. Los niños sueñan en grande, pero los adultos tienen miedo de soñar porque sienten que deben ser realistas. Recupera la mentalidad de que todo es posible.

La visión de tu vida se basa en el poder de tu imaginación para ver lo que no puedes ver con los ojos. Todas las cosas primero se manifiestan mentalmente y luego se manifiestan físicamente en tu vida. Si no haces el esfuerzo para visualizar en quien deseas convertirte, estás permitiendo que circunstancias externas den forma al destino de tu vida.

Ahora imagina que tienes una lámpara mágica y su genio te dice "si pudieras convertirte en la persona que quisieras en este mundo y sabes que no fallaras, ¿en qué quieres convertirte? ¿Cómo quieres que sea tu vida? ¿Cómo quieres pensar y sentir? ¿Cómo quieres que sean tus relaciones? ¿Cómo quieres que se vea tu cuerpo? ¿Quieres libertad financiera?" Escribe las respuestas a estas preguntas junto con las respuestas a cualquier otra pregunta que te puedas plantear.

El genio cumplirá tus deseos, pero ahora te contaré un secreto. EL GENIO ERES TÚ. Tienes el poder de hacer lo que quieras en la vida. No discutas y no te quejas. Simplemente sonrío y acepta tu poder. A partir de ahora comenzarás a aplicar los principios del arte del éxito y saldrás a buscar la vida que mereces.

Paso 4: Crea un ambiente seguro y positivo a tu alrededor

Para ser más creativo y aumentar tu motivación requieres tener un ambiente que apoye tu enfoque. Un entorno negativo tiene un impacto negativo en tu productividad. Si tienes un ambiente desordenado en el que es difícil localizar los elementos importantes necesarios en tu vida diaria, hará que cada tarea tome más tiempo para terminarla, y además aumentarás tus niveles de estrés.

La organización de tu entorno promoverá la innovación y la motivación. Es

muy común que los emprendedores o freelancers les guste ir a menudo a las cafeterías para trabajar porque son un espacio completamente organizado. Tener un ambiente limpio y organizado nos motiva a lograr más porque no hay nada alrededor que nos distraiga.

Otra área que necesitamos considerar es el ambiente emocional que nos rodea. Centrarse en lo que va bien en tu vida y en lo que puedes lograr ayudará a que tu actitud se mantenga positiva. También es importante evitar ser arrastrado al drama que te rodea. Deja que las cosas fluyan y mantén tu enfoque en tus metas. No te obsesiones con pequeños problemas.

Rodéate de gente positiva

¿Has notado que cuando estás cerca de gente realmente optimista aumenta tu energía y autoestima durante horas o días? Hay personas en nuestras vidas que son tan positivas que simplemente tenerlas cerca nos hace sentir más seguros e inspirados. Incluso si estás de mal humor, te sentirás más vigorizado después de pasar tiempo con estas personas. Tener una mentalidad positiva produce más pensamiento creativo y te da energía para trabajar en tus metas.

Piensa en las cinco personas con las que pasas la mayor parte de tu tiempo. ¿Cuáles de esas personas te hacen sentir energizado cuando estás con ellas? Si no encuentras a alguien que te inspire, lo que necesitas es desarrollar nuevas relaciones.

Ejercicio

- Identifica a la gente negativa y emocionalmente agotadora en tu vida.
- Pregúntate ¿Realmente quiero continuar con esta relación o lo estoy haciendo simplemente por culpa? Si no quieres continuar la relación, no lo hagas. Simplemente deje de programar actividades con ellos.
- Si deseas continuar con estas relaciones, o si se trata de relaciones esenciales (familiares o colegas de trabajo) háblales sobre tu necesidad de positivismo en tu vida y minimiza el tiempo que pasas con ellos si no están dispuestos a ayudarte.

Limita el tiempo que pasas con personas negativas

“Aléjate de la gente que trata de empequeñecer tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso, pero la gente realmente grande, te hace sentir que tú también puedes ser grande.” Mark Twain

Esta es la técnica más difícil de poner en práctica, pero si lo haces verás que tu motivación se dispara. Es posiblemente la técnica más eficaz de todas. Necesitas limitar el tiempo que pasas con personas negativas. Todos tenemos gente en nuestras vidas que nos drenan emocionalmente. Puedes tener amigos o miembros de la familia que nunca dicen nada positivo.

A veces hacemos amigos porque en el momento en que comenzó la amistad sentíamos una conexión emocional con ellos. Con el paso del tiempo puede que te hayas dado cuenta de que no tienen nada en común o puedes haber tomado conciencia de que te sientes deprimido después de pasar tiempo con ellos.

Si tienes alguna de estas personas en tu vida, es hora de crear algunos límites emocionales. Limita tu tiempo con estas personas o simplemente termina la relación por completo. Si una amistad consiste solamente en que la otra persona se alimente de ti emocionalmente y no recibes nada, entonces ha dejado de ser una amistad.

¿Qué pasa si no puedes evitar a la persona? ¿Qué pasa si es un colega de trabajo o un miembro de la familia? Simplemente reduce el tiempo que pasas con ellos y deja claro que no estás dispuesto a soportar más negatividad. Si no puedes minimizar tu tiempo con ellos, intenta un truco que ha funcionado para mí. Cuando empiecen con su charla negativa, diles "bueno, tienes los próximos 10 minutos para quejarte de cualquier cosa que quieras, y después de eso no puedes quejarte por el resto del día". Suena simple, pero funciona. Si tienes miedo de herir los sentimientos de otras personas, pregúntate si sus sentimientos son más valiosos que los tuyos. No permitas que la gente miserable también te haga miserable.

Toma decisiones basadas en principios y no en la culpa

Muchas veces dejamos que agentes externos tomen nuestras decisiones, pero

al final del día eres tu quien se ocupará de esas decisiones. Otras personas quieren tomar tus decisiones dando su opinión, pero no son ellas quienes lidiarán con las consecuencias.

No tomes tus decisiones basadas en lo que otros piensan que debes hacer o porque te sientes culpable diciendo no. ¡No seas la víctima de tu propia vida!

Si alguien te pide que hagas algo, toma una decisión basada en dos factores: ¿Quieres hacerlo? y ¿Está en línea con tus metas? Si la respuesta a cualquiera de las preguntas es NO, entonces simplemente di NO. No des una excusa. Sólo se cortés. Si das una excusa algunas personas intentarán discutir. No pongas a otras personas en una posición de poder sobre tus elecciones de vida.

Técnicas de PNL

Te adelanto que este capítulo es el más denso del libro. Incluye técnicas que te ayudarán a reprogramar tu cerebro. Te recomiendo que lo leas rápidamente sin importar si no comprendes todo inmediatamente y durante los próximos días vuelve a leer sólo la técnica que quieras internalizar.

La PNL se describe como el estudio de la excelencia humana y demuestra cómo comunicarse efectivamente e influenciar a otros. Fue desarrollada en la década de 1970 por un grupo de psicólogos quienes estudiaron a personas exitosas con el objetivo de analizar el comportamiento humano. El grupo incluía a Richard Bandler (psicólogo), John Grinder (Lingüista) y Gregory Bateson (Antropólogo). Ellos consideraron los estilos de lenguaje, patrones cerebrales y cómo las palabras y acciones se relacionaban para crear ciertos programas o secuencias de comportamiento.

Aprender las técnicas de PNL puede ayudarte a aumentar tu autocontrol y la fuerza de voluntad. Tiene como objetivo lograr un mayor control mental, aumentando así tu autodisciplina en el proceso. Una vez que ya tienes un objetivo claro en mente, encontrarás más fácil utilizar tu fuerza de voluntad para hacer el trabajo.

Las siguientes técnicas extraídas de mi libro “39 Técnicas, patrones y estrategias de PNL para cambiar tu vida y la de los demás” te ayudarán a desarrollar tu motivación y auto disciplina.

Anclaje

Los creadores de este patrón son John Grinder y Richard Bandler. Es una de las técnicas más conocidas en la Programación Neurolingüística. El anclaje se refiere a cómo llegamos al estado deseado en el momento que queremos. Podemos conectar un símbolo con un estado deseado. Una vez que conectamos nuestro símbolo, luego activamos el ancla para gatillar el estado deseado. Esto quedará más claro una vez que veamos un ejemplo.

Quizás el ancla más utilizada para a nivel personal es la posición de las

manos, pero podemos ser creativos en la creación de los estos.

¿Cómo funciona el anclaje?

El ancla se relaciona con algo llamado conductismo. El conductismo nos enseña a modificar el comportamiento. Es una colección de métodos que se utilizan incluso para entrenar a animales a hacer trucos. Lo sorprendente de esto es que no requiere de la mente consciente para funcionar. Esto significa que opera a un nivel primitivo de nuestro sistema nervioso. Cuando un ancla se activa, se gatilla cierto estado mental. El truco, como verá, consiste asociar las anclas a los estados adecuados.

Las mayoría de las personas normalmente no se dan cuenta que las anclas influyen nuestros comportamientos, por ejemplo, cuando una canción nos gatilla cierto estado emocional. En el área de modificación de comportamiento esto se llama condicionamiento asociativo, es decir, que la respuesta está asociada a un estímulo.

Las anclas pueden ser internas o externas. Por ejemplo, un ancla podría ser un anillo o un brazalete, sin embargo, estas anclas se diluyen rápidamente ya que miramos demasiado estos objetos sin generar el estado deseado.

Algunos ejemplos de anclas cuando necesites sentirte apoyado puede ser imaginar a tu lado a algún personaje histórico que admires, o puedes entrelazar los dedos de forma distinta a lo que haces normalmente, o puedes dibujar un círculo con tus dedos, puedes tocar un punto específico de su mano, incluso puedes crear combinaciones de una frase y una posición de la mano al mismo tiempo.

¿Cuánto dura un ancla?

Las anclas pueden mantener su eficiencia por el resto de tu vida. Mientras mejor se formen más duran. Mientras mejor las mantengas más duran. Si sólo usas un ancla cuando te sientes mal, este perderá su poder para ayudarte. Una buena forma de mantener un ancla es usarlo cuando te encuentres en el estado que deseas gatillar. Aprenderás a hacer esto a continuación.

Paso 1: elije un estado y decide que gatillo usar

Selecciona un estado al que quieras tener acceso en el futuro. Selecciona el

gatillo que te gustaría usar. Puede ser una posición de tus manos, un punto de contacto en tu cuerpo, o una palabra o frase que te digas mentalmente, entre otros. Elige cualquier gatillo que sea único para dedicar a este estado. Debe ser algo específico.

Paso 2: Induce el estado

Piensa en el estado que quieres inducir (felicidad, seguridad, etc.). Puede ser un recuerdo real o una situación inventada. ¿Recuerdas como percibías el mundo a tu alrededor? ¿Las imágenes en tu mente son brillantes u oscuras? ¿Los sonidos que escuchas eran altos o bajos? ¿Hablabas rápido o lento? ¿Sentías tu cuerpo tenso o flojo?

Sumérgete por completo en ese estado. Presta atención a la información visual, auditiva y sensaciones físicas que sentías en ese estado. Intenta recrearlo.

Paso 3: Ancla el estado

Una vez que el estado esté totalmente activo y en su “peak”, anclas el estado. Ancla el estado realizando la acción que seleccionaste como gatillo en el paso 1. En este punto estarás asociando el gatillo con el estado. Desde ahora en adelante nunca uses este gatillo para nada más que no sea este estado. Cuando actives este estado en el futuro continúa practicando la asociación del gatillo con el estado para hacer este vínculo incluso más fuerte.

Paso 4: Prueba

Piensa en situaciones en las que te gustaría gatillar este estado y recuerda practicar repetidamente el uso del gatillo.

Consejo adicional

Es importante recordar los principios básicos. Asegúrese de que el ancla es único para que otros estados y situaciones no lo diluyan. Cuando crees el ancla asegúrate que el estado es tan intenso como puedas. Un estado intenso crea un ancla más fuerte. Mientras más puro es el estado, es mejor.

Guión para el auto anclaje

Decide para qué estado quieres crear un anclaje. Por ejemplo, quizás te gustaría un ancla para un estado adecuado en una reunión de trabajo. Independiente de lo que sea, elije uno. Muévete a tercera posición como si estuvieras mirando tu vida en una película. Recuerda todas las veces en que has sentido algún aspecto de ese estado.

Cada vez que sientas algún aspecto del estado deseado, amplifica y expáñelo. Mírate en la película experimentando ese estado y también siéntelo como observador. Sigue haciendo esto hasta que sientas el estado intensamente.

Cada vez que pienses en algún momento en que sentiste algún aspecto de ese estado, observa lo que es visualmente más llamativo y positivo. Enfatiza aquellos elementos visuales en la película. Escucha lo que sea más positivo y llamativo... Escucha las palabras que dicen otras personas y que sean positivas. Siente lo que es palpablemente positivo y llamativo... Siente cualquier sensación interna que sea positiva. Ahora obsérvate parado en un lindo lugar, sintiendo totalmente ese estado, y mira cómo te ves en ese estado, tu expresión facial, tu postura, etc.

Ahora crea un signo con tu mano, puede ser el signo OK, o algún otro que no hagas a menudo. O también puedes entrelazar tus dedos de forma opuesta a lo normal y mantén esa posición mientras te imaginas cambiándote a primera posición (directamente en tus sentimientos) con tus ojos cerrados (para evitar distracciones) y saborea el estado.

Resultados bien definidos

Anthony Robbins en su libro “Despertando al gigante interior” dice: “Toda definición de objetivo debe ser seguida inmediatamente con un plan de desarrollo y una acción masiva y consistente hacia su cumplimiento. Usted ya tiene este poder en su interior y si aún no lo ha convocado es simplemente porque ha fallado en establecer objetivos que lo inspiren.”

Paso 1: Crea un resultado positivo y específico

Define tu resultado en términos positivos y específicos. Tómate el tiempo de definir exactamente lo que quieres. Evita objetivos como “no quiero ser

pobre”. Un resultado en términos negativos provoca que tu mente subconsciente piense y haga realidad lo que estás resistiendo. Si eliminas o borras un problema y lo reemplazas con algo positivo ¿Qué sería? Descríbelo. Incluye todos tus sentidos.

Paso 2: Establezca tu resultado en términos de tu habilidad, no en la falta de ésta

Considera el resultado “quiero que todos me apoyen”. Este no es un resultado bien formado. En realidad pensar de esta forma sólo evitará que realices algún progreso. Es cierto que algunos resultados requieren apoyo de personas adicionales, pero este resultado tan vago no dice nada sobre lo que tienes que hacer para lograrlo ni tampoco dice exactamente qué significa “apoyo”. Considera esta alternativa:

“Al final de la semana habré creado y usado una aproximación que produzca una respuesta positiva en las personas respecto a este tema. Continuaré mejorándola hasta que genere este tipo de respuestas”.

Nota que el resultado está basado en tus acciones. Además, debe estar dentro del alcance de tus habilidades actuales y de tu responsabilidad. Pregúntate:

¿Qué puedo hacer para lograr que esto ocurra?

¿Qué acciones puedo tomar para incrementar mis posibilidades esta semana?

Paso 3: Contexto

El significado está definido por el contexto. Describe tu resultado en el contexto del entorno en el que te encuentras. Esto hace tu resultado más específico y motivante. Un resultado bien formado relacionado con el contexto sería: “Quiero ganar \$25.000 USD en los próximos 12 meses, comenzando el 1 de Julio, vendiendo mi servicio de diseño de páginas web a negocios locales”. Agrega lugares, ubicaciones, geografía, personas, presupuestos, tiempos, etc. Crear tu resultado de forma específica y relacionado a un contexto lo hace real para tu cerebro.

Paso 4: Modalidades sensoriales

Describe tu resultado bien formado utilizando tus cinco sentidos. Nuevamente, al agregar tus sentidos logras que tu resultado sea más específico y motivante. Si has usado palabras como amor, aprecio o pasión asegúrate de incluir los sentidos que dan forma a esa emoción. Desde un punto de vista sensorial, ¿Qué significa sentirse más apreciado?

Paso 5: Objetivos

Divide su resultado en objetivos manejables, así te sentirás más motivado y realizarás una mejor gestión sobre la resolución de problemas. Asegúrate de definir los objetivos en términos alcanzables. Los pequeños pasos se sienten más alcanzables. Esto agrega motivación a nivel subconsciente. Esto en PNL se llama fragmentar hacia abajo.

¿Cómo te sientes al pensar en escribir un libro completo? Compáralo ahora con pensar en escribir dos páginas al día hasta completar un libro de 240 páginas.

Paso 6: Apoyo

¿Qué recursos necesitas para lograr tu objetivo? Haz una lista de los recursos que necesitarás.

Por ejemplo, digamos que un recurso importante para lograr tu objetivo es conseguir el apoyo de los miembros de tu equipo, y un recurso para convencerlos es un discurso persuasivo. Este resultado sería:

“Al final de la semana tendré una lista completa de personas que son candidatos adecuados para mi equipo en este proyecto. Al final de la siguiente semana habré creado una aproximación persuasiva para contactarlos y llamaré al menos a 10 de ellos. Continuaré hasta tener al menos 5 compromisos”.

Nuevamente debes ser específico:

- ¿Quiénes son las personas que te pueden ayudar?
- ¿Cuáles son sus nombres?
- ¿Cuáles son sus profesiones?
- ¿Exactamente qué les preguntarás?

- Etc.

Paso 7: Ecología

¿Qué podría interferir con tu objetivo?

¿Existen valores, objetivos, personas o leyes que nos pueden complicar?

¿Qué obstáculos internos podrían interferir con tus objetivos?

Paso 8: Crea tus hitos

Determina como sabrás que estás progresando en la dirección correcta y al ritmo correcto. Debes saber qué signos de progreso debes observar a lo largo del camino. Una forma de observar los hitos es ponerlos en una línea de tiempo. Tener hitos muy vagos, o no tenerlos, es una señal de advertencia.

Marca en tu calendario las fechas en que revisarás cada hito. Anota exactamente qué es lo que quieres ver en cada revisión. Incluso algo insignificante puede ser un buen hito. Por ejemplo, si quieres ser financieramente libre hacer un listado de tus gastos es una parte importante de tu plan maestro, por muy trivial que parezca.

Paso 9: Escribe tus metas

Existen muchos beneficios al escribir tus metas, hitos y objetivos. Utiliza papel o un medio digital para hacerlo. Esto te permitirá mantener un seguimiento, resolver problemas e innovar. A veces te encontrará con una pequeña mina de oro cuando los revises posteriormente.

Paso 10: Monitorea

Monitorea tu progreso con el cumplimiento de tus hitos. Mantenlos en un lugar visible para que los recuerdes. Nota que esta técnica, por simple que parezca, permite que te mantengas en el camino correcto para lograr tus objetivos. También hazte consciente de todos los obstáculos que puedes encontrar. Parte de la belleza de esta técnica es que te permite dejar en evidencia los obstáculos para que los puedas manejar.

Consejo adicional

En este mundo moderno con toda la tecnología disponible, es muy fácil volverse un procrastinador (alguien que posterga constantemente lo que tiene que hacer). Mi consejo es que no luches con contigo mismo para tomar acción. Simplemente recuerda mantener tus objetivos en tu mente como una dirección y no como una lista de cosas por hacer. Permite que los grandes resultados te inspiren y luego realiza pequeñas acciones y celebra cada hito.

Patrón básico de motivación

La siguiente estrategia muestra como varios elementos de la imaginación se pueden combinar en una estrategia simple que ayude a las personas a auto inspirarse y motivarse para realizar acciones.

Paso 1: Imagínate disfrutando un logro clave

Imagina que has logrado uno de los mayores sueños de tu vida. Imagínate disfrutando este logro. Experimenta las imágenes, sonidos y sentimientos de este disfrute.

Paso 2: Mejora y ancla el estado como un estado de motivación

Amplifica los aspectos motivantes de esta experiencia. Para ello ajusta las submodalidades, por ejemplo, si en tu mente estás observando imágenes de tu éxito, modifica el brillo y el tamaño de las imágenes. Modifica los sonidos que escuchas, mayor o menor volumen, más graves o más agudos, escuchas gaviotas y pájaros o sólo silencio. Haz modificaciones de cada elemento hasta intensificar ese estado placentero de motivación. Áncalo.

Paso 3: Visualiza el futuro con este estado

Imagínate en el futuro logrando tu sueño y gatilla tu ancla para aumentar la motivación.

Paso 4: Prueba

En los próximos días y semanas, nota si encuentras más fácil realizar las acciones necesarias para lograr sus sueños y objetivos.

Pensamientos finales

El camino hacia la excelencia es un viaje largo y tortuoso. No esperes despertar mañana con hábitos perfectos que te llevarán al éxito. En su lugar, debes esperar levantarte mañana y hacer todo lo posible para mejorar la versión anterior de ti mismo.

Este libro ha sido creado para que puedas seguir los procesos e identificar los rasgos necesarios para convertirte en una persona de éxito. Dejarás de ser alguien que sólo se sienta a soñar con el logro de sus metas. Ahora serás la persona que trabaja duro para lograrlas. Sin embargo, no llegarás muy lejos si sólo trabajas duro. También tienes que trabajar de manera inteligente. La fuerza bruta sólo puede rendir resultados hasta cierto punto, y si ignoras la importancia de tu mentalidad en cada acción (o inacción), te esperarán tiempos difíciles, porque tu mentalidad siempre le ganará a la fuerza bruta.

Estás iniciando un viaje de descubrimiento y de aprendizaje. Prepárate emocionalmente para aceptar que los errores son parte del proceso de crecimiento. Se honesto contigo mismo cuando falles, identifica la lección que has aprendido y enmienda tu plan de acción para evitar cometer el mismo error.

Es triste ver como tantas personas renuncian a sus objetivos y pierden su motivación cuando se dan cuenta de que las cosas no van de acuerdo al plan. Debes agradecer los errores, porque son educación. A menudo somos los más críticos respecto a nuestros errores. Trata de mirar tus resultados desde otra perspectiva. Si fuera un amigo el que cometió un error similar al suyo, ¿Le animarías a que deje de intentar lograr sus objetivos? Una vez que pongas tus errores en perspectiva no parecerán tan malos.

Eres capaz de grandes cosas en la vida. Mientras creas en esta verdad, el cielo es el límite. Puedes convertirte en la persona que quieras ser. Cree en ti mismo, valora la importancia de la autodisciplina inquebrantable, y haz que las cosas sucedan.

No temas al futuro y abraza la incertidumbre. Lo desconocido es lo que hace la vida interesante y alimenta la esperanza. Encuentra nuevas experiencias para tener la oportunidad de probar tus habilidades.

Tengo la esperanza de que en los próximos minutos termines este libro y dejes de estar satisfecho haciendo sólo lo necesario para mantener la cabeza fuera del agua. Espero que tus objetivos sean mucho más ambiciosos, que no quieras volver a tu antiguo estilo de vida, porque hay una nueva vida esperando por ti. No importa cuáles sean tus objetivos personales, lo que importa es que des los pasos necesarios para llegar allí. Con el tiempo, con dedicación y autodisciplina, podrás mirar atrás y no reconocer a la persona que solías ser.

Algún sabio dijo que comenzamos a envejecer cuando dejamos de aprender. Sigue aprendiendo mientras vivas. El mundo es enorme y está repleto de nuevas experiencias. La aventura nunca termina.

Recuerda que el éxito no es un destino, sino que es un proceso. Al igual que un fisicoculturista debe entrenar continuamente para mantener sus músculos, tú debes practicar todos los días tu mentalidad de éxito.

Muchas veces anhelamos un cambio en nuestras vidas, y aun sabiendo que todo depende de nosotros mismos, de nuestra determinación para actuar, nos quedamos inmóviles frente a las posibilidades y las oportunidades que el universo nos ofrece. Nos invade el miedo frente a lo desconocido y suena una y otra vez esa vocecita que nos dice: "¿Y si no puedo?", "¿Y si fallo?", "¿Qué dirán si no lo logro?" y un sin fin de excusas que nos vamos creando para permanecer en nuestra zona de confort y no dar ese paso que puede cambiar nuestras vidas.

Es por eso que a continuación encontrarás un contrato de éxito que espero de corazón hagas contigo mismo. Es un estímulo y una ayuda para darte la inspiración y la fuerza que a veces hace falta para romper las barreras de tus temores.

Contrato de éxito

En este día prometo iniciar una nueva etapa y hacer más con mi vida, alcanzar la grandeza que está dentro de mí esperando a ser utilizada. Hoy dejaré de huir de mí mismo, y ya no fracasaré jamás.

Este es el día que por fin tengo el valor de enfrentarme a las circunstancias y los problemas, y los venceré uno a la vez. No volveré a tomar el camino fácil,

sacrificaré los placeres temporales por alcanzar excelencia y acercarme a mi meta.

Alimentaré mi mente con positivismo y entusiasmo, y no permitiré que mi mente sea invadida por el ocio, ya que tengo la fuerza de voluntad necesaria para evitarlo. Hoy también renuncio a la pereza, debilidad de carácter, ignorancia y otros malos hábitos que hundan al ser humano en la mediocridad y el conformismo.

Pagaré el precio necesario de alcanzar esta meta, porque sé que el dolor del fracaso es mayor que cualquier sacrificio o trabajo.

Sé que al firmar este contrato, estoy dando un paso muy importante en mi vida, porque al cumplirlo estaré preparado para continuar con mi siguiente meta y por primera vez puedo comprobar que tengo control de mi destino.

Por fin empezaré a ser inmensamente feliz realizando mis sueños y dejando mentiras y excusas en el pasado.

Ya no me conformaré con solo las limosnas de la vida para sobrevivir, nací para triunfar. Hoy sé que las grandes puertas de la felicidad, la riqueza, y la tranquilidad se abrirán para mí y para mis seres queridos.

Si no cumplo este contrato, merezco que la vida me trate como hasta hoy lo ha hecho.

Nombre y Firma

Muchas gracias

Espero que hayas disfrutado de la lectura de este libro. Aprecio cada minuto del tiempo que dedicaste para leerlo, y si tienes un segundo extra me encantaría saber lo que piensas. Sería fantástico si pudieras dejar un comentario en la tienda de Amazon. Leo cada uno de los comentarios.

Gracias otra vez, y te deseo mucho éxito!