



«Recuerda, no importan las circunstancias que estés viviendo ahora. Dentro de 200 años, ninguna de las personas que vivimos hoy permanecerá viva. La mayoría de los edificios que vemos habrán desaparecido. Las urgencias, las «reuniones importantes» y las prisas por llegar aquí y allá, no significarán nada en el gran esquema del tiempo. El verdadero propósito de la vida es ser feliz todos y cada uno de los instantes. Si eres feliz, lo tienes todo. Si no, todo lo que tienes no te sirve de nada. No esperes. Empieza a disfrutar las cosas que verdaderamente importan ahora mismo.»

-JOSE MARIA VICEDO

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Copyright © 2001 José María Vicedo
Copyright © 2001 VS Ediciones (Bestseller Ediciones, S. L.)

ISBN:

Visítenos en Internet:

<http://www.vs-planning.com>

<http://www.vsediciones.com>

<http://www.clubsuperacion.com>

Dedicado a mi esposa, Eva
y a mis hijos José María y Alejandro.

Llegasteis a mi vida y la inundasteis de amor.
Vuestro amor sincero e incondicional es mi mayor
bendición y fortaleza.
Colmáis mi vida de entusiasmo, alegría, orgullo y júbilo.
Gracias por hacer que la magia este presente en cada instante de mi vida.
Veros felices cada día es mi mayor sueño convertido
en realidad.

INDICE

Introducción.....	5
Día 1.- Eleve sus estándares.....	6
Día 2.- Descubra el poder de las decisiones.....	8
Día 3.- Comprenda cómo se crea el éxito.....	10
Día 4.- Comenzando a forjar una actitud de ganador.....	12
Día 5.- Incremente la creencia en usted mismo.....	14
Día 6.- Transfórmese en una persona de acción.....	16
Día 7.- Aplique la fórmula definitiva del éxito.....	18
Día 8.- Comience a soñar en grande.....	20
Día 9.- Aprenda a desarrollar un plan de acción.....	24
Día 10.- Defina con claridad sus valores.....	27
Día 11.- Establezca reglas para ser feliz ahora.....	30
Día 12.- Descubra su misión en la vida.....	32
Día 13.- Cree un código de conducta extraordinario.....	34
Día 14.- Gestione su tiempo para el éxito.....	36
Día 15.- Comprenda que determina el comportamiento humano.....	39
Día 16.- Alcanzando dominio de la fisiología.....	41
Día 17.- Alcanzando dominio del lenguaje.....	43
Día 18.- Alcanzando dominio del enfoque	46
Día 19.- Su lista para cambiar su estado emocional.....	48
Día 20.- Destruya sus creencias limitadoras.....	50
Día 21.- Aprendiendo a producir cambios en su vida.....	53
Día 22.- Creando anclas de éxito.....	57
Día 23.- Haga de la congruencia una prioridad.....	59
Día 24.- Inicie un programa de afirmaciones positivas.....	61
Día 25.- Desate la magia de la visualización.....	63
Día 26.- El pequeño desafío: un 1% mejores cada día.....	65
Día 27.- El desafío mental de 7 días.....	67
Día 28.- Creando hábitos de excelencia.....	69
Día 29.- Transfórmese en una persona positiva.....	71
Día 30.- Recorra el kilómetro extra.....	73
Día 31.- Elimine la postergación de su vida.....	75
Día 32.- Comience sus días de manera entusiasta.....	77
Día 33.- Iniciando su diario.....	79
Día 34.- Creando el hábito de leer.....	81
Día 35.- Busque un mentor.....	83
Día 36.- Asíciense con personas positivas.....	85

Día 37.- Cuide su imagen personal.....	87
Día 38.- Modele a algún triunfador.....	89
Día 39.- Desate su creatividad.....	91
Día 40.- Aprenda a relajarse.....	93
Día 41.- Consiga maestría en relaciones.....	95
Día 42.- Consiga maestría financiera.....	98
Día 43.- Desate la magia del perdón.....	102
Día 44.- Dedique un tiempo diario a dar gracias.....	104
Día 45.- Aproveche el recurso definitivo.....	106
Día 46.- Haga de la contribución una prioridad.....	108
Día 47.- Conviértase en un generador de energía	110
Día 48.- Conviértase en un creador de momentos mágicos.....	113
Día 49.- Comprométase en un programa de mejora continua y sin fin.....	115
Día 50.- El desafío definitivo.....	117
Acerca del autor.....	119

Introducción.

Me gustaría comenzar dándole las gracias y felicitándole por la decisión de comenzar a leer este libro. Son innumerables las personas que dicen que les gustaría mejorar sus vidas pero que nunca hacen nada al respecto. Iniciando esta lectura usted ha demostrado que es una persona de acción. Una persona realmente comprometida en crear ese estilo de vida que desea y que desde luego merece.

Tiene usted en sus manos una herramienta increíblemente poderosa. No se deje engañar por su pequeño tamaño o sus pocas páginas. Este libro es la esencia del estudio y del modelado de las personas más exitosas alrededor del planeta. Durante los últimos 14 años de mi vida he enfocado todos mis recursos y habilidades en dar respuesta a estas preguntas: ¿Porqué hay personas que producen increíbles resultados mientras otras que igualmente ponen un gran esfuerzo apenas logran sobresalir? ¿Cuáles son las claves que diferencian a los grandes triunfadores del resto? ¿Es posible modelar las estrategias de excelencia de los triunfadores?... El éxito siempre deja pistas. Hay una serie de patrones, de principios y de habilidades que conducen a la realización de los sueños más increíbles. Ese es el objetivo de este libro; servirle como manual práctico para guiarle paso a paso en la puesta de los cimientos que le permitan construir una vida tan exitosa como usted desee.

Antes de comenzar quiero recomendarle que compre un cuaderno o un diario en el que irá anotando la realización de los ejercicios que le propondré para cada uno de los 50 días. Este libro puede tener en su vida un impacto absolutamente increíble, pero sólo lo logrará si usted está decidido a tomar acción masiva aplicando todo lo que aprenda. Ese es el principal objetivo del libro; impulsarlo a tomar acción, ayudarle a enfocarse en pequeñas acciones diarias que le lleven al final del recorrido a una mejora en su vida más allá de su imaginación.

El libro está diseñado para ser utilizado a lo largo de 50 días. El ritmo le parecerá intenso. Lo he diseñado a propósito de esta manera. Muchas veces nos hemos acomodado a seguir ritmos demasiado cómodos. Necesitamos crear músculo emocional. Necesitamos comenzar a demandar de nosotros más de lo que creemos poder hacer. De este modo iniciaremos el camino a convertirnos en más de lo que ya somos.

Le invito a que se adentre en las próximas páginas con ansias de descubrir, cambiar y crecer. Rétese a dar todo de sí mismo durante los próximos 50 días. No tiene nada que perder. Yo seré su entrenador. Permítame guiarle en el proceso de ir desatando toda la grandeza de esa increíble persona que usted está destinada a ser. Siempre he sido un firme creyente de que todos nosotros somos poseedores de dones especiales. Nuestra principal misión en la vida es descubrir cuales son esos dones y desatarlos, dando en cada instante de nuestra existencia lo mejor que hay en nosotros.

¿Está dispuesto a emprender este apasionante viaje? Partamos pues. Olvídense de excusas y de su lastre del pasado. Cada instante de nuestra vida es una nueva oportunidad para comenzar de nuevo y crear la vida de nuestros sueños. ¡Comencemos ahora mismo a crear esa vida legendaria!

DIA 1

Eleve sus estándares.

«La vida o es una maravillosa aventura o no es nada.»

-Hellen Keller

Su nivel de éxito en la vida viene determinado en gran medida por el nivel de expectativas que tenga acerca de usted mismo. Las personas que crean vidas legendarias se marcan el objetivo de rendir de forma constante a un nivel fuera de serie. Demandan más de ellos mismos de lo que nadie pueda esperar. Ese es gran parte del secreto de su grandeza. Son demasiadas las personas que viven su vida desatando únicamente una ínfima parte de su potencial. Comience a reclamar su derecho a ser esa persona que usted sabe que puede llegar a ser. Eleve de inmediato sus estándares y no se conforme con menos de lo que es capaz de conseguir.

Recuerde siempre que cuando se fija como objetivo de rendimiento un nivel simplemente bueno, generalmente los resultados de su desempeño suelen ser mediocres. Esto asombra a muchas personas que no suelen comprender como si han hecho un buen esfuerzo sus resultados pueden ser tan pobres. Hay otras personas que deciden ir más allá y se fijan como objetivo el nivel excelente. Se enfocan en realizar un trabajo excelente y como contrapartida sólo obtienen buenos resultados. De nuevo aparece la paradoja ¿Cómo es posible obtener resultados simplemente buenos si yo he puesto un esfuerzo realmente excelente? Muchas veces después de un esfuerzo de este tipo solemos pensar que esforzarnos no vale la pena porque de todas formas parece que nunca acabamos de alcanzar los resultados que deseamos.

Pero por encima de estos existe otro nivel. Un nivel al que muy pocas personas deciden llegar. Es el nivel de los triunfadores, de los grandes ganadores en el juego de la vida. Es el nivel de fijarse un estándar de rendimiento fuera de serie. Es el nivel en el que se reta a dar lo mejor que hay en usted en todos y cada uno de los instantes de su vida. Y en ese nivel se encuentran todas las recompensas. En ese nivel le están esperando todos y cada uno de sus mayores sueños. Pero usted tiene que conscientemente tomar la decisión de regir su vida únicamente por ese estándar fuera de serie.

Adopte a partir de este instante un verdadero compromiso para unirse al grupo de personas que demandan sólo y únicamente lo mejor y que no están dispuestas a conformarse con menos de lo que pueden llegar a ser. Dé de este modo el primer paso hacia esa vida de éxito y abundancia que merece.

Ejercicio del día:

Dedique unos minutos a reflexionar si de verdad está poniendo su mejor esfuerzo en cada una de las tareas que realiza al cabo del día. Si no es así, plantéese el reto de fijarse a partir de hoy mismo el estandar fuera de serie. Adopte el compromiso de demandar más de sí mismo de lo que nadie pueda esperar y celebre la decisión tan poderosa que ha tomado.

DIA 2

Descubra el poder de las decisiones.

«En lo más profundo del hombre habitan esos poderes adormecidos. Poderes que le asombrarían, que él jamás soñó poseer. Fuerzas que revolucionarían su vida si despertaran y entraran en acción»

-Orison Sweet Marden

La acción es lo que determina la calidad y la cantidad de resultados en la vida de cualquier persona. Pero, ¿qué es lo que precede a cualquier acción? ¿Qué determina cómo nos comportamos y en definitiva cuál es nuestro destino último en la vida? La respuesta es el poder de la decisión. Son muy pocas las personas que se han parado realmente a reflexionar sobre el increíble poder que tenemos todos y cada uno de nosotros en base a la capacidad de decisión que poseemos. Hemos de tomar conciencia de que son nuestras decisiones las que en última instancia forjan nuestro destino. Toda decisión, aunque al principio parezca insignificante, si es positiva puede aportar mejoras espectaculares a su vida. Imagine por ejemplo que hoy decide comenzar a comer de forma saludable e inicia las acciones necesarias. Es una decisión que aparentemente hoy no tiene efectos significativos. Pero esa decisión mantenida en el tiempo puede añadir décadas a su vida. Para que entienda este proceso le pondré el ejemplo de un avión que despegue desde Madrid con destino a Hawai. Si el rumbo del avión se desvía un grado, aparentemente parece que no ha pasado nada, pero esa simple desviación hace que el avión llegue finalmente a Australia en lugar de a Hawai. Ese es el increíble poder de las decisiones por pequeñas que sean cuando se toman de forma comprometida y apasionada. Nunca subestime el increíble poder que posee en base a tomar mejores decisiones sobre cómo manejar su vida.

El problema reside en que la mayor parte de personas no sabe lo que significa tomar una verdadera decisión. Creen que las decisiones son como las listas de intenciones: «Me gustaría dejar de fumar» o «Debería comenzar un plan de ejercicio»... Pero tomar una verdadera decisión es algo muy diferente. De hecho, la palabra decisión proviene de la raíz latina “de” que significa de y “caedere” que significa cortar, escindir. Cuando uno toma una decisión de verdad se compromete a algo y corta el camino hacia cualquier otra posibilidad que no sea la que ha decidido convertir en realidad. Comience a ejercitar su capacidad de decisión. Tome decisiones a menudo. Tome hoy algunas decisiones que haya estado posponiendo durante algún tiempo y comience a experimentar su verdadero poder. Tome ya la decisión de dejar de fumar, de iniciar ese curso, de comenzar a hacer ejercicio, de crear su propio negocio, de buscar a la pareja de sus sueños... Pero hágalo de una forma verdadera. Descarte cualquier otra posibilidad que no sea la que ha decidido convertir en realidad.

Ejercicio del día:

Coja su cuaderno y anote en él una o dos decisiones que haya estado posponiendo durante algún tiempo. Comprométase ahora mismo a tomar acción en ese sentido y escriba que acciones va a emprender de manera inmediata para que esas decisiones se lleven a cabo sin que pase ni un segundo más.

DIA 3

Comprenda cómo se crea el éxito.

«Todo ser humano es un conjunto de poderes adormecidos hasta que un deseo ardiente y el propósito de actuar lo ponen en marcha.»

-Edgard Roberts

Son innumerables las personas que esperan que el éxito llegue fruto de un momento de inspiración o de un momento clave. No comprenden en absoluto el verdadero mecanismo del éxito y del fracaso. Lo cierto es que tanto uno como otro siguen la misma pauta; están basados en pequeñas acciones hechas consistentemente.

Permítame explicarle como funciona este mecanismo. Si usted se ha fijado, por ejemplo, el objetivo de contactar a tres cliente hoy y sólo contacta a uno, ha tenido un pequeño fracaso hoy. Ese fracaso parece que no tiene ninguna importancia porque no ha sido nada tremendo. Pero si mañana ocurre lo mismo, ya tiene dos días de pequeños fracasos. Si la tónica de la semana es la misma habrá creado una semana de fracaso. La suma de las semanas producen un mes de fracaso y la suma de los meses un año de fracaso. Al final la suma de esos años conducen a una vida mediocre, y esos pequeños fracasos diarios insignificantes han desembocado en un tremendo fracaso final. El mecanismo del éxito es el mismo pero a la inversa. Si tiene el objetivo de contactar a tres clientes hoy y contacta a cuatro, ha tenido un pequeño éxito hoy aunque parece que nada importante ha pasado. Pero si mañana ocurre lo mismo tiene ya dos días de éxito. Al final de la semana, su semana habrá sido exitosa, y la suma de varias semanas producirán un mes de éxito. La suma de los meses le llevará a un año de éxito y la suma de los años a una vida realmente exitosa y plena. Como ve, no han hecho falta acontecimientos increíbles, sino la suma de pequeñas acciones de éxito realizadas consistentemente. Imagínese aplicando este proceso a todas las áreas claves de su vida y piense por un instante en todas las repercusiones positivas que proporcionaría a largo plazo en su vida. Imagine por ejemplo lo que supondría iniciar a partir de hoy un programa para volverse más saludable basado en pequeños pasos como veremos más adelante en este libro. Esas pequeñas acciones pueden suponer a largo plazo disponer de una vida realmente llena de energía para desarrollar todos sus proyectos. Piense en las mejoras espectaculares que supondría en sus relaciones este programa de pequeñas mejoras diarias hechas consistentemente. Piense por un instante en lo que supondría para sus finanzas un programa de ahorro que al principio puede parecer insignificante pero que puede llevarle en quince años a la independencia económica absoluta. Ese es el verdadero poder de acciones persistentes.

Ejercicio del día:

Reflexione en su cuaderno o diario sobre algún fracaso importante en su vida. Tome conciencia si fue fruto de la suma de una serie de pequeños fracasos que parecían no tener importancia. Aprenda la lección. Anote a continuación algunas pequeñas acciones de éxito que puede emprender hoy mismo y cuya suma a lo largo del tiempo puedan llevarle a conseguir un mayor nivel de éxito en su vida.

DIA 4

Comenzando a forjar una actitud de ganador.

*«Todo lo necesario para romper la inercia de la frustración es esto:
actúa como si fuese imposible fracasar.»*

-Dorthea Brand

La actitud no es más que la manera en que enfrentamos los acontecimientos de nuestra vida. Es el prisma a través del cual filtramos la realidad. Comience a forjar una actitud de ganador. Comience conscientemente a demandar de la vida sólo y únicamente lo mejor y la vida comenzará a mostrarle su lado más amable. Recuerde que con la actitud mental adecuada el límite de su potencial y de sus logros lo pondrá usted mismo.

Si pudiésemos expresar el potencial de una persona a través de una fórmula podríamos hacerlo del siguiente modo:

$$(CI+CA) \times A = PI$$

Donde CI son las cualidades innatas de esa persona, CA las cualidades adquiridas, A es la Actitud y PI el potencial individual. La explicación de la fórmula es bien sencilla. Todos tenemos una serie de cualidades innatas (CI), una determinada estructura genética, determinadas habilidades más desarrolladas, predisposición hacia ciertos temas, etc... Además podemos adquirir cualidades nuevas a través del aprendizaje (CA). La suma de estos dos tipos de cualidades (CI+CA) es lo que llamamos nuestro nivel de aptitud en la vida. Este factor es limitado ya que todos poseemos unas cualidades innatas determinadas y tenemos la capacidad de aprender un número limitado de cualidades y habilidades.

Sin embargo el factor multiplicador que es la actitud (A) puede incrementar nuestro potencial individual tanto como deseemos. Mejorando nuestra actitud podemos llegar a tener tanto potencial como deseemos. Esta fórmula explica porque personas consideradas normales bajo la medida de la aptitud, pueden conseguir resultados increíbles y maravillar al mundo. También es la explicación de porqué personas que parecen equipadas para lograr grandes resultados acaban fracasando en la vida. El motivo es que a pesar de tener grandes aptitudes les fallaba el factor fundamental que es poseer una gran actitud ante la vida. Si tuviésemos que explicar gráficamente cuál es la proporción determinante del éxito de una persona entre aptitud y actitud el mejor ejemplo sería un iceberg. La aptitud sería la parte que se ve; la actitud la parte que quedaría debajo del mar diez veces mayor. La actitud mental adecuada es la mejor garantía para alcanzar un éxito verdadero. Su actitud siempre determinará su altitud en la vida.

Ejercicio del día:

Responda a la siguiente pregunta: ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como usted quiere? En la respuesta a esta pregunta encontrará la medida de su actitud actual. A continuación, pregúntese: ¿Cómo mejoraría mi vida personal y profesional si me enfrentara a la vida con una actitud mental mucho más positiva? ¿Qué acciones puedo emprender a partir de ahora mismo para mejorar mi actitud?

DIA 5

Incremente la creencia en usted mismo.

«Tanto si usted cree que puede hacerlo como si no, en ambos casos tiene razón.»

-Henry Ford

Muchas personas arrastran tanto lastre negativo de su pasado que han perdido la confianza en su propia capacidad y potencial. Han decidido vivir una vida de conformismo y mediocridad muy por debajo de sus verdaderas posibilidades. Han permitido que las influencias externas bajen dramáticamente su nivel de autoestima. Yo lo he llamado la teoría de los hombres y mujeres bonsáis. Un bonsái no es más que un árbol normal al que durante su crecimiento se le ha ido sometiendo a una serie de tratamientos consiguiendo de este modo que desarrolle muy poco su tamaño. A muchos seres humanos les ocurre lo mismo. Permiten que sus padres, sus amigos y todo lo que les rodea dicten de que son capaces en la vida. Y llega un momento en el que a fuerza de escuchar tantas veces “tú no vales”, “tú no tienes lo necesario”, “eres tonto”... tiran la toalla de sus sueños y aspiraciones. Lo más triste es que miran a su alrededor buscando una excusa y generalmente la encuentran: “Pero si mi vecino está igual o peor que yo”. Se han convertido en bonsáis dentro de un bosque de bonsáis.

Afortunadamente existen personas que desafían a la mediocridad y que acaban convirtiéndose en ejemplos inspiradores de lo que puede hacer un ser humano cuando es conmovido por un sueño.

Si quiere disfrutar de un éxito verdadero ha de comenzar a creer a gran escala en sus propias posibilidades. Permítame que le haga reflexionar sobre algo. ¿Se ha parado alguna vez a pensar cuánto vale un ser humano? Si nos atenemos a lo que nos compone químicamente, es decir, si nos descompusieran en nuestros componentes esenciales como calcio, magnesio, fósforo, etc...valdríamos a precio de mercado aproximadamente 1.100 pesetas. Pero, ¿cuánto vale realmente un ser humano? ¿Me vendería sus ojos por 500 millones? ¿Sus dos piernas por 100 millones? ¿Cuánto valemos? Nuestro valor es incalculable, pero lamentablemente hay demasiadas personas que se valoran tan poco que se venden a la vida muy baratos. Ha llegado el momento de reclamar su grandeza. Ha llegado el momento de dejar atrás excusas y falsas creencias. Dispone de todo lo necesario para crear una vida legendaria. Desarrolle la sana autoestima que va a permitirle afrontar con posibilidades de victoria todos los retos que se le presentarán en el camino. Comience a tomar conciencia de que si otra persona lo ha logrado usted también lo puede lograr. Recuérdese constantemente lo mucho que vale. Recuérdese que está equipado con todo lo necesario para triunfar. Sólo necesita tomar la decisión de saber de una vez por todas que usted también lo puede lograr. Concédase el regalo de olvidarse de sus sentimientos de incapacidad del pasado y sustitúyalos despertando ese gigante que yace dormido en su interior.

Ejercicio del día:

Haga una lista de todo lo positivo y de todos los recursos que usted posee. Si piensa que no hay nada positivo, pregúntese: ¿Qué podría ser positivo en mí si yo de verdad me lo propusiera? Tome conciencia de su increíble valor como persona. Repítase tan a menudo como pueda la afirmación “Tengo todo lo necesario para triunfar” y comience a actuar a partir de ahora mismo creyendo absolutamente esta afirmación.

DIA 6

Transfórmese en una persona de acción.

«El ser humano nace para vivir, no para prepararse a vivir.»
-Boris Pasternak

Todos hemos escuchado la afirmación de que el conocimiento es poder. Pero esto no es cierto. El conocimiento sólo es poder en potencia que necesita de la acción para ser realmente poderoso. La acción es lo que separa a los que sueñan dormidos de los que sueñan despiertos. La acción constante y enfocada es lo que hace que los sueños comiencen a cristalizar.

Comience a crear el hábito de ser una persona de acción. Salga rápidamente del grupo de personas que sólo se limitan a hablar sin llegar nunca a hacer nada. Comience a desterrar de su vida el hábito de la postergación. Haga ahora mismo esa llamada que ha dejado pendiente durante tanto tiempo. Empiece a escribir ese informe o ese libro. Comience hoy mismo un programa de ejercicio. Pida perdón por alguna acción equivocada que haya cometido en el pasado. Conviértase en un hacedor, en una persona que no sólo empieza las cosas sino que las termina. ¿No sería extraordinario encontrar al final de cada uno de sus días que realmente se ha producido un avance extraordinario hacia sus mayores sueños? Para que esa sensación se produzca sólo hay un camino: transformarse en una persona de acción. Comience a tomar acción masiva y verá como cada nueva realización que consiga hace crecer su entusiasmo y se sentirá capaz de hacer todavía más cosas. Ponga un cartel en un lugar bien visible y que vea con frecuencia con el siguiente mensaje: ¡Hazlo ya! Eso le mantendrá enfocado en ser una persona que no deja las cosas para más tarde. El éxito es para aquellos que deciden dar todo de ellos mismos sin esperar a que llegue el momento ideal. ¡Este es el momento ideal!

Si existe una característica que comparten absolutamente todos los grandes triunfadores es que en algún momento de su vida tomaron la decisión de convertirse en personas de acción. Se comprometieron en un camino de acción continua y sin fin en pos de sus sueños. Decidieron recorrer el que en ocasiones no es el camino más cómodo, pero sí el camino que garantiza una vida de éxito. A menudo caemos en el error al observar a las personas de éxito de creernos que son así debido a algún don especial. Sin embargo, si hiciésemos un examen más detallado descubriríamos que el don principal que tienen quienes destacan sobre los demás es su aptitud para tomar acción masiva. La buena noticia es que esta es una habilidad que puede adquirirse. Recuerde que no existen personas perezosas sólo existen personas con objetivos impotentes.

Ejercicio del día:

Todos tenemos en nuestra vida algunas acciones que sabemos que deberíamos emprender y que supondrían un increíble avance positivo hacia nuestros sueños. ¿Qué podría hacer en su vida personal y profesional que de hacerlo regularmente supondría un tremendo impacto positivo para su vida? Tan pronto como de respuesta a esta pregunta tome acción masiva en este sentido.

DIA 7

Aplique la fórmula definitiva del éxito.

«Tener éxito es lograr lo que quieres, ser feliz es querer lo que logras.»
-Carl Trumbell Hayden

Soy un firme creyente de que el éxito siempre deja pistas. Detrás de toda historia de éxito hay una serie de pasos y de patrones que se repiten consistentemente independientemente del área de actividad de cada triunfador. Si tuviésemos que resumir en una fórmula cual es el proceso para crear éxito en cualquier área de nuestra vida estos serían los cuatro pasos fundamentales:

Paso número 1.-Decida exactamente qué es lo que quiere conseguir y comprométase. No basta con tener una idea vaga de nuestro objetivo. Hemos de definirlo con la mayor claridad que nos sea posible. Nuestro cerebro necesita disponer de instrucciones muy claras para iniciar un avance poderoso hacia aquello que deseamos. El compromiso es un factor fundamental ya que sin compromiso es muy fácil perder el impulso y la capacidad de actuar una vez que el entusiasmo inicial por el proyecto ha pasado. Las personas que dejan las cosas a medias son personas que deciden lo que quieren pero no llegan a comprometerse con sus objetivos.

Paso número 2.-Pasar a la acción. Emprender una acción masiva en busca de nuestros objetivos, ya que sin este paso los sueños quedarán en la esfera de los simples deseos. Hemos de emprender aquellas acciones que creamos que pueden acercarnos de forma más probable a producir los resultados que deseamos.

Paso número 3.- Determinar cuáles son las acciones que emprendemos que funcionan y nos acercan a nuestros objetivos y cuáles son las que no funcionan y nos alejan. Hemos de desplegar la agudeza sensorial necesaria para darnos cuenta de si necesitamos un cambio de rumbo en nuestras acciones.

Paso número 4.- Desarrollar la flexibilidad necesaria para cambiar el rumbo de nuestra conducta y nuestras acciones hasta lograr el resultado deseado. Hay que saber adaptarse, corregirse y mejorarse para terminar dando en el blanco. ¿Cuántas veces se repite el proceso? Las que sean necesarias para lograr el resultado que nos hemos propuesto. Muy pocos son los triunfadores que consiguieron el éxito directamente en su primera tentativa. Por el contrario la mayor parte de los grandes triunfadores tuvieron que modificar sus acciones y estrategias a lo largo de todo su camino. Tuvieron la flexibilidad necesaria para hacerlo y se mantuvieron enfocados en el resultado final que deseaban. Dicho de otro modo; fijaron su objetivo en hormigón y su plan de acción en arena. Sabían claramente lo que querían y estaban dispuestos a recorrer el camino necesario hasta alcanzarlo.

Ejercicio del día:

Reflexione por un instante acerca de algún éxito conseguido en su vida. Piense en cómo lo logró. ¿No es cierto que estos cuatro pasos aparecen también en su caso? Anote los cuatro pasos de la fórmula definitiva del éxito en su cuaderno y comprométase a hacer de su utilización un hábito.

DIA 8

Comience a soñar en grande.

*«Todo lo que puedas hacer o soñar comiéndalo.
La audacia contiene genio, poder y magia.»*
-Goethe

Detrás de toda historia de verdadero éxito hay un gran soñador. Los grandes triunfadores son expertos en crear en su mente un futuro tan apasionante e inspirador que literalmente tira de ellos como un gigantesco imán. Los sueños son el combustible del éxito. Objetivos gigantes producen una motivación gigantesca. A continuación voy a retarle a que desate toda su imaginación. Voy a retarle a que se fije los objetivos más grandes, inspiradores y desafiantes que sea capaz. La mayor parte de las personas está tan enfocada en los problemas rutinarios del día a día que no toman el tiempo necesario para diseñar la vida de sus sueños y escapar a tanta mediocridad. Si queremos descubrir las ilimitadas posibilidades que hay dentro de nosotros, debemos encontrar un sueño lo suficientemente grande y poderoso como para que nos empuje a ir más allá de nuestros límites y nos permita descubrir nuestro verdadero potencial. Establecer objetivos es el primer paso para transformar lo invisible en visible; los cimientos de todo éxito en la vida. ¿Qué le gustaría conseguir en su vida si fuese imposible fracasar? ¿Qué haría que usted sintiese que su vida ha sido bien invertida? El crear una lista de sueños es vital si queremos tomar el control de nuestro destino. Ya lo dice el refrán: “Bienaventurados los que saben dónde van porque son los únicos que sabrán cuando han llegado”.

Ahora vamos a divertirnos un rato. Le voy a pedir que comience a escribir todos aquellos sueños y objetivos que pasen por su imaginación. No se limite ni prejuzge nada de lo que se le ocurra. Vamos a hacer una lista de todo lo que le gustaría conseguir en su vida. Nos basaremos para ello en cuatro categorías:

- 1.-Objetivos de desarrollo personal.**
- 2.-Objetivos de carrera, de negocios y económicos.**
- 3.-Objetivos de compras y aventuras.**
- 4.-Objetivos de contribución.**

Antes de comenzar a escribir su lista póngase en el estado mental y físico adecuado, con una actitud de expectativa positiva. Dedique quince minutos a cada categoría. Escriba rápidamente todo lo que se le ocurra y haga que su mano fluya sobre el papel. No se preocupe ahora de anotar demasiados detalles para cada uno de los sueños, ya tendrá tiempo de hacerlo más tarde.

Comencemos por la primera categoría: Objetivos de desarrollo personal. Comience a escribir. ¿Qué le gustaría aprender? ¿Qué rasgos de su carácter le gustaría mejorar? ¿En qué le gustaría mejorar su cuerpo físico? ¿Qué habilidades le gustaría llegar a dominar? ¿Quiénes desea que sean sus amigos? ¿Quién quiere llegar a ser? ¿Qué miedos le

gustaría llegar a dominar? ¿Cuáles son algunos de sus objetivos espirituales? ¿Cómo le gustaría ser recordado como persona por sus seres queridos? ¿Qué emociones le gustaría experimentar más asiduamente en su vida?... ¡Sueñe en grande! Fantástico. Ahora ya dispone de su lista de sueños en esta primera categoría.

Pasemos a la segunda categoría: Objetivos de carrera, de negocios y económicos. Comience a escribir. ¿Qué ingresos anuales desea conseguir? ¿Cuánto le gustaría tener ahorrado? ¿Qué tipo de inversiones le gustaría poder realizar? ¿Quién quiere llegar a ser dentro de su profesión? ¿Le gustaría alcanzar la independencia económica? ¿Le gustaría crear su propia empresa o si ya la tiene convertirla en un imperio? ¿Qué tipo de gastos quiere poder permitirse en viajes y aventuras? ¿Qué clase de educación quiere pagarle a sus hijos? ¿Cómo le gustaría ser recordado dentro de su profesión? ¿Le gustaría disfrutar de un año sabático? ¿Qué impacto le gustaría producir en sus compañeros de trabajo?... ¡Sueñe en grande! Extraordinario. Ya posee su segunda lista de objetivos.

Pasemos a la tercera categoría: Objetivos de compras y aventuras. Comience a escribir. ¿Qué tipo de casa le gustaría poder comprar? ¿Qué coche le gustaría conducir? ¿Qué tipo de viajes le gustaría poder hacer? ¿Qué lugares visitaría? ¿Qué clase de ropa y complementos le gustaría vestir? ¿Le gustaría iniciar alguna colección? ¿Qué caprichos le gustaría poder permitirse? ¿Qué aventuras le gustaría poder realizar? ¿Qué aficiones le gustaría practicar más a menudo?... ¡Sueñe en grande! Ya dispone de su tercera lista.

Pasemos a la cuarta categoría: Objetivos de contribución. Sin lugar a dudas esta es la categoría más importante de todas. Aquí se encuentra su oportunidad de dejar una verdadera huella que perdure en el tiempo. Aquí está su oportunidad de marcar una verdadera diferencia en la vida de otras personas. Comience a escribir. ¿Cómo podría contribuir a ayudar a otras personas? ¿A qué obra benéfica podría dedicar parte de su tiempo o dinero? ¿Cómo podría utilizar sus dones para hacer más agradable la vida de otras personas? ¿Qué impacto le gustaría producir en su comunidad? ¿Y en su país? ¿Y en este planeta? ¿Qué podría idear o crear para mejorar la humanidad? ¿Qué podría hacer para mejorar el medio ambiente?... ¡Sueñe en grande! ¡Desate su imaginación!

Ahora ya tiene usted su lista de sueños completa para cada una de las cuatro categorías. A continuación para cada uno de sus sueños establezca un plazo para lograrlos. Una vez haya definido ese plazo voy a pedirle que seleccione un sueño de cada categoría que tenga una fecha de realización inferior a dos años y con los que quiera comenzar a trabajar a partir de este mismo instante. Con cada uno de esos cuatro sueños vamos a aplicar mi proceso de siete pasos para cristalizar objetivos:

Paso número 1.- Defina un porqué poderoso. Para cada uno de esos cuatro objetivos, responda a la siguiente pregunta: ¿Porqué quiero alcanzar este objetivo? La respuesta a esta pregunta es vital ya que sin un porqué poderoso no alcanzará ningún objetivo que se proponga porque le faltará la motivación necesaria cuando en el camino aparezcan los primeros obstáculos. Sin embargo, cuando el porqué es lo suficientemente poderoso nada podrá detenerle.

Paso número 2.- Analice su punto de partida. Defina con claridad que le impide en estos momentos disfrutar ya de ese sueño. De ese modo comenzará a darse cuenta de todo aquello que debe comenzar a cambiar si desea conseguir su objetivo. Haga una lista de todos los obstáculos que se encuentran entre usted y su objetivo.

Paso número 3.-Identifique que necesita aprender o dominar. Para poder alcanzar su objetivo es muy posible que necesite adquirir alguna nueva habilidad o conocimiento. O tal vez necesitará recabar algún tipo de información o documentarse sobre algún tema. Haga una lista de todas esas necesidades.

Paso número 4.-Busque personas o recursos que pueda utilizar. Al objeto de acelerar el proceso de avance le será muy útil contar con la colaboración de personas que ya hayan conseguido lo mismo que usted desea y que puedan darle consejos acertados sobre como avanzar hacia su objetivo. Si le es difícil acceder a personas de estas características, los libros son una buena fuente de información. Las mentes más lúcidas de la humanidad han dejado sus pensamientos plasmados en las páginas de libros extraordinarios. Utilice esa fuente de recursos.

Paso número 5.-Diseñe un plan de acción. Este es el apartado que desarrollaremos en detalle en el próximo capítulo. Se trata de definir con claridad un plan específico que reúna todos los puntos de este proceso de cristalizar objetivos y nos marque un rumbo de avance con el cual verificar si estamos avanzando adecuadamente.

Paso número 6.-No abandonar jamás. Sin esta determinación inicial será muy fácil abandonar el camino cuando aparezcan los primeros retos. Adopte la determinación de los campeones. Recuerde que cuando el camino se pone duro los duros se mantienen en el camino y los cobardes corren a esconderse. Rétese a no permitir jamás que nadie robe sus sueños.

Paso número 7.-Tome una acción inmediata que le ponga en movimiento. Esta es una de las claves fundamentales para lograr un sueño. En este preciso instante tome una acción, por pequeña que sea, que le ponga en movimiento hacia el logro de su sueño. Haga una llamada, comience a recabar información, limpie su despensa de alimentos poco saludables, salga a comprar unas zapatillas de deportes... y comience a usarlas, tire su paquete de cigarrillos... ¡Tome acción inmediata en pos de sus sueños! Esa primera acción lo que consigue es aprovechar el entusiasmo inicial que genera el establecer un sueño y le ayuda a crear un momento de inercia cada vez más fuerte. Recuerde que este es un proceso continuo. Tan pronto consiga un sueño póngase uno nuevo todavía mayor. No olvide que el éxito está siempre en el camino, nunca en el destino. Disfrute del camino y alcanzará la verdadera felicidad.

Ejercicio del día:

Siga en su cuaderno todas las indicaciones que le he dado a lo largo de este capítulo. Cree su lista de sueños y realice el proceso de cristalización de sueños para esos cuatro objetivos que ha elegido. Ponga su motor al máximo de revoluciones e inicie esas cuatro primeras acciones que crearán una inercia imparable en su camino hacia el éxito verdadero y la realización.

DIA 9

Aprenda a desarrollar un plan de acción.

«Más vale que el hombre se gaste a que se enmohezca.

-R. Cumberland

Muchas personas después de haber establecido sus sueños se paralizan porque no saben como trazar un plan de acción para convertir esos sueños en realidad. Veámos a continuación un proceso comprobado de éxito para crear un plan de acción efectivo. Imagínese que tiene que comerse un elefante, ¿cómo lo haría? La respuesta sería clara; un bocado detrás de otro. La clave consiste en diseñar un plan de acción en el que cada uno de los pasos a dar sea manejable y factible de realizar. Hemos de dividir cada uno de nuestros sueños en metas a largo plazo y en metas a corto plazo.

Podemos decir que las metas son aquellos lugares a los que tenemos que llegar para que nuestros sueños se conviertan en realidad. ¿Recuerda ese curso que compró hace algún tiempo? Llegó a casa y lo colocó en una estantería para comenzar a estudiarlo “un día de estos”. Y, obviamente, está cubierto de polvo porque “un día de estos no es ninguno de estos días”, no existe en el calendario y por tanto nunca llegará. Si por el contrario usted se plantea la meta de terminar el primer tema antes de final de mes, encontrará tiempo para hacerlo.

¿Cree que es posible que alguien alcance una meta verdaderamente importante por casualidad, sin planearlo? Evidentemente no. Sin planes es casi imposible alcanzar las grandes metas. Así podemos decir que un campeón olímpico no se forja de la noche a la mañana; es el resultado de multitud de metas y de un esfuerzo consistente por alcanzarlas. El primer concepto clave a la hora de establecer metas¹, es que cuanto más específica y medible sea su meta, antes podrá identificar y utilizar los recursos necesarios para alcanzarla. Ahora bien, para alcanzar cualquier meta que realmente merezca la pena para usted, habrá de cumplir un requisito fundamental: Expandir su zona de comodidad. ¿Y qué es la zona de comodidad? Podemos decir que nuestra zona de comodidad está formada por el conjunto de todas aquellas actividades y habilidades que ya dominamos y que no nos suponen reto alguno. Así, quedan dentro de esa zona todas las tareas y actividades que forman parte de nuestra rutina diaria. Son tareas para las que ya hemos desarrollado las habilidades necesarias para desempeñarlas con soltura. No nos retan, no nos suponen un estímulo y por la misma razón generalmente no producen resultados de excelencia, sino que simplemente nos permiten seguir manteniendo los mismos resultados de siempre. Alguien dijo en una ocasión que una buena definición de la palabra estupidez era, “realizando siempre las mismas cosas, esperar resultados diferentes”.

Toda meta que realmente merezca la pena quedará fuera de esa zona de comodidad. Recuerde que si hay una característica que diferencia a las personas que obtienen el

éxito en la vida, en cualquier área, es que están dispuestas a realizar aquello que las personas mediocres no están dispuestas a hacer. Están dispuestas a fijarse metas de excelencia, que desde luego, quedan fuera de su zona de comodidad. Pero eso es lo que les reta, estimula y motiva. La clave para conseguir metas realmente importantes podemos decir que es aprender a hacer cómodo lo que, en algunas ocasiones, resulta incómodo. Así, por ejemplo, para un padre que nunca ha dedicado tiempo para hablar con su hijo, y que se plantea como meta el comenzar a crear una verdadera relación padre-hijo, le quedará fuera de su zona de comodidad esta meta. Pero si para él es verdaderamente importante crear esta relación, conseguirá expandir su zona de comodidad para alcanzar esta meta tan valiosa. Veamos a continuación las siete claves fundamentales para la eficaz planificación de metas:

1. -Básese en sus valores y sueños. Usted nunca luchará con todas sus fuerzas para alcanzar una meta en la que no cree.

2. -Defina la meta con una oración clara y potente, cuyo principio sea un verbo que exprese acción. Ejemplos de metas bien expresadas serían: “Buscar socios para un proyecto”, “Iniciar un plan de ahorro e inversión”, “Escribir el primer borrador de una novela”, etc. . .

3. -Formúlelas por escrito. Hay muchas personas que afirman que sus metas están en su cabeza. Esto es un error. Para que una meta sea eficaz ha de estar escrita y ser leída con frecuencia. Cuando no escribimos nuestras metas, dejamos que nuestra mente vaya variando nuestras metas a su antojo. Así, por ejemplo, una persona que se ha puesto como meta dedicar cada día una hora al estudio, se encontrará que ante los primeros obstáculos, su mente irá cambiando esa meta para amoldarla a su comodidad; y acabará estudiando diez minutos diarios o dejando incluso de estudiar.

4. -Establezca el plazo para lograrlas. Una meta sin fecha de consecución, no es una meta. Las metas van inevitablemente ligadas a una fecha.

5. -Crea en usted mismo. Cuantas metas en el mundo no se han ni siquiera intentado por falta de confianza en uno mismo. Muchas personas ni siquiera se plantean metas por temor a no alcanzarlas. Pero recuerde que la verdadera derrota no es morir con metas incumplidas, sino no tener metas que alcanzar.

6. -Sea “realista”. Esto no quiere decir que limite sus ambiciones, sino que se enfrente a sus metas con un cierto “realismo”. Es evidente que si usted tiene un exceso de peso de 30 kilos no puede plantearse como meta librarse de ellos en tan sólo una semana. Pero dejando aparte estas metas utópicas, atévase a retarse a sí mismo para alcanzar grandes metas.

7. -Hay que sacrificar para lograr. Ninguna meta realmente importante se consigue sin un esfuerzo consistente. El esfuerzo es el ingrediente necesario para materializar las metas.

Ejercicio del día:

Comience a crear un plan detallado para cada uno de los cuatro sueños que seleccionó en el capítulo anterior. Cristalice cada uno de esos sueños utilizando los siete pasos que acaba de leer y de este modo dispondrá de una estrategia con muchas posibilidades de éxito. Cree su plan por escrito en su cuaderno o diario y comprométase a seguir su plan según lo ha establecido.

DIA 10

Defina con claridad sus valores.

«Nada orienta más la vida de una persona que un buen conjunto de principios.»
-Ralph Waldo Emerson

Nuestra escala de valores guía cada una de nuestras decisiones, y en consecuencia, nuestro destino. Aquellos que conocen sus valores y toman la decisión de vivir en consonancia con ellos se convierten en los líderes de nuestra sociedad. Si queremos conseguir un éxito verdadero sólo hay una camino: decidir qué es lo que más valoramos en la vida y luego comprometernos a vivir de acuerdo con ello cada uno de los instantes de nuestra existencia.

Cuando se sabe lo que es más importante para uno mismo, tomar una decisión acertada resulta muy sencillo. Recuerde que la función de los valores es la misma que tiene una brújula: ayudar a mantener el rumbo correcto. Hay un poder increíble en el hecho de vivir en sintonía con nuestros propios valores: un sentido de certeza, de congruencia, una paz interior total que muy pocas personas llegan a experimentar.

Una de las mayores contradicciones que encuentro en la gente es que se plantean objetivos sin saber siquiera que es lo verdaderamente importante para ellos. En consecuencia, cuando terminan por alcanzar sus objetivos siempre les asaltan preguntas del tipo de: “¿Y eso era todo?” “¿Ha valido realmente la pena conseguir este objetivo a costa de mi familia o de mi salud?” Esa sensación de desasosiego y desánimo se podría haber evitado si antes de comenzar el avance hacia sus objetivos se hubiesen hecho las preguntas fundamentales para determinar sus verdaderos valores:

- ¿Cuáles son los estados emocionales que más valoro en la vida?
- ¿Qué clases de emociones pueden aportarme el verdadero placer de la realización?
- ¿Cuáles son algunos de los sentimientos que me gustaría experimentar de forma regular en mi vida?

Estos estados que deseamos alcanzar es lo que llamamos nuestros valores fundamentales.

Hagámos a continuación un ejercicio que le ayudará a comenzar a crear su propia lista.

Véase mentalmente llegando al aeropuerto para emprender un viaje de vacaciones a las Islas Seychelles. Hacía tiempo que no podía disfrutar de unas vacaciones como éstas, y está ansioso por llegar a su destino para relajarse por unos días y olvidar las tensiones del trabajo. Embarca en el avión, y en unos instantes el avión despega.

Durante el vuelo, usted se dedica a saborear la lectura de un buen libro que había comprado hace algún tiempo y que todavía no había tenido oportunidad de leer.

Cuando lleva cuatro horas de vuelo, la voz del comandante del avión se deja oír por los altavoces. Anuncia que el avión ha sufrido una avería muy grave y que no tienen la certeza de poder solucionar el problema. En ese momento informa a todos los pasajeros de que si la avería no logra solucionarse en los próximos quince minutos, tendrá que intentar un amerizaje forzoso sobre el Océano Indico. Durante esos quince minutos, propone a los pasajeros que escriban una última carta de despedida que será guardada en una caja de seguridad del avión, para que en caso de que ocurriese lo peor, fuese entregada a sus seres queridos.

Imagine vívidamente esta situación. Dedique a continuación quince minutos a redactar esa última carta de su vida. ¿Qué mensaje transmitiría a sus seres queridos? ¿Qué cosas son las que tienen la mayor importancia en su vida? ¿Qué le gustaría que sus seres queridos recordasen de usted?

Deje ahora mismo de leer y escriba su carta.

En esa carta que acaba de escribir encontrará reflejado, sin lugar a dudas, su valor o valores más importantes. Todavía recuerdo como si fuera hoy mismo la primera vez que hice este ejercicio hace doce años. Mientras iba escribiendo mi carta no pude evitar que los ojos se me nublaran de lágrimas al darme cuenta de que hasta ese instante no estaba poniendo lo importante en primer lugar en mi vida. Y fue en ese mismo instante cuando tome la decisión de crear una escala de valores que me marcara el rumbo en mi camino hacia convertirme en esa persona que yo sabía que podía llegar a ser. Le invito en estos momentos a crear su propia lista. A continuación encontrará una relación de algunos de los valores típicos para la mayor parte de las personas. Elija de esa lista los que crea importantes para usted y añada otros que sean importantes para usted. Lo importante es que cree su lista personal. El número de valores que ha de incluir la lista depende de cada persona. Algunas personas tendrán una escala con cuatro o cinco valores mientras que otras preferirán que incluya quince. Lo importante es que para usted su lista le sea de utilidad.

Amor
Exito
Libertad
Felicidad
Seguridad
Pasión
Entusiasmo
Salud
Alegría
Honestidad
Congruencia
Determinación

Aventura Perseverancia

Una vez confeccionada su lista tómese tiempo para ordenarla de mayor a menor importancia para usted. El orden que dé a sus valores tiene una importancia capital en el tipo de decisiones que usted tomará en su vida, ya que supondrá, por ejemplo, que usted anteponga la familia al éxito o la salud o viceversa. Pregúntese también si alguno de los valores de su lista sobra o si debería añadir alguno nuevo que no está y que podría impulsar su vida. Si lo considera necesario para avanzar con mayor determinación hacia sus verdaderos objetivos, plantéese también un cambio en el orden que ha asignado a sus valores. Recuerde que siempre hay una forma para conseguir vivir plenamente nuestros valores. Concédase a usted mismo el regalo de utilizar esta poderosa fuerza capaz de configurar su destino.

Ejercicio del día:

Cree su propia lista de valores tal y como le he mostrado a lo largo del capítulo. No se acueste hoy sin haber construido la brújula de su vida. Cuando haya completado su lista cree una copia y póngala en su agenda o cartera donde pueda leerla con frecuencia para recordar cuál es su objetivo último en la vida.

DIA 11

Establezca reglas para ser feliz ahora.

«Ponemos más interés en hacer creer a los demás que somos felices que en tratar de serlo.»

-La Rochefoucauld

Cada uno de nosotros valoramos el grado de felicidad en nuestras vidas en base a las reglas personales que establecemos para nosotros mismos. ¿Qué tiene que suceder para que usted se sienta feliz? ¿Necesita que constantemente le digan lo mucho que le quieren, lo importante e inteligente que es? ¿Tiene que ganar 50 millones al año? ¿Ha de tener el cuerpo de una top model o el de un decathleta? ¿Tiene que ser reconocido por sus compañeros como el mejor? ¿Tiene que mantener su peso ideal y un porcentaje del 8% de grasa corporal? La respuesta a estas preguntas determina las reglas que nosotros mismos fijamos como medidas de nuestra felicidad.

Piénselo. Si llega a ganar 50 millones de pesetas al año no le van a dar de por sí ningún placer. Es su regla personal que dice: “Cuando logre ese objetivo me concederé permiso para sentirme bien”. No me interprete mal. No estoy diciendo que sea erróneo comprometerse a lograr un objetivo y hacer todo lo posible por alcanzarlo. Lo que si que le digo es que mientras sigamos estructurando nuestras vidas en base a que nuestra felicidad depende de algo que vayamos a conseguir probablemente en el futuro seguiremos experimentando dolor. Las personas más felices que conozco son aquellas que estructuran su vida en base a reglas flexibles y que les capacitan a sentirse felices en cada instante de su existencia. Se rigen por reglas del tipo de: “Si me levanto por la mañana y sigo respirando soy feliz”. ¡Qué regla más extraordinaria! Te sitúa en un estado de felicidad permanente y lo demás vendrá por añadidura. Coja su lista de valores y vamos a definir sus reglas para cada uno de los valores. Hágase la siguiente pregunta para cada uno de sus valores: “¿Qué tiene que suceder para que experimente plenamente este valor? La respuesta a esta pregunta determinará su regla para cada uno de sus valores. Busque establecer reglas que sean sencillas de cumplir y que dependan de usted. Por ejemplo, si uno de sus valores es “Amor”, su respuesta podría ser: “Experimento amor cada vez que ofrezco amor, cada vez que doy sin esperar nada a cambio, cada vez que veo a mis seres queridos, cada vez que ofrezco una sonrisa,...” Como vé, son reglas que dependen de uno mismo y son sencillas de conseguir. Si cogiéramos el valor salud podríamos decir: “Experimento salud cada vez que hago algo de ejercicio, cada vez que me alimento de forma saludable, cada vez que me rio,...” Adopte reglas sencillas para cada uno de sus valores y habrá iniciado el camino imparables hacia la auténtica felicidad.

Ejercicio del día:

Establezca por escrito en su cuaderno o diario las reglas para cada uno de sus valores. Responda a la pregunta: ¿Qué tiene que suceder para que yo viva plenamente este valor? De este modo clarificará lo que significa cada uno de sus valores para usted y tendrá una estrategia efectiva para vivir día a día sus valores con plenitud.

DIA 12

Descubra su misión en la vida.

«Muchas cosas se tratan de imposibles antes de haberse realizado.»
-Plinio

Es de vital importancia que tome el tiempo necesario para reflexionar acerca de esta pregunta: ¿Cuál es mi misión en la vida? La respuesta a esta pregunta es tan importante que literalmente marca el rumbo de toda su existencia. Cuando uno toma el tiempo de definir claramente cual es su verdadera misión en la vida es como si el Sol apareciese de repente después de un día totalmente nublado. Se produce una sensación de grata serenidad y de claridad de enfoque al descubrir, sin lugar a dudas, cual es nuestro destino en la vida. Cuando hay una misión guiando nuestros pasos, comenzamos a ver las tareas y los retos del camino desde otra perspectiva totalmente diferente. Comenzamos a darnos cuenta de que muchos de los reveses del camino que antes veíamos como problemas permanentes no son más que pruebas que se nos presentan. Comenzamos a tener capacidad de tomar decisiones de forma más rápida y acertada.

Tener una misión clara genera la cantidad de energía extra necesaria para recorrer todo el camino hacia nuestros sueños sin importar a que distancia se encuentren. Cuando uno descubre su verdadero propósito en la vida todas las piezas parecen encajar y es posible comenzar a trazar un plan realmente viable para convertir nuestra vida en la obra que deseamos. Sin una misión bien definida quedamos a expensas de ser arrastrados por los acontecimientos diarios. Son las urgencias de nuestra vida las que nos controlan. Sin una misión clara las personas se enfocan simplemente en sobrevivir e ir tirando. Se enfocan en los pequeños problemas que van minando su energía y su destino. Pasan a preocuparse exclusivamente de sobrevivir en lugar de tomar el tiempo necesario para diseñar la vida de sus sueños.

Definir su misión en la vida es simplemente plasmar en un párrafo porqué está usted aquí. Qué impacto le gustaría crear con su vida, en qué le gustaría contribuir y cuál es su destino último. Defina una misión lo suficientemente poderosa e inspiradora que literalmente tire de usted como un imán hacia esa vida que siempre soñó conseguir. Coja su diario o su cuaderno ahora mismo y responda a la pregunta. Al principio podrá parecerle difícil porque no solemos plantearnos preguntas tan profundas a menudo; pero recuerde que generalmente no son las tareas gratas las que crean avance en nuestras vidas. Rétese a encontrar una respuesta a esta pregunta cueste lo que cueste. ¡Y no deje pasar un instante, hágalo ahora mismo!

Ejercicio del día:

Dedique unos instantes a reflexionar y a escuchar su voz interior. Responda por escrito a la pregunta: ¿Cuál es mi misión en la vida? ¿Cuál es mi destino último? Una vez haya encontrado una respuesta que realmente le conmueva, comience a vivir su vida a partir de este mismo instante en esa dirección.

DIA 13

Cree un código de conducta extraordinario.

«Nuestra conducta es la única prueba de la sinceridad de nuestro corazón.»

-T.Wilson

Todos nosotros tenemos una imagen mental de esa persona ideal que nos gustaría llegar a ser. Esa persona ideal reúne unas características bien definidas que nosotros sabemos que si nos lo proponemos de una forma comprometida podemos llegar a alcanzar. Sabemos que si fuésemos ese tipo de persona el éxito estaría garantizado para nosotros. Si sabemos cuales son las cualidades que necesitamos cultivar para rendir a nuestro máximo potencial, ¿por qué no las estamos desarrollando? Le invito a que en este mismo instante diseñe un código de conducta personal. Ese código va a reflejar el tipo de emociones y comportamientos que se compromete a experimentar a diario. Anote en su código la lista de todas las cualidades y rasgos de carácter que desea experimentar en su vida. Su código de conducta puede contener estados como entusiasmo, pasión, compromiso, enfoque, alegría, honestidad, amor,... entre otras muchas posibilidades.

Una vez establecido su código de conducta para incorporarlo realmente a su vida comience a utilizar la técnica “actuar como sí”. La técnica consiste en actuar como si ya poseyese plenamente ese tipo de comportamiento. Por ejemplo, si quiere ser una persona entusiasta comience a actuar con entusiasmo. Actúe como si fuese una persona absolutamente entusiasmada y pronto la emoción verdadera será parte de usted. Es imposible actuar cinco minutos como una persona entusiasmada sin comenzar a sentir realmente que el entusiasmo nos invade. Es tan cierto que la emoción crea el comportamiento como que el comportamiento acaba creando la emoción. Rétese a mantener su estándar elevado en cuanto a sus estados emocionales habituales. Establezca una hoja de control diario para chequear que ha estado comportándose a la altura de su código de conducta. Cuanto más a menudo chequee, más enfocado se mantendrá en vivir su código día a día. ¿Se imagina el impacto que puede tener en su vida esa actitud de esforzarse por vivir plenamente su código de conducta? Le garantizo que las mejoras serán tan espectaculares que apenas podrá creerlo. Le reto a que comience a representar a partir de ahora mismo un papel en su vida. El papel de la mejor persona que usted puede llegar a ser. Las recompensas de vivir la vida con ese compromiso y el impacto que tendrá sobre sus seres queridos y todas aquellos que entren en contacto con usted quedarán más allá de su imaginación. Con un código de conducta fuera de serie y su compromiso para vivirlo es usted imparabile.

Ejercicio del día:

Escriba en su cuaderno o diario su código de conducta personal. Cuando haya escrito su lista comprométase a utilizarlo a partir de este mismo instante. Una buena idea es comenzar a aplicarlo poco a poco. Comience con una cualidad y enfóquese en incorporarla plenamente a su vida. Luego continúe con otra hasta completar su lista. Establezca un modo de chequear su avance.

DIA 14

Gestione su tiempo para el éxito.

«Si amas la vida no malgastes el tiempo, porque el tiempo es el bien del que la vida esta hecha.»

-Benjamin Franklin

Si hay una habilidad que es fundamental dominar para alcanzar una vida de éxito sin lugar a dudas es la gestión óptima del tiempo. La vida de cualquier ser humano no es más que un chispazo dentro de la inmensidad del tiempo. Demasiadas personas caminan por la vida como si fuesen a estar en este mundo para siempre. El primer requisito fundamental para gestionar eficazmente el tiempo es tomar conciencia de que es nuestro recurso más limitado. El tiempo no puede almacenarse, ahorrarse, multiplicarse... simplemente puede hacerse un buen o mal uso de él. Por ello las personas que han alcanzado maestría en el empleo de su tiempo basan su éxito en centrar su atención la mayor parte del tiempo en las cosas verdaderamente importantes, dejando lo superfluo en segundo lugar. Han aprendido a fijarse prioridades y se atienen en sus planes de acción a sus prioridades. Saben que sólo la realización de aquellas tareas realmente importantes puede producir avance en sus vidas hacia el logro de sus mayores sueños. Veamos a continuación cuales son las claves de una gestión eficaz del tiempo*:

Clave 1.-Utilice la regla del setenta-treinta. De nuestro tiempo productivo de la jornada hemos de planificar aproximadamente un 70 por ciento. Dejaremos sobre un 20% de nuestro tiempo sin planificar para poder hacer frente a imprevistos, interrupciones y actividades que no planificamos. Y por último haremos una reserva absoluta de un 10% de nuestro tiempo para poder abordar aquellas tareas de vital importancia y que requieren toda nuestra concentración y energía. Ha de ser un periodo en el que no se produzcan interrupciones y en el que usted se pueda centrar en las tareas verdaderamente importantes, aquellas que marcan la diferencia.

Clave 2.-Diferenciar claramente lo importante de lo urgente. La planificación ha de estar siempre basada en actividades que son importantes y que no hemos dejado que lleguen a ser urgentes. Siempre aparecerá alguna urgencia que tratar, pero procure pasar la mayor parte de su tiempo haciendo tareas realmente importantes.

Clave 3.-La planificación ha de ser “realista”. Esto quiere decir que debemos evitar planificar en exceso. Es muy frecuente, a la hora de planificar, pecar de cierto exceso de optimismo, para comprobar al final de la jornada que gran parte de las tareas planificadas han quedado sin hacer, lo cual desemboca en sentimientos de frustración. Sea siempre consciente, a la hora de planificar, de que nuestro tiempo es limitado. Cíñase a lo más importante en primer lugar.

Clave 4.-La planificación eficaz siempre está basada en una lista de tareas ordenada por prioridades. Para poder realizar una correcta planificación del tiempo es necesario mantener una perspectiva de todas las tareas que figuran en su planificador. La lista de tareas ordenada por prioridades le marca claramente la importancia y el orden de realización de cada tarea evitándole distracciones y caer en la tan común actitud de comenzar siempre haciendo las tareas más fáciles y gratas.

Clave 5.-Es fundamental mantener una visión con perspectiva. No se trata de ver únicamente el día a día, sino el objetivo perseguido. Las tareas siempre forman parte de objetivos por alcanzar y es bien importante mantener el enfoque en los resultados a obtener, y no en tareas concretas, que por sí solas no nos dicen nada.

Clave 6.-Base su lista de tareas en sus valores y sueños. El objetivo de las tareas diarias que usted incluya en su planificador ha de ser acercarle a conseguir el estilo de vida de sus sueños. Esto nunca se conseguirá a no ser que usted cimiente sus listas de tareas diarias en tareas que le acerquen a conseguir sus sueños y en consecuencia que le acerquen a vivir más plenamente su escala de valores.

Clave 7.-Hágase cada día las dos preguntas claves de la gestión óptima del tiempo. Las preguntas son: ¿Cuál es la tarea más importante que puedo hacer hoy que suponga el mayor impacto positivo en mi vida profesional? ¿Y en mi vida personal? Responder a estas preguntas día a día le mantendrá enfocado en lo que realmente es importante y significativo.

Clave 8.-Dedique todos los días 10 minutos a planificar. Lo ideal es planificar cada día la noche anterior antes de acostarnos. Si usted es madrugador y prefiere hacerlo por la mañana a primera hora también es perfecto. Dedicando un pequeño espacio de tiempo a planificar mejorará sustancialmente su enfoque ya que sabrá en todo momento cuales son las acciones a emprender, el orden y la importancia de cada acontecimiento en su vida.

Clave 9.-Antes de comenzar una semana dedique 30 minutos a planificarla. Elija 30 minutos de su fin de semana en los que pueda estar relajado y enfocado en planificar la semana siguiente. Dedicará esos minutos a reflexionar sobre lo conseguido la semana anterior y se fijará metas para la siguiente semana. Pregúntese: Durante la semana que esta terminando, ¿He mantenido lo importante en primer lugar? Para la siguiente semana pregúntese: ¿Cuáles son los objetivos en cada una de las áreas de mi vida? ¿Qué resultados me comprometo a lograr? Repase por unos instantes su escala de valores y su lista de sueños y metas.

Clave 10.-Piense en resultados no en tareas. Hacer por hacer no conduce a nada. Demasiadas personas se enfocan únicamente en que sus agendas estén repletas y en mantenerse activas. Pero, ¿De qué valdría iniciar un largo viaje sólo para darnos cuenta al llegar a nuestro destino que no era allí dónde queríamos llegar? Tiene más importancia determinar el destino correcto que la velocidad con la que avanzamos. Enfóquese en los resultados, cíñase a las tareas realmente importantes y comenzará a saborear la satisfacción verdadera en el uso de su tiempo.

Ejercicio del día:

Comience de manera inmediata a aplicar las claves de la gestión óptima del tiempo a su vida. Cree ahora mismo su lista de tareas ordenada por prioridad para mañana. Dedique al final de esta semana 30 minutos a su proceso de reflexión. Y comprométase a planificar al menos 10 minutos diarios. No podrá creer las mejoras que se producirán en su vida.

[*] Si desea conocer una gran herramienta de planificación y gestión del tiempo puede dirigirse a la dirección de internet <http://www.vs-planning.com> donde encontrará el Sistema de Planificación VS Planning System. Este sistema está basado en todos los principios que hemos visto anteriormente.

DIA 15

Comprenda que determina el comportamiento humano.

«La experiencia no es lo que te sucede; sino cómo tú interpretas aquello que te sucede.»

-Alex Huxley

¿Qué determina el comportamiento humano? ¿Qué determina las acciones que emprendemos y en consecuencia nuestros resultados en la vida? Estas son preguntas fundamentales para conseguir desvelar la esencia de la naturaleza humana. Cada instante de nuestra vida tiene asociado un estado emocional determinado. Hay instantes en los que nos sentimos eufóricos o entusiasmados, mientras que en otras ocasiones podemos sentirnos tristes o deprimidos. Son nuestros estados emocionales en cada instante de nuestra vida los que condicionan nuestras acciones y como consecuencia los resultados. Una persona emprenderá acciones muy diferentes si está deprimida o si está entusiasmada; y al emprender acciones diferentes los resultados que obtendrá también serán distintos.



Si hay una habilidad que es crucial dominar para lograr a largo plazo un éxito verdadero esa es aprender a controlar nuestros estados emocionales en cada instante de nuestra vida. Existen tres factores capaces de modificar nuestro estado emocional. Actuando sobre esos factores podemos literalmente conseguir el estado emocional que deseamos. Esos tres factores son: la fisiología, el lenguaje y el enfoque. En los tres próximos capítulos estudiaremos cada uno de estos tres factores en profundidad.



Ejercicio del día:

Copie este esquema y comience a tomar conciencia de lo simple que es conocer el funcionamiento de la naturaleza humana cuando se tienen las claves adecuadas. Mantenga este cuadro en un lugar visible para que comience a asimilar y a aplicar toda la sabiduría que contiene para controlar mejor su estado emocional en cada instante de su vida.

DIA 16

Alcanzando dominio de la fisiología.

«En el principio era la acción.»
-Goethe

Cada estado emocional tiene una fisiología particular asociada. Para muchas personas, un estado de depresión, por ejemplo, incluiría los hombros caídos, ojos mirando hacia abajo, cabeza gacha, respiración pobre y músculos faciales abatidos. Como usa su cuerpo, su respiración, su postura, sus músculos faciales, etc... es un factor determinante a la hora de establecer que resultados producirá en su vida. Un cuerpo que este bajo estrés o en tensión producirá un estado diferente que un cuerpo que esté relajado. Desde esas dos fisiologías diferentes crearemos dos estados diferentes, y como resultado dos comportamientos diferentes. Para experimentar cualquier emoción debemos utilizar nuestra fisiología. La emoción es creada por el movimiento. Un cambio radical en nuestro patrón de fisiología creará un cambio inmediato en nuestras emociones y comportamientos. Veamos a continuación los tres factores fundamentales dentro de la fisiología que afectan nuestros estados emocionales:

1.- La Respiración. El oxígeno es vida. Un déficit de oxígeno produce estados negativos. Por ejemplo, muchas personas cuando están estresadas, hacen mucho más tensa su respiración y de ese modo están incrementando todavía más su nivel de estrés. Generalmente, esto suele llevar a comportamientos como fumar o comer aún sin tener hambre, porque de ese modo vuelven a un modo de respiración profundo, que temporalmente les elimina el estrés.

2.-Expresiones faciales. Existen 80 músculos en la cara de toda persona. El cambio en el uso de esos músculos cambia el flujo de sangre en el cerebro y el uso de los neurotransmisores, produciéndose de forma instantánea un cambio en el estado emocional. Intente pensar en algo negativo mientras esboza una sonrisa en su cara. Verá como le resulta literalmente imposible. Aproveche este poder para cambiar cualquier estado emocional negativo cuando lo estime conveniente.

3.-Postura y tensión corporal. La tensión o relajación de cada parte de nuestro cuerpo, y la postura que mantengamos afecta de manera importante a nuestro estado emocional. Los estiramientos y movimientos hacia arriba suelen ayudar a que la sangre fluya y producen emociones poderosas. Por el contrario, los movimientos hacia abajo y las contracciones obstaculizan el flujo sanguíneo y generan estados emocionales carentes de recursos.

Ejercicio del día:

Le invito a convertirse en un detective emocional. Adopte por un instante la fisiología de un estado emocional de entusiasmo y pasión. Note como respira, cual es su expresión facial y su postura y tensión corporal. A continuación pase a un estado de desánimo. Note las diferencias en su fisiología. Repita el ejercicio para determinar sus claves fisiológicas en otros estados emocionales positivos.

DIA 17

Alcanzando dominio del lenguaje.

«La palabra hace libre al hombre.»

-L.A. Feuerbach

Es indudable que la mayor parte de nuestro tiempo diario lo invertimos en conversar con nosotros mismos. Generalmente se trata de un proceso inconsciente, pero que constantemente nos está afectando. Es un proceso similar al utilizado con los ordenadores; si queremos acceder a los ficheros de valiosa información que contienen y sacar provecho de esa información, hemos de pedírsela mediante las órdenes adecuadas. Nuestro cerebro actúa del mismo modo; lo que nos permite obtener casi cualquier cosa de los propios bancos de datos es el tremendo poder de orden que tiene el hacernos las preguntas adecuadas a nosotros mismos.

El significado que asigne a una experiencia determina como se siente acerca de ella. Las palabras que usamos en nuestra propia mente y para comunicarnos con los demás, condicionan enormemente nuestras emociones y acciones. Cambiando las palabras que usa para describir sus sentimientos puede sustituir verdaderamente cualquier patrón de comportamiento no deseado. Veamos a continuación los tres factores fundamentales dentro del lenguaje que afectan a nuestros estados emocionales:

1.-Afirmaciones y vocabulario utilizado. Su estado emocional variará dramáticamente dependiendo del tipo de afirmaciones que predominen en su dialogo interno. Hay personas que repiten constantemente en su mente “Yo puedo hacerlo”, “Tengo lo necesario para lograrlo”, “Soy una fuente inagotable de energía”...y expresiones de este tipo. Con esta clase de afirmaciones consiguen situarse en estados emocionales que les garantizan estupendos resultados. Sin embargo otras personas pasan gran parte de su tiempo torturándose con afirmaciones negativas como “Esto es imposible”, “Jamás lo lograré”, “No soy lo suficientemente bueno”...y con ello sólo consiguen atraer a su vida los peores resultados. Lo mismo sucede con el vocabulario que elegimos en cada momento. Ante una determinada situación no se sentirá igual si la define como una circunstancia, un problema o una crisis. Cada palabra tiene una carga emocional determinada. Concédase el regalo de potenciar con el vocabulario utilizado las situaciones positivas de su vida, y reduzca el impacto de las negativas.

2.-Las Preguntas. Si nos paramos a analizar el verdadero poder que tienen sobre nuestras actitudes y comportamiento las preguntas que nos hacemos, nos daremos cuenta de que muchas de las diferencias entre las personas vienen determinadas por las preguntas que se hacen de forma consistente. ¿Cuál es la forma más rápida que podemos utilizar para cambiar nuestro enfoque? Hacernos simplemente una nueva pregunta. Probablemente una persona que se siente deprimida se está haciendo en su interior preguntas del tipo: “¿Porqué nunca me salen bien las cosas?”, “¿Porqué consigo resultados peores a los demás?”, “¿Porqué a mí, Señor?”, “¿Porqué intentarlo si de todas

maneras siempre sale mal?” Recuérdelo siempre: si se plantea una pregunta frustrante, recibirá una respuesta frustrante. Pero de igual modo, resulta tremendamente sencillo cambiar el carácter de las respuestas que obtenemos: haciéndonos preguntas mucho más brillantes y capacitadoras. Si por ejemplo ante un reto que nos surja decidimos preguntarnos en lugar de las preguntas anteriores preguntas del tipo de: “¿Qué hay de bueno realmente en esta situación?”, “¿Cómo puedo utilizar y sacar partido a todo lo que me está sucediendo?”, “¿Qué puedo hacer para dar la vuelta a este reto y divertirme mientras le doy la vuelta?”

Hay preguntas cuyas respuestas pueden derivar en decisiones que cambian toda una vida. Una de las preguntas más poderosas que conozco para producir cambios positivos en la vida de cualquier persona es la siguiente: “¿Qué puedo hacer, que no esté haciendo ahora, y que de hacerlo con constancia, supondría una tremenda diferencia positiva tanto en mi vida personal como profesional?” Este es un magnífico ejemplo de una pregunta con poder, una pregunta que produce respuestas importantes y valiosas para encauzar nuestra vida por un camino de excelencia y realización.

Hay un determinado tipo de preguntas que tienen el efecto de condicionar futuras respuestas ante una misma situación. Así, por ejemplo, ante una pregunta como: “¿Porqué siempre he de hacer el ridículo cuando hablo en público?” después de que alguna intervención nos salga mal, estamos preparándonos para volver a repetir el mismo fracaso y estamos poniendo esas respuestas como una profecía que se va a cumplir igual la próxima vez. Deje de una vez de lado preguntas de este tipo que le restan recursos y energía y comience a plantearse preguntas que le lleven a referencias que apoyen nuevas creencias más capacitadoras.

Podemos cambiar el ritual de preguntas que nos hacemos cada mañana y con ello situarnos en una actitud mucho más capacitadora para comenzar la jornada con los estados emocionales más positivos que podamos encontrar. Algunas de las preguntas que nos pueden llevar hacia ese estado de plenitud de recursos son del tipo:

“¿De qué me siento feliz y agradecido ahora en mi vida?”

“¿Qué me estimula ahora en mi vida?”

“¿A quién amo?”, “¿Quién me ama?”

“¿Por qué resultados voy a luchar hoy que me hagan avanzar hacia mis sueños?”

3.-Las Metáforas. Tendemos a utilizar metáforas para explicar nuestros estados emocionales. Si éstas son positivas nos capacitan. Si son negativas nos están restando recursos. Ejemplos de metáforas negativas son: “La vida es un valle de lágrimas”, “Tengo el corazón partido”, “La vida es dura”. Sustituya este tipo de metáforas por otras positivas: “La vida es un regalo”, “La vida es una fiesta”, “Estoy en la cumbre del mundo”, etc...

Comience a tomar conciencia del increíble poder que ejerce el lenguaje sobre nuestros estados emocionales y dominará uno de los ingredientes esenciales del éxito.

Ejercicio del día:

Detecte el lenguaje carente de recursos que actualmente está utilizando y anote en su cuaderno o diario un lenguaje que le ayude a situarse en un estado pleno de recursos. Cree nuevas afirmaciones y determine un vocabulario más poderoso y positivo. Cree preguntas y metáforas que le ayuden a desatar sus mejores estados emocionales. Conviértase en un maestro en el uso del lenguaje.

DIA 18

Alcanzando dominio del enfoque.

«Pensar en el bien equivale a vencer el mal.»
-Séneca

El enfoque en base a nuestras creencias, valores y reglas determina en grado sumo la calidad de las emociones y de los resultados que obtenemos en la vida. El cerebro humano solo tiene capacidad de enfocar en un único sentido cada vez. Si se enfoca en positivo no puede enfocarse simultáneamente en negativo. Veamos a continuación los cuatro factores fundamentales dentro del enfoque mental que afectan nuestros estados emocionales:

1.- Las imágenes mentales. Como representa en su mente lo que ocurre en su vida. En cada instante estamos creando imágenes mentales para representar todo aquello que nos sucede. El modo en que construyamos esas representaciones afectará profundamente a nuestros sentimientos acerca de cualquier situación. Un cambio en esas imágenes generará un cambio inmediato en nuestro estado y en nuestro comportamiento. Imagine las ilimitadas opciones que tiene un director de cine cuando se pone detrás de una cámara rodando una película. Usted tiene las mismas opciones frente a las imágenes que crea en su mente. Puede crear imágenes en color o blanco y negro, grandes o pequeñas, fijas o en movimiento, con más o menos brillo, cercanas o lejanas, claras o borrosas, etc... Aproveche este potencial para aumentar el efecto de las emociones positivas y para aminorar el efecto de las negativas.

2.-Creencias. Algunos tipos de creencias tienen únicamente un efecto discreto y a corto plazo, como las opiniones. Pero otras tienen un fuerte impacto en nuestro desempeño. Son lo que llamamos convicciones. Nuestras creencias afectan a múltiples aspectos de nuestra vida: familia, amigos, alimentación, salud, ejercicio, ocio, dinero, tiempo, propósito, trabajo, sexo, esfuerzo-recompensa, etc.. Preste mucha atención al tipo de creencias que mantiene en su vida y dese cuenta de si le están capacitando o si por el contrario le limitan. Más adelante descubrirá formas de destruir las creencias que le estén limitando.

3.-Valores. Ya hemos visto anteriormente como tener una lista de valores personales garantiza un enfoque correcto en la vida. Pero hay muchas personas que en lugar de enfocar en esa lista de valores pasan la mayor parte de su tiempo enfocados en la lista de valores negativos de los que tendemos a alejarnos. Valores como rechazo, frustración, depresión, enojo... No caiga en esta trampa que le robará su energía.

4.-Reglas. ¿Qué tiene que suceder para que usted sea feliz? Las personas que se marcan reglas estrictas que tienen que suceder están garantizando su infelicidad. Márquese reglas sencillas y cuyo cumplimiento dependa de usted.

Ejercicio del día:

Empiece a tomar conciencia de cómo está utilizando actualmente su enfoque mental y detecte aquellas áreas que necesita mejorar. ¿Ha de crear imágenes mentales más positivas? ¿Necesita destruir algunas creencias que le están paralizando? ¿Está enfocado en su lista de valores positivos o tiende a fijarse más en su lista de valores negativos? ¿Qué tipo de reglas se está marcando?

DIA 19

Su lista para cambiar su estado emocional.

*«Si reïnais sobre vuestros deseos, un cambio, por grande que sea,
os hallará siempre preparados.»*

-P. Corneille

Ya he dejado claro anteriormente que si hay una habilidad en la que es fundamental alcanzar maestría esa es, sin lugar a dudas, aprender a cambiar nuestro estado emocional. La capacidad de situarnos de forma consistente en nuestro mejor estado físico y mental es nuestra principal garantía de éxito. ¿Sabe usted que hacer para sentirse bien? ¿Dispone de una serie de formas específicas y capacitadoras para sentirse bien en unos instantes? La clave consiste en tener una lista tan amplia de formas de conseguir sentirse bien que no tenga necesidad de volverse hacia aquellas formas que son destructivas. No haga como la mayoría que busca la salida cómoda cuando se trata de conseguir placer comiendo en exceso, poniéndose a ver la televisión, fumando un cigarrillo o bebiendo algo de alcohol.

Lo que voy a pedirle a continuación es que cree una lista de cosas que puede hacer para modificar su estado emocional cuando esté cayendo en una pauta emocional negativa. ¿Qué puede hacer para situarse de forma consistente en su nivel de máximo rendimiento y salir de cualquier pauta negativa? Comience a crear una lista lo más amplia posible que le ofrezca un abanico de posibilidades para utilizar cada vez que quiera interrumpir una pauta no deseada y alcanzar ese estado emocional en el que está dando sólo y únicamente lo mejor.

Su lista puede incluir cosas como escuchar su música favorita, tomar un baño relajante, crear una visualización de sus principales objetivos como si los hubiese ya logrado, crear una película mental de un día ideal en su vida, salir a hacer algo de ejercicio, comprar algo, leer algún libro, ver una película que le inspire, salir a bailar, llamar a un verdadero amigo, recordar momentos mágicos de su vida, emprender alguna acción hacia algún nuevo objetivo, cambiar los movimientos de su cuerpo, agitar sus brazos en un gesto de victoria mientras salta y grita entusiasmado... Las posibilidades son infinitas. Cuanto mayor sea su lista más fácil le resultará permanecer la mayor parte de su tiempo en un estado emocional pleno de recursos. Prémiese a usted mismo creando una lista tan amplia que siempre le sea posible disponer de algún modo de cambiar instantáneamente cualquier estado emocional negativo. Los grandes triunfadores son maestros en el arte de dominar sus estados emocionales. No permiten que las circunstancias, el ambiente o quienes les rodean marquen como se sienten. Se han comprometido a ser ellos quienes marcan su destino. ¡Unase a ellos!

Ejercicio del día:

Escriba en su cuaderno o diario una lista tan amplia como le sea posible de opciones para cambiar su estado emocional cuando lo necesite. Diviértase mientras realiza el ejercicio. Busque formas originales y divertidas de modificar su estado y dispondrá de una herramienta de incalculable valor en su camino hacia el éxito.

DIA 20

Destruya sus creencias limitadoras.

«Nadie puede saber el límite de sus fuerzas hasta que no las pone a prueba.»
-Goethe

Son innumerables las personas que creen que son las circunstancias las que controlan sus vidas y que el ambiente les configura tal y como son. Jamás ha existido una mentira mayor. No son las circunstancias de nuestras vidas las que nos configuran, sino nuestras creencias acerca de lo que significan esas circunstancias. Conviene recordar que la mayoría de nuestras creencias son generalizaciones sobre nuestro pasado basadas en nuestra propia interpretación de experiencias placenteras o dolorosas que hayamos vivido.

Una gran mayoría de personas no decide conscientemente cuales son sus creencias. Sus creencias se basan a menudo en una mala interpretación de experiencias pasadas. Y una vez que adoptamos una creencia solemos olvidar que se trata simplemente de una interpretación.

Nuestras creencias tienen diferentes niveles de certidumbre e intensidad emocional, y dependiendo de esa intensidad podemos clasificarlas dentro de tres categorías: opiniones, creencias y convicciones. Una opinión es algo sobre lo que nos sentimos relativamente seguros, pero se trata de una certidumbre únicamente temporal porque puede cambiarse con facilidad. Una creencia en cambio se forma cuando comenzamos a desarrollar una serie de referencias más amplia y sobre todo cuando experimentamos una fuerte emoción acerca de esas referencias, que nos aportan un sentido de certidumbre absoluta acerca de algo. Una convicción sin embargo va más allá de una simple creencia sobre todo por la fuerte intensidad emocional que se vincula a una idea. Una persona que ha transformado una creencia en una convicción no sólo se siente segura sino que incluso se enfada si se la cuestiona. Desde un punto de vista positivo las convicciones pueden brindarnos un increíble poder porque nos impulsan a actuar. Una persona con una convicción de carácter positivo se muestra tan apasionada sobre su creencia que está dispuesta incluso a arriesgarse a ser rechazada o hacer el ridículo en interés de su convicción. Lo mejor que puede hacerse para dominar cualquier ámbito de su vida es transformar sus creencias positivas en una convicción. De este modo se sentirá impulsado a tomar acción sin importar la clase de obstáculos que aparezcan en el camino.

Para crear cambios positivos en nuestros comportamientos, que sean consistentes y perdurables hemos de cambiar las creencias que están sosteniendo nuestros comportamientos. Así, por ejemplo, a una persona que mantenga la creencia “Yo soy poco inteligente” le resultará muy difícil emprender tareas en las que crea que es necesario cierto nivel de inteligencia.

Las creencias no son más que sentimientos de certidumbre sobre algo. Si, por ejemplo, tiene la creencia “Soy atractivo” lo que está realmente diciendo en el fondo es “Tengo la certidumbre de que soy atractivo”. Esta certidumbre está basada en nuestras experiencias pasadas. Si en varias ocasiones nos han dicho “Que guapo estás” o “Que bien te sienta ese traje”, etc...hemos ido acumulando certidumbre en el sentido de llegar a creer que somos atractivos. Lo mismo sucede con nuestras creencias negativas.

No hay nada que limite más a los seres humanos que las falsas creencias de incapacidad o falta de recursos. Es importante que usted determine en este mismo instante que creencias le están privando de avanzar hacia la vida que realmente desea.

Las creencias destructivas suelen ser del tipo de: “Soy demasiado joven”, “Soy demasiado viejo”, “No tengo la formación necesaria”, “No tengo recursos económicos”, “Soy un perdedor”, “Soy una persona insegura”... y la lista podría seguir infinitamente. Comencemos ahora mismo a cambiar esas creencias que no nos sirven para nada y que nos están paralizando. Voy a pedirle que realice un ejercicio que en su primera fase no es agradable de realizar, pero que le garantizo que una vez realizado le hará sentirse liberado de sus antiguas creencias y le capacitará para sustituirlas por otras que le catapulten hacia el logro de sus mayores sueños. El proceso que vamos a seguir consiste en asociar el mayor dolor posible al hecho de mantener la creencia negativa y asociar cantidades gigantescas de placer a la nueva creencia capacitadora.

Comencemos el proceso. Haga una lista de aquellas creencias que desea destruir y seleccione aquella que le están afectando más negativamente. Con esta creencia vamos a realizar el ejercicio.

Imagine que ha transcurrido un año en su vida y continúa manteniendo esa creencia. ¿De qué cosas positivas le ha privado mantener esa creencia negativa durante este año? ¿Se encuentra mejor físicamente, emocionalmente, financieramente o espiritualmente debido a mantener esa creencia o se encuentra peor? ¿Qué ha costado a sus seres queridos que usted mantenga esa creencia? Haga que el dolor asociado a mantener esa creencia sea lo más intenso posible.

Vayamos ahora cinco años adelante en su vida manteniendo esa creencia negativa. ¿Qué le ha costado en su vida mantener esa creencia cinco años más? ¿Está mejor o peor? ¿Qué le ha costado emocionalmente, físicamente, financieramente y espiritualmente? ¿Qué le ha costado a sus seres queridos? Intensifique el dolor de mantener esa creencia negativa.

Vayamos ahora diez años adelante en su vida. Diez largos años manteniendo ese lastre negativo. ¿Qué ha sucedido en su vida? ¿Se encuentra mejor o peor? ¿De que experiencias no ha podido disfrutar a causa de esa creencia? ¿Sigue vivo? ¿Qué les ha costado a sus seres queridos? ¿Cuánto dolor ha traído a su vida esa maldita creencia? Y ahora vayamos veinte años adelante en su vida. ¿Qué siente? ¿Ha perdido alguna de las cosas que más valoraba a causa de esta creencia? Asocie un nivel de dolor máximo al hecho de mantener esta creencia. Ahora, partiendo de esa situación de intenso dolor, dese cuenta de que nada de eso ha sucedido todavía. Usted tiene la oportunidad de hacer que su vida sea muy diferente si decide cambiar ahora mismo esa creencia que le está privando de alcanzar la vida que desea y merece.

Adopte una nueva creencia positiva para sustituir a la anterior y sígame en el recorrido apasionante de desplegar a lo largo del tiempo su nueva creencia capacitadora.

Vayamos un año adelante en su vida. Usted ha pasado ya todo un año viviendo en sintonía con su nueva creencia. ¿Qué cosas positivas le ha aportado a su vida? ¿Se siente mejor físicamente, emocionalmente, financieramente y espiritualmente? ¿Qué impacto positivo ha generado en sus seres queridos? Saboree y asocie plenamente a la sensación de felicidad y gozo que está visualizando.

Vayamos cinco años adelante en su vida. ¿No es increíble comprobar el tremendo impacto positivo que ha tenido en su vida mantener su nueva creencia cinco años? ¿Qué experiencias positivas han llegado a su vida? ¿Qué visión tiene de la vida ahora? ¿Es usted más feliz? ¿Ha crecido su nivel de confianza en usted mismo?

Situémonos ahora diez años adelante en el futuro. Toda una década apoyado en esa extraordinaria creencia positiva. Saboree todo lo que ha crecido en su vida debido a su nueva creencia. Disfrute observando el impacto sobre sus seres queridos. Celebre el tipo de persona en la que se está convirtiendo.

¿Y que tal si vamos ahora veinte años adelante en su vida? ¿Qué clase de vida le espera allí? ¿Qué emociones positivas le inundan después de veinte años comprometido a su nueva creencia? Saboree y celebre esa vida legendaria que ha creado.

¿No se siente extraordinariamente bien al finalizar el ejercicio? Le diré de donde viene su felicidad. Durante unos instantes ha sido capaz de ver lo que su vida puede llegar a ser si se reta a pulverizar sus creencias limitadoras y las sustituye por aquellas que le impulsen a despertar ese gigante que permanece dormido en su interior. Acaba de ver un atisbo de su grandeza y potencial como ser humano. No permita que sea una sensación momentánea. Conviértase en un detective del éxito y busque cuales son las creencias de los grandes triunfadores a quienes admira. ¿Qué cree que les hace diferentes? ¿Cuáles son las creencias que les separan de los demás? ¿Cómo podría usted incorporar creencias tan poderosas como las suyas a su propia vida? Comience a tomar conciencia ahora mismo de que aunque la sociedad y el ambiente que le rodea pueda empeñarse en predecir su destino es únicamente usted quien puede determinarlo. Pulverice de una vez por todas sus limitaciones, alce el vuelo y haga que su vida real supere sus mayores sueños.

Ejercicio del día:

Realice ahora mismo el ejercicio de destrucción de creencias limitadoras y cree un amplio abanico de creencias que le capaciten para lograr la clase de resultados que desea para su vida. Asocie el mayor dolor posible a sus viejas creencias limitadoras y las mayores cantidades posibles de placer para sus nuevas creencias.

DIA 21

Aprendiendo a producir cambios en su vida.

«Muchos se engañan deliberadamente a si mismos, porque su temor al cambio no les permite afrontar la verdad.»

-E. O'Neill

Todo lo que hacemos lo llevamos a cabo o bien por una necesidad de evitar el dolor o por un deseo de obtener placer. ¿Qué nos impide pues emprender esas acciones que sabemos que debemos realizar pero que aplazamos constantemente? Para la mayor parte de las personas es el no haber alcanzado lo que se denomina el umbral emocional; un dolor suficientemente grande como para verse impulsado a producir un cambio y tomar acción. Todos nosotros, en alguna ocasión de nuestra vida, hemos pasado por algún momento en el que hemos dicho: «Ya es suficiente, ya tengo bastante. Esto tiene que cambiar ahora mismo.» Y ese es precisamente el momento mágico en el que el sufrimiento se transforma en nuestro aliado. Ese sufrimiento es lo que nos impulsa a tomar acción para hacer que nuestra situación mejore y se produzca el cambio. Nuestras vidas se encuentran gobernadas cada segundo por esta clase de negociaciones psíquicas sopesando constantemente nuestras acciones en términos de dolor o placer. Pero, ¿Qué necesitamos para que el cambio se produzca con rapidez?

La primera creencia que hemos de tener es que podemos producir ese cambio AHORA. Y esto va contra la creencia de la mayoría de las personas que asocian dolor con la idea de que un cambio se produzca con rapidez.

La mente, que juega malas pasadas, puede decirnos: «Bueno, si cambio tan rápido eso quiere decir que nunca tuve realmente ese problema, y por lo tanto he estado atormentándome tontamente.» Y a nadie le gusta reconocer esto, porque en ocasiones supone que nos estábamos engañando o siendo perezosos.

Pero, ¿No es cierto que cuando la gente cambia, el cambio sucede en un instante? ¿Porqué no hacer que ese instante sea ahora, y de ese modo evitar más sufrimiento y ansiedad?

La segunda creencia que hemos de tener es tomar conciencia de que somos nosotros mismos, y nadie más, los responsables de nuestros propios cambios. Hay dos fases claramente definidas que nos permiten tomar la responsabilidad del cambio en nuestra mano.

La primera fase es que tenemos que creer: «Algo tiene que cambiar». No sirve decir que «debería» cambiar, sino que «tiene» que cambiar totalmente. Es infinito el número de personas que suelen decir: «Debería perder algo de peso», ó «Debería terminar este proyecto» ó «Debería iniciar un programa de ejercicio». Pero por mucho que usted se

diga «debería» nunca cambiará nada hasta que lo sustituya por un «tengo que hacerlo»: «Tengo que perder peso», «Tengo que terminar este proyecto», «Tengo que iniciar un programa de ejercicio».

La segunda fase va más allá. No solo hemos de creer que algo tiene que cambiar, sino que tenemos que vernos a nosotros mismos como el origen del cambio. Es decir: «Tengo que cambiarlo». Si no lo hacemos así, siempre tendremos a alguien a quien echarle la culpa si no producimos ese cambio.

La tercera fase nos indica que tenemos que creer: «puedo cambiarlo». ¿Cómo vamos a ser capaces de producir un cambio si en el fondo no nos creemos capaces de producirlo? Es imprescindible esa confianza y esa fe en uno mismo para que el cambio suceda y sea perdurable.

Veamos a continuación el proceso que debemos seguir para producir cualquier cambio que deseemos.

Paso número 1: Decidir claramente qué desea conseguir y qué le está impidiendo alcanzarlo ahora.

Para la mayor parte de las personas resulta más sencillo decir que es lo que no quieren, en lugar de exponer aquello que desean. Pero recuerde siempre que si enfoca su atención sobre las cosas que no desea, el resultado que obtendrá será más de lo mismo. Hagamos un pequeño ejercicio. Si yo le digo «No piense en una naranja», «No piense en una naranja». ¿En qué está pensando ahora mismo? Con total seguridad, en una naranja. La mente humana no distingue el negativo a la hora de pensar, y por ello si usted se dice a si mismo: «No quiero estar gordo», todo lo que su mente puede enfocar es «gordo».

Por ello, el primer paso para lograr cualquier cambio, es decidir qué desea usted realmente y hacerlo de forma específica y positiva. Así por ejemplo, en lugar de decir «No quiero estar gordo», diga «Quiero estar en buena forma, manteniendo mi peso ideal». Cuanto más específico y claro sea en el establecimiento de su objetivo, mayor será su poder para lograr que el cambio suceda.

Paso número 2: Asocie un fuerte dolor al hecho de no cambiar ahora y un gran placer a producir el cambio.

Producir un cambio no suele ser cuestión de habilidad o capacidad, siempre es cuestión de disponer de la motivación necesaria para hacerlo. Es necesario crear la sensación de urgencia, que nos impulse al «Tengo que hacerlo». Cuando existe un porqué lo suficientemente poderoso, los hechos nunca cuentan, y usted hará lo que sea necesario para que el cambio se produzca. Si logramos acumular una buena lista de razones lo bastante fuertes emocionalmente para incitarnos a cambiar, podemos lograr en un minuto cambios que no habíamos conseguido en años.

Entonces, ¿por qué suele costarnos tanto el cambiar algo, a pesar de que sabemos que necesitamos hacerlo? Es bien sencillo, porque asociamos más dolor al hecho de cambiar que a no hacerlo. Por consiguiente para que el cambio se produzca hemos de darle la

vuelta a esta situación, de modo que no cambiar nos resulte tremendamente doloroso, y producir el cambio sea tremendamente atractivo.

Para ello, hagámonos preguntas que induzcan fuertes sensaciones de dolor al hecho de no cambiar: ¿Qué le costará en su vida a nivel emocional, físico, social y espiritual el hecho de no cambiar? ¿Qué precio tendrá que pagar si no cambia? ¿Cómo evolucionará su vida a peor en los próximos años si no toma una decisión y se compromete a cambiar? ¿Qué se perderá en su vida? Asocie tanto dolor como le sea posible al hecho de no cambiar.

Por otro lado, potencie el placer asociado al hecho de producir el cambio. ¿Qué mejoras incorporará a su vida si cambia? ¿Qué beneficios físicos, emocionales, sociales y espirituales obtendrá si produce el cambio? ¿Cuánto mejor será su vida dentro de un año, y de dos, y de diez? ¿Cómo se sentirán su familia y sus seres queridos al verle cambiar de forma tan positiva? ¿Cuánto más feliz será a partir de que el cambio se produzca? Vincule el máximo placer posible al hecho de cambiar.

Paso número 3.- Romper los antiguos patrones de comportamiento. Con total seguridad, una vez que haya decidido cambiar, habrá momentos en los que la vieja pauta de comportamiento luche por hacer su aparición de nuevo. Imaginemos que el cambio que se ha propuesto realizar es el de mejorar su carácter. Con toda seguridad, habrá momentos y situaciones en las que su antiguo mal carácter intentará salir a flote. Usted debe interrumpir automáticamente su aparición, rompiendo esa pauta de comportamiento.

Y, ¿Cómo se rompen las pautas de comportamiento? La forma de hacerlo es verdaderamente sencilla, pero increíblemente poderosa. En el momento en que la vieja pauta haga su aparición haga algo inesperado que desvíe automáticamente su atención del comportamiento que desea cambiar. Por ejemplo cada vez que sienta que esta a punto de desencadenarse su comportamiento de mal carácter, rompa esa pauta haciendo algo imprevisto. De una carcajada sin venir a cuento. Pegue un salto. Comience a cantar. Dígase a sí mismo algo mentalmente que le haga reír, y por consiguiente cambiar de forma inmediata su estado. Da exactamente igual lo que haga, pero haga algo que desvíe su atención de la pauta de comportamiento que desee evitar. Si lo hace el número suficiente de veces, el camino neuronal de ese antiguo comportamiento quedará bloqueado, terminando por no aparecer.

Parece excesivamente sencillo, ¿verdad? Pues es tan sencillo como efectivo. Haga usted mismo la prueba y quedará sorprendido con los resultados.

Paso número 4.- Cree una nueva pauta de comportamiento y refuércela hasta que sea consistente.

Cuando el vacío dejado por la antigua pauta de comportamiento no se llena con otra nueva pauta más capacitadora, el cambio no resulta completo y duradero. Así pues el paso que completa el ciclo del cambio es encontrar una nueva pauta de comportamiento con la que sustituir a la antigua, y luego reforzarla hasta que quede anclada a nosotros.

Por ejemplo si usted ha realizado un cambio eliminando sentimientos de preocupación y abatimiento que le asedian de vez en cuando, ¿porqué no sustituirlos por un plan

específico de diseño de sus propios objetivos para crear un futuro que le apasione y que le inspire, como veremos en los minutos siguientes?

¿Qué le parecería sustituir, por ejemplo, su adicción al tabaco por un esfuerzo más intenso en la aproximación hacia sus mayores sueños?

¿Se ha preguntado en alguna ocasión por qué muchas personas que dejan de fumar aumentan de peso a continuación? Precisamente por lo que estamos explicando en este punto. Porque al dejar de fumar, han dejado un vacío de comportamiento que anteriormente les producía placer, y para llenarlo se han dirigido a encontrar otro comportamiento que de forma fácil les proporcione placer: comer. Este es un claro ejemplo de sustitución errónea de la vieja pauta de comportamiento. Si en lugar de sustituir la vieja pauta por comer, la hubiesen sustituido por hacer algo de ejercicio, o por redoblar sus esfuerzos para comunicarse más eficazmente con los demás el resultado habría sido mucho más positivo.

Una vez elegida la nueva pauta de comportamiento lo único que resta es reforzarla hasta que forme parte natural de nosotros mismo. ¿Cómo hacerlo? La forma más poderosa para conseguirlo es la repetición. No en vano hay un dicho que dice que la repetición es la madre de la habilidad. Repita una y otra vez la nueva pauta asociándole una fuerte intensidad emocional. La forma más eficaz para garantizarse que la nueva pauta queda instalada en usted es la gratificación. No espere a que haya pasado mucho tiempo para proporcionarse a sí mismo una gratificación. Si su cambio ha sido dejar de fumar, gratifíquese por el primer día sin fumar permitiéndose hacer algo agradable por el hecho de haber dado ese pequeño paso. Aunque esa gratificación sea pequeña. Las gratificaciones aceleran la fijación de una nueva pauta de comportamiento.

Ahora ya tiene en sus manos un método efectivo para producir todos los cambios que desee en su vida. Si aprende a hacer funcionar este mecanismo en su favor podrá transformarse en la persona que siempre quiso ser. Teniendo la habilidad para cambiar y literalmente “rediseñarse” los límites literalmente desaparecerán de su vida. Comience a crear el músculo emocional necesario produciendo primero cambios sencillos para ir poco a poco ampliando la envergadura de los cambios que implementa en su vida. Verá como poco a poco su confianza se incrementa y pronto se sentirá capaz de cambiar todo aquello que le está impidiendo alcanzar sus mayores objetivos. Cuando usted alcance maestría en la generación de cambios, accederá a la auténtica llave de la realización plena.

Ejercicio del día:

Elija algo que desee cambiar en su vida y póngase de inmediato manos a la obra con el proceso que acabamos de ver. Siga uno tras otro los cuatro pasos y convierta ese primer cambio en el primero de una serie de cambios que usted sabe que serán necesarios para lograr la vida de sus sueños. Comprométase hoy a alcanzar maestría en este proceso crítico y determinante para lograr el éxito verdadero.

DIA 22

Creando anclas de éxito.

*«A menos que creáis en vosotros mismos, nadie lo hará;
este es el consejo que conduce al éxito.»*

-J. Rockefeller

Un proceso de efectividad impactante para lograr situarse en un estado emocional determinado son las anclas. Un ancla no es más que un proceso en el cual si se produce un desencadenante, automáticamente sentimos una emoción determinada. Existen anclas de carácter visual, auditivo, kinestésico e incluso olfativas y gustativas.

Por ejemplo, muchas personas al escuchar el himno de su país no pueden evitar sentir determinadas emociones. En este caso se trata de un ancla auditiva; el sonido de ese himno es el desencadenante de la emoción. En muchas personas se desatarían las mismas emociones tan sólo viendo la bandera de su país. En este caso se trataría de un ancla visual.

Vivimos en un mundo lleno de situaciones estímulo/respuesta, de modo que gran parte del comportamiento humano consiste en respuestas programadas inconscientemente. El ejemplo típico es la persona que ante situaciones de tensión busca inmediatamente el cigarrillo, el vaso de alcohol o la droga para calmar esa ansiedad. Ni siquiera lo piensan; simplemente desatan una respuesta que tienen programada como automática.

Fue Pavlov quien demostró empíricamente este proceso en su famoso experimento con perros. El investigador daba de comer a los perros y justo en el momento en que comenzaban a salivar ante la comida hacía sonar una campana. Después de una serie de repeticiones, simplemente haciendo sonar la campana los perros salivaban. Habían asociado el estímulo de la campana al hecho de salivar.

Si sabemos utilizarlo y sacarle partido, el proceso de crear anclas puede suponer una herramienta de increíble poder para desatar lo mejor que hay en nosotros. El anclaje es un modo de asegurar la permanencia de una emoción determinada. Por medio del anclaje se crea un mecanismo de funcionamiento seguro, que se dispara de manera automática para crear el estado que uno desee en cualquier situación, sin necesidad de pensarlo. Cuando una emoción o recurso está anclada de forma efectiva la tendrá a mano siempre que la necesite. ¿No sería fantástico poder desatar un estado de seguridad y confianza cuando la situación lo requiera? ¿Y qué tal un estado de entusiasmo y pasión?... Todos hemos de procurar sacar el máximo partido de nuestra capacidad. El anclaje es sin lugar a dudas el medio más efectivo para garantizar el acceso constante a nuestros mejores recursos; es la certeza de que tendremos en cada instante lo que necesitamos para enfrentar cualquier situación con garantías de éxito. En su vida encontrará un montón de ejemplos tanto de anclas positivas como negativas. Si por ejemplo durante unas vacaciones en las que lo pasó realmente bien escuchó

repetidamente una determinada canción, es muy probable que cada vez que la escuche se desaten en usted las mismas sensaciones que tuvo durante aquel verano. En el lado negativo, si alguna vez le pusieron una multa en una zona determinada de una carretera, es posible que cada vez que vuelva a pasar por allí se reproduzcan en usted de manera automática las mismas emociones. Como ve, en la mayoría de nosotros se han ido formando anclajes al azar. ¿Porqué no comenzamos de una vez por todas a ser nosotros quienes conscientemente aprovechemos ese poder? Comprométase a partir de este instante a alcanzar maestría en este proceso acelerador del éxito.

¿Cómo podemos crear anclas a nuestra voluntad? El proceso es realmente sencillo. Imaginemos que queremos crear un ancla que induzca en nosotros la emoción del entusiasmo. Para crearla seguiríamos los siguientes pasos:

Paso 1.- Recuerde un momento de su vida en el que estuviese plenamente entusiasmado. Asóciase intensamente a ese recuerdo sintiéndolo como si estuviese sucediendo de nuevo.

Paso 2.-Justo en el momento en que la emoción esté en su punto más alto ánclela. Para hacerlo suministre en ese mismo instante un estímulo que quiera que le sirva como desencadenante. Para que sea efectivo el desencadenante ha de ser único y no habitual. Es decir, tiene que enviar al cerebro una señal diferenciada e inconfundible.

Paso 3.- Repita el proceso varias veces para crear consistencia en el ancla.

Paso 4.- Chequee que el ancla ha sido instalada. Cambie su enfoque y ponga su mente en blanco. A continuación haga el gesto o el desencadenante que haya creado para el ancla, imitando exactamente el estímulo tal y como lo creo, y observe lo que sucede. Si el ancla ha sido bien creada la emoción anclada se disparará de manera automática.

En caso de que la emoción no se desencadenase puede ser debido a varios motivos. Generalmente es debido a que no se ha instalado el desencadenante en el momento cumbre de intensidad emocional o a que necesita realizar más repeticiones para instalarla.

Puede crear anclas de todos aquellos estados emocionales que estime necesarios. Sólo recuerde que si no quiere que todas las emociones ancladas se disparen a la vez habrán de tener cada una un desencadenante diferente. Tome de forma inmediata el control para lograr los cambios emocionales que desee y genere esos cambios a través de las anclas en una fracción de segundo. Acaba de descubrir un poder que si aprende a utilizarlo puede cambiar por sí sólo rápida y absolutamente su vida. Ese es el increíble poder de su sistema nervioso cuando es usado efectivamente.

Ejercicio del día:

Elija un estado emocional que le gustaría anclar para poder disponer de él a su antojo. Una vez elegido siga los cuatro pasos de creación de anclas que le he mostrado anteriormente e instale esa ancla. Repita este ejercicio creando anclas de todos los estados emocionales que desee. Cree todo un arsenal de anclas para utilizarlas siempre que le sean necesarias.

DIA 23

Haga de la congruencia una prioridad.

*«El éxito no es cuestión de sabiduría o de astucia, sino de integridad y confianza;
la moral no puede ser sustituida por el entendimiento.»*

-Albert Einstein

Somos congruentes cuando pensamos, decimos y hacemos lo mismo. Cuando existe sintonía entre nuestro lenguaje verbal y no verbal. Muchas personas dicen una cosa, piensan otra y acaban haciendo otra distinta. La incongruencia lleva a estados emocionales negativos como la depresión, las malas relaciones y la apatía. La falta de congruencia malgasta su energía. Sin embargo la congruencia es poder. Las personas congruentes inspiran confianza. Son personas en las que nos gusta confiar porque transmiten confianza, veracidad y compromiso. Son personas que gozan de estados emocionales plenos y positivos porque saben que están actuando de la manera correcta; de acuerdo a su conciencia.

La incongruencia es lo que destruye los sueños de las personas. Cuando una persona no es congruente su poder personal desaparece. Son personas que saben que deberían estar haciendo las cosas de otra manera pero continúan haciendo las cosas del mismo modo. Como ejemplo típico tenemos el de la persona que sabe que determinados alimentos que está tomando están minando su salud, pero se mantiene aferrado a ellos. O la persona que sabe que el tabaco le acerca cada día un poco más a su muerte y a pesar de ello continúa fumando. O la persona que te dice que te aprecia, pero con su tono, sus expresiones faciales y su mirada te está diciendo algo muy diferente. La incongruencia suele venir de la mano de la comodidad. Todos sabemos que deberíamos estar tomando determinadas acciones o produciendo determinados cambios; pero a pesar de pensarlo jamás nos ponemos en marcha para tomar las acciones necesarias porque nos resulta más cómodo quedarnos como estamos que dar los pasos necesarios y simplemente hacerlo.

Comience a actuar a partir de este mismo instante con congruencia absoluta. Actúe como sabe en su interior que debe hacerlo para alcanzar los resultados que desea de la vida. Haga que entren en sintonía su pensamiento, sus actos y sus palabras. Uno se libera de muchas tensiones cuando comienza a ser congruente. En ese mismo instante se deja de librar una batalla en su interior y esa energía que antes se desperdiciaba en esa lucha, se puede dedicar ahora a construir una vida exitosa y un carácter de ganador. Ahora mismo es el mejor momento para comenzar a ser congruente de verdad. Es cuestión de una simple decisión por su parte. Tome de una vez por todas esa decisión y haga de la congruencia parte de su identidad.

Ejercicio del día:

Anote en su cuaderno o diario algo en lo que no está siendo congruente en su vida. Una vez detectado adopte el compromiso de comenzar a actuar como usted sabe que debería estar haciéndolo. Comience a crear el músculo emocional necesario para convertirse en una persona congruente.

DIA 24

Inicie un programa de afirmaciones positivas.

«Las esperanzas limitadas sólo producen resultados limitados.»

-S.L. Willing

En muchas ocasiones hemos mantenido durante tanto tiempo una pauta de pensamiento negativo que si queremos transformar nuestra vida tenemos que “reprogramar” nuestro enfoque mental. Si es usted del tipo de persona que se hace constantemente comentarios del tipo de: “No voy a ser capaz”, “Que poca energía tengo”, “Todo me sale mal”, etc...necesita urgentemente un programa de afirmaciones. Las afirmaciones son uno de los instrumentos más poderosos y sencillos para comenzar a poner nuestro estado mental en sintonía positiva y comenzar a construir creencia positiva en nosotros mismos.

Pero para que un programa de afirmaciones sea realmente efectivo ha de respetar una serie de características fundamentales:

1.-Es fundamental tomar conciencia de que realizar una afirmación no es simplemente recitar una frase. Yo no creo en las simples afirmaciones, sino en lo que yo llamo “afirmaciones con intensidad emocional”. Es decir, una afirmación ha de hacerse con congruencia absoluta. Tiene que sentir emocionalmente que esa afirmación es ya real para usted. Cada célula de su cuerpo tiene que involucrarse en el proceso de afirmar.

2.-Las afirmaciones efectivas han de cumplir la regla de las tres “p”. Siempre están formuladas en primera persona, han de estar formuladas en tiempo presente y han de ser positivas. Imagine que quiere crear una afirmación para instalar seguridad y confianza en usted. Una afirmación bien formulada sería: “Yo,...(su nombre), tengo seguridad y confianza”. Si lo observa esta afirmación cumple la regla de las tres “p”. Es personal (yo), está formulada en tiempo presente (tengo) y es positiva. No nos serviría una afirmación como: “Quiero eliminar mi inseguridad”, porque precisamente lo que haría esa afirmación es mantenerle enfocado en la inseguridad.

3.-Diga con intensidad emocional absoluta de cinco a diez veces su afirmación dos veces al día. Los mejores momentos para hacerlo son justo después de levantarse y el momento anterior a acostarse.

4.-Si quiere acelerar el proceso, en cualquier momento a lo largo del día escriba de su puño y letra veinticinco veces su afirmación. Este proceso de escribir lo que hace es potenciar el efecto ya que escribir requiere un mayor enfoque.

No subestime el poder de las afirmaciones bien formuladas. Las afirmaciones son órdenes directas que damos a nuestra mente para que se ponga a trabajar en la dirección que deseamos.

Ejercicio del día:

Escriba ahora mismo algunas afirmaciones que puedan ayudarle a mejorar su enfoque. Cree una encaminada al área emocional, otra para el área física y de salud, otra para su área financiera y otra para su área espiritual. Pruebe su programa de afirmaciones durante los próximos 30 días y luego juzgue los resultados. Le garantizo que seguirá con un programa de afirmaciones para el resto de su vida.

DIA 25

Desate la magia de la visualización.

*«Nuestra realidad es influenciada por nuestras ideas sobre ella,
sin importar cuál sea la naturaleza de las mismas.»*

-Joseph Chilton Pearce

La mente humana no diferencia una experiencia real de algo imaginado vívidamente. ¿No le ha ocurrido alguna vez que después de despertar de un sueño ha tenido la sensación de que el sueño era tan vívido e intenso que parecía absolutamente real? Todos hemos tenido experiencias de este tipo. En estas experiencias queda demostrado el increíble poder de la visualización mental.

Le contaré una historia para que tome conciencia del increíble poder que en este sentido tiene el cerebro humano. Durante la segunda guerra mundial se realizaron experiencias en los campos de concentración realmente aterradoras. Uno de aquellos experimentos consistía en lo siguiente: En una misma habitación se sentaba a dos prisioneros uno frente al otro, cada uno en un extremo de la habitación. A uno de ellos se le vendaban los ojos, se le cogía el brazo y se le cortaban las venas dejando que se desangrase en un cubo metálico situado bajo el brazo extendido. A los cuarenta minutos el prisionero moría desangrado. Cogían al otro prisionero que había estado mirando. Lo sentaban en la silla que había ocupado su compañero, le vendaban los ojos, extendían su mano y en lugar de cortarle las venas le pasaban un trozo de hielo punzante por la muñeca dejando que el hielo fuese goteando en el cubo. A los cuarenta minutos este segundo prisionero también moría. Una vez realizada la autopsia la causa de la muerte era desangramiento aunque en ningún momento había perdido ni una gota de sangre. Pero las imágenes que él había creado en su mente, imaginando lo peor, literalmente le habían matado.

No me gusta contar esta historia, pero lo hago para que usted tome conciencia del increíble poder de su mente y comience a utilizarlo en positivo. ¿Porqué no inicia un programa de visualizaciones encaminado a mostrarle claramente a su cerebro qué es lo que desea conseguir en la vida? Comience a partir de hoy mismo a crear visualizaciones lo más vívidas posibles de sus objetivos como si ya los hubiese alcanzado. Para que sus visualizaciones sean vívidas ha de hacer que intervengan todos sus sentidos. Tiene que ver, escuchar y sentir lo mismo que sentiría si realmente hubiese logrado sus objetivos. Personalmente se siempre cuando he creado bien mis visualizaciones porque al terminar me siento invadido por una sensación de euforia y emoción indescriptible. Cuando uno consigue imaginar vívidamente que sus sueños se han hecho realidad literalmente está “ya” viviendo sus sueños. Esa es la razón por la cual muchos grandes triunfadores cuando se les pregunta que sintieron cuando alcanzaron sus sueños suelen contestar que la experiencia no era nueva porque ya lo habían imaginado antes miles de veces. ¡Haga usted lo mismo!

Ejercicio del día:

Cree el hábito de visualizar diariamente la consecución de aquellos objetivos por los que esté trabajando. Haga sus visualizaciones lo más vívidas posibles recreando mentalmente lo que verá, oirá y sentirá cuando alcance su objetivo. Los mejores momentos para hacer este ejercicio son justo al levantarse por la mañana y antes de ir a dormir por la noche. Acelere de este modo el avance hacia sus sueños.

DIA 26

El pequeño desafío: ser un 1% mejores cada día.

«Si sois mejores, seréis más felices.»
-Refrán Portugués

El verdadero éxito no es más que un proceso de avance continuo y progresivo en la dirección de llegar a ser y conseguir aquello que más deseamos en la vida. El éxito está en el camino, nunca en el destino. ¿No sería fantástico terminar cada día con la sensación de que somos mejores de lo que éramos al levantarnos? Muchas veces encontramos dificultad en producir mejoras en nuestra vida porque nos sentimos agobiados frente a todo lo que vamos a tener que cambiar. Con este proceso que voy a proponerle lo que haremos será hacer asequible y factible ese avance. Los seres humanos somos más efectivos cuando nos enfocamos en tareas de un tamaño manejable. Nuestra mente piensa que producir una gran mejora es muy difícil, pero es muy fácil realizar esas pequeñas mejoras del uno por ciento. Le invito en este mismo instante a que acepte el desafío del 1% de mejora diaria. ¿En qué consiste? Simplemente en comprometerse a mejorar cada día un 1% algún aspecto de su vida. Por ejemplo, si quiere mejorar su nivel de entusiasmo, su mejora del 1% de hoy puede ser sonreír varias veces más de lo normal a lo largo del día, animar a algún amigo que está iniciando algún nuevo proyecto, o mostrar más interés por los comentarios de los demás.

Imagine que acepta el desafío y se mantiene realizando su pequeña mejora diaria a lo largo de todo un año. Al final de ese año se habría convertido en una persona un 365% mejor de lo que era al comenzar el año. Y lo mejor de todo es que esa pequeña mejora diaria que apenas le ha costado esfuerzo, le habrá llevado a producir un cambio espectacular en su vida. Ahora imagine lo que supondría mantener este compromiso a lo largo de una década. Le garantizo que los resultados superarán sus más salvajes expectativas. Muchas personas sobreestiman lo que pueden hacer en un año y subestiman lo que puede lograrse en una década. La consistencia siempre rinde sus frutos. No es necesario llegar a ser un 100% mejor en algo, puede conseguir el mismo resultado mejorando un 1% en 100 cosas diferentes. ¿No es más sencillo de esta manera?

Comience aplicando su pequeña mejora del 1% a aquellas áreas de su vida que necesiten un mayor cambio. El dar pequeños pasos le garantizará que no se va a sentir agobiado por tener que producir grandes cambios o transformaciones, sino que le pondrá casi sin darse cuenta en el camino de transformar su vida de arriba a abajo.

Ejercicio del día:

Decida ahora mismo a que área de su vida quiere comenzar a aplicar el reto del 1% de mejora diaria. Comprométase con usted mismo a no dejar pasar ni un sólo día sin aplicar sus mejoras y de ese modo habrá iniciado el camino imparable para convertirse en la persona que quiere llegar a ser.

DIA 27

El desafío mental de 7 días.

«La perseverancia es la virtud por la cual todas las otras virtudes dan sus frutos.»
-A. Graft

Una de las principales características de los campeones es la consistencia. No generan excelentes resultados sólo un momento, sino que han aprendido a hacerlo de forma consistente. Es muy fácil mantener un nivel de excelencia sólo un instante pero se requiere consistencia para crear resultados realmente extraordinarios.

Mantener la actitud mental adecuada es un factor fundamental para triunfar. Es muy fácil dejarse arrastrar por los pensamientos negativos y por las preocupaciones. Cuando esto sucede nuestra energía se ve mermada y los resultados que producimos están muy por debajo de nuestro verdadero potencial. Hemos de ser conscientes de que si la pauta de pensamiento que hemos mantenido hasta ahora nos ha llevado donde estamos, si queremos llegar a otro lugar hemos de comenzar a cambiarla. Muchas personas esperan obtener resultados diferentes manteniendo sus mismas actitudes y patrones de pensamiento actuales. Eso es imposible.

Le voy a invitar a iniciar un programa que le enseñará a situarse en el estado mental adecuado para lograr todo lo que se proponga. He llamado al programa el “desafío mental de 7 días”. El desafío que le planteo es sencillamente el siguiente:

Durante los siete próximos días, empezando ahora mismo, comprométase a tomar el control de su actitud mental y emocional, decidiendo ahora mismo que no permitirá ningún pensamiento o patrón emocional negativo durante esos próximos siete días.

Aceptar el reto supone mantenerse durante esos siete días en un estado mental positivo, entusiasta y apasionado al margen de lo que suceda a su alrededor. Supone comenzar a tomar las riendas de su mente para que enfoque en la dirección adecuada. Con toda seguridad a lo largo de los siete días aparecerán pensamientos negativos. Su misión es tan pronto como aparezcan destruirlos. Para ello puede utilizar cualquiera de las muchas técnicas que ya hemos visto hasta ahora. Cambie radicalmente su patrón de fisiología, comience a plantearse preguntas más capacitadoras o transforme su enfoque de lo negativo a lo positivo. El reto es deshacerse del pensamiento negativo lo antes posible y sustituirlo por un enfoque positivo. Si no consigue cambiar su enfoque deberá comenzar de nuevo el desafío ya que sólo estará completado cuando pase siete días completos sin regodearse en pautas negativas de pensamiento. Complete con éxito este desafío y habrá creado el enfoque mental de un ganador.

Ejercicio del día:

Comprométase a iniciar en este mismo instante el desafío mental de 7 días. A lo largo de los siete días si detecta que está centrado demasiado tiempo en alguna pauta negativa de pensamiento y no logra modificarla, deberá comenzar desde el principio el desafío. ¡Adelante!

DIA 28

Creando hábitos de excelencia.

«Siembra un pensamiento y recogerás un acto, siembra un acto y recogerás un hábito, siembra un hábito y recogerás un carácter, siembra un carácter y forjarás tu destino.»

-C. Reade

Los hábitos se forjan en base a la repetición consistente. Es muy cierto el dicho que afirma que la repetición es la madre de la habilidad. Crear un hábito requiere un esfuerzo consciente y constante hasta implantarlo. Un hábito es al principio débil, como un fino hilo, pero a través de la repetición, de ir añadiendo un hilo tras otro, conseguimos crear una gruesa cuerda, que es muy difícil de romper. La mayoría de los hábitos requieren de un período aproximado de 21 días para su implantación.

Lo más complicado a la hora de implantar un nuevo hábito es crear la inercia inicial. Sucede lo mismo que cuando viajamos en un coche a alta velocidad e intentamos dar una curva para cambiar de dirección. La tendencia del coche al principio, es seguir en su dirección anterior ofreciendo resistencia a encaminarse en la nueva dirección. Pero una vez iniciada la nueva trayectoria cada vez es más fácil seguirla. Esta es la razón por la cual muchas personas que comienzan con un nuevo hábito, encuentran muchas dificultades para implantarlo porque de vez en cuando vuelve a aparecer el antiguo comportamiento. Esto es algo normal. Hay que detectarlo y romper cuando aparezca la antigua pauta. ¿Porqué es importante interrumpir esa antigua pauta de comportamiento tan pronto como aparezca? Se lo explicaré con una comparación. Imagine un CD de música de su cantante favorito. Usted tiene la certeza de que cada vez que ponga ese CD en un reproductor escuchará la misma música porque hay una serie de marcas que siempre producen los mismos sonidos. ¿Pero que ocurre si rayamos el disco? Pues que no podría volver a escucharlo como antes. Lo mismo sucede con las pautas de comportamiento humanas. Si queremos que una pauta no siga apareciendo hay que modificar el patrón anterior. Manténgase alerta frente a estas apariciones para evitar volver atrás. Mantenga firme la dirección y terminará dirigiéndose hacia el destino que haya elegido. Para interrumpir esa antigua pauta no deseada podemos utilizar varias de las técnicas que hemos visto. Cambie su fisiología dando una palmada, poniéndose de pie y caminando un poco, o haciendo algo que evite a su mente seguir manteniendo el patrón negativo. También puede hacerse una pregunta que modifique su enfoque, como por ejemplo, ¿Cómo puedo destruir este mal hábito y divertirme mientras desaparece? Otra forma para interrumpir la pauta negativa sería crear una visualización nítida e intensa del hábito positivo que desea implantar tal y como si ya lo hubiese logrado.

Todos tenemos algunos malos hábitos que nos gustaría eliminar. Le invito a que realice una lista de cuales son esos hábitos a eliminar para usted. Piense por un instante; ¿Qué le está costando en su vida mantener esos hábitos? ¿Le ayudan en su avance hacia aquello que más desea? ¿Es más feliz por tenerlos? ¿Suponen una diferencia positiva en

su vida y en la de las personas que le importan? La respuesta a estas preguntas habla por sí sola. Entonces, ¿porqué nos empeñamos en mantener estos malos hábitos? Comience ahora mismo a trazar un plan para eliminar esos hábitos y sustituirlos por otros más capacitadores y satisfactorios. Quizás desee eliminar el hábito de comer más de lo necesario y sustituirlo por el hábito de hacer ejercicio de forma regular. Tal vez desee eliminar el hábito de dejar las tareas importantes siempre para última hora y sustituirlo por el hábito de comenzar haciendo siempre lo más importante primero. O tal vez quiera dejar el hábito de estar siempre preocupándose por situaciones que aún ni siquiera han sucedido y desee crear el hábito de convertirse en una persona proactiva que crea y forja su propio destino. Sean cuales sean los hábitos que quiera cambiar, el primer paso es darse cuenta de cuales son esos hábitos negativos que le están paralizando y crear alternativas más positivas para sustituirlos. Pregúntese: ¿Qué hábitos necesito forjar para convertirme en el tipo de persona que quiero llegar a ser? La respuesta a esta pregunta le marcará una dirección clara de avance y le dará las claves de las acciones que necesita emprender.

Una vez hecha la lista de nuevos hábitos que desea adquirir, trace un plan para implantarlos y chequear, al menos diariamente, que se está ateniendo a los objetivos. Cuantas más veces mida y controle el avance mayores serán sus garantías de éxito. Así por ejemplo, una persona que mida su avance cada hora siempre será más efectiva que otra que lo mida un vez al día. Haga una tabla de control de la implantación de los nuevos hábitos y utilícela para chequear periódicamente su avance. Si el hábito que desea implantar es comenzar a comer de forma saludable, haga una tabla donde aparezcan los días del mes y para cada día una casilla de desayuno, comida y cena para marcar si ha cumplido su objetivo. El tema de chequear periódicamente le ayuda a mantenerse centrado en su objetivo.

Crear hábitos es cómo desarrollar nuestra musculatura en un gimnasio. Cuando comenzamos el proceso de iniciar un plan de ejercicios todo son dolores y agujetas por la demanda de esfuerzo extra que estamos exigiendo a nuestros músculos. Al crear hábitos sucede lo mismo. Al principio cuesta un montón eliminar los hábitos negativos y reemplazarlos por positivos. Pero conforme su “musculatura emocional” se haga más y más fuerte cada vez le resultará más sencillo el proceso. Tenga siempre presente que es un proceso necesario. Nadie puede pretender conseguir resultados diferentes si sigue comportándose igual. Son necesarios esos cambios para lograr una estrategia más efectiva que nos acerque a nuestros mayores sueños.

Ejercicio del día:

Inicie un programa de creación de hábitos positivos. Cree una lista de aquellos hábitos que le gustaría incorporar a su vida porque le ayudarían a lograr sus objetivos. Elija uno de ellos y comience a implantarlo. No se olvide de medir con la mayor frecuencia posible que está siguiendo el plan establecido.

DIA 29

Transfórmese en una persona positiva.

«La vida tiene su lado oscuro y su lado brillante; de nosotros depende elegir el que más nos plazca.»

-S. Smiles

Tome hoy la decisión de unirse al grupo de personas que vemos la vida desde una perspectiva positiva. La mente humana sólo es capaz de enfocar en una única dirección. Si enfoca en positivo le resulta prácticamente imposible enfocar de forma simultánea en algo negativo. Piense por un instante en el ejemplo de los dos prisioneros que tras los mismos barrotes uno veía el fango mientras el otro veía las estrellas. Somos nosotros los que elegimos que va a predominar en nuestras vidas. Las personas negativas hacen un esfuerzo, aunque a veces sea de manera inconsciente, para eliminar todo lo positivo que hay en sus vidas y centrar sus pensamientos exclusivamente en todo lo negativo. Todos tenemos cosas positivas y negativas en las que enfocarnos en nuestras vidas. Es una elección personal decidir de que lado decantamos la balanza.

Esperar siempre lo mejor de cualquier situación en la vida obra milagros. Le situará en un estado mental de buscar soluciones y no le mantendrá revolcándose en los problemas. Le animo a convertirse en lo que yo llamo un “Apasionado de lo positivo”. Es decir, una persona que va por la vida esperando que cosas fantásticas le sucedan. Plántese el reto de pasar la próxima semana pensando con frecuencia “Hoy seguro que va a sucederme algo bueno y positivo”. Le garantizo que al final de la semana no va a poder creerse los resultados. El simple hecho de ponerse en una onda mental positiva le hace más receptivo a las oportunidades, le ayuda a enfrentar los retos en un mejor estado. Le permite, en definitiva, desatar todo su potencial. Muchas personas cuando aparece un problema pasan el noventa por ciento de su tiempo pensando en el problema y sólo el diez por ciento de su tiempo pensando en la solución. Todos los grandes triunfadores lo hacen justo al revés. Se limitan a pasar un diez por ciento de su tiempo analizando el problema y pasan el noventa por ciento restante buscando soluciones.

Impacte positivamente a todas las personas que le rodean. Propóngase como misión especial cada vez que se relacione con alguien, el objetivo de que esa persona se sienta mejor después de haber estado hablando con usted. A todos nos encanta rodearnos de personas que ven la vida desde su lado positivo, llena de posibilidades y oportunidades. Conviértase en un estandarte de la actitud mental positiva y verá como los milagros comienzan a suceder.

Ejercicio del día:

Acepte el reto de convertirse en un “Apasionado de lo Positivo”. Enfrente sus próximos días con la actitud mental positiva de “Hoy estoy seguro de que algo bueno me va a suceder”. Anime a las personas que le importan a que realicen también el ejercicio.

DIA 30

Recorra el kilómetro extra.

«Nada se obtiene sin esfuerzo y todo puede lograrse con el debido esfuerzo.»

-Ralph Waldo Emerson

El ser humano tiende siempre a buscar el camino de menos resistencia. Tendemos a buscar soluciones rápidas y fáciles aunque generalmente no sean las mejores opciones a tomar. La televisión y la publicidad ya se encargan de vendernos ese mundo donde todo es “light” y cuesta poco esfuerzo. Todos nos solemos mover dentro de lo que se llama nuestra “zona de comodidad”. Es esa zona en la que nos sentimos cómodos y que básicamente esta compuesta por nuestra rutina diaria, aquello que ya conocemos y dominamos. Pero le garantizo que cualquier meta y objetivo que realmente merezca la pena va a quedar fuera de esa zona de comodidad. Hemos de comenzar a comprender que para lograr los resultados que deseamos en la vida en muchas ocasiones tendremos que expandir nuestra zona de comodidad. Hemos de empezar a ser capaces de hacer cómodo lo que en muchas ocasiones resulta incómodo. Los verdaderos triunfadores son personas que en un momento determinado han estado dispuestas a hacer cosas que la mayoría no están dispuestas a hacer. Son personas que siempre están dispuestas a recorrer ese kilómetro extra que casi siempre es necesario para triunfar. Unase a este grupo de personas. Comience a buscar formas de dar continuamente más de lo que se espera de usted. Demándese sobresalir de la media. Elimine las excusas de su vocabulario y en lugar de ponerse excusas comience a afirmar con rotundidad “Siempre hay un camino si estoy realmente comprometido”. ¿Cuál es ese kilómetro extra que necesita recorrer para avanzar de forma significativa hacia sus sueños? ¿Qué más podría hacer que no esté haciendo actualmente que supondría un importante avance en su vida? ¿Cómo puede añadir más valor a su empresa o a su puesto de trabajo? Haga una lista de cuales son sus “kilómetros extras” y enfóquese en recorrerlos a partir de hoy. Cuando uno comienza a recorrer esos kilómetros extras, la autoestima personal empieza a crecer. Cada vez se sentirá capaz de conseguir más cosas ya que se encontrará con frecuencia poniendo un esfuerzo extra que la mayoría no está dispuesto a poner. En esos momentos le aseguro que comenzarán a aparecer personas a su alrededor que le dirán que se relaje, que baje el ritmo. No les escuche porque ese tipo de personas son los mediocres que quieren que usted se quede a su mismo nivel de incompetencia. De todo lo que hay en usted porque eso es lo que realmente acelerará su marcha hacia el éxito y no la búsqueda de la salida más cómoda. Unase al grupo de los ganadores.

Ejercicio del día:

Escriba en su cuaderno o diario la lista de cuales pueden ser sus “kilómetros extras” a recorrer. Una vez tenga la lista ordénelos por prioridad y comience por el que puede tener repercusiones más positivas en su vida. Continúe poco a poco con el resto de su lista hasta completarla.

DIA 31

Elimine la postergación de su vida.

«Mejor es gastar los zapatos que desgastar las sábanas.»

-Dicho Italiano

Millones de vidas han terminado en la más absoluta mediocridad debido a que han caído en las garras de este peligroso enemigo. La postergación es capaz por sí sola de destruir toda una vida. Muchas personas, presas de la comodidad o de una falsa sensación de que “ya habrá tiempo” dejan constantemente las cosas por hacer esperando que llegue el momento adecuado. Y ese momento adecuado nunca termina por llegar. No lo olvide: “Un día de estos no es ninguno de estos días”. No existe en el calendario y por lo tanto nunca llegará. Adopte en este mismo instante la decisión firme de eliminar para siempre de su vida la postergación. Si ha de hacerlo, ¡que sea cuanto antes! Veamos a continuación un método comprobado para limpiar atrasos en su vida y ponerse de una vez por todas al día. He llamado a este método “El método hazlo ahora”. Veamos en que consiste:

1.-Hazlo la primera vez. Las personas somos aficionadas a crear pilas y pilas de papeles y tareas por hacer. Y vamos pasando las tareas de una pila a otra constantemente sin concluir ninguna de ellas. No maneje dos veces el mismo documento o asunto. Despáchelo la primera vez que caiga en sus manos.

2.-Limpie su mente. La experiencia nos dice que los seres humanos tenemos una capacidad limitada para atender varias actividades en nuestra mente a la vez. El gran volumen de actividades incompletas en su vida le impide conseguir la concentración necesaria para completar lo que tiene frente a usted. Pasa tanto tiempo pensando en todo lo que tiene pendiente que le es imposible canalizar toda su energía hacia las cosas que sabe que debería realizar ahora. ¿Cuántas veces hemos hecho una lista de 10 cosas para hacer, sólo para darnos cuenta de que las cuatro últimas nunca cambiaban? Se ha de establecer un plan de actuación sobre esas pequeñas cosas “menos importantes”. Haga una lista de ellas y asigne un tiempo para hacerlas una por una o simplemente decida no hacerlas.

3.-Resuelva los problemas mientras todavía son pequeños. Cuando vamos ganando experiencia en un trabajo, aprendemos a detectar las señales de alarma que nos indican que algo va mal y que irá todavía peor si no tomamos acción. Desafortunadamente tendemos a ignorar esas señales de alarma, y pensamos que si dejamos esas tareas pendientes de hacer “desaparecerán” por sí solas. El resultado final es que pasan de ser simples problemas a convertirse, en la mayor parte de las ocasiones, en verdaderas crisis.

4.-Limpie los atrasos. Recuerde siempre que los atrasos suelen crear su propio trabajo adicional, así que eliminándolos disminuirá su carga de trabajo mucho más de lo que piensa. Hay 5 pasos esenciales para manejar los atrasos:

- a.-Identifique los atrasos.
- b.-Establezca un orden de prioridad.
- c.-Planifique un tiempo cada día para solucionar atrasos.
- d.-Identifique la causa de los atrasos.
- e.-Tome medidas para evitar que los atrasos aparezcan de nuevo en el futuro.

5.-Manténgase enfocado en el futuro en lugar de en el pasado. Permanecer enfocado en el pasado le centrará en las oportunidades perdidas. Trabajar en el presente con una clara visión de futuro le permitirá atraer nuevas oportunidades.

6.-Deje de preocuparse. Piense en algunos problemas que usted haya tenido que manejar en el pasado. ¿Le ha llevado a alguna parte estar regodeándose en ellos? No. Es únicamente cuando usted inicia alguna acción cuando el problema comienza a solucionarse. Muchos de nosotros tendemos a exagerar el esfuerzo y el tiempo que nos llevará el hacer una tarea que no deseamos realizar. Como decía Mark Twain, “Si te tienes que tragar dos ranas, cómete primero la más grande y no las mires demasiado”.

7.-Siéntase mejor acerca de usted mismo. Comprometiéndose con la filosofía del “Hazlo Ahora”, completará los trabajos más duros primero y manejará los trabajos pesados “bocado a bocado”, obteniendo una gran reducción de estrés. Inténtelo un solo día y verá aumentar su autoestima notablemente. Descubrirá que puede realizar mucho más de lo que ha hecho en el pasado.

Haga suya también la regla final que dice que “No todo puede o debe ser hecho AHORA”. Hay tareas de las que ha estado posponiendo que es mejor eliminar y ni siquiera realizar. Determine cuales son esas tareas que no van a aportarle nada positivo y decida simplemente no hacerlas. De este modo quitará un peso muy importante a su mente de culpa por no haberlas realizado hasta ahora.

Todos los grandes triunfadores se enfrentaron en algún momento de su vida a este monstruo llamado postergación y decidieron vencerle. Decidieron que sus sueños eran mucho más importantes que la comodidad que supone dejar una tarea para más tarde. Entendieron que es sólo a través de la acción como se forjan las vidas legendarias y salieron del camino cómodo y trillado para forjar su propio destino. Cuando usted se transforme en un verdadero hacedor comenzará a darse cuenta de que realmente no hay tareas desagradables o complicadas si uno se enfrenta a ellas con la actitud adecuada y las ve como partes del camino para lograr sus mayores sueños. ¿De qué valdría recorrer cuarenta y dos kilómetros de una marathón para abandonar cuando sólo faltan unas docenas de metros? El ganador siempre comienza las cosas, continúa las cosas, pero sobre todo termina las cosas. Y eso es lo que al final marca la gran diferencia a la hora de cosechar los resultados.

Ejercicio del día:

Tan pronto como pueda vaya a su escritorio o lugar de trabajo y comience con cada una de las tareas y material pendiente que encuentre allí. Termine aquellas que le sean posibles y programe un tiempo de realización para aquellas que requieran de algunas horas para ser completadas. El reto es dejar absolutamente su área de trabajo sin papeles ni tareas postergadas.

DIA 32

Comience sus días de manera entusiasta.

«Nada grande se hizo nunca sin entusiasmo.»

-Ralph Waldo Emerson

Todos hemos escuchado en alguna ocasión el comentario “Hoy me he levantado con el pie izquierdo”. Las personas que lo utilizan quieren significar que el día empezó mal y que está continuando dentro de la misma tónica. El ser humano tiende a mantener la inercia en su vida. Por ello, resulta capital que aprendamos a comenzar nuestra jornada de forma positiva y que creemos el hábito de iniciar el día llenos de entusiasmo y pasión por vivir.

Muchas personas condicionan su estado de ánimo diario al tiempo que hace, al tráfico que se encuentran de camino al trabajo, a si ganó o perdió su equipo favorito, a si su esposa o esposo les ha gritado y a un sin fin de circunstancias que desde luego escapan de su control. Esa siempre es la salida cómoda del perdedor. Se enfoca en buscar y encontrar excusas por todas partes en lugar de enfocarse en lo único que realmente puede llegar a controlar: su propia actitud. Independientemente de todo lo que suceda a su alrededor sólo usted determina el modo en que se va a sentir interpretando de una u otra manera todo aquello que le sucede. El ganador no permite que sus circunstancias determinen su actitud; sino que se enfoca en mejorar la actitud para acabar modificando las circunstancias. Veámos algunas claves que podemos utilizar para comenzar nuestros días absolutamente entusiasmados:

1.-Comience su día realizándose nada más levantarse las preguntas de poder de la mañana que hemos visto en el día que hablamos de la importancia que tienen las preguntas. Esas preguntas comenzarán a enfocarle en todo lo positivo que hay en su vida.

2.-Cree una visualización lo más intensa posible que refleje que ya haya alcanzado los objetivos que está persiguiendo. Verse a uno mismo con el resultado ya conseguido produce una descarga de motivación y energía incontenibles y le situará en una disposición mental positiva para afrontar el nuevo día con garantías de éxito.

3.-Realice el programa de “afirmaciones con intensidad emocional” que le he explicado en la página 80.

4.-Adopte la actitud de “expectativa positiva”. Comience su día con la certeza de que algo bueno le va a suceder. No podrá creer todas las cosas buenas que van a comenzar a

sucedarle. ¿Sabe porqué? Porque cuando uno espera lo mejor se mantiene alerta y sabe aprovechar las oportunidades de mejora que se le presentan.

5.-Tome conciencia de que cada nuevo día es una nueva oportunidad para comenzar de nuevo. No importa todo lo que haya sucedido en el pasado...cada día es una llamada a comenzar una nueva vida.

Ejercicio del día:

Cree su propia rutina diaria para comenzar el día de manera entusiasta. Comience utilizando las herramientas que le acabo de mostrar y pruebe otras formas que usted crea que pueden serle útiles. Sea creativo y cree días inolvidables.

DIA 33

Iniciando su diario.

«Para conocernos a nosotros mismos nada da tanta luz como volver a leer lo que años atrás escribimos.»

-Goethe

Si la vida merece ser vivida, desde luego merece también ser recordada. Un diario es una herramienta increíblemente poderosa para volcar en él todas sus vivencias, experiencias, aprendizaje y crecimiento personal. Compre un diario y comience a crear el hábito de utilizarlo con frecuencia. Comience realizando breves anotaciones de aquellos momentos que le resulten especiales en su vida. De este sencillo modo comenzará a crear el hábito de escribir en su diario. Poco a poco comience a utilizar su diario para tomar anotaciones sobre todo lo que aprenda y para tomar las notas de los libros que esté leyendo.

Haga que su diario se convierta en un reflejo de en lo que está convirtiéndose su vida. Un diario personal es uno de los mejores legados que usted puede dejar a sus seres queridos. Un lugar en el que puedan descubrir como se reto continuamente a desarrollarse y crecer como persona. Un lugar en el que usted comparta sus alegrías y sus retos. Un lugar en el que usted refleje su actitud ante la vida. Un lugar en el que queden plasmados sus mayores objetivos y el desarrollo del proceso hasta lograrlos. No busque héroes, decídase a ser uno de ellos. Comience a hacer que su vida merezca ser narrada y recordada. Rétese día a día a que las anotaciones que haga en su diario reflejen una vida intensa y apasionada.

Cuando lleve un tiempo escribiendo su diario se dará cuenta del incalculable valor que tendrá para usted. Tendrá al alcance de su mano un compendio de todas sus inquietudes, de todo el material que le ha enriquecido personalmente, de los momentos mágicos que le encantará rememorar y, sobre todo, podrá ver su evolución personal a lo largo del tiempo. Muchas veces estamos tan inmersos en el día a día que no llegamos a tomar conciencia de todo lo que hemos evolucionado y conseguido como personas. La mente humana tiende a magnificar lo negativo y a olvidar lo positivo. Su diario le ayudará a valorar todo lo positivo que está creando en su vida. Además, su diario le permitirá darse cuenta y tomar conciencia de todo lo que ha crecido como ser humano.

Cada momento que usted pase escribiendo, le servirá como terapia para organizar de una forma más efectiva su pensamiento y le ayudará a plantearse objetivos más efectivos. Invite también al resto de su familia a comenzar su diario y a crear de ese modo el registro vivo de una familia legendaria.

Ejercicio del día:

Si todavía no lo ha comprado, adquiera rápidamente un diario y comprométase a comenzar a escribir en él. Comience poco a poco tal y como le he indicado anteriormente. Pronto verá que su diario se convierte en una herramienta para su desarrollo personal de incalculable valor.

DIA 34

Creando el hábito de leer.

«Mis libros están siempre a mi disposición: nunca están ocupados.»

-Cicerón

De entre los hábitos positivos a implantar hay uno que le recomiendo encarecidamente. Lea al menos treinta minutos diarios de algún material positivo y enriquecedor. Piérdase si es necesario una comida, pero no se pierda nunca esos treinta minutos de lectura. Hay un dicho que afirma: “Vacía tu bolsillo en tu mente y tu mente llenará tu bolsillo”. Muchas personas alimentan en exceso su estómago, al menos tres veces al día (algunos bastantes veces más), y no se preocupan de alimentar la parte de su ser que tiene el mayor valor: su cerebro.

El hábito de leer es difícil de adquirir para algunas personas. Comience con materiales ligeros para ir incrementando poco a poco la intensidad de sus lecturas. Busque un lugar adecuado en el que pueda sentarse con tranquilidad a realizar una lectura activa. Busque que el lugar tenga la iluminación adecuada, que le permita tomar notas cuando sea necesario y en el que se sienta realmente cómodo. Transforme sus momentos de lectura en un verdadero placer.

La lectura le va a dar la posibilidad de acercarse y beneficiarse del pensamiento de las mentes más brillantes de la historia de la humanidad. Le ofrece un cúmulo de recursos prácticamente ilimitado. Le permite conseguir mentores de una calidad excepcional. Le permitirá descubrir como muchos de los grandes triunfadores han conseguido sus éxitos y le dará la posibilidad de modelarlos. Permitirá que su mente se abra a infinitas posibilidades.

La lectura puede transformar sus horas en décadas. Lo que a un autor le puede haber llevado toda una vida descubrir, está a su alcance en sólo unas horas de lectura. Dese cuenta de la increíble magia que se desata cuando se eligen buenos libros para leer.

Si usted se compromete a ese periodo de treinta minutos de lectura se convertirá rápidamente, si centra su enfoque en un tema determinado, en un experto de primera línea a nivel mundial en ese tema. Esos treinta minutos de lectura diaria suponen más de ciento ochenta horas de lectura al año, o lo que es lo mismo aproximadamente 60 libros completos.

Le invito a que comience a pensar ahora mismo en una lista de libros que sabe que pueden impactar de manera positiva su vida. Seleccione uno de ellos y tome acción planificando treinta minutos hoy para comenzar su lectura activa. Habrá iniciado de este modo su camino imparabile hacia la sabiduría.

Ejercicio del día:

Escriba una primera lista de libros que se compromete a leer. Planifique a lo largo de la próxima semana en que momento del día dedicará sus treinta minutos a la lectura y comprométase a ello. Comience a crear inercia dedicando hoy mismo sus primeros treinta minutos a desarrollar este hábito de excelencia.

DIA 35

Busque un mentor.

«Cada uno se modela imperceptiblemente, sobre aquellos a quienes trata y frecuenta.»
-Clemente XIV

Imagine por un instante que se encuentra en la situación de tener que atravesar un campo minado. Ante esta situación podría emprender dos tipos de acciones muy diferentes. Una primera opción sería intentar atravesar por si solo ese campo buscando un camino seguro entre las minas. Le garantizo que con esta opción sus posibilidades de llegar con vida al otro lado serían extremadamente escasas. Una segunda opción mucho más inteligente sería buscar a alguien que ya haya pasado al otro lado y a ser posible en varias ocasiones. Esa persona nos podría guiar en el proceso de alcanzar el otro lado con garantías absolutas de que lograremos llegar. Esta es la opción inteligente, la opción que utilizan todos los grandes triunfadores. Buscan el sabio consejo de aquellos que han alcanzado maestría en el área que ellos quieren llegar a dominar.

Hay tantas personas obcecadas en seguir haciendo las cosas a su manera, que no se dan cuenta de las oportunidades que están perdiendo por no pedir consejo y ayuda a quienes ya han recorrido el camino.

Le invito en este mismo instante a que comience a crear una lista de posibles mentores que podrían ayudarle a conseguir sus sueños más rápida y fácilmente. Ordene esa lista comenzando por la persona que crea que es la mejor en el campo en el que desea recibir consejo. Ese será su primer objetivo. Son numerosas las personas que tienen miedo a pedir consejo a aquellos que consideran sus “héroes” o “supertriunfadores”, porque temen ser rechazados. Una de las mayores sorpresas que me he llevado en mi vida ha sido constatar que las personas de verdadero éxito siempre están dispuestas a compartir sus conocimientos y a prestar todo el apoyo que les es posible cuando se les pide adecuadamente. A continuación tiene algunas claves que pueden ayudarle a lograr el mejor mentor:

1.-Comience con la persona que usted crea más cualificada de su lista. Escriba todo lo que sepa acerca de esa persona, e investigue todo lo que pueda acerca de esa persona; cuales son sus gustos, aficiones, etc...

2.-Prepare su contacto inicial con su mentor. Lo mejor siempre es la entrevista personal, pero si no es posible hágalo por teléfono o por carta. Sea sincero. Diga lo que admira de él o ella y lo importante que sería para usted conseguir algunos consejos. Finalmente pida poder compartir unos minutos de su tiempo cada semana o mes.

3.-Una vez hecho el primer contacto agradezca con una nota de agradecimiento la atención de su mentor.

Ejercicio del día:

Escriba ahora mismo una lista de posibles mentores. Ordene su lista de más a menos importante y comience con el primer nombre. Siga el proceso que acabo de mostrarle para conseguir mentores. Si de esa primera persona no obtiene la respuesta esperada, pase a la segunda de su lista.

DIA 36

Asóciase con personas positivas.

«La alegría compartida es una alegría doble.»

-J. Ray

Ya lo dice el refrán: “Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”. Sucede lo mismo con el tipo de personas con los que nos asociamos con frecuencia. Si usted suele rodearse de personas de las que siempre encuentran un problema para cada solución pronto comenzará a desarrollar usted mismo una actitud negativa frente a la vida. Muchas investigaciones han demostrado que nuestro grupo de amistades de referencia suponen un factor clave para determinar si una persona tendrá o no éxito en la vida. Buscar un grupo de referencia de personas positivas es vital si queremos evitar caer presa del desánimo que producen los comentarios negativos. Lo más fácil de encontrar sobre la faz de este planeta es alguien que le diga a uno todas las cosas que no puede hacer.

Siempre suelo poner para ilustrar este punto el ejemplo de los cazadores de langostas que no suelen poner ninguna tapa en el cubo en el que van dejando sus capturas. Si se les pregunta porqué no lo tapan para evitar que alguna escape contestan: “No se preocupe, cuando alguna intenta salir, las que están abajo la agarran y la vuelven a meter dentro del cubo”. Esto mismo les sucede a millones de personas. Permiten que su círculo de relaciones limiten dramáticamente sus vidas. Permiten que otros les roben sus sueños. Hipotecan sus vidas por comentarios infundados y desinteresados de los perdedores que les rodean.

La vida comienza a verse desde otra perspectiva cuando uno comienza a rodearse de personas positivas. Un sin fin de nuevas oportunidades aparecen ante nuestros ojos cuando otras personas nos animan y nos retan a conseguir nuestros mayores sueños. Comenzamos a ver la vida con otro color y se incrementa nuestra creencia en nuestras propias capacidades.

Pero sólo existe un camino para atraer a su alrededor a personas positivas: convertirse usted primero en una persona positiva. Los seres humanos somos como imanes. Atraemos hacia nuestra vida aquello que nosotros mismos reflejamos. Transfórmese en una persona que anima a los demás a creer en ellos mismos, en ese tipo de persona que genera un impacto positivo en la vida de las personas con las que entra en contacto. Sea una fuente de esperanza, de posibilidad y de verdadera actitud positiva y atraerá a su vida relaciones increíbles y estimulantes con personas realmente positivas.

Ejercicio del día:

Realice un pequeño examen de conciencia. ¿Su grupo de relaciones le está impulsando en la vida o le está paralizando? Tome ahora mismo la decisión de rodearse de personas positivas que le aporten energía y motivación para luchar por sus sueños. Al resto quiéralos, pero permanezca tan lejos de ellos como le sea posible. No permita que le roben sus sueños.

DIA 37

Cuide su imagen personal.

«Amarse a si mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida.»
-Oscar Wilde

Las investigaciones demuestran que en los 5 primeros segundos de nuestra relación con cualquier persona ya nos hemos formado una impresión de que tipo de persona es la que tenemos frente a nosotros. ¡Tan sólo cinco segundos! Ese es uno de los motivos fundamentales para que usted valore en su justa medida la importancia de cuidar su imagen personal. No me mal interprete. No le estoy diciendo que debe vestir de manera formal, sino que aprenda a adecuar y a equilibrar el sentirse cómodo con la imagen que desea transmitir a las personas con las que interactúa.

A todos nos gusta sentirnos a gusto con nuestra imagen. ¿No es cierto que cuando tenemos la sensación de que nuestra imagen es la apropiada nos sentimos más seguros y con más recursos? Utilice su imagen personal como una herramienta poderosa para situarse consistentemente en sus mejores estados emocionales. Formúlese la pregunta: ¿Es mi imagen exterior un reflejo de lo que realmente soy y valgo como persona? ¿Qué podría cambiar, añadir o eliminar para mejorar la imagen que transmito de mi mismo? ¿Cuál es la mejor imagen que podría llegar a tener si me lo propusiera? Comience a crear una visualización con todo lujo de detalles del tipo de imagen personal que tendría la mejor persona que usted puede llegar a ser. ¿Cómo iría vestida esa persona? ¿Qué corte de pelo luciría? ¿Qué detalles podrían potenciar su imagen y su carácter? ¿Qué clase de postura corporal mantiene esa persona? ¿Cómo camina?... Cuantos más detalles sea usted capaz de definir y cuanto más clara sea esa imagen de su yo ideal, más recursos logrará desatar para convertirse en esa clase de persona.

Haga una lista de todos los componentes que va a modificar en su imagen personal y comience a trazar un plan para incorporarlos a su vida. Asigne metas específicas para producir esos cambios y comprométase a cumplir esos objetivos dentro de los plazos que usted se haya marcado.

Le garantizo que si une a todas las herramientas que hemos ido viendo para forjar la actitud mental adecuada una imagen personal impecable, comenzará a crear lo que yo llamo una “personalidad magnética” y sus posibilidades de éxito se verán multiplicadas. Es sorprendente lo mucho que puede hacer por la autoimagen de una persona el mantener una imagen personal impecable. Aprenda a verse como un ganador y su imagen final acabará siendo la de ese ganador que usted está destinado a ser.

Ejercicio del día:

Establezca ahora mismo su plan para comenzar a irradiar su mejor imagen personal. Escriba su lista de mejoras y ordénela por importancia. Tome una acción por pequeña que sea que le ponga en marcha hoy para lograr la primera mejora de su lista. Comience a forjar de este modo la imagen de los ganadores.

DIA 38

Modele a algún triunfador.

«Quien de buena fe admira el mérito ajeno, no puede dejar de tener alguno.»
-F. Crane

El modelar a otros triunfadores es un factor que puede acelerar de forma muy importante su velocidad hacia sus objetivos. Pensemos por un instante en el llamado “milagro japonés”. Japón era una nación que tras la segunda guerra mundial se encontraba totalmente destruida. ¿Cómo es posible que cuarenta años más tarde se convirtieran en los líderes de la economía mundial? Se han tratado de dar muchas respuestas a esta pregunta, pero la verdadera clave es muy sencilla. Los japoneses alcanzaron maestría en el arte del modelado. Lo que hicieron fue buscar a los mejores en cada uno de los sectores que querían llegar a dominar. Comenzaron a preguntarse: ¿Quiénes son los mejores en el mundo fabricando relojes? La respuesta fue clara: los suizos. A continuación cogieron el diez suizo, la perfección de los suizos y la convirtieron en su punto de partida. Copiaron sus sistemas que ya eran excelentes y a partir de ahí comenzaron a realizar sus propias mejoras. En el sector automovilístico se preguntaron también, ¿cuál es la mejor empresa a nivel mundial? En aquel entonces la respuesta fue la General Motors. Cogieron el diez de General Motors y lo convirtieron en su cero. Lo mismo hicieron en infinidad de sectores. Y este método, en apariencia tan sencillo, terminó llevándoles a dominar el mercado mundial.

¿Qué lección podemos extraer de esto para aplicarla a nuestra vida personal? La respuesta es clara: si queremos llegar a conseguir la excelencia, el camino más rápido es buscar un modelo, alguien que ya tenga los resultados que nosotros queremos conseguir y modelarlo. Esto quiere decir que una vez elegido nuestro modelo inspirador hemos de comenzar a realizarnos las siguientes preguntas: ¿Qué ha hecho para alcanzar esos resultados? ¿Cuáles son las principales creencias que mantiene esa persona y que le ayudan en el avance hacia sus objetivos? ¿Qué cualidades ha desarrollado?... Cuantos más factores sea capaz de duplicar de su modelo más garantías de éxito tendrá. Si tuviésemos que resumir el proceso del modelado en una fórmula esta tendría cuatro pasos:

Paso 1.-Busque al mejor.

Paso 2.-Imítelo.

Paso 3.-Iguálelo.

Paso 4.-Supérelo.

Comience a aplicar esta fórmula en su vida y no podrá creer lo claro y definido que se tornará su camino hacia el éxito.

Ejercicio del día:

Comprométase a partir de hoy a convertirse en un maestro del modelado. Busque a los mejores en aquellas áreas en las que quiera triunfar y aplique los cuatro pasos del proceso del modelado. Puede modelar personas, procesos, empresas,... aplique la fórmula a partir de este mismo instante y genere un importante avance en su vida.

DIA 39

Desate su creatividad.

«La gran alegría es crear riqueza, bien, belleza; crear para perdurar y disipar el dolor y el temor; crear es la mayor fuente de alegría.»

-R. Molina

El ser humano es creativo por naturaleza. A lo largo de la historia ha quedado demostrada la capacidad de creación prácticamente ilimitada del ser humano. El éxito siempre termina por sonreír a aquellas personas que ponen en juego toda su creatividad para encontrar nuevas formas de que las cosas se realicen. La persona creativa siempre está dispuesta a alejarse cuando es necesario de los caminos trillados y habituales. Y esa actitud de avanzar hacia lo nuevo y desconocido ha sido en muchas ocasiones la semilla de los mayores éxitos.

Todos poseemos mentes creativas. Hay infinidad de personas que erróneamente piensan que no poseen el don de la creatividad. Este es un grave error. Cada persona lo que ha de descubrir es cual es el mejor modo en su caso personal para desatar su máxima creatividad. Tal como decía Picasso, “la inspiración existe, pero tiene que encontrarse trabajando”. También Thomas Alva Edison tenía su opinión al respecto, “el éxito está compuesto en un uno por ciento de inspiración y en un noventa y nueve por ciento de transpiración”.

Aquí está la clave. Si queremos desatar nuestra creatividad hemos de adoptar la actitud consciente de comprender cuales son en nuestro caso los mejores modos de hacerlo. La creatividad no va a llegarle por inspiración divina; se requiere un esfuerzo consciente para desatar nuestra creatividad.

La mejor manera de ser creativo y encontrar nuevos caminos es aprender a hacernos las preguntas adecuadas que pongan a nuestro cerebro a la caza de respuestas. Algunas de las mejores preguntas en este sentido serían:

“¿De qué otro modo puede realizarse esto para que resulte más rápido, más cómodo, más económico,...?”

“¿Qué podría añadir o quitar a este proceso para que resulte más efectivo?”

“¿Qué producto, si pudiese llegar a producirse revolucionaría todo mi sector?”

“¿Cómo creo que se harán las cosas dentro de diez años?” “¿Y de cincuenta?”

Todas estas preguntas y otras muchas que puede usted formularse le ayudarán a que la magia de la creatividad desbordada se desate en usted. Comience a hacerse las preguntas adecuadas y no podrá evitar que las respuestas comiencen a llegar. No se conforme con admirar a las personas realmente creativas y revolucionarias, ¡conviértase usted en una de ellas!

Ejercicio del día:

Compre un cuaderno y escriba en la tapa “Cuaderno de Ideas”. Cree el hábito de usarlo diariamente para volcar en él toda su creatividad. Busque constantemente formas de hacer mejor las cosas y conviértase en el proceso en un genio creativo.

DIA 40

Aprenda a relajarse.

«Tres cosas son las que mantienen el espíritu sereno y tranquilo: renunciar a lo que no nos pertenece, no meterse en las cosas inútiles y no preocuparse de las cosas que pueden suceder ni de las ya pasadas.»

-Aristipo

En la vida ha de existir un equilibrio. Si estuviésemos cada instante de nuestra vida en estado de máximo rendimiento terminaríamos absolutamente quemados. Por el contrario, si pasamos la mayor parte de nuestro tiempo relajados terminaríamos por no conseguir ningún resultado. La clave del éxito verdadero consiste en aprender a equilibrar ambos estados. Hay momentos en los que es necesario desatar lo mejor de nosotros mismos, pero también hay otros momentos en los que es importante soltar el pie del acelerador y relajarnos.

La verdadera realización está basada en comprender cual es la combinación óptima en nuestro caso de estos dos componentes. Hay personas que necesitan periodos mayores para recargar su energía mientras otros requieren simplemente de breves periodos de descanso.

Comience a crear el hábito de establecer periodos de tiempo específicos para relajarse y disfrutar de todo lo que está consiguiendo. Busque a lo largo de todos sus días momentos destinados a relajarse y simplemente disfrutar. A muchas personas esto les resulta extremadamente complicado. Están tan habituados a llevar siempre un ritmo frenético que les resulta muy difícil desconectar. Son las típicas personas que después de incontables horas de trabajo no son capaces de entender que también es importante recargar las baterías y cuidar de su organismo. No me mal interprete. No estoy diciendo que no haya que darlo todo persiguiendo nuestros sueños. ¡Por supuesto que sí! Pero le garantizo que lo logrará más rápido si se preocupa de no quemarse durante el camino. ¿De qué valdría lograr sus más preciados objetivos si al llegar allí se da cuenta de que ha hipotecado su salud o su familia para ello? Cuando llega ese momento la sensación es devastadora. Y lo curioso es que si se hubiese equilibrado realizar y relajarse, el objetivo se habría logrado de igual modo y además dispondría de la salud y de su familia para disfrutarlo.

Busque el mejor modo de relajarse para usted. Puede que sea hacer algo de ejercicio, meditar, realizar algún ejercicio de respiración, planificar tareas agradables con su familia, escuchar su música favorita, charlar relajadamente con sus amigos, practicar alguna afición,... Comprométase a partir de hoy mismo a hacer de esos momentos una prioridad absoluta en su vida y las recompensas por ello superarán sus más salvajes expectativas.

Ejercicio del día:

Establezca como una prioridad en su vida los momentos de relajación. Haga una lista de todas las cosas agradables que podría hacer en esos momentos para relajar la tensión y cargar sus baterías. Verá como este proceso le permite a largo plazo lograr mayores y mejores objetivos.

DIA 41

Consiga maestría en relaciones.

«La amistad es un comercio desinteresado entre iguales.»
-O. Goldsmith

El objetivo de este capítulo es que usted aumente la calidad de sus relaciones personales y profundice su conexión con aquellas personas que más le importan. ¿De qué sirve alcanzar un gran nivel de éxito si no se tiene alguien con quien compartirlo? Si queremos alcanzar una plena realización hemos de aprender a cuidar y mejorar nuestras relaciones. Veamos algunas claves que pueden ayudarnos a crear relaciones verdaderamente extraordinarias.

1.-Preocúpese por conocer cuales son los valores y las reglas de la persona con quien comparta una relación. Debe saber qué es importante para la otra persona y en base a que reglas estructura su vida. Por mucho que se aprecien y amen dos personas, si una de ellas rompe las reglas de la otra o vulnera alguno de sus valores, aparecerán problemas en la relación. Desde luego que es inevitable que en ocasiones se choque al tener reglas diferentes, pero conociéndolo por anticipado se pueden prever los conflictos y evitar que lleguen a convertirse en crisis.

2.-De a sus relaciones la importancia que merecen. Conviértalas en una prioridad de sus días. Muchas veces, agobiados ante las urgencias que día a día nos demanda nuestro trabajo y nuestros compromisos, dejamos de lado en un segundo plano nuestras relaciones. Cuando esto sucede la relación empieza a enfriarse y la pasión comienza a desaparecer.

3.-Para que una relación tenga éxito hay que entrar en ella con la mentalidad de dar, no de recibir. Muchísimas personas establecen relaciones con el único fin de obtener algo, de conseguir que la otra persona le trate bien. Es un gran error. El gran desafío de una relación queda superado cuando uno realmente se enfoca en dar de corazón.

4.-Aprenda a conocer las señales que le indican que algo ha de mejorarse en una relación. Existen básicamente cuatro fases que pueden progresivamente acabar con una relación:

Fase 1.-Sentir resistencia. Es frecuente en una relación en algún que otro momento sentir cierta resistencia ante algo que haya dicho o hecho su compañero/a. Cuando esta resistencia aparece, surge el problema cuando no expresamos nuestros sentimientos y como resultado esa resistencia continúa creciendo y puede desembocar en...

Fase 2.-Resentimiento. En esta fase hemos pasado de estar simplemente molestos a enojarnos con la otra persona. Comienza a levantarse entre ambos lo que se denomina

una “barrera emocional”. Cuando se continúa sin comunicación, generalmente se desemboca en...

Fase 3.-Rechazo. En este punto se ha llegado ya al extremo en el que se buscan formas de meterse con el otro. Se comienza a ver todo lo que la otra persona hace como irritante y ofensivo. Es la fase crítica porque si no se controla la situación y se ataja el problema se llega a la fase definitiva...

Fase 4.-Muerte emocional de la relación. El ser humano siempre tiende a comportarse de modo que evite el dolor. Esto es lo que sucede en esta fase. Después de la sensación de rechazo no quedan ganas de ser desengañado de nuevo y se entra en un estado como de parálisis emocional. Ese es el punto en el que la relación muere emocionalmente porque ya no existe pasión ni excitación.

Ahora bien, todas esas cuatro fases jamás llegan a producirse cuando existe una comunicación sincera utilizando un vocabulario adecuado que ayude a enfocar en lo positivo. Es bien sencillo. En lugar de decir “No aguanto que hagas esto”, transfórmelo en “Preferiría que hicieras...”. Como ve son las pequeñas acciones hechas consistentemente las que marcan al final la gran diferencia.

5.-Enfóquese cada día en buscar formas de potenciar todavía más su relación. ¿Qué podría hacer hoy para convertir su relación en algo mágico? Comience a plantearse preguntas en su mente que le centren en lo positivo de su relación. Preguntas del tipo de: ¿Porqué soy tan afortunado de tener a mi lado a esta persona? ¿Cómo puedo hacer sentirse especial a la gente que quiero? ¿Cómo puedo crear momentos especiales que sean inolvidables para ambos?

Estos cinco pasos que acabamos de ver están fundamentalmente destinados a nuestras relaciones más cercanas e importantes. Pero aparte de estas relaciones, diariamente cada uno de nosotros interactuamos con muchas personas y es igualmente importante que dominemos algunos principios elementales del arte de hacer amigos.

Principio 1.-Demuestre un interés sincero por los demás. El mundo está lleno de personas que sólo saben hablar de lo que a ellos les importa. Las personas nos sentimos cómodas con aquellos que saben escucharnos y que demuestran interés por aquello que tenemos que decir. Acérquese a los demás con una actitud de sincero interés y sus relaciones siempre comenzarán con buen pie.

Principio 2.-Apréndase el nombre de las personas que conozca y úselo durante sus conversaciones. El sonido más dulce para una persona en su idioma es su propio nombre. A todos nos gusta que las personas con las que nos relacionamos recuerden nuestro nombre y lo utilicen. Es algo que denota interés hacia la otra persona. Esfuércese por memorizar el nombre de las personas que le presenten. Le garantizo que el esfuerzo tendrá su recompensa.

Principio 3.-Evite las críticas y las quejas. La crítica es uno de los mayores enemigos de las buenas relaciones. A nadie nos gusta ser criticados y mucho menos si la crítica es directa y mal intencionada. Impóngase la norma personal de jamás criticar a nadie. Si algo no le gusta, encuentre formas constructivas de comentarlo a la otra persona, pero no lo haga criticándolo. Recuerde siempre que es importante diferenciar a las personas

de sus comportamientos. Si algún comportamiento no le ha gustado, ciña su comentario al comportamiento y de ese modo no lo convertirá en algo personal. Es decir, en lugar de decir “eres un mentiroso”, diga “lo que has dicho no es cierto”. Como usted mismo apreciará hay una gran diferencia en cuanto a carga emocional entre las dos frases. Con la primera frase está condenando a esa persona mientras que con la segunda sólo actúa sobre su comportamiento y esta permitiendo que la persona salve su prestigio.

Estar quejándose constantemente tampoco es una buena estrategia para crear relaciones. A nadie nos gusta rodearnos de quejumbrosos crónicos. Evite convertirse en una víctima que anda quejándose todo el día. Cuando tenga la tentación de quejarse, canalice su energía hacia la solución del problema y mantenga una actitud positiva. Las personas que entren en contacto con usted se lo agradecerán.

Principio 4.-Logre que la otra persona se sienta importante. Todos tenemos hambre de reconocimiento. A todos nos gusta que nos digan lo que hacemos bien y lo que valemos. Conviértase en un maestro del reconocimiento sincero. No sea como esas personas que andan constantemente en busca de fallos para echárselos en cara a los demás. Actúe usted justo al contrario; busque constantemente aciertos en los demás y ofrezca reconocimiento por ellos. No pierda ninguna oportunidad que se le presente para reconocer a sus hijos, a su pareja, a sus compañeros de trabajo, a sus amigos y a todos aquellos con los que entre en contacto. Todos ellos valorarán enormemente su enfoque en lo positivo.

Principio 5.-Muestre siempre respeto por las opiniones ajenas. En algún momento de sus relaciones se encontrará con opiniones con las que no está de acuerdo. Independientemente de su opinión respete siempre las opiniones de los demás. Escuche siempre a la otra persona hasta que termine su exposición y si usted tiene una opinión diferente dígame: “Respeto enormemente tu opinión, sin embargo, basado en... mi opinión es diferente”. Esta introducción obra milagros para lograr que una diferencia de opiniones no acabe con una relación.

Principio 6.-Tenga siempre presente que la otra persona es un ser humano igual que usted. Y como tal, cometerá errores y equivocaciones. No se convierta en una persona inflexible que siempre anda juzgando a los demás en base a sus propios baremos. Aprenda a ponerse en los zapatos de la otra persona y a ver las cosas desde su perspectiva. De este modo podrá crear relaciones mucho más sinceras y satisfactorias para ambas partes.

Estos principios son sólo algunos de los principios fundamentales en el arte de las relaciones. Le invito a que se convierta en un estudiante permanente de la naturaleza humana y a que se rete a si mismo a crear cada vez relaciones más satisfactorias y enriquecedoras. La recompensa por hacerlo le sorprenderá gratamente.

Ejercicio del día:

Tome la decisión en este mismo instante de vivir a lo largo de la próxima semana plenamente estos principios para el éxito en las relaciones. Busque un momento al final de cada día para chequear como han ido sus relaciones durante el día. Repase mentalmente aquellos momentos en los que realmente logró relaciones fluidas y también recree los momentos en que algo falló y corrija mentalmente lo que hizo mal.

DIA 42

Consiga maestría financiera.

«El dinero no da la felicidad, pero aplaca los nervios.»

-Jeanne Bourgeois

¡Dinero! Existen pocas palabras con una carga emocional tan poderosa y amplia como esta. ¿Qué es el dinero? ¿Es el pasaporte hacia los mayores sueños o la raíz de todo mal? ¿Es un medio para lograr libertad o algo que nos esclaviza?... Intellectualmente todos sabemos que el dinero no es más que un medio de intercambio. Pero realmente es mucho más. El ser humano ha aprendido a asociar algunas de sus emociones más negativas a la escasez de este bien: enojo, ansiedad, frustración, inseguridad, temor, preocupación...sólo por citar unas cuantas. Muchas personas cometen el error de creer que la abundancia financiera por si sola eliminaría todos los desafíos a los que se enfrentan en sus vidas. ¡Qué lejos está este pensamiento de la realidad! Ganar más dinero rara vez libera por si mismo a la gente. Pero desde luego también sería ridículo pensar que una mayor libertad financiera no le ofrecería mayores oportunidades para crecer, mejorar, compartir y disfrutar.

El dinero, cuando llega en equilibrio con otros aspectos importantes de nuestra vida, puede realmente multiplicar nuestra felicidad. Entonces, ¿porqué tantas personas fracasan a la hora de conseguir sus metas financieras en una sociedad como la nuestra que está repleta de oportunidades para triunfar? Cuando uno investiga el proceso de creación de riqueza, puede descubrir con facilidad que la mayor parte de personas fracasan porque tienen fugas en sus cimientos financieros. Esta mala base para crear riqueza está fundamentada en dos factores críticos: nuestras creencias acerca del dinero y los planes de acción mal planteados.

Este capítulo no tiene como misión proporcionarle todo lo necesario para saber como dominar su vida financiera. ¡Se necesitaría al menos un libro completo! Pero desde luego lo que si que le va a mostrar son los principios fundamentales y las bases para que comience a hacerse cargo de manera efectiva e inmediata de esta área tan importante de su vida.

Recuerde el increíble poder que hemos visto que tienen las creencias sobre el comportamiento humano. Las creencias que mantenemos afectan nuestro estado, nuestro estado determina el tipo de acciones que emprendemos y como consecuencia nuestros resultados en la vida.

Le diré cual es la razón principal por la cual la mayor parte de personas no alcanzan el éxito financiero: porque tienen asociaciones contradictorias acerca de lo que supondría ganar más dinero, o acerca de lo que supondría tener un exceso de dinero. Muchas

personas envían señales contradictorias a sus cerebros. Por una parte piensan que el dinero traerá a su vida más libertad, la posibilidad de comenzar a vivir sus sueños, el poder dar a sus seres queridos mayor comodidad... Pero al mismo tiempo estas mismas personas creen que para conseguir ese nivel financiero tendrán que trabajar muy duro y emplear mucho tiempo, que se dejarán su salud por el camino, que tendrán que hacer muchas cosas incómodas, que tendrán que soportar las opiniones de los demás... Muchos incluso se autoconsuelan diciendo que a pesar de no tener dinero son honrados. Estas asociaciones negativas evidentemente no son más que excusas para elegir el camino más cómodo. Si usted suele experimentar resentimientos ante alguien que sea rico, ¿qué interpretación cree que está haciendo su cerebro de ello? Será algo muy parecido a: “Tener dinero en exceso es algo malo”. Si alberga esta creencia le garantizo que está virtualmente condenado a no disfrutar de la abundancia financiera, ya que su mente le recordará que se convertirá en una mala persona si acumula un exceso de riqueza.

El segundo gran motivo por el cual muchas personas jamás dominan sus finanzas es porque creen que se trata de un tema muy complejo. Pero la realidad es muy diferente. Una vez que se dominan algunos conceptos básicos, el dominio del dinero es una cuestión bastante sencilla. Apoyados en esta falsa “complejidad”, muchas personas la utilizan como excusa perfecta para justificar su falta de resultados financieros. A otras muchas esa “complejidad” les paraliza y les impide tomar acción. Creen que les va a costar tanto dominar las claves del éxito financiero que jamás emprenden la acción. Pero esto tiene una solución. En vez de vincular dolor al hecho de tener que aprender una serie de habilidades para crear riqueza, enfóquese en el lado positivo. Piense en todo lo que aportará la abundancia financiera a su vida, todo lo que podrá hacer por sus seres queridos, la cantidad de impacto positivo que puede crear en este mundo si alcanza su objetivo.

El tercer gran motivo que impide disfrutar de abundancia financiera a millones de personas es que no aplican la “Regla de Oro” de la creación de riqueza. Si ha de recordar algo de este capítulo debería ser esta simple regla:

Gaste menos de lo que gana e invierta la diferencia.

Ese simple principio es la base de la creación de una verdadera fortuna. Comience a aplicar este concepto de manera inmediata a su vida y habrá iniciado su trayectoria imparable hacia la independencia económica. Miles de fortunas realmente fabulosas han sido forjadas sobre la base de este simple principio.

El cuarto gran motivo que impide a muchos dominar sus finanzas es la idea de escasez. Son personas que creen que todo está limitado y en base a ello estructuran su vida. Nada más lejos de la realidad. Afortunadamente vivimos en una época en la que tenemos disponibles miles de oportunidades y opciones. Una época en la que es posible forjar un imperio partiendo de una simple idea. No utilice la falsa creencia de que el dinero es escaso como excusa. En lugar de malgastar su energía con esos pensamientos, canalícela para detectar oportunidades y desatar toda su capacidad de generar riqueza. Veamos a continuación algunas de las claves básicas para crear riqueza:

Clave 1.- Tome la decisión de convertirse en un creador de riqueza. Si quiere crear más riqueza en su vida sólo hay un camino. Transfórmese en una persona más valiosa.

Desarrolle sus habilidades, sus conocimientos especializados, su inteligencia,...Y sobre todo enfóquese en cómo puede añadir valor a la vida de los demás. Cuanto más valoran los demás el servicio que ofrecemos mayores beneficios obtenemos. Pregúntese constantemente: ¿Cómo puedo añadir más valor en cada ambiente en que me muevo? ¿Cómo puedo hacer ahorrar dinero o incrementar los ingresos a mi empresa o a la empresa en la que trabajo? Enfóquese en descubrir formas de aumentar su valor y el dinero vendrá detrás.

Clave 2.- Aplique a rajatabla la “Regla de Oro” para la creación de riqueza. Comience a gastar menos de lo que gana e invierta la diferencia. Busque formas de disminuir sus gastos suprimiendo aquellos que no sean estrictamente necesarios. Haga un plan de gastos mensuales y cíñase a él. Consiga que al menos el diez por ciento de sus ingresos pueda dedicarse a la inversión.

Clave 3.- Multiplique su riqueza. Una vez esté aplicando la “Regla de Oro” a su vida, el siguiente paso es tomar conciencia de cuál es la estrategia adecuada para multiplicar sus ingresos.

Para incrementar su riqueza ha de gastar menos de lo que gana, invertir la diferencia y reinvertir los beneficios para sacar ventaja del interés compuesto. Si desea lograr la independencia económica en su vida sólo hay un camino. Ha de apartar un porcentaje de sus ganancias, invertirlo y continuar reinvertiendo los beneficios hasta que produzcan una serie de ingresos lo bastante grande como para satisfacer todas sus necesidades sin la obligación de tener que trabajar si no lo desea. En el momento en que sus inversiones le reporten el suficiente rendimiento en forma de intereses para disfrutar del estilo de vida de sus sueños, habrá alcanzado la independencia económica. A la cantidad de capital necesaria para producir el rendimiento que le libere de la necesidad de trabajar se le llama masa crítica, y dependerá de cuáles sean sus objetivos en cuanto a estilo de vida. Lamentablemente muchas personas no toman conciencia de que una pequeña cantidad de dinero invertida a interés compuesto puede valer una verdadera fortuna a través del tiempo.

Clave 4.- Sea consistente. Muchas personas cuando comienzan a ver resultados financieros abundantes en su vida tienden a dilapidar su dinero. No caiga en ese error. Manténgase firme en la aplicación de la “Regla de Oro”.

Clave 5.- Disfrute de su riqueza. Es triste observar que muchas personas que terminan por lograr la abundancia financiera siguen sin sentirse felices, se sienten vacías. El problema reside en que pensaron que lograrían la felicidad cuando llegaran a un nivel de riqueza y no se enfocaron en disfrutar del camino. Si no busca formas de que el dinero sea un medio para generar un impacto positivo en su vida, en la vida de quienes le importan y en la de otras personas, jamás alcanzará una auténtica felicidad. El dinero ha de ser siempre un medio, un vehículo y nunca un fin.

Transformar las finanzas personales es una de las estrategias más poderosas que existen para conseguir tomar las riendas de una vida. Mi experiencia me ha demostrado que muchas de las historias más increíbles de desarrollo personal se desencadenan como consecuencia de comenzar a tomar el control del área financiera. Cuando la tensión económica es destruida, una cantidad increíble de energía personal es liberada y puede ser dedicada a otras áreas. Comprométase ahora mismo a iniciar este camino.

Ejercicio del día:

Comience ahora mismo a esbozar su plan financiero. Comprométase a comenzar a utilizar este mismo mes la “Regla de Oro”. Comience a buscar buenos libros sobre inversiones, estúdielos y cree su propia estrategia de inversiones. Y sobre todo, sea constante. Habrá iniciado de este modo su avance imparable hacia la Independencia Económica.

DIA 43

Desate la magia del perdón.

*«Al gran corazón se le conoce porque perdona;
el vencedor que perdona vence dos veces.»*

-Petronio

Cuando nos empeñamos en mantener sentimientos de resentimiento y odio estamos malgastando una cantidad muy importante de nuestra energía personal. Esa clase de sentimientos mantiene a nuestra mente ocupada una parte muy importante de nuestro tiempo en la zona negativa. ¿No sería extraordinario estar en paz con nosotros mismos y con todas las personas que nos rodean? Quiero que sepa que usted posee el poder para hacer de esto una realidad en su vida. Todo lo que tiene que hacer es perdonarse de corazón a usted mismo por todos sus fallos o malos comportamientos del pasado y perdonar a todas las personas que le hayan ofendido de alguna manera.

En este momento posiblemente esté pensando que esto que le estoy pidiendo es un imposible. Realmente comparto con usted la idea de que no es fácil perdonar. Todos pensamos que perdonar es como dar nuestro brazo a torcer y perder la batalla. Pero perdonar no es en absoluto nada de eso. El verdadero perdón es comprender que independientemente del daño que se nos haya hecho nosotros somos mucho más grandes que todo eso. Las personas capaces de perdonar de corazón demuestran la verdadera grandeza del espíritu humano. Son personas que han comprendido el verdadero misterio de la vida. Ya lo decía Mahatma Gandhi: “Ojo por ojo y el mundo acabará ciego”.

No nos amarguemos la vida por mantener rencillas que en la mayor parte de las ocasiones se producen por auténticas tonterías. ¡Libérese ahora mismo! Haga una lista de las personas con las que mantiene alguna disputa y perdónelos de corazón. No se trata de darles la razón; simplemente perdónelos y elimine la carga del resentimiento de su corazón.

Cuando haya terminado de repasar mentalmente su lista y haya perdonado en su corazón a todas esas personas se sentirá como una persona nueva. Le garantizo que una paz interior como nunca antes había sentido en su vida comenzará a inundarle. Saboree y celebre esa sensación de libertad absoluta y de energía positiva.

Concédase el regalo de no guardar rencillas en el futuro. Sea un portador de paz y amor y el mundo comenzará a devolverle en su vida su propio reflejo. Conviértase en un ejemplo poderoso para sus seres queridos, que apreciarán la fortaleza de carácter propia de aquellos que son capaces de perdonar de corazón.

Ejercicio del día:

Haga ahora mismo su lista de personas con las que mantiene alguna diferencia y comience a perdonarlas de todo corazón. Libérese de una vez por todas de esa carga pesada que sólo le resta energía. Comprométase a partir de hoy a enfocarse en que ninguna de sus relaciones le lleve en un futuro a una situación de enfado con alguien.

DIA 44

Dedique un tiempo diario a dar gracias.

*«La gratitud no es sólo la más grande de las virtudes,
sino que engendra todas las demás.»*

-Cicerón

En cierta ocasión le preguntaron a Sir John Mark Templeton, uno de los mayores inversores de este siglo y billonario, cual era el secreto del éxito. Sir John, sin dudarlo ni un sólo instante respondió: “La gratitud”. ¡Que respuesta más acertada! Cuando uno camina por la vida con un sentimiento permanente de gratitud está abonando una mentalidad de abundancia. Lo que está diciendo a su mente es que ya tiene mucho más de lo que necesita; y con esa sensación de riqueza personal y ese estado mental de ser verdaderamente afortunado es mucho más sencillo lograr el éxito verdadero.

Comience a crear el hábito de ser una persona agradecida. Dé gracias en tantas ocasiones como le sea posible por todas las bendiciones que hay en su vida. Hay un dicho que afirma: “El hombre es agraciado por agradecido”. ¿Qué cosas hay en su vida por las que pueda dar gracias de corazón? ¿Goza de buena salud? ¿Tiene una familia que le apoya y que le quiere? ¿Ha sido bendecido con hijos maravillosos? ¿Hay personas que se interesan por usted? ¿Le apasiona su trabajo? ¿Tiene amigos que lo darían todo por usted? ¿Ha conseguido el reconocimiento profesional? ¿Disfruta de abundancia financiera?... Si se hace las preguntas adecuadas comenzará a encontrar montones de razones por las que estar agradecido.

Demuestre también gratitud ante la ayuda de los demás. Muchas veces damos como algo obligado el hecho de que los demás nos ayuden. Comience a agradecer de corazón la ayuda que le llega de los demás y conseguirá que la otra persona se sienta también valorada y reconocida.

Y por encima de todo no olvide sentirse agradecido por el mayor de los regalos que todos hemos recibido: la vida. Comience a acrecentar en usted el sentimiento de gratitud por estar vivo. Tome conciencia de que no puede existir un regalo mayor que la posibilidad de hacer de nuestra vida aquello que deseemos. Usted es una parte muy importante en este mágico e increíble planeta. Nuestra capacidad de crecer, cambiar y contribuir es prácticamente ilimitada. Considérese afortunado por tener la oportunidad cada día de salir al mundo y desatar su máximo potencial.

Cuando uno decide saborear la vida intensamente, comienza a encontrar en cada instante algo por lo que sentirse agradecido. Y cuando uno aprende a agradecer desde el corazón se ha convertido en la persona más rica de todo este planeta.

Ejercicio del día:

Escriba en su cuaderno o diario una lista lo más completa posible de todos sus motivos para sentirse agradecido. Léala varias veces y sentirá como su entusiasmo y su alegría por la vida se incrementa de forma increíble. Muchas veces no somos conscientes de lo afortunados que somos. No olvide nunca lo rico que es.

DIA 45

Aproveche el recurso definitivo.

«El que tiene fe se hace obstinado en lo que cree y camina intrépido y resuelto, despreciando dificultades y peligros, decidido a soportar cualquier obstáculo .»

-F. Guicciardini

En determinadas ocasiones sentimos que nos fallan las fuerzas y que determinados sueños y objetivos comienzan a parecernos imposibles de alcanzar. Son momentos en los que surge algún reto o las cosas no están saliendo como deberían. En esos instantes es muy fácil optar por el camino fácil del abandono ya que aparentemente no queda nada por hacer. Es en ese instante donde el verdadero triunfador hace que aparezca el recurso definitivo para el éxito: la fe. Seguro que ha escuchado infinidad de veces el dicho “La fe mueve montañas”. Tener la sana sensación de que hay algo más grande que nosotros mismos, algo que nos guía en cada instante, produce la paz de espíritu necesaria para emprender grandes proyectos sin caer en los temores. La fe le ayudará a tener certidumbre de que su sueño merece la pena y puede conseguirse. La fe le aportará el aplomo necesario para enfrentarse a los grandes retos y desafíos esperando el mejor desenlace posible. Una fe inquebrantable es el mejor apoyo y sustento en su camino hacia el éxito. Son innumerables las historias de éxito que citan a la fe como los cimientos que permitieron la confianza y la capacidad para desplegar los recursos necesarios para hacer que las cosas sucedan. ¿Necesitó fe Walt Disney para ver en aquel terreno pantanoso y lleno de moscas lo que hoy es Disneyland? ¿Necesitó fe Cristóbal Colón para realizar un viaje que cambiaría el curso de la historia? ¡Por supuesto que si! Comience a alimentar la fe en usted mismo, en sus posibilidades y en sus sueños. Comience a crear la sensación de estar “guiado” hacia su destino. Necesitará fe para creer en la posibilidad de que sus mayores sueños pueden convertirse en realidad. Puede estar pensando ¿Cómo voy a ser capaz de ganar un millón de pesetas al mes si hoy no tengo ni para pagar el recibo de la luz? ¿Cómo voy a poder crear un estado físico fuera de serie si apenas puedo subir dos tramos de escalera? ¿Cómo voy a poder crear una relación maravillosa si ya no existe apenas comunicación con mi pareja?... La respuesta es sencilla. Ponga todo de su parte y tenga fe. Tenga fe en que siempre existe un camino para hacer que las cosas sucedan cuando uno esta realmente comprometido.

Con esa actitud propia de los verdaderos triunfadores será capaz de encontrar los recursos necesarios para convertir cualquier sueño que tenga en realidad. No lo olvide, ¡la fe mueve montañas!

Ejercicio del día:

Recuerde algún instante de su vida en el que tuvo la sensación de que todo estaba perdido y en el que finalmente pudo dar la vuelta a la situación. ¿Qué fue lo que le ayudó en aquellos instantes? ¿No fue una especie de “fuerza interior” que le ayudó a desatar recursos que ni siquiera pensaba que poseía? Comience a alimentar su fe en usted mismo y en sus posibilidades de triunfo.

DIA 46

Haga de la contribución una prioridad.

*«Tengo muy claro que ninguna acción buena se pierde en este mundo.
En algún lugar quedará para siempre.»*

-Vicente Ferrer

El ser humano en muchas ocasiones se ha inmunizado ante los problemas de los demás. Muchas veces creemos que los problemas que afectan a la humanidad son tan grandes que nosotros no podemos hacer nada para solucionarlos. Afortunadamente para todos nosotros constantemente aparecen seres humanos que nos demuestran lo equivocado de este planteamiento. Personas que nos demuestran que cuando el ser humano es conmovido por un gran sueño todo es posible. ¿Porqué no dejamos de buscar héroes a nuestro alrededor y nos convertimos nosotros mismos en héroes?

Comience a hacer de la contribución una prioridad. Comience a plantearse las preguntas: ¿Qué podría hacer para ayudar a otros? ¿Cómo puedo dejar una huella positiva en este mundo? ¿Qué talentos poseo que puedan ser útiles para los demás? ¿A qué tareas puedo dedicar parte de mi tiempo y de mis recursos? El único límite con el que se encontrará su impacto será su propia imaginación y compromiso. Los grandes triunfos de la historia han sucedido gracias a un pequeño número de personas corrientes que se marcaron niveles extraordinarios de compromiso. A veces pensamos que son necesarias grandes cosas para marcar un impacto positivo. Por supuesto que esas grandes acciones producen un gran impacto, pero no es menos cierto que las pequeñas acciones también pueden impactar de forma positiva este mundo. Algo tan sencillo como dedicar unos minutos a charlar y escuchar a un anciano puede transformar la vida de esa persona y su esperanza para siempre. Un acto sincero de caridad por alguien puede convertirse en la chispa que esa persona necesitaba para salir de una vez por todas de su situación desesperada. Un compromiso personal por respetar el medio ambiente también puede suponer una gran diferencia. No hace falta ser una Madre Teresa de Calcuta o un Vicente Ferrer para comenzar a marcar una diferencia en este mundo; aunque no estaría de más que todos tuviésemos sueños tan grandes como los que ellos han tenido y emprendiésemos acciones tan poderosas. Lo que quiero decirle es que dentro de sus máximas posibilidades ponga todo su empeño en contribuir. Descubrirá que no hay éxito más verdadero y gratificante que aquel que conseguimos ayudando a los demás. La sensación interior que se consigue cuando uno mismo tiene la certeza de que gracias a su esfuerzo la vida de otro ser humano es mejor, es absolutamente extraordinaria e insuperable. Desate en su vida la magia de la contribución y comenzará a saborear las mieles del éxito verdadero.

Ejercicio del día:

Comience ahora mismo a hacer una lista de formas en las que usted podría contribuir a ayudar a los demás. Rétese a comenzar de inmediato a dar parte de su tiempo o de sus recursos a algún proyecto y habrá iniciado el camino hacia la verdadera felicidad.

DIA 47

Conviértase en un generador de energía.

«Cada ser humano posee una energía semejante a la del vapor, y el que la sabe descubrir y utilizar puede rendir más que mil hombres juntos.»

-L. Börne

Puede cambiar su manera de pensar y su actitud durante todo el día, pero si su cuerpo no dispone de la energía necesaria para poner sus planes en práctica poco va a poder lograr. Muchas personas tiene grandes sueños y objetivos, pero se levantan tan cansados que apenas pueden moverse de la cama. Si quiere triunfar de verdad en la vida va a necesitar cantidades enormes de energía. Veamos a continuación varias claves que harán que sus niveles de energía se disparen de tal manera que le resultará hasta difícil de creer.

Primera clave.- El poder de la respiración. El fundamento de la salud es un sistema circulatorio saludable; el sistema que transporta el oxígeno y los nutrientes a todas las células del cuerpo. Si tiene un sistema circulatorio sano tendrá una larga y saludable vida.

¿Cuál es el botón de control de ese sistema? La respiración. Ese es el modo en que se oxigena nuestro cuerpo y estimulamos los procesos eléctricos de cada una de nuestras células. Este es el principio más poderoso e importante de los que vamos a ver. El doctor Otto Warlung ha demostrado que puede transformar células buenas en cancerosas simplemente privando de oxígeno a los cultivos de células. La falta de oxígeno favorece indiscutiblemente la aparición de cánceres.

El modo más efectivo de respirar para limpiar nuestro sistema es realizar una serie de lo que llamamos respiraciones diafragmáticas profundas. Le invito a que realice diez repeticiones del siguiente ejercicio 3 o 4 veces cada día y juzgue usted mismo dentro de diez días los resultados. Veamos cómo hacerlo:

Al objeto de depurar su sistema circulatorio de residuos, realice una inspiración profunda llenando sus pulmones partiendo del diafragma (ha de notar que su vientre se hincha) con el siguiente ratio: Inspire por la cuenta de 1, mantenga la respiración por la cuenta de 4, y expire por la cuenta de 2. Así es como se oxigena plenamente la sangre y se activa el sistema linfático (es decir, si usted mientras inspira cuenta hasta cuatro, mantenga la respiración contando hasta 16, y expire contando hasta ocho).

El otro componente esencial es realizar al menos durante 3 días a la semana una sesión de ejercicio aeróbico (algunas de las mejores opciones son caminar a paso rápido, correr, la bicicleta y la natación). La estructura de su sesión de ejercicio ha de ser la siguiente:

De 5 a 10 minutos de calentamiento.

Entre 30 y 45 minutos de ejercicio en nivel aeróbico.
De 5 a 10 minutos de enfriamiento.

¿Cómo calcular su ritmo cardiaco óptimo para realizar ejercicio aeróbico? Primero ha de calcular su ritmo cardiaco máximo, restando a 220 su edad:
 $220 \text{ menos su edad} = \text{Ritmo cardiaco máximo}$ (si usted tiene 40 años: $220-40=180$).

Ahora para calcular el ritmo cardiaco aeróbico reste a su «ritmo cardiaco máximo» su edad.

Ritmo cardiaco máximo menos su edad = Ritmo cardiaco aeróbico máximo.
(En el ejemplo anterior sería $180 - 40 = 140$ ritmo cardiaco aeróbico máximo)

Reste 10 puntos más si se está recuperando de una enfermedad o está bajo medicación.
Reste 5 puntos si no ha hecho ejercicio antes.
Añada 5 puntos si lleva más de 2 años haciendo ejercicio y se encuentra en buena forma física.

Ahora para determinar el ritmo cardiaco aeróbico mínimo, reste 10 a su ritmo cardiaco máximo aeróbico.

Ritmo cardiaco máximo aeróbico menos 10 = Ritmo cardiaco mínimo aeróbico.
(En el ejemplo sería $140 - 10 = 130$ ritmo cardiaco mínimo aeróbico. Luego esta persona deberá permanecer entre 130 y 140 pulsaciones mientras realiza su ejercicio aeróbico).

Para el periodo de calentamiento y enfriamiento, el ritmo cardiaco ha de estar entre el 55 y el 60% del ritmo cardiaco máximo. (La persona del ejemplo tendría que estar entre 99 y 108 pulsaciones por minuto).

Segunda clave.- Comer comidas ricas en agua. El 70% del planeta está cubierto por agua. El 80% de nuestro cuerpo está compuesto por agua. ¿Qué cree que debe contener en mayor proporción su dieta? Efectivamente, agua. Asegúrese de que el 70% de su dieta sean alimentos ricos en agua. Esto significa para la mayoría de las personas un incremento importante en su ingesta de vegetales y fruta fresca. ¿Cómo puede asegurarse que el 70% de su dieta sea rica en agua? Tome una gran ensalada en cada comida y haga de la fruta su comida entre horas.

Tercera Clave.- Consumo controlado. ¿Quiere saber cómo comer más? Coma menos cantidad en cada comida y de este modo vivirá más años y por lo tanto podrá comer más. «La «subnutrición» es el mejor procedimiento conocido para retardar el envejecimiento y expandir la vida de los animales de sangre caliente».

Cuarta clave.- El consumo efectivo de fruta. La fruta es básicamente fructosa (Que se descompone fácilmente en glucosa) y tiene entre un 90 y un 95% de agua. El único problema con la fruta es que muchos no saben consumirla de forma adecuada. Siempre debe consumir la fruta con el estómago vacío. La razón es que la fruta se digiere básicamente en el intestino delgado. Por ello pasa rápidamente por el estómago a los intestinos, donde es descompuesta en azúcares. Pero si hay comida en el estómago cuando se toma, permanece en el estómago y fermenta.

Tome responsabilidad por su salud. Comprométase a convertirse en un estudioso en temas de dietética y fisiología, y sobre todo utilice su sentido común.

Ejercicio del día:

Aplique durante los próximos diez días estos sencillos principios y juzgue usted mismo en base a los resultados que obtenga. Establezca como prioridad absoluta en su vida el lograr un nivel de energía y salud fuera de serie, y tome acción masiva en ese sentido a partir de este mismo instante. Si dispone de la energía necesaria no habrá objetivo que se le resista.

DIA 48

Conviértase en un creador de momentos mágicos.

«El hombre que más ha vivido no es aquel que más años ha cumplido, sino aquel que más ha experimentado en la vida.»

-Jean Jacques Rousseau

A todos nos gustará cuando llegue el momento de repasar nuestra vida que esta haya estado llena de momentos mágicos. Muchas personas esperan a que sea demasiado tarde para darse cuenta de que su vida ha sido gris y mediocre. Ahora es el momento de diseñar los próximos años de su vida y no una vez que hayan pasado. Tome ahora mismo la decisión de llenar su vida de momentos mágicos. Comprométase a poner todo de su parte para crear momentos inolvidables para usted y toda la gente que le importa. Si nos lo proponemos de verdad encontraremos miles de oportunidades para hacer especiales la gran mayoría de nuestras experiencias en la vida. ¿Qué podría hacer en su vida familiar para crear momentos verdaderamente inolvidables? ¿Cómo podría hacer de su experiencia profesional algo realmente especial? ¿De qué modo podría crear momentos mágicos para las personas a las que realmente quiere?

No crea que son necesarios hechos extraordinarios para crear un momento mágico. Pueden crearse momentos mágicos con algo tan simple como dejando de manera inesperada una nota a la persona amada en la que le exprese lo mucho que le importa. Podemos crear momentos mágicos con nuestros hijos comprometiéndonos por todo un día a hacer con ellos lo que ellos quieran dejando a un lado nuestro propio interés. Le garantizo que su hijo no olvidará jamás esos días mágicos junto a sus padres.

Al final de nuestra vida con total seguridad no recordaremos todas las experiencias que hayamos vivido, pero lo que con certeza recordaremos serán los momentos especiales. Esos momentos que hayan hecho que nuestro corazón se conmueva y las emociones se disparen. Sea un portador de luz en este mundo. Haga que todas las personas que entran en contacto con usted se sientan mejor por el simple hecho de haberle conocido.

Y todo este proceso sólo necesita una decisión para ponerse en marcha. Convierta en una prioridad en su vida la creación de momentos mágicos. Conviértase en un experto en este área. Busque siempre nuevas formas de sorprender a los demás con momentos inolvidables. No pierda ninguna oportunidad que se le presente para dejar su impacto positivo en todos los que le rodean. Al principio quizás le cueste un poco iniciar este proceso; pero le garantizo que una vez que lo inicie se convertirá en un “adicto” a la magia de la vida.

Ejercicio del día:

Responda en su cuaderno a las siguientes preguntas: ¿Cómo puedo crear más momentos mágicos en mi vida? ¿Cómo puedo crear momentos mágicos en la vida de aquellos a quienes quiero? ¿Cómo me gustaría ser recordado?... Cuando tenga las respuestas comience a actuar en este mismo instante en esa dirección. Le garantizo que comenzará a comprender el significado de la palabra felicidad.

DIA 49

Comprométase en un programa de mejora continua y sin fin.

«¡Hay una razón para vivir! Podemos alzarnos sobre nuestra ignorancia, podemos descubrirnos como criaturas de perfección, inteligencia y habilidad.

¡Podemos ser libres!»

-Richard Bach

El verdadero éxito sólo se obtiene cuando uno tiene la sensación de que cada día se está convirtiendo en una persona mejor. El éxito siempre es un camino, nunca un destino. Si quiere transformar realmente su vida y convertirla en algo extraordinario, la decisión más importante que puede tomar es comprometerse en un programa de mejora continua y sin fin en todas las áreas importantes de su vida. Ese compromiso con la filosofía de la mejora continua le permitirá convertirse progresivamente en la mejor persona que usted puede llegar a ser.

Adopte la actitud de plantearse constantemente la pregunta: ¿Qué puedo hacer para mejorar esta área de mi vida? La respuesta a esta pregunta le pondrá en la dirección correcta. Cuando uno decide vivir su vida en sintonía con este compromiso de mejora continua, está dando en cada instante lo mejor que hay en él. Deja de compararse con los demás y sólo busca la comparación con la mejor persona que él sabe que puede llegar a ser.

Le invito ahora mismo a adentrarse en este camino apasionante. Comience a avanzar por la vida con la firme convicción de que cada día va a convertirse en una mejor persona en todas y cada una de las áreas que componen su vida. Le garantizo como recompensa la sensación de satisfacción personal más plena que jamás haya experimentado. No olvide nunca que el éxito produce más éxito. Cuando usted inicie este compromiso y comience a recoger los primeros frutos, se produce lo que yo llamo un efecto multiplicador. Es tal la satisfacción que produce el ver que estamos mejorando de forma continuada, que cada vez se sentirá más capaz de mejoras más espectaculares creando un mayor avance en su vida.

Para lograr que su plan de mejora sea efectivo, establezca algún sistema para medir su avance. Cuando se comprometa con alguna mejora chequee periódicamente que la está llevando a cabo. Cuanto más mida y chequee su avance más posibilidades tendrá de no desviarse del estándar que se haya fijado. Y sobre todo haga de este proceso de mejora algo divertido y apasionante de realizar.

Tome ahora mismo la decisión de hacer de su compromiso de mejora continua un compromiso de por vida y le garantizo que las recompensas serán la satisfacción

personal suya y la de sus seres queridos al verle convertido en un ejemplo inspirador de posibilidad para la humanidad.

Ejercicio del día:

Escriba en su cuaderno una lista de las áreas de actividad que componen su vida. Esa lista puede incluir actividades como esposo, gerente, hijo, etc... Comprométase ahora mismo a iniciar un programa de mejora continua y sin fin en cada una de esas áreas. Esa es la clave del éxito: generar avance constante en todas las áreas importantes de nuestra vida.

DIA 50

El desafío definitivo.

«No te contentes con vivir a rastras cuando sientas el deseo de volar.»
-Hellen Keller

¡Lo ha conseguido! Le felicito sinceramente. Llegando al final del Plan ha demostrado ser una de las pocas personas que realmente toman acción, frente a las muchas que se limitan simplemente a hablar. Ha conseguido completar el Plan de los 50 Días y le invito a que se sienta orgulloso y celebre su enorme triunfo.

En este último día me gustaría invitarle a hacer de este momento no el final sino el comienzo. Le animo a que a partir de hoy acepte el reto de llegar a ser la mejor persona que pueda llegar a ser. Hemos recorrido juntos un camino que nos ha llevado en 50 días a comenzar a crear la inercia necesaria para alcanzar un verdadero éxito en la vida. ¡No se detenga ahora! Espero sinceramente que haya tomado el tiempo para completar los ejercicios que le he ido proponiendo. Porque, ¿de qué vale la inspiración si no está seguida por la acción? Es la acción y sólo la acción la que produce resultados. Muchas personas saben lo que deberían hacer para transformar sus vidas positivamente y a pesar de ello, no hacen absolutamente nada. Rétese a usted mismo a desatar todo su poder personal tomando acción masiva en pos de sus objetivos más deseados.

En mi seminario intensivo “Cómo Desatar Tu Máximo Potencial”, finalizo realizando un ejercicio verdaderamente impactante. A lo largo de todo el día brindo a los asistentes las mejores herramientas, técnicas y habilidades para que comiencen a desatar lo mejor que hay en ellos. Cuando estamos llegando al final, se enfrentan al último ejercicio del curso que consiste en una caminata con los pies descalzos sobre cuatro metros de brasas ardiendo. Obviamente no hago esto para enseñarles nuevas habilidades de picnic. Lo hago como una metáfora para demostrarles que si algo que parece imposible de hacer pueden lograrlo con tanta facilidad, ¿cuántas de las cosas que les parecen imposibles en su vida no podrían también lograr? Es apasionante ver a todas esas personas de todo tipo; empresarios, directivos, amas de casa, estudiantes, profesionales..., situarse al principio del pasillo y dar sus pasos completando el recorrido. Al llegar al otro lado las escenas de emoción, júbilo y entusiasmo son indescriptibles. Toman conciencia en ese mismo instante de que realmente hay muchas cosas que creen que son imposibles de realizar y que no lo son en absoluto cuando nos retamos a desatar lo mejor que hay en nosotros.

Comprométase a no buscar héroes sino a ser usted uno de ellos. Comience a tomar conciencia de cual es su verdadero potencial y reclame su grandeza. No se conforme con las migajas de la vida cuando la vida puede ofrecerle lo mejor. ¡Eleve de una vez

por todas sus estándares! Comience a demandar más de sí mismo de lo que nadie pueda esperar y en el proceso cree la vida que siempre soñó para usted y su familia.

Esfuércese por ser un ejemplo inspirador para los demás de lo que es capaz de hacer un ser humano cuando es conmovido por un gran sueño. Destruya todos sus miedos. No se permita vivir amordazado por sus temores al rechazo, a la crítica o al fracaso. Sus sueños siempre serán mucho más fuertes que sus miedos si usted les permite a través de sus acciones que vayan tomando forma. Desarrolle la sana creencia de ¡yo puedo! Comience a tomar conciencia de que tiene más de lo necesario para triunfar. Dese cuenta de que está equipado para el éxito y de que merece la abundancia en su vida.

Acepte los retos de la vida como oportunidades para crecer, cambiar y convertirse en un mejor ser humano.

Muchas personas pasan la vida persiguiendo determinados objetivos sólo para darse cuenta al final de que su “escalera del éxito” estaba apoyada sobre la pared equivocada. No permita que esto le suceda a usted. Todavía está a tiempo de crear la vida de sus sueños. Si ha hecho los ejercicios del libro ahora sabrá con absoluta certeza cual es su misión en la vida, sus valores y sus sueños más importantes. Utilícelos como brújula y le garantizo un nivel de éxito y realización más allá de su más salvaje imaginación. Recuerde siempre que es más importante elegir el destino correcto que la velocidad con la que avanzamos. El éxito no es un destino, siempre es un camino.

Le agradezco de corazón la oportunidad que me ha brindado de convertirme por unos días en su entrenador. Quiero que sepa que valoro enormemente el privilegio de haberle podido ser útil en este apasionante recorrido que llamamos vida. En estos momentos me gustaría poder mirarle cara a cara para poder animarle e impulsarle a que continúe con determinación por este camino de mejora que ha iniciado. En el futuro, me encantará que nuestros caminos vuelvan a cruzarse en algún seminario o en cualquier otro lugar y que usted comparta conmigo la historia de su tremendo éxito.

Recuerde: Sólo hay unos mañanas contados. Comience ahora mismo a vivir la vida plenamente. Conviértase en ese gigante que está destinado a ser y la vida le corresponderá. Recuerde que debe esperar milagros...porque usted es uno de ellos. Ahora es el momento de crear la vida de sus sueños, para que cuando llegue el momento de revisar su vida, su película sea a todo color y no en blanco y negro. La película de una persona que entregó a la vida absolutamente todo su potencial.

Y para terminar, le paso a usted el relevo de la acción. Comparta sus dones, comparta lo mejor que hay en usted y luche cada día para crear una vida no sólo extraordinaria, sino legendaria.

Acerca del Autor



JOSE MARIA VICEDO es natural de Elche, Alicante (España). A lo largo de los últimos 17 años ha realizado un intenso estudio del mundo de la superación personal y de la excelencia. En este campo ha realizado una exhaustiva investigación que le ha llevado a estudiar y modelar a algunas de las personas más exitosas alrededor del mundo.

Su gran vocación empresarial le llevó tras terminar su Diplomatura en Dirección de Marketing y un Master en Dirección Comercial por ESIC, a ser socio fundador de ocho empresas entre las que destacan Joviclass, Inclass, VS Planning System, Bestseller Ediciones, Bestseller Librerías y Línea Due.

Es autor de los libros éxitos en ventas “La gestión del tiempo para el éxito”, “El plan de los 50 días hacia una vida de éxito” y “27 Días para controlar su tiempo”.



Es creador del Sistema de Planificación “VS Planning System”, actualmente implantado en cientos de empresas y organismos oficiales en todo el país, siendo probablemente el sistema de gestión del tiempo más eficaz en lengua castellana, con diez años de éxitos en el mercado y miles de personas formadas.



Fue director del programa radiofónico “Tiempo para el éxito” en Onda Joven. El primer espacio radiofónico en España dedicado exclusivamente a cubrir temas relacionados con el desarrollo personal y la superación.

Es orador de reconocido prestigio en las áreas del desarrollo personal, liderazgo y productividad. Ha intervenido en los últimos años frente a más de 170.000 personas. De entre sus muchos seminarios destacan “La gestión del tiempo para el éxito” y “Desatando tu máximo potencial”. Este último seminario es uno de los más impactantes e inspiradores de los impartidos en lengua castellana, incluyendo el ejercicio del “Firewalk”; una caminata con los pies descalzos de todos los participantes sobre una pasillo de 4 metros de brasas al rojo vivo.

Se ha formado en técnicas de condicionamiento neuroasociativo y programación neurolingüística con Anthony Robbins, el entrenador de desarrollo personal de mayor prestigio a nivel mundial.

Es el creador y productor de la colección de audio cassetes de próxima aparición “Superación personal”, que recogerá en una serie de audios las mejores ideas, técnicas y herramientas para el desarrollo personal y profesional.



En la actualidad posee una de las bibliotecas privadas en temas de superación personal más importantes del mundo, con miles de volúmenes sobre el tema.

Es presidente de la Asociación de Jóvenes Empresarios JOVEMEC, cuya misión es representar a los jóvenes empresarios y gestionar y defender sus intereses profesionales, atendiendo a sus necesidades de información, formación y asesoramiento en múltiples áreas.

Como filántropo comprometido es impulsor del proyecto “Libros por un Mundo Mejor”, que ayuda a proveer de libros y material de desarrollo personal a aquellos colectivos más necesitados.



Si desea más información acerca de José María Vicedo, otros productos y sus cursos y seminarios puede dirigirse a:

VS Ediciones
Apdo. Correos 21
03200 Elche (Alicante)
e-mail: vsediciones@vsediciones.com
<http://www.clubsuperacion.com>
<http://www.vsediciones.com>
<http://www.vs-planning.com>

Otras Obras del Autor

LA GESTION DEL TIEMPO PARA EL ÉXITO



La vida de cualquier ser humano no es más que un chispazo dentro de la inmensidad del tiempo. Todos y cada uno de nosotros tenemos sueños. Todo el mundo quiere ser alguien. No importa ni quienes seamos ni de donde procedamos, en lo más profundo de nuestro corazón todos creemos ser especiales, ser diferentes. ¿De qué valdría iniciar un largo viaje sólo para darnos cuenta al llegar a nuestro destino que no era allí donde queríamos llegar? Tiene más importancia elegir el destino correcto que la velocidad con la que avanzamos.

En este libro aprenderá una serie de hábitos sencillos pero tremendamente poderosos cuando se aplican, que le permitirán obtener mayores y mejores resultados de su tiempo. A través de pasos encadenados aprenderá a descubrir cuales son sus principales valores, a trazarse objetivos que le motiven y que le inspiren, a establecer metas que le reten a poner en juego todas sus potencialidades, y a sacar el máximo partido a la planificación del día a día. A diferencia del enfoque basado en el hacer más a toda costa, en este libro aprenderá a comenzar analizando donde quiere llegar, para después trazar el plan de acción que le llevará hasta allí. Tiene en sus manos una guía que le inspirará y le motivará a sacar lo mejor de si mismo para tomar el control de su vida, y sacar un mayor provecho de cada minuto de su existencia.

Nuestro tiempo es nuestro bien más preciado. Es el bien del que está hecha la vida. Por ello, aprender a aprovechar nuestro tiempo es aprender a aprovechar nuestra vida.

27 DIAS PARA CONTROLAR SU TIEMPO



Descubra los secretos de la gestión del tiempo de los grandes triunfadores.

“Por fin la primera guía práctica paso a paso, que le permitirá con una pequeña dedicación diaria, aprender fácilmente a tomar el control del tiempo en su vida... ¡100% Garantizado!”

¿Verdad que sería fantástico disponer del mismo conocimiento que tienen los grandes realizadores sobre la forma óptima de usar su tiempo?

Si usted quiere de una vez por todas **tomar el control del tiempo en su vida** y comenzar a avanzar con paso firme hacia sus mayores objetivos, esta podría ser una de las cartas más importantes que lea en su vida.

Seguro que usted en alguna ocasión también se ha hecho las siguientes preguntas:

- ¿Porqué hay personas que producen increíbles resultados en sus vidas, mientras otras que igualmente ponen un tremendo esfuerzo, apenas logran sobresalir?
- ¿Qué diferencia a los verdaderos triunfadores del resto?
- ¿Es posible duplicar las estrategias y principios que se hallan detrás de sus grandes éxitos?

Todos queremos más tiempo, todos queremos progresar y mejorar. **Imagine por un instante que domina los principios fundamentales de la gestión del tiempo. ¿Cómo cambiaría su vida?** ¿Qué clase de objetivos sería capaz de alcanzar? ¿Cree que aumentarían sus posibilidades de lograr los objetivos que se propone? ¿Se sentiría más feliz y realizado?

Descubra mucho más sobre esta extraordinaria obra en <http://www.administracióndeltiempo.com>

SISTEMA DE PLANIFICACION VS PLANNING SYSTEM



A usted le gusta alcanzar los objetivos que se propone. Le gusta trazarse metas que le motiven y que le inspiren tanto en su vida profesional como en su vida personal. En VS Planning System tenemos como misión principal suministrar herramientas de gestión del tiempo realmente eficaces y poderosas. A través de nuestro sencillo y depurado sistema de planificación usted podrá identificar cuales son sus objetivos más importantes, aprenderá a trazarse metas que le motiven y comprenderá como planificar su día a día para que cada momento le resulte productivo.

Imagínese teniendo suficiente tiempo para realizar todas las cosas que necesita hacer y todavía encontrar tiempo para disfrutar de las cosas que realmente le apasionan. Imagínese a sí mismo alcanzando sus metas y convirtiendo sus objetivos en resultados. ¿Qué contiene el Kit de Planificación VS?

- 1 Volumen encuadernado que incluye el recambio anual completo VS incluyendo dos páginas por día.
- 1 Volumen encuadernado para construir su escala de la productividad (Valores, Sueños y metas).
- 1 Libro “La Gestión del Tiempo para el Éxito”.

Puede conseguir una información más detallada sobre el Sistema de Planificación en <http://www.vs-planning.com>

SEMINARIOS

Seminario “Cómo Desatar tu Máximo Potencial”

¡Viva una experiencia de aprendizaje que no olvidará jamás!

El contenido de este seminario es fruto de más de una década de investigaciones y experimentación en el área del desarrollo personal. ¿Qué diferencia a los grandes triunfadores del resto? ¿Porqué algunas personas parecen producir siempre resultados extraordinarios mientras otros, que ponen igualmente un gran esfuerzo, no logran apenas sobresalir? El responder a estas y a otras preguntas nos ha llevado a estudiar y modelar las técnicas más eficaces y punteras dentro del área del desarrollo personal y el liderazgo, desarrollando el que posiblemente es hoy por hoy el seminario más poderoso de cambio personal impartido en lengua castellana.

El seminario tiene una duración de 8 horas intensivas, durante las cuales, a través de una metodología totalmente enfocada a la práctica, los participantes adquieren las habilidades y técnicas necesarias para poder producir de forma efectiva cualquier cambio que deseen en su vida. No se trata de fórmulas mágicas, sino principios comprobados de éxito modelados de los mayores triunfadores alrededor del planeta.

Con momentos verdaderamente espectaculares, como la caminata con los pies descalzos sobre cuatro metros de brasas ardiendo, los participantes descubren multitud de recursos dentro de ellos que ni siquiera sospechaban poseer. Todo el seminario es una experiencia verdaderamente inolvidable.

El temario del seminario incluye, entre otros, los siguientes puntos:

- El increíble poder de la toma de decisiones.
- Las Leyes Naturales del comportamiento humano.
- ¿Cómo podemos incrementar el potencial individual?
- ¿Qué crea el comportamiento humano?
- Siete modos de controlar el enfoque mental.
- La importancia de utilizar el vocabulario y las preguntas adecuadas.
- Cómo motivarse de manera efectiva.
- Cómo producir los cambios que desee en su vida y hacer que perduren.
- Cómo crear un futuro que le apasione y que le inspire.
- ¿Porqué la gran mayoría no establece objetivos?
- Los 12 pasos para cristalizar cualquier objetivo.
- Descubriendo sus valores, su brújula personal.
- La lista de valores a la medida de la vida que deseamos.
- Cómo cambiar comportamientos no deseados.
- La fórmula definitiva del éxito.
- La llave hacia una energía ilimitada.
- Aprenda a modelar las creencias de los grandes triunfadores.
- Tomando acción masiva. La experiencia del Firewalk.

Caminata con los pies descalzos sobre 4 metros de brasas al rojo vivo.

Seminario “La Gestión del Tiempo para el Éxito”

Una experiencia de aprendizaje única que le ayudará a alcanzar sus objetivos más deseados.

En el seminario “La gestión del tiempo para el éxito”, dinámicos consultores guían a los participantes a través del apasionante proceso de identificar sus valores y objetivos, establecer sus metas, y planificar eficazmente sus actividades diarias. Los participantes obtienen del seminario las herramientas (cada participante obtiene su Kit de planificación VS, así como un manual de ejercicios para seguir y poner en práctica los conceptos expuestos durante el mismo) y los conocimientos necesarios para aprender a establecer objetivos eficazmente, incrementar notablemente su productividad, y conseguir el control en sus vidas. El tiempo invertido en el seminario es una de las más gratificantes experiencias de formación y autodesarrollo personal que nuestros clientes han experimentado.

A quién va dirigido: El curso está dirigido a todo aquel que desee mejorar en el uso de su tiempo. Empresarios y directivos de todos los sectores, organizaciones y empresas, ejecutivos y profesionales liberales.

Duración: El seminario de 1 día al cual le invitamos a participar es intensivo, práctico y eficaz. Un sólo día es realmente una inversión de tiempo mínima, comparada con los múltiples beneficios que le aportará.

Metodología: Eminentemente práctico. Usted podrá aplicar inmediatamente todos los principios tratados en el seminario, aprendiendo a sacarle el máximo partido al planificador VS. Para ello los asistentes reciben una guía del seminario en la que se desarrollan todas las prácticas y ejercicios.

Los principales beneficios que obtienen las personas que asisten a nuestro seminario son, entre otros:

- Ahorro potencial de tiempo superior a un 20%.
- Conseguir un control óptimo de su tiempo con sólo 5 minutos diarios dedicados a planificar.
- Enfoque claro en las tareas y objetivos verdaderamente importantes.
- Reducción del estrés.
- Aumento importante de la capacidad de logro y de la autoestima.
- Mayor disfrute de la vida familiar y tiempo de ocio.
- Comprender cómo equilibrar todas las áreas importantes de la vida.
- Aumento de los porcentajes de trabajos terminados en los plazos previstos.
- Dispondrá de más tiempo para dedicar a aquellas actividades que más valora.

Proyecto Libros por un Mundo Mejor

«Una de las compensaciones más hermosas de esta vida es, que ninguna persona puede tratar honradamente de ayudar a otra, sin ayudarse a si misma».

Ralph Waldo Emerson



Todos los que formamos la gran familia de VS EDICIONES, estamos firmemente convencidos de que ayudar a los demás, es a su vez ayudarse a uno mismo. Porque el ayudar a quien lo necesita, nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, incrementando nuestra propia autoestima por haber contribuido a crear un impacto tremendamente positivo. Y de este modo hacemos del mundo un lugar mejor donde vivir para todos. Porque cada vez que ayudamos a los necesitados, conseguimos a su vez también que exista en el mundo más amor y menos dolor, acercándonos con cada buena acción hacia ese «paraiso» al que está llamado a ser nuestro bellissimo Planeta Tierra. De este modo, nos vemos doblemente obligados a ser solidarios.

El Proyecto VS EDICIONES «Libros por un mundo mejor», destina el 10 por ciento de los beneficios de venta de cada obra para ir continuamente realizando ediciones especiales de nuestros libros y audio-casetes que son donados a las comunidades más necesitadas y desfavorecidas (orfanatos, asilos, cárceles, países en vías de desarrollo, etc...). Estas donaciones son utilizadas para crear bibliotecas con el fin de aportar una chispa de esperanza a los más desfavorecidos y ayudar al impulso de los países en vías de desarrollo.

«Porque la solidaridad es la única salida, seamos siempre solidarios con quienes necesitan de nuestra ayuda.»