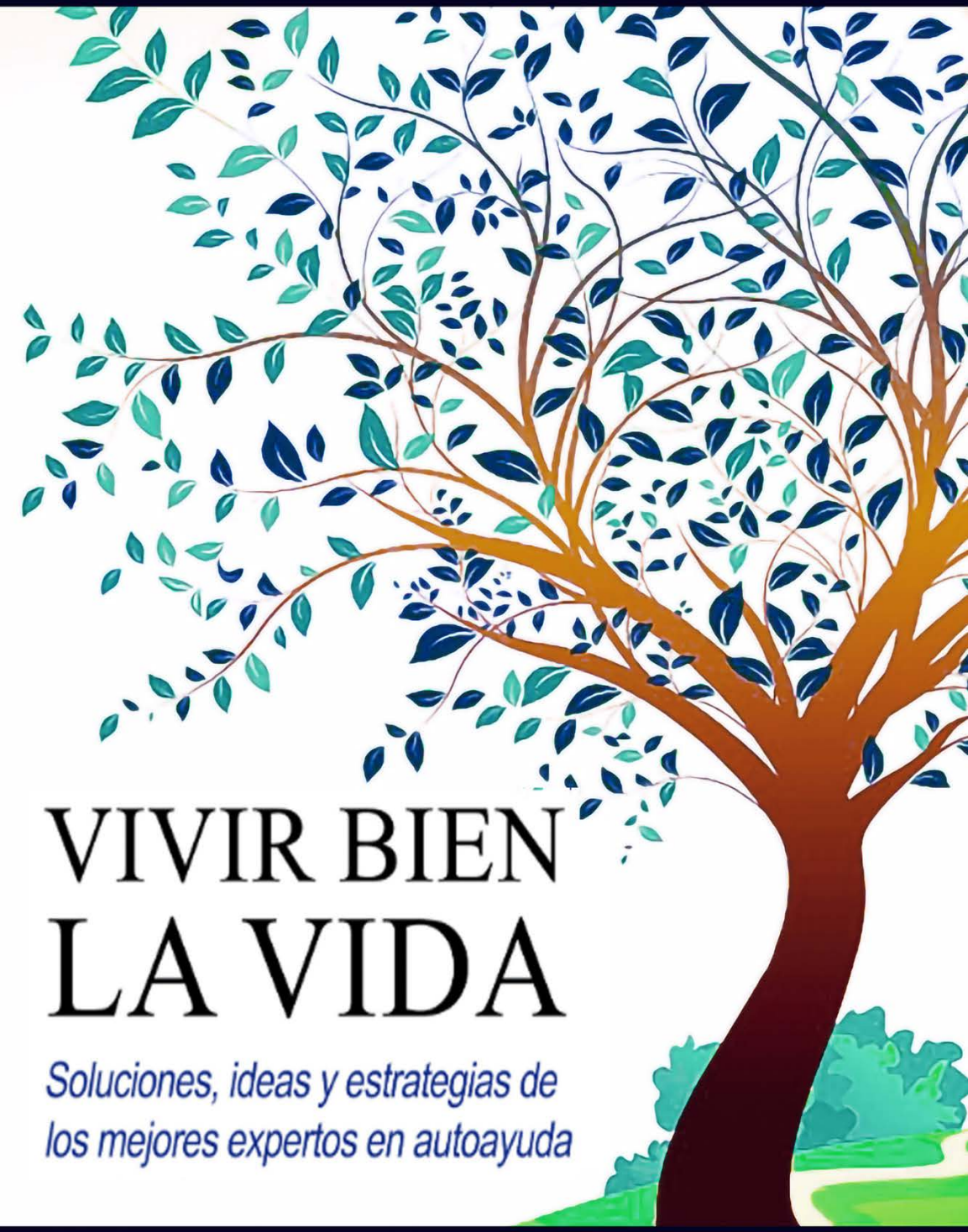
¡Más de 9 millones de copias descargadas!



VIVIR BIEN LA VIDA

Soluciones, ideas y estrategias de los mejores expertos en autoayuda

DAVID A. DUNN

VIVIR BIEN LA VIDA

Soluciones, ideas y estrategias de los mejores expertos en autoayuda

DAVID A. DUNN

Este libro está dedicado a

Dianne

mi mejor amiga, admiradora, colaboradora y esposa,

quien cuidó con excelencia

de nuestra familia, mientras yo

disfrutaba escribirlo.

Legalidad – Derechos de autor – Cláusulas de excepción de responsabilidad

Derechos de autor © 2025 David A. Dunn. Todos los derechos reservados.

Get Life Right

Get Life Right Publishing Inc.

North Tustin, CA 92705

Las ilustraciones y la presentación gráfica del material en este libro son marcas registradas de Get Life Right. Queda totalmente prohibido reproducir alguna parte de esta publicación, ya sea visual o textual, almacenarla en un sistema de recuperación o transmitirla de ninguna forma por ningún medio, incluyendo medios electrónicos, mecánicos, fotocopias o grabaciones, sin el permiso previo por escrito del autor.

El libro Cómo vivir plenamente, el sitio web y todos los productos relacionados y derechos de autor son propiedad y producto de Business Habitats Inc., que es totalmente responsable de su contenido.

Las citas anónimas son de David A. Dunn.

Maquetación de Victoria Vinton, Comunicación Gráfica de Coyote Press, Publicación y Marketing de Christine Schultz.

ISBN: 978-0-9882931-8-2

Cláusulas de excepción de responsabilidad:

Este libro está destinado a entretener y a educar. El editor y el autor no tendrán responsabilidad alguna ante ninguna persona ni entidad respecto de cualquier pérdida o daño causado, o presuntamente causado, directa o indirectamente, por la información contenida en este libro.

Este es un libro de ideas; no es asesoramiento médico, de salud ni profesional. El autor y el editor se eximen de toda responsabilidad por deudas, pérdidas, riesgos, personales o de cualquier otro tipo, en el que se incurra como consecuencia, directa o indirectamente, del uso y la aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

Cláusula de excepción de responsabilidad por los libros que pueda haber encontrado:

Si encontró este libro, fue colocado donde lo encontró sin el permiso ni el conocimiento de los dueños de la empresa o establecimiento, ninguno de los cuales lo ha leído ni lo respalda.

Introducción

Tienes mucho más potencial del que imaginas. Ya sea que estés mejorando aspectos de tu vida o necesites hacer un cambio radical, estos principios, filosofías e ideas te darán las herramientas que necesitas para desarrollar tu potencial al máximo.

Si te atreves a pensar más allá de tus límites y desarrollar al máximo tu potencial, recibirás todas las bendiciones que te han sido dadas para disfrutar y compartir aquí. Confiarás en tu capacidad para crear una vida satisfactoria y responder bien a ella mientras se desarrolla. Al igual que el horizonte, tu potencial se expandirá a medida que te acerques a él. Oprah llama a este estado «la versión más completa de la persona que estás destinada a ser».

Cada cinco años durante cincuenta años, mediante un estudio de Harvard, se examinó la vida de 824 participantes, en su mayoría, adinerados. Los investigadores concluyeron que, a pesar de que Iris Joy, una de las participantes, nunca había vivido por encima del nivel de pobreza, había aprovechado su vida al máximo. Era reflexiva, espiritual y cariñosa. Eligió al cónyuge adecuado, se dedicó a aprender constantemente, se mantuvo en forma y fue una buena amiga. El comité a cargo consideró que el equilibrio que había logrado en su vida había producido el resultado más satisfactorio.

Estas nuevas ideas traerán más ALEGRÍA a tu vida. A pesar de que son fáciles de entender, no reemplazan los hábitos de pensamiento de la noche a la mañana. Date tiempo para asimilarlas y repásalas con frecuencia. Comienza tu aventura leyendo el tema que más te interese.

Contenido

SERIE A

Potencia tu pensamiento, tu enfoque, tu creatividad y tu propósito

1. Aprovecha al máximo tu capacidad de pensar 3
2. Cultiva mejores pensamientos y toma mejores decisiones 7
3. Termina con la presión y las suposiciones 10
4. Construye tu futuro 14
5. Toma el control de tus hábitos de pensamiento 17
6. Elige pensamientos que te hagan avanzar 20
7. Deshazte de la ansiedad y estimula la creatividad en tu refugio 22

SERIE B

Planea una vida realmente emocionante, sin dejar nada fuera

1. Metas: cómo elegirlas y alcanzarlas 27
2. Alimenta tu motivación con la visualización 30
3. Metas personales 33
4. Metas a largo plazo 37
5. Metas a mediano plazo 42
6. ¡Dale sabor a tu vida! 47
7. El motor de tu futuro 51

SERIE C

Aprende, ama y aprovecha al máximo tus atributos

1. Tal como eres 57
2. Cómo facilitar el aprendizaje 63
3. Aprovecha tu capacidad mental al máximo 69
4. Aprovecha tu creatividad al máximo 73
5. Controla tus emociones 76
6. Confianza y autoestima 80
7. Actúa como si fuera real 85
8. El poder del querer 88
9. Benefíciate de todos tus puntos de inflexión 92
10. Cómo deshacerse de los pensamientos suicidas 97
11. Corrección sobre la marcha 101
12. Cómo ganar 104
13. Herramientas que estimulan la fuerza de voluntad 107
14. Longevidad y salud 111

SERIE D

Financia la vida que quieres

1. Elige una carrera profesional 121
2. Encuentra el trabajo más satisfactorio 125
3. Cómo promocionarte a ti mismo 129
4. Solicitud de empleo 133
5. Cómo posicionarte en el mundo 136
6. Cómo administrar la abundancia de recursos 140
7. Riesgo y perseverancia 143

SERIE E

Atrae a las personas a las que te gustaría parecerte

1. Cómo hacer amistades 149
2. Cómo mantener las amistades.....155
3. Cómo entablar una conversación.....159
4. Cómo ser irresistible 162
5. Habilidades sociales 165

SERIE F

Mejora tus relaciones y tu matrimonio

1. Herramientas relacionales 171
2. Cómo dejar en claro tus sentimientos 174
3. Consejos para sanar las relaciones 178
4. Corrección, resistencia y control 185
5. El secreto para corregir a los demás.....192
6. El concepto de la «burbuja».....197
7. Cómo minimizar los conflictos.....202
8. Cómo expresar tu punto de vista 206

Mayormente para parejas

9. Proceso de paz y vinculación 210
10. Romance: de la escasez a la intensidad. *Hal y Sally* 214
11. Renueva tu relación.....225

SERIE G

Cómo crear y mantener una familia unida

1. Las citas 233
2. Piensa bien antes de dar el gran paso.....239
3. Lista de verificación de compatibilidad.....243

4. Matrimonio 247
5. La crianza.....249
6. Cómo guiar a tus hijos 252
7. Empodera a tus hijos.....255

SERIE H

Forja la mejor vida posible

1. Aprovecha al máximo tu potencial 261
2. Aprovecha todo tu tiempo 265
3. Enriquece tu vida con un propósito.....269
4. El mejor consejo.....272

Sobre el autor..... 275

Maneras de vivir plenamente 278

SERIE A

Potencia tu pensamiento, tu enfoque, tu creatividad y tu propósito

Aprovecha al máximo tu potencial.

Si eres como el autor, te has saltado todas las páginas anteriores y planeas empezar por aquí. Si vuelves a la tabla de contenidos y comienzas a leer el tema que más te beneficiará, estarás practicando una de las ideas que encontrarás en este libro.

SERIE A: tema 1

Aprovecha al máximo tu capacidad de pensar

Una vida plena es el resultado de una buena manera de pensar a lo largo del tiempo y de la decisión consciente de pensar mejor.

> **La vida es un 10 % lo que te pasa y un 90 % cómo reaccionas ante ello. Charles Swindoll**

Reaccionas a la vida diciéndote lo que ha sucedido, lo que está sucediendo y lo que esperas que suceda. Usando tu «diálogo interno», analizas tantas combinaciones de pensamientos, emociones y significados como crees necesario. A continuación, eliges los más adecuados. **Los pensamientos que consideras y con los que eliges seguir adelante se llaman «explicaciones internas». Las explicaciones que adoptas se convierten en la programación y las reglas según las que vives a medida que avanzas en la vida.**

Tus primeros pensamientos y emociones rara vez son tan buenos como podrían serlo; tienden a ser incompletos, limitados y un poco egoístas. Una vez que procesas toda la información y las alternativas necesarias para convertir la decisión en un recuerdo,

le añades interpretaciones. Estas indican la importancia del recuerdo y cómo es probable que te afecte en el futuro. Entonces, creas «etiquetas», que pueden hacer que experimentes miedo o valentía, derrota o determinación, tristeza o sabiduría; o pueden hacer que te acobardes ante tu situación actual o que la superes. Aquí es donde también se asignan sentimientos como la culpa, el resentimiento o los prejuicios, o el aprecio, el amor y la empatía.

En muchos sentidos, la habilidad para etiquetar tus experiencias determina tu visión del mundo y tu felicidad. Elegir etiquetas que favorezcan resultados a largo plazo y que te permitan manejar tus emociones de forma calmada y responsable te ayudará a vivir más y disfrutar más de la vida.

> **La vida que tienes es el resultado de las mejores explicaciones internas que has sido capaz de elaborar y las decisiones que has podido tomar hasta ahora. La superación en tu vida vendrá de tu capacidad para tomar mejores decisiones.**

Para cada situación, hay muchas explicaciones posibles. Cada una produce resultados diferentes. La información que usas para tomar decisiones futuras se encuentra contenida en las explicaciones que has almacenado en tu mente, incluyendo aquellas que no son ciertas o que te perjudican. Tu autoimagen se compone de esos hechos y suposiciones, y forman tu «historia». Tu autoimagen actúa como un contenedor. Puedes crecer dentro de él, pero tus pensamientos y tus sueños se verán limitados. Tienes que estar alerta y ser imaginativo para evitar que tus pensamientos te limiten.

Cuando no avanzas, generalmente es porque no has estado pensando en ello o has dado por sentado que no puedes hacerlo. Das por sentado que tienes limitaciones que no existen. Esas

suposiciones son como prejuicios: te impiden ver más allá y te sumen en un estancamiento mental.

Tus alternativas se ven limitadas porque:

- no buscas con suficiente imaginación mejores opciones;
- usas información errónea o imprecisa;
- no verificas la información que usas para formar tus opiniones o tomar decisiones;
- tienes prejuicios que bloquean las nuevas ideas;
- te dejas llevar por tus deseos de que algo sea cierto;
- permites que tus estados de ánimo influyan en tu juicio;
- eres de mente cerrada o demasiado susceptible;
- deseas o necesitas que algo sea verdad;
- te dejas influenciar por cómo piensan tus pares;
- tienes incertidumbre sobre lo que piensas.

Tu mente intentará defender cualquier explicación interna o emoción que hayas elegido, ya sea buena o mala. Eso es lo que hace que tu pensamiento actual sea difícil de cambiar.

Con el tiempo, un niño cambiará sin esfuerzo el nombre que le da a un quiróptero, pasando de *murciégalo* a *murciélago*. Modificar tu forma de pensar se vuelve más difícil con el paso de los años. Tienes más información, enfrentas más presiones y te ves obligado a tomar decisiones más complejas. Para poder seguir adelante, tal vez aceptes el primer pensamiento que te venga a la mente. Por lo tanto, muchas de tus explicaciones internas estarán repletas de datos sin confirmar y suposiciones.

Las suposiciones no evaluadas se convierten en los cimientos de tu futuro y tu realidad.

Cómo elaborar mejores explicaciones internas

1. Busca la verdad absoluta acerca de los hechos, tus emociones y tus motivaciones, y admítela.
2. Basa tus decisiones en lo que sabes, en lugar de en aquello que presumes que es cierto.
3. Considera tantas explicaciones como sea posible.
4. Opta por la estrategia que mejor se alinee con tu proyecto de vida a largo plazo.
5. Mantén la mayoría de tus opciones abiertas a reconsideración.
6. Ten la convicción de que, con esfuerzo y pensamiento crítico, la vida pondrá a disposición lo que necesitas a medida que avanzas.

PREGÚNTATE

En este momento, ¿qué área de mi vida es la que más necesita destreza de pensamiento?

¿La elección que estoy a punto de hacer contribuye a mi plan de vida?

¿Qué relación podría mejorar al repensar mi forma de ser?

SERIE A: tema 2

Cultiva mejores pensamientos y toma mejores decisiones

Tu cerebro tiene la capacidad de darle sentido a la confusión. Muchas personas pueden leer el siguiente párrafo casi tan rápido como lo harían si las letras no estuvieran mezcladas. Inténtalo y compruébalo por ti mismo:

> «De acerudo con una intivesgación de Cmabrigde, no imtorpa en qué odren arezpacan las lertas de una palarba, lo úcino que imropta es que la premira y la úmtila lerta etsén en el lguar crroecto. El retso peude ser un coas tatol, y aun así prodá lerleo sin nignún prebloma. Esto es poqrue la metne humana no lee cdaa lerta de menara invididual, snio que lee la pabalra como una udinad, y el cebrero desficra su singificdao».

Debido a la gran capacidad del cerebro humano, es fácil caer en el error de pensar que siempre da con las respuestas correctas.

Durante solo diez segundos, observa las ilustraciones de esta página. Luego, sin volver a ellas, lee la página siguiente.

Por lo general, verás dos imágenes. Otras personas que se sometan a la misma prueba también verán dos imágenes, pero es posible que las dos que veas no sean las mismas que ellos vean.

Vuelve a mirar las imágenes hasta que veas cuatro figuras diferentes.

En una imagen, se puede ver una joven o una señora mayor. En la otra, un vaquero o un minero anciano.

El hecho de que estés seguro de que tienes razón no significa que alguien con un punto de vista diferente no pueda tener razón también.

Hasta hace unos siglos, la mayoría de las personas estaban seguras de que el Sol giraba alrededor de la Tierra, pero ese concepto no coincidía con lo que veían los astrónomos, quienes persistieron en la búsqueda de una explicación que sí tuviera sentido. Este tipo de investigaciones condujeron al descubrimiento de la gravedad, el magnetismo, la electricidad y la relatividad. Si quieres superarte en la vida, debes cuestionar tu forma de pensar actual.

Tiendes a elaborar explicaciones internas con la información que obtienes de tus pares, especialmente cuando crees que son más inteligentes que tú, pero es probable que ellos tampoco verifiquen la veracidad de la información.

Es tentador crear explicaciones internas como anuncios publicitarios que te digan lo que quieres escuchar. Los anuncios publicitarios pueden exagerar, decir medias verdades, mentir y distorsionar los hechos. Puedes convencerte de que necesitas un auto llamativo para ganarte el respeto de tus amigos, y pasar por alto el hecho de que, con la misma cantidad de dinero, podrías obtener la educación que necesitas para un mejor trabajo. Eso impresionaría a más personas a largo plazo.

Lleva más tiempo elaborar buenas explicaciones internas que malas. La vida pasa tan rápido que no puedes tomarte el tiempo necesario para crear explicaciones perfectas para todo lo que experimentas. Hay dos elementos clave que facilitan la toma de decisiones:

- Una imagen clara de lo que está bien y de lo que está mal.
- Un plan de vida con metas claras.

PREGÚNTATE

¿Mis explicaciones internas me llevan hacia los mejores resultados posibles para mi vida?

¿Me estoy autoconvenciendo de algo que no es lo mejor para mí?

SERIE A: tema 3

Termina con la presión y las suposiciones

A tu cerebro le encanta sentir que tiene el control. Anhela la certeza y quiere evitar el riesgo y la participación continua en asuntos complicados. Esto le ayuda a mantener la mayor parte de su capacidad disponible para enfrentar nuevos desafíos. Una de sus estrategias consiste en asignar la mayoría de sus tareas a los hábitos de pensamiento.

Esta es una habilidad importante para tu cerebro; pero requiere que prestes atención y que seas fuerte, sobre todo si eres propenso a la ansiedad o la compulsión. Tu cerebro puede volverse impaciente por resolver ambigüedades, eliminar incógnitas o seguir el camino más fácil. Te presiona demasiado o te hace sentir insuficiente. Esa presión hace que tomes decisiones antes de tener toda la información necesaria para hacerlo.

Desafortunadamente, esa presión a menudo hace que busques soluciones que solo:

- parecen ser correctas;
- parecen ser las favoritas de los implicados;
- parecen resolver el asunto;
- te dan una recompensa que has estado anhelando; o
- parecen eliminar una amenaza (real o imaginaria).

Todo esto implica suposiciones, lo que tiene como resultado pensamientos y decisiones negligentes.

Tienes cientos de creencias, sesgos y prejuicios, algunos de los cuales te protegen y otros no. Algunos no tienen ningún sentido. Buenos o malos, crean el filtro mediante el que tomarás tus decisiones futuras.

Muestras respeto por ti mismo cuando te tomas el tiempo que necesitas para recopilar la información adecuada antes de tomar decisiones. La sensación de presión, ansiedad o prisa generalmente surge de la inseguridad, el exceso de trabajo o la necesidad emocional de aparentar ser decidido o superior o estar al mando. El desarrollo de la sabiduría lleva tiempo. El tiempo extra que se necesita para tomar decisiones cautelosas te dará confianza en ti mismo en todas las áreas de tu vida. Recuperarte de decisiones negligentes complica tu vida y ralentiza tu progreso. El tiempo y la energía que se pierden para recuperarse de malas decisiones generalmente superarán el tiempo que se hubiera invertido en tomar buenas decisiones.

Los juicios de valor son diferentes. Por lo general, las mejores oportunidades son escasas y fugaces y requieren que reacciones con rapidez. Las decisiones rápidas son inherentemente arriesgadas. A menudo, al decidir asumir un riesgo, se reconoce que habrá dificultades y segundas oportunidades, pero la recompensa vale la pena el riesgo y la confusión. El buen juicio generalmente proviene de acumular una gran cantidad de conocimiento en la materia mientras observas los resultados de otros que toman riesgos similares. Dejar pasar la oportunidad también es una buena lección.

Tiendes a registrar solo los aspectos más destacados de un pensamiento o de los sucesos. Cuando los rememoras, se ven alterados por lo que estás pensando y sintiendo en ese momento.

Tiendes a subestimar el riesgo que implica lo que quieres hacer y sobreestimas el riesgo de lo que no quieres o te da miedo hacer. Cuando quieres algo, te dejas llevar por sus beneficios. Cuando no quieres algo, solo ves sus desventajas. El mismo «príncipe azul» con el que no veías la hora de casarte se convierte en un canalla cuando quieres divorciarte.

Casi todas las malas decisiones son el resultado de no tener suficiente información o del tipo adecuado. La falta de información se debe a que:

- no la pides porque no quieres que los demás sepan que desconoces información esencial;
- no se te ocurre buscarla o no quieres molestarte en hacerlo;
- no sabes dónde encontrarla;
- estás demasiado ocupado y no quieres tomarte el tiempo de conseguirla;
- aceptas lo que te dicen tus amigos sin cuestionarlo, por temor a herir sus sentimientos;
- no ves los beneficios de tener información precisa o el daño que produce tener información imprecisa.

Antes de seguir adelante con lo que crees que es correcto:

- considera los posibles errores y mejoras;
- verifica la nueva información con fuentes fiables;
- además de lo que esperas inicialmente, considera las consecuencias a largo plazo;

- analiza cómo tus decisiones afectarán a los demás y pide opinión antes de proceder;
- pon a prueba tus conclusiones antes de comprometerte con ellas;
- busca y acepta información que desafíe tus suposiciones.

¡La información está al alcance de tu mano! En segundos, Google puede llenar la pantalla de tu computadora con datos y opiniones acerca de prácticamente cualquier tema sobre el que preguntes.

En las librerías (y bibliotecas) hay personas que te ayudarán a encontrar información sobre casi cualquier tema. En muchas, puedes sentarte a tomar algo. Pide un café y hojea una revista y, mientras, observa cómo las personas a tu alrededor, al igual que tú, expanden sus conocimientos y su curiosidad a través de la lectura. Leer y aprender te hará sentir más seguro de ti mismo.

Las decisiones tomadas con información inadecuada son como apuestas.

PREGÚNTATE

¿De qué manera puedo aprovechar al máximo las computadoras, las librerías, las bibliotecas y el consejo de mentores?

¿Qué tema me apasiona lo suficiente como para aprender todo lo posible sobre él?

¿Qué puedo aprender que me ayude a tomar mejores decisiones en el futuro?

SERIE A: tema 4

Construye tu futuro

Tu diálogo interno tiene más poder sobre ti que cualquier otra influencia, ya que hablas contigo mismo dieciséis horas al día.

Ya sea que pienses que eres capaz o incapaz, probablemente tengas razón. Te conviertes en lo que piensas. El ejemplo a continuación demuestra claramente esta idea. En una habitación llena de extraños, suele haber dos tipos de personas presentes: los que se muestran reticentes («Preferiría no estar aquí») y los que tienen buena predisposición («Aprovecharé al máximo esta situación») ante lo que pueda pasar.

La persona reticente se dice a sí misma:

- «Nunca he sido bueno en esto».
- «Nada bueno saldrá de esta experiencia».
- «No sé cómo me vi atrapado en esto».
- «Estas personas no son como yo».
- «Todo el mundo se da cuenta de que me siento incómodo».
- «No veo la hora de salir de aquí».
- «Ojalá no tuviera que hacer esto».

Da por sentado que los presentes piensan que:

- parece que no quiere hablar;
- debe ser tímido o se siente fuera de lugar;

- no le interesa interactuar con ellos;
- desearía estar en otro lugar.

Decide que no habrá una «próxima vez» porque:

- el evento no fue divertido;
- es mejor evitar los grupos de personas;
- las aglomeraciones le resultan incómodas;
- las personas lo evitaron;
- siente que no le agrada a los demás;
- no quiere más compromisos sociales.

El evento sale como esperaba.

Para cuando llega a casa, se ha convencido de lo siguiente:

- le faltó coraje;
- no se siente cómodo en situaciones sociales;
- nadie le cayó bien;
- no le cayó bien a nadie;
- le costaría mucho repetir la experiencia.

La persona con buena predisposición se dice a sí misma:

- «Sentiré incomodidad al principio».
- «Podré practicar mis habilidades sociales».
- «Cuando hable con las personas, les caeré bien».
- «Interactuar con los demás será fácil».
- «Podré aprender algo de todos».
- «Si escucho atentamente, puedo hacer que cualquiera se sienta a gusto».
- «Quizás conozca a alguien superinteresante esta noche».

La persona da por sentado que los presentes piensan que es interesante y agradable, y que les gustaría volver a verla. Está contenta de haber asistido. Entonces, decide que la próxima vez:

- estará más relajada;
- buscará a aquellos con intereses similares y aprenderá de aquellos con diferentes experiencias;
- se le ocurrirán mejores preguntas para hacer a otras personas sobre las cosas que les interesan;
- se esforzará para incluir a aquellos que parecían incómodos (es decir, las personas reticentes) en la conversación.

El evento sale como esperaba.

Para cuando llega a casa, se ha convencido de lo siguiente:

- se desenvolvió muy bien entre personas que no conocía;
- mostró coraje;
- le cayó bien a las personas que conoció;
- le gustaría volver a verlas;
- estaría dispuesta a ir a más eventos como ese.

PREGÚNTATE

¿De qué manera mi diálogo interno está deteniendo mi crecimiento personal?

¿Qué puedo decirme a mí mismo para sentir más seguridad en situaciones desconocidas?

SERIE A: tema 5

Toma el control de tus hábitos de pensamiento

Estás al mando de un instrumento que tiene cien mil millones de células nerviosas. Tu cerebro representa solo el dos por ciento de tu peso corporal, pero consume el veinte por ciento del combustible de tu cuerpo y genera suficiente electricidad para hacer funcionar una pequeña computadora. Está compuesto por un ochenta por ciento de agua. Tiene aproximadamente cuarenta y ocho mil kilómetros de nervios. A los cinco años, el cerebro alcanza su tamaño casi definitivo. A esa edad, algunos niños aprenden diez palabras nuevas al día.

Las neuronas reciben instrucciones del cerebro en forma de impulsos eléctricos, pero, entre ellas, hay espacios llenos de sustancias químicas a través de las cuales deben pasar las señales. Luego, las neuronas receptoras deben convertir la señal en un impulso eléctrico nuevamente para poder usarla o transmitirla a otras.

Debido a que tu cerebro está tan ocupado, asigna tantas de sus responsabilidades a los hábitos de pensamiento como puede.

Para cuando te das cuenta de que quieres registrar algo, tu cerebro ya se ha puesto a trabajar: ha revisado tus ideas, datos

y sentimientos sobre el tema y ha formulado una explicación interna. Si está bastante seguro de lo que piensas al respecto, registra la explicación rápidamente. Si no lo está, inventa las partes que faltan y te presenta una explicación que cree que aceptarás. El proceso es tan automático y sencillo que probablemente no te des cuenta de que está sucediendo. Dado que las explicaciones que hace tu cerebro provienen de lo que ya sabes y sientes, siempre parecen correctas, por lo que es fácil dejarlas pasar sin pensarlo más. Sin embargo, al igual que una computadora, tu cerebro no tiene juicio propio. No puede distinguir entre lo que es real o imaginario ni lo que es bueno o malo.

Si no estás alerta, tus hábitos de pensamiento se encargarán de decisiones clave.

Lo que tu subconsciente quiere es sentirse bien (o dejar de sentirse mal). Con el tiempo, eso puede causar dependencia, lo que puede convertirse en una adicción. Los comportamientos que reciben una recompensa inmediata se refuerzan. El simple hecho de hablar de uno mismo produce endorfinas placenteras, que son recompensas. Estas pueden terminar controlando tu vida.

El ego, la parte del cerebro centrada en el «yo», piensa que te conoce a la perfección. Tiene opiniones firmes sobre cómo eres, de qué eres capaz, cómo proteger tus sentimientos y qué debes hacer para conseguir lo que quieres. Se alimenta de la atención o la admiración de los demás. Si esto se vuelve adictivo, el orgullo puede tomar el control de tu vida.

Si tus expectativas te causan tanta ansiedad que te abruma, harás lo que sea para aliviar el dolor. Así, la ansiedad puede terminar controlando tu vida.

Tú mandas sobre tus pensamientos. Si no tomas el control de ellos, el ego, las cosas que te

generan dependencia, la ansiedad o tus hábitos de pensamiento tomarán el control de tu vida.

Para evitar perder el control:

- Reemplaza las personas, los lugares o las actividades que fomenten comportamientos destructivos por otros constructivos (ve al gimnasio en lugar de ir al bar).
- Evita los rituales (la rosquilla del desayuno o matar el tiempo con amigos).
- Evita la ansiedad de todo tipo;
- aprende a quererte tal como eres;
- ajusta tus expectativas sobre dónde crees que deberías estar o lo que deberías haber logrado en la vida a esta altura;
- cambia la forma en que piensas sobre aquello que te genera ansiedad;
- ten un plan de vida que te motive y te conduzca hacia tus metas.

Busca la ayuda de un profesional de la salud de inmediato ante cualquier problema mental o físico que persista.

PREGÚNTATE

¿Suelo optar por la primera solución que se me ocurre?

¿Cómo puedo mejorar la imagen que mi cerebro tiene de mí?

¿Alguna de mis explicaciones internas me está llevando por caminos que no me benefician?

SERIE A: tema 6

Elige pensamientos que te hagan avanzar

Un visionario es una persona idealista que utiliza su creatividad para imaginar soluciones y oportunidades con visión de futuro, tan claras, apropiadas y convincentes que lo encaminan hacia sus metas.

Solo tú puedes ser el visionario de tu vida. Y, como la mayoría de las personas, es probable que no estés de acuerdo con la siguiente afirmación:

> **La vida es una lucha entre lo que eres y lo que puedes llegar a ser. Si la ves como una competencia, mejorará notablemente.**

Para competir, asegúrate de que tu visión se ajuste bien a tus habilidades. Apunta a lo más alto, ya que tus habilidades se desarrollarán a medida que persigas tus objetivos. Actúa como si tuvieras la capacidad de lograr lo que te propongas, y asegúrate de que cada pensamiento y acción te acerque más a tu meta.

Muchos de tus pensamientos más comunes y frecuentes, en realidad, te impiden avanzar. Pero si cambias la forma en que piensas, esos mismos pensamientos pueden ser los que te impulsen con fuerza hacia el futuro que deseas.

En el golf, el objetivo es colocar la pelota en el lugar que te ofrezca la mejor posición para el siguiente golpe. Elegir la dirección

óptima cada vez es lo que le permite al golfista llegar al hoyo con menos golpes.

Un mariscal de campo no lanza el balón hacia donde está su receptor, sino que lo lanza hacia donde quiere que el receptor atrape el balón.

Cuando elogias a un niño que tiene dificultades para leer, lo conduces hacia el resultado que le transmites con tus explicaciones y tu apoyo.

> **Las explicaciones internas tienen un gran poder. Oriéntalas adecuadamente, y te acercarán a tu objetivo con mayor rapidez.**

Claves para formular buenas explicaciones internas

Haz que tus explicaciones internas sean lo más precisas posible.

Dirige cada pensamiento para que te lleve a ser el tipo de persona que quieres ser, a obtener los resultados que deseas y a tener el tipo de vida que anhelas.

Considérate a ti mismo y a los demás de la mejor manera posible.

Prioriza el estímulo sobre la presión.

Evita términos como *nunca*, *no*, *debería y siempre*, que exageran los hechos y la urgencia del asunto.

Ten cuidado de no recrear tus errores en tu mente. Aprende de lo que has hecho mal y usa lo aprendido para mejorar tu futuro.

Cuanto más entusiasmo tengas por cambiar, más fáciles y rápidos serán los cambios. Elabora explicaciones internas que te hagan avanzar, y tu curiosidad y tus capacidades te permitirán alcanzar todo lo que deseas.

SERIE A: tema 7

Deshazte de la ansiedad y estimula la creatividad en tu refugio

Técnica para calmarse

La vida te impone tantas presiones que es fácil sentirse tenso, irritable, ansioso y cansado, desarrollar hipertensión y tomar malas decisiones. Esto, a su vez, afecta de manera negativa tu confianza y tu visión del futuro. La recomendación habitual es dormir bien por la noche y relajarse en un lugar tranquilo durante diez minutos o más al día, respirando lenta y profundamente, y pensando en las cosas buenas de la vida. Cuando termines, te sentirás más optimista y tu presión arterial habrá disminuido.

***Decidir* ser más creativo te *hará* más creativo.**

Técnica para desarrollar la creatividad

Las ideas surgen más fácilmente cuando pasas tiempo en las condiciones en las que tu cerebro funciona mejor.

El mejor lugar para obtener ideas frescas y aprender a ser creativo es en un estado mental que llamaremos «refugio». Si arrastras tus ansiedades a ese espacio, es probable que tu creatividad se vea afectada. Para ser creativo, lo mejor es estar en paz y no tener planes. Ese refugio es un lugar donde vas a apreciar la vida y despejar tu mente. Lo ideal sería que fuera un lugar físico oscuro,

tranquilo y pacífico donde realmente te guste estar. O podría ser un lugar creado en tu mente. Los teléfonos, los niños, la televisión de fondo y otras distracciones deben evitarse para que tu sesión sea lo más productiva posible. Deja tus responsabilidades, tus preocupaciones, tus ansiedades, tus pensamientos negativos y aquello que te irrita afuera.

Necesitarás al menos diez minutos para que sea efectivo. Dado que el tiempo en tu refugio hace que todos los aspectos de tu vida sean mucho más placenteros y productivos, ¿por qué no ir allí todos los días y quedarte todo el tiempo posible? Algunas personas tienen varios refugios y descubren que ciertas ideas fluyen mejor en uno que en otro.

> **Ve a tu refugio para recargar energía y pasar tiempo de calidad con tu mente. Apaga las luces, cierra los ojos, relájate y deja que la calma te invada. A medida que te relajas, piensa en tus bendiciones. Cuando te sientas a gusto y en paz, deja que tus pensamientos fluyan.**

Nunca vayas a ese refugio para suplicar, preocuparte, desear, orar o buscar respuestas o dirección. Tu cerebro conoce todas tus relaciones, metas e incluso temas que has dejado de lado u olvidado. Permite que tu cerebro elija los temas sobre los cuales reflexionar y la dirección en la que quiere ir. Es mejor dejar que las ideas surjan que tratar de forzarlas. Es probable que pierdas la creatividad si tratas de dirigirla. Cuantas más responsabilidades le saques a tu cerebro, más poder de procesamiento tendrá para ser creativo.

Las ideas pueden llegar y desaparecer en un abrir y cerrar de ojos. Es más probable que obtengas partes de soluciones que

soluciones completas, así que anótalas antes de que se te olviden. Se convierte en una aventura ver a dónde va tu mente. En una sola sesión, puedes tener una idea para un invento, saber a quién llamar para pedir ayuda, entender por qué la reunión con tu jefe no fue tan buena o descifrar a dónde llevar a tu esposa para su aniversario.

A medida que tú y tu cerebro trabajen en equipo, descubrirás que te vuelves más creativo en una gama más amplia de temas. Con el tiempo, podrás confiar en que la creatividad surgirá cuando la necesites. También serás capaz de pensar como si estuvieras en tu refugio sin *estar* realmente en él.

> **No es necesario que se te ocurra una idea innovadora para que el tiempo que pases en tu refugio sea gratificante. Cuanto más te detengas a apreciar tu vida, mejor será.**

SERIE B

Planea una vida realmente emocionante, sin dejar nada fuera

Planifica y convierte el ruido de tu vida en música.

SERIE B: tema 1

Metas: cómo elegirlas y alcanzarlas

Muchas personas toman las decisiones más importantes de sus vidas en función de su situación actual. ¡Es como zarpar hacia Tahití en la dirección que se viera mejor desde el muelle! ¿Cuánta planificación merece el resto de tu vida? Un estudio de Harvard reveló que, en términos financieros, quienes cuentan con un plan obtienen siete veces mejores resultados que los que no lo hacen.

Cuando escribes un plan, se convierte en el marco de tu vida. Si no has escrito un plan para tu futuro, es probable que estés usando uno de estos cuatro planes estándares:

- haces lo que parece funcionar hasta que sientes dolor; entonces haces otra cosa;
- sigues un plan poco claro, que cambia para adaptarse a tu estado de ánimo;
- te conformas con lo que sucede;
- trabajas tan arduamente en lo que estás haciendo en el momento que no dedicas tiempo a planificar a dónde quieres llegar.

Tu plan es el mapa de la vida que deseas. Te marca el rumbo, canaliza tus energías hacia tus metas y te hace estar alerta a otros datos e ideas que pueden ayudarte a alcanzar lo que quieres.

Comienza tu plan anotando algún pensamiento, deseo e idea, en cualquier orden. Luego, organízalos en el orden en que sea más probable que se hagan realidad. Esto trazará el camino más eficiente hacia tus objetivos. Una planificación meticulosa minimizará el tiempo dilapidado en errores evitables y desvíos infructuosos. Tu plan te ayudará a tomar decisiones, enfocar tu energía y utilizar tus recursos para que alcances los objetivos que hayas establecido. También te orientará en cuanto a cómo vas, qué viene y cómo prepararte.

Para mantener el rumbo, debes poder revisarlo con frecuencia, por lo que te conviene escribirlo. Tu plan es tu brújula.

Al iniciar tu plan, fija tantas metas como quieras. ¡Los mejores objetivos te desafiarán y te motivarán! Haz que tus metas estén alineadas con tus talentos.

> **Comienza visualizando el fin de tu plan y planifica hacia el presente.**

Puedes agregar detalles y deseos a tu plan, así como eliminar otros de él, a medida que se te ocurran nuevas ideas.

La buena noticia es que el plan que elijas no tiene por qué ser perfecto; puedes cambiarlo a medida que tu perspectiva evolucione.

Los grandes objetivos no requieren proezas ni talentos extraordinarios. Se alcanzan grandes metas haciendo un buen trabajo con aquello que está en tu lista de tareas pendientes y abordando tus objetivos en el orden correcto.

Los objetivos no deben generar presión ni obligarte a esforzarte más. Cuanto más interesantes sean, más motivación te darán para perseguirlos.

Tus objetivos sirven para darte una dirección, no para imponerte exigencias.

Lograrlos no es tan importante como la forma en que vives mientras trabajas para alcanzarlos.

Cuando tienes metas a largo plazo que son claras y emocionantes, y estás preparado para hacer lo que sea necesario a fin de lograrlas, tu creatividad y motivación te harán estar muy alerta a las posibilidades y las maneras de mejorar tu rumbo. Además, cuando tus planes, tus prioridades y tus deseos son claros, son más fáciles de perseguir.

Tu vida se encamina automáticamente hacia aquella que imaginas y hace que tus metas sean más fáciles de alcanzar.

PREGÚNTATE

¿Cuánta reflexión profunda he invertido en la planificación de mi vida?

¿Qué área de mi vida necesita más planificación ahora?

¿Cuál de mis objetivos me entusiasma más?

Cuando logre mi próximo gran objetivo, ¿qué haré para celebrarlo?

SERIE B: tema 2

Alimenta tu motivación con la visualización

Un plan es como un diario del futuro. Sirve para registrar lo que esperas poder hacer durante tu vida. Puedes tener un futuro mejor que el que imaginas ahora, si puedes visualizarlo. Entonces, ¿qué podría ser más divertido que buscar las ideas correctas? Estas son algunas formas de hacerlo:

- Viaja, lee y encuentra formas de aprender sobre cualquier cosa que te interese o que te inspire.
- Ve a la librería más grande de la ciudad y elige las tres revistas que más te interesen. Al menos una de esas revistas podría proporcionarte información valiosa sobre cómo ganarte la vida o encontrar un pasatiempo.
- Habla con personas que ya hayan hecho lo que a ti te gustaría hacer.
- Si has dado por sentado que tus sueños están fuera de tu alcance, busca formas de hacerlos realidad. Tal vez hayas sobreestimado el riesgo, el costo o la energía requerida para que se cumplan. Ve a exposiciones de autos, de arte o de jardines; asiste a ferias y conciertos; visita escuelas, museos o autódromos; participa de un encuentro de motocicletas; intenta volar en ala delta o hacer paracaidismo; ¡lo que sea!

Ser capaz de imaginar la vida que quieres hace que sea más fácil tenerla.

Nadie nace sabiendo planificar. Comienza escribiendo tus deseos y anhelos para el futuro a medida que se te ocurran. Agrega detalles y reorganízalos continuamente hasta que tu lista esté llena de cosas que en verdad quieras lograr y esté organizada lo mejor posible. Cuando establezcas tus metas, considera que tus habilidades irán mejorando a medida que avances hacia tus metas a largo plazo. Un buen plan nunca carece de:

- metas (lo que quieres y a lo que aspiras);
- una progresión lógica (el orden en el que las piezas tienen que encajar);
- pasos que seguir (cada acción que debes llevar a cabo para llegar de un objetivo al siguiente);
- tareas que realizar (una lista de doce o menos cosas que intentarás hacer hoy o mañana, con aquello que marcará la mayor diferencia en tu vida en la parte superior).

Planes poco claros, vidas confusas.

Un plan bien pensado no deja fuera nada importante e incluye tantos detalles emocionantes como se te ocurran. Las metas bien ordenadas optimizan tu tiempo, tus finanzas, tus herramientas y tus conocimientos, para que puedas pasar de una meta a la siguiente con el menor esfuerzo posible.

Tu cerebro espera darte todo lo que necesitas para tener éxito. Además de guiarse por tu plan, se rige por lo que piensas de ti mismo y por cómo visualizas tu futuro a medida que avanzas.

Si contrataras a un constructor para edificar tu casa, le darías un conjunto de planos y una representación gráfica de cómo se vería la casa cuando estuviera terminada, ¿verdad?

Los planos completos y precisos reducirán el riesgo de desacuerdos, y el constructor trabajará más rápido y cometerá menos errores.

Si tuvieras que mostrarles a tus amigos cómo sería tu nueva casa, les mostrarías la representación gráfica. Cuanto más te guste la representación, más te esforzarás para hacer tu casa realidad.

Revisa tu plan con frecuencia, para que siempre esté actualizado con lo que tienes en mente. Cuando agregues nuevas metas, asegúrate de que se adapten bien a las existentes. Conocer tus próximas metas te ayudará a reunir los materiales que necesitarás una vez que comiences a trabajar para alcanzarlas.

> **Si tu plan es lo suficientemente claro y emocionante, harás lo que sea necesario para convertirlo en realidad.**

En la siguiente sección, verás listas de metas a corto y largo plazo.

PREGÚNTATE

De todas las cosas que hice esta semana, ¿cuál produjo más beneficios a largo plazo?

¿Qué cosa de las que debes hacer mañana producirá más beneficios a largo plazo?

SERIE B: tema 3

Metas personales

Cuando escribes tus metas personales, describes el tipo de persona que quieres ser y cómo quieres vivir. Estas son más que resoluciones de Año Nuevo, ya que establecen las cualidades que quieres tener. Constituyen tu cimiento y te acompañarán a lo largo de tu vida.

En la lista a continuación, marca las metas que deseas alcanzar; luego, escribe otros objetivos en las líneas debajo de la lista.

Tus metas personales

- ☐ Poner a Dios primero en mi vida.
- ☐ Aprender a pensar mejor.
- ☐ Descubrir y usar mi creatividad al máximo.
- ☐ Mejorar mi juicio.
- ☐ Controlar mi orgullo y volverme menos egocéntrico.
- ☐ Tener una relación cercana con cada miembro de mi familia.
- ☐ Tener una carrera que me apasione.
- ☐ Tener la mejor salud física, mental y espiritual posible.
- ☐ Ganar suficiente dinero para que mi familia viva cómoda y mi futuro esté seguro.

- ☐ Tomarme tiempo para hacer aquello que me genera curiosidad.
- ☐ Cultivar amistades.
- ☐ Tener tiempo para pasar con la familia y los amigos.
- ☐ Hacer un viaje largo a un lugar lejano al menos cada tres años.
- ☐ Crear algo de valor duradero.
- ☐ Ser dueño de una propiedad bonita.
- ☐ Contribuir a la vida de tantas personas como sea posible.
- ☐ Criar hijos que críen hijos buenos.
- ☐ Convertirme en una persona tan valiosa como sea posible.
- ☐ Invertir la cantidad correcta de energía en cada decisión.
- ☐ No tener cosas de qué arrepentirme.
- ☐ Valorar cada aspecto de mi ser.
- ☐ Comer bien y hacer ejercicio para mantener una buena salud.
- ☐ Llevarme bien con todo el mundo.
- ☐ Ser fiable.
- ☐ Ser un buen ejemplo para todos.
- ☐ Deshacerme de mi bagaje emocional, mis complejos y mis actitudes negativas.
- ☐ Descubrir y cumplir mi propósito en la vida.
- ☐ Hacer todo el bien que pueda.

- ☐ Divertirme todo lo que pueda.
- ☐ Tratar de hacer que mi actitud de agradecimiento sea contagiosa.
- ☐ Usar todo mi potencial.
- ☐ Tener muchos amigos cercanos.
- ☐ Ayudar a todos mis nietos.
- ☐ Ser lo más astuto posible.
- ☐ Ser generoso.
- ☐ Hacer el bien de manera constante.
- ☐ Ser una inspiración.
- ☐ Compartir mis experiencias y mis valores con los demás, especialmente con mi familia.
- ☐ Alcanzar la independencia financiera.
- ☐ Conocer mi propósito y trabajar en él diligentemente.

A continuación, agrega tus propias metas personales:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

El mayor peligro no es que apuntemos demasiado alto y fracasemos, sino que apuntemos demasiado bajo y acertemos.

Miguel Ángel

PREGÚNTATE

¿Cuál de mis metas producirá la mayor satisfacción personal?

¿Cuál es mi meta relacional más urgente?

¿Qué meta me ayudará a conseguir nuevos amigos que sean genuinos y más parecidos a la persona en la que quiero convertirme?

SERIE B: tema 4

Metas a largo plazo

Tus objetivos personales y tus metas a largo plazo son la base y el timón de tu vida. Crean un embudo que concentra y unifica todos tus pensamientos, energías y emociones, y los dirige hacia las otras metas que has elegido y la vida que deseas construir.

Un plan de vida sólido te da seguridad en ti mismo y te permite ser feliz cuando el mundo parece estar fuera de control. Te prepara para superar tus problemas inmediatos, y eso te ayuda a superar los desafíos más grandes.

Pensar a largo plazo te permite seguir aprendiendo, ganando experiencias y desarrollando habilidades. Te ayuda a asegurar tu futuro y a expandir tus horizontes.

Considera todas tus metas como una escalera. Tus metas principales son los rellanos. Para llegar a cada rellano, tienes que subir varios escalones. Y para subir cada escalón, tienes que completar una serie de tareas. Si las metas que quieres alcanzar, los pasos que deberás seguir y las tareas que realizarás para lograrlo están organizados lógicamente, entonces, estarás listo para actuar en todo momento.

Si logras que cada escalón sea del tamaño adecuado, podrás subir sin mucho esfuerzo. Los metas grandes deben dividirse en metas pequeñas. Entonces, cada paso que des fortalecerá tu

autoestima, te dará la oportunidad de celebrar tu avance y te permitirá ver cómo prepararte para el próximo paso.

Las listas en las siguientes páginas presentan algunas de las ideas más populares sobre cómo llegar a donde quieres estar en cada etapa de tu vida.

> **Marca las metas que te identifiquen, y en las líneas en blanco que se proporcionan debajo, escribe cualquier otra meta que desees alcanzar para hacer tu vida especial.**

En cada lista, hay sugerencias; personaliza tus metas y procura que te generen disfrute y no sean una obligación que cumplir.

Prioriza transmitir tus valores, tus conocimientos, tu disciplina y tu experiencia. Si no lo haces, los activos monetarios que dejes no durarán mucho.

Tus metas a más largo plazo son tus metas de legado. Establecen cómo deseas que sean las circunstancias en el momento de tu muerte y después de ella.

Elige el cielo

El concepto de un Dios siempre ha sido tan natural y útil que, incluso donde no existían modelos, el hombre creó religiones. Creer en un poder superior a nuestro «yo» es un componente clave de la mayoría de los programas de rehabilitación exitosos. Ha sido un elemento clave en la vida de la mayoría de las personas que se han recuperado de las de las circunstancias más difíciles de la existencia humana.

Al igual que la estrella polar para los marineros, el cielo puede ser el punto de referencia fijo hacia el cual dirigirnos.

Tener un Dios que cuida de nosotros es como tener un mejor amigo con un GPS que puede decirnos dónde estamos, mantenernos lejos de los peligros y las tentaciones, y guiarnos a casa. Este amigo está a nuestra disposición y es muy recomendable.

Metas para el final de la vida

Marca o escribe lo que más deseas para tu vida en cada uno de los siguientes periodos de tiempo.

- ☐ Que a Dios le agrade la vida que he vivido.
- ☐ Que mi familia se sienta amada, cuidada y bien preparada para enfrentar el mundo.
- ☐ Haber ayudado a todos los que pude.
- ☐ Haber preferido dar que recibir.
- ☐ Estar libre de deudas y tener mi vida en orden.

Metas para mi retiro

Financieras, personales, relacionales, de contribución y de bienestar:

- ☐ Estar cerca de todos los miembros de mi familia.
- ☐ No tener inconvenientes con ninguno de mis amigos o familiares.
- ☐ Ser inteligente a la hora de invertir mi dinero.
- ☐ Tener inversiones rentables.
- ☐ Tener un patio para hacer jardinería.

- ☐ Tener un equipo de sonido de última generación.
- ☐ Tener un automóvil deportivo o de colección.
- ☐ Presenciar un evento deportivo de gran magnitud.
- ☐ Visitar Europa y todos los lugares de mi país que aún no conozco.
- ☐ Mudarme a un complejo residencial dentro de un campo de golf, donde no tenga que hacer trabajos de jardinería.
- ☐ Dominar un tema importante.
- ☐ Pagar los estudios de mis hijos, ya sea que aprendan un oficio o reciban educación superior.
- ☐ Ayudar a tantas personas como pueda.
- ☐ Comenzar a practicar golf, pesca u otro deporte.
- ☐ Comprar o iniciar un negocio.
- ☐ Adquirir obras de arte de calidad.
- ☐ Escribir un libro.
- ☐ Tener una Harley-Davidson, una casa rodante o algo que haya soñado mucho.
- ☐ Terminar de pagar mi casa.
- ☐ Brindarles ayuda financiera a mis nietos para su educación superior.

A continuación, agrega tus propias metas personales:

PREGÚNTATE

¿Qué me gustaría que mis descendientes supieran, pensaran, tuvieran y recordaran de nuestros antepasados?

¿Qué tan preparada está mi familia para afrontar la vida en mi ausencia?

SERIE B: tema 5

Metas a mediano plazo

Metas a 1 año

- ☐ Interpretar mejor lo que veo, experimento y espero.
- ☐ Encontrar amigos que me inspiren.
- ☐ Pasar más tiempo de calidad con mi cónyuge y mi familia.
- ☐ Disfrutar de las cosas sencillas de la vida.
- ☐ Contribuir a la comunidad.
- ☐ Saldar todas las deudas de tarjetas de crédito.
- ☐ Tener el equivalente a seis meses de sueldo ahorrado como fondo de emergencia.
- ☐ Vivir cerca del trabajo.
- ☐ Ahorrar para acceder a la educación superior.
- ☐ Dominar el uso de la computadora.
- ☐ Usar mi refugio para el disfrute y la creatividad.

A continuación, agrega tus propias metas personales:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Metas a 2-5 años

- ☐ Conseguir un trabajo en el que pueda aprender lo máximo posible.
- ☐ Incrementar mi valor profesional.
- ☐ Encontrar amigos que tengan las habilidades que a mí me faltan.
- ☐ Encontrar amigos que necesiten las habilidades que yo tengo.
- ☐ Ahorrar dinero para comprar una propiedad.
- ☐ Comprar un auto confiable.
- ☐ Tener amigos que me animen a alcanzar mi máximo potencial.

- ☐ Visitar cinco lugares (departamentos, provincias, estados) cercanos.
- ☐ Mejorar mis habilidades laborales.
- ☐ Aprovechar todos los cursos relacionados con mi trabajo.
- ☐ Comprar mi primera casa.
- ☐ Mantenerme en forma.
- ☐ Obtener un título de nivel superior.
- ☐ Conseguir un trabajo que ofrezca mejores oportunidades.

A continuación, agrega tus propias metas personales:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Metas para la mitad de mi carrera

- ☐ Pasar tiempo con mi familia de forma regular.
- ☐ Tener un trabajo en el que me aprecien, aprenda y haga una buena contribución.
- ☐ Usar mi creatividad a diario.
- ☐ Ser dueño de una propiedad bonita.
- ☐ Enseñar a otros.
- ☐ Comenzar un pasatiempo que pueda compartir con otros.
- ☐ Pasar tiempo a solas con cada uno de mis hijos.
- ☐ Vivir cerca de mi trabajo.
- ☐ Visitar nuevas ciudades.
- ☐ Tener dos autos confiables.
- ☐ Hacer buenos cursos técnicos.
- ☐ Comprar una casa más grande.
- ☐ Rendir mejor en el trabajo.
- ☐ Mantenerme en forma en un gimnasio.
- ☐ Comenzar un programa de inversión.
- ☐ Encontrar un mejor trabajo o iniciar un negocio.
- ☐ Ahorrar para la educación superior de mis hijos.

- ☐ Diversificar mis ingresos invirtiendo o comprando una segunda propiedad.
- ☐ Ahorrar para la boda de mi hijo/a.
- ☐ Capacitarme para ser propietario de un negocio.

A continuación, agrega tus propias metas personales:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

SERIE B: tema 6

¡Dale sabor a tu vida!

La vida no se mide por las veces que respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento.

Anónimo

El plan que tienes (o no tienes) para tu vida es un currículum del futuro que deseas construir. Si quieres que alguien mire el álbum de tu vida, asegúrate de que esté lleno de momentos memorables. Son las cosas buenas, las cosas divertidas y las recompensas las que pueden renovarte. Esperar buenos momentos puede hacer que las partes difíciles o aburridas de tu vida sean mucho más llevaderas.

Elementos de una buena historia

Momentos memorables. ¿Qué es emocionante, gratificante o significativo para ti? Algunos ejemplos pueden incluir encontrar a tu pareja ideal, ser dueño de un negocio, surfear en Australia, practicar automovilismo, viajar alrededor del mundo, aprender a pilotar un avión o salvar la vida de alguien. Determinar tus metas e incluirlas en tu plan de vida aumenta la probabilidad de que sucedan.

Dar. La forma más segura de construir tu autoestima es haciendo cosas por los demás. Ver cómo has tocado la vida de otra persona enriquece tu propia vida. Ya sea que te ofrezcas como voluntario en la escuela de tu hijo, ayudes en el banco de alimentos, arranques

la maleza del jardín de una persona mayor o encuentres la cura para una enfermedad, cuanto más das, más recibes.

Romance. ¿Cómo encontrar a la persona ideal a quien amar? ¿Cómo desarrollar las cualidades que atraerán al tipo de pareja que esperas encontrar? ¿De qué manera puedes enriquecer la vida de tu compañero de vida?

Pistas. Algunas personas han descubierto cómo comprar autos por debajo del costo del concesionario porque siguieron las pistas. Hay pistas para cada misterio. Búscalas, y las metas que alguna vez pensaste que estaban fuera de tu alcance pueden volverse alcanzables.

Aventura. Surge de experimentar situaciones desconocidas, emocionantes y desafiantes. ¿Quieres viajar al extranjero? ¿Serían tus aventuras un desafío físico o mental? ¿Te ves intentando bucear, hacer paracaidismo o *puenting*?

Lo desconocido. ¿Con qué tipo de personas, lugares o eventos misteriosos te gustaría dar? ¿Qué pasatiempo te parecería más fascinante?

Desafíos. Las metas aburridas requieren poco esfuerzo. ¿Tus objetivos serán lo suficientemente difíciles, desafiantes o complicados como para que te sientas realizado cuando los consigas? ¿Qué desafío te permitiría usar tus habilidades de la manera más gratificante?

Personajes. ¿A quién conoces que sea interesante y cómo puedes llegar a conocer mejor a esa persona? ¿Cómo puedes atraer amigos extraordinarios? ¿Dónde encontrarías a estas personas y cómo puedes mantenerlas en tu vida? ¿A quién te gustaría entrevistar o con quién te gustaría pasar medio día? Podría haber cientos de esas personas.

Aprendizaje. Ampliar tu conocimiento del mundo te abre las puertas a más aventuras. ¿Cómo deberías prepararte? ¿Qué es lo más importante que debes saber para lograr tus principales metas?

Moralidad. ¿El mensaje que tu vida le transmite al mundo lo convertirá en un lugar mejor? ¿Cómo puedes empezar a crear una reputación de ser una persona de principios?

Intriga. ¿Enfrentas obstáculos inesperados que limitan tus posibilidades? ¿Hay algún misterio que puedas resolver para ti o para tu familia?

Villanos. ¿Hay una persona o un grupo que se interpone en el camino hacia tus metas? ¿Cómo puedes usar tu encanto e ingenio para ganártelos o alejarte de ellos? ¿O cómo puedes evitar que afecten tu vida?

Lugares. ¿Dónde te gustaría vivir durante las distintas etapas de tu vida? ¿Qué te gustaría experimentar en cada uno de esos lugares?

También intenta establecer metas para acercarte a Dios, tener vacaciones familiares divertidas, estar saludable o en forma, etc.

¡Escribe tus ideas rápidamente, antes de que se te olviden!

_____

_____

_____

_____

SERIE B: tema 7

El motor de tu futuro

Para tener una vida lo más plena posible, establece tus prioridades y evalúa los posibles resultados de tus decisiones. Y por supuesto:

Ocúpate siempre de la siguiente cosa más importante.

En el pequeño espacio entre tu pasado y tu futuro está tu presente; eso es lo único que puedes controlar. Es el momento de la verdad.

Tu lista de tareas es el motor de tu futuro

Si has establecido tus metas y has enumerado los pasos que necesitas dar para lograrlas en el orden correcto, has trazado el camino más eficiente hacia la vida que deseas tener. Alcanzar tus objetivos ahora es solo cuestión de hacer un buen trabajo con las siguientes tareas en tu lista.

Cuando tu plan abarca toda tu vida, es más fácil ver las consecuencias de tus decisiones diarias.

Las decisiones iniciales pueden impedir que tengas cosas más importantes más adelante o a lo largo de tu vida. Por ejemplo, si te sintieras solo y adoptaras un cachorro para que te hiciera compañía, tendrías gastos imprevistos. Podrías enfrentar dificultades para encontrar un apartamento donde se acepten mascotas cerca de tu trabajo o tu escuela o perderte viajes por no tener quien cuide

de él. Incluso podrías tener que rechazar ofertas laborales que impliquen viajar. Tu mascota requeriría tiempo que podrías invertir en tu seguridad financiera, tu carrera o tu vida social.

Ten cuidado de no elegir una solución a largo plazo para resolver un problema momentáneo.

El simple hecho de escribir un plan mejorará la percepción que tienes de ti mismo, pero avanzar en tu plan es la mejor fuente de motivación y autoestima. Sabes que tienes un buen plan cuando estás dispuesto a hacer lo que sea necesario para que se concrete.

¿Qué tarea debe hacerse primero?

- Ocúpate de cualquier cosa que pueda convertirse en una amenaza para ti.
- Realiza las tareas que mejorarán tu vida y dedícales el mayor tiempo posible.
- Realiza las tareas que puedas finalizar rápidamente.
- Realiza las tareas en las que puedas avanzar más rápido.
- Añade a tu lista de tareas los pasos necesarios para alcanzar tus cinco objetivos más importantes.

Tener demasiadas tareas en tu lista reducirá tu eficiencia, así que limítalas a una cantidad que puedas manejar (generalmente doce o menos). No necesitas una tarea para cada aspecto de tu vida, pero no descuides ninguno por mucho tiempo.

Redacta tus tareas como si fueran citas en tu agenda

Agrega tantos detalles como sea posible a la lista de tareas en la siguiente página. Observa cómo los tres ejemplos a continuación se vuelven cada vez más fáciles de seguir:

1. «Ir al dentista».

2. «Llamar al Dr. Wright para pedir un turno».
3. «Entregar radiografías al Dr. Wright a las 9 a. m. (1/2 hora, 555-8732)».

Fecha	Ejemplo de lista de tareas
Hoy	Hacerme dos preguntas nuevas
Mañana	Solicitar empleo en tres lugares nuevos
Lunes	Hacer las paces con Sally en el trabajo
Martes	Presentar la solicitud para la escuela de oficios
Miércoles	Encontrar un mejor apartamento más cerca de mi trabajo
5 de octubre	Entregar radiografías al Dr. Wright 9 a. m. (555-8732)

Fecha	**Lista de tareas:** **Pocas, y en orden de importancia.**
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	Lista de viaje: **las paradas que debes hacer en tu próxima salida.**
	Lista de ideas: **escribe tus ideas aquí antes de que se te olviden.**

SERIE C

Aprende, ama y aprovecha al máximo tus atributos

No desperdicies ninguno de tus dones.

SERIE C: tema 1

Tal como eres

Cuando sientes que no avanzas, es posible que estés subestimando tus capacidades. Puede que no encuentres un lugar donde tus habilidades se desarrollen y se destaquen. Las experiencias pasadas o tus suposiciones sobre el mundo pueden hacer que una solución sea lejana o imposible. Es probable que no tengas a nadie que te apoye o que impida que decaigas. Estas son algunas de las circunstancias en las que debes convertirte en tu propio mentor.

Tu primera tarea como mentor es descubrir y amar todos los aspectos sobre tu persona (incluyendo tus defectos y errores). Aprender a amarte «tal como eres». Esto no significa aceptar todo sobre ti, pero sí sabrás que:

- tus capacidades se revelarán si te esfuerzas;
- podrás tomar buenas decisiones;
- harás lo mejor que puedas en cada situación;
- serás consciente del impacto que causas en los demás y harás los ajustes necesarios;
- aprenderás de tus errores;
- disfrutarás del proceso;
- aquello en lo que te va bien pronto hará que dejes de pensar en las cosas que te estaban saliendo mal.

Algunas de tus limitaciones o dificultades que ahora escapan a tu control pueden solucionarse o minimizarse.

Lee estas citas de *Cambia tu cerebro, cambia tu vida*, del Dr. Daniel G. Amen (ISBN 98-0-8129-2998-0):

> *Los patrones físicos de nuestro cerebro producen un impacto determinante en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos en cada momento [...]. Nos precipitamos al atribuir los actos de las personas a un mal carácter, cuando esas personas quizás no puedan decidir en absoluto sobre las causas que los provocan, porque se trata de un problema de fisiología cerebral [...]. No debes por qué quedarte atascado con el cerebro con el que naciste [...]. La ansiedad, la depresión, la ira, las obsesiones y los impulsos desordenados pueden tener mucho que ver con el funcionamiento de ciertas zonas del cerebro.*
>
> *Tras observar la forma y el nivel de actividad en la estructura relacionada con las dificultades de pensamiento, el doctor Amen descubrió técnicas que te pueden ayudar a sanar tu cerebro y cambiar tu vida.*

Muchas personas no conocen sus virtudes; por lo tanto, tienden a desvalorizarse a sí mismas.

Es fácil suponer que los demás tienen una vida más fácil que la tuya, pero cada uno enfrenta sus propias batallas.

Todos los ganadores comienzan como principiantes. Una vez que estés dispuesto a parecer un principiante, podrás aprender mucho más rápido. Una de las razones por las que los niños pequeños

aprenden idiomas con mayor rapidez que los adultos es porque aún no se preocupan por lo que los demás puedan pensar si se equivocan.

Un bebé que está aprendiendo a caminar puede tener un pañal colgando mientras se tambalea, tira objetos de la mesa, se golpea la cabeza con los muebles y derrama todo líquido que esté a su alcance. Sin embargo, sus padres consideran todos estos pasos en falso como un progreso en lugar de un fracaso. Seamos realistas: en el marco de la vida, incluso los más inteligentes y exitosos seguimos avanzando a tientas hacia nuestro futuro.

En los países más pobres, los niños ganan dinero o trabajan a una edad temprana porque la supervivencia de su familia depende de ello. Como resultado, esos niños tienen una alta autoestima. Si tu autoestima depende de tener los mejores juguetes en lugar de hacer tu mejor esfuerzo, entonces, tendrá el mismo valor que ellos.

> **Para mantener el equilibrio y la perspectiva en tu vida, esfuérzate para hacer la mejor contribución posible al mundo.**

Las posesiones y el poder exigen mucho de ti; te complican la vida y te impiden apreciar lo que tienes. Si estuvieras enfermo, cerca de la muerte o en prisión, no estarías pidiendo lujos; lo que querrías sería poder sentir el calor del sol en tu piel, dar un paseo por el parque o recibir un abrazo de un ser querido.

Hay un viejo cuento popular sobre una mujer que vivió en la época medieval. Todos los días llevaba agua del río a la casa donde trabajaba como sirvienta. Una de las dos vasijas que usaba tenía una grieta. Un día, la vasija agrietada le dijo a la señora lo avergonzada que estaba por llegar siempre a casa medio vacía. La señora le contestó que había plantado semillas a lo largo del

camino y que el agua que se derramaba las había hecho crecer. Esas flores eran la fuente de su mayor alegría. De repente, la vasija agrietada pasó de sentirse inútil a sentirse orgullosa.

Puedes pasar de ser infeliz a ser feliz con la misma rapidez. Solo tienes que apreciarte a ti mismo, no solo por lo que esperas poder hacer, sino por lo que estás haciendo hoy.

Nunca llegarás a un punto en el que no tengas nada que dar.

Contribuyes tanto con tus debilidades como con tus dones. Puedes agradecer por aquella mendiga, que yacía moribunda en una zanja en Calcuta, en India, quien probablemente nunca tuvo un día de paz ni seguridad. Una joven monja escuchó sus gemidos y la abrazó mientras daba sus últimos suspiros. Ese fue el momento en que la madre Teresa tomó la decisión de dedicar su vida a ayudar a los «más pobres entre los pobres».

Un niño que nació sin sistema inmunológico creció en un pequeño recinto a prueba de gérmenes. Su personalidad positiva y afectuosa cautivó a todos hasta su muerte a los 14 años. Sus cuidadores dijeron que «nunca nadie lo tocó, pero que él tocó la vida de todos». Si su vida se midiera por su impacto financiero, sería considerado una pérdida para la sociedad. El hecho de que las personas todavía se sientan inspiradas por él hoy en día es una prueba de que enriqueció al mundo.

Las plantas producen varios tipos de semillas para asegurar su supervivencia. Las semillas blandas se convierten rápidamente en composta, las semillas comunes se convierten en nuevas plantas, pero algunas semillas son tan duras que no germinan. Pueden permanecer inactivas durante años antes de ser devoradas por las aves. Por fortuna, las aves tienen problemas para digerirlas, pero sus ácidos estomacales debilitan las semillas, y, cuando son

expulsadas, por fin pueden echar raíces y crecer. En medio de un bosque que se ha quemado o que ha muerto a causa de una plaga, comienza un nuevo crecimiento a partir de semillas duras que los pájaros dejan caer. Tu vida puede haber sido dura, quizás hayas pasado por algunas situaciones que te debilitaron, y tal vez hayas atravesado momentos difíciles, pero eres exactamente lo que el mundo necesita. Eres esencial tal y como eres.

> **El deseo de ser superior puede hacerte inferior.**
>
> **Tu contribución a un equipo es mayor cuando juegas en la posición que mejor se adapta a tus habilidades. Esforzarte para hacer algo que aún no dominas no te hará más feliz ni a ti ni a nadie más.**

En *Who Lives in the Global Village?* (¿Quién vive en la aldea global?), de Donella H. Meadows (material en inglés: http://www.empowermentresources.com/info2/theglobalvillage.html), se puede observar a toda la humanidad representada en cien personas. En resumen:

57 serían asiáticos; 21, europeos; 14, americanos (los tres subcontinentes); y 8, africanos.	
52 serían mujeres, y 48, hombres.	6 personas en EE. UU. poseerían el 50 % de toda la riqueza de la tierra.
30 serían caucásicos.	1 tendría un título universitario.
30 serían cristianos.	1 sería dueño de una computadora.
86 serían heterosexuales.	70 serían analfabetos.
2000 millones de personas no sabrían leer.	1 estaría muriendo y 1 estaría naciendo.
80 vivirían en la pobreza.	50 sufrirían de malnutrición.

Eres bendecido; ¿qué harás con tus dones?

PREGÚNTATE

¿Cómo actuaría en esta situación si tuviera más confianza?

¿Cuáles de mis habilidades he subestimado?

SERIE C: tema 2

Cómo facilitar el aprendizaje

Consuélate con estas palabras de Travis Bradberry y Jean Greaves, autores de *Inteligencia Emocional 2.0:*

> **Las personas que tienen el cociente intelectual (CI) muy alto superan a quienes tienen un CI medio solo un 20 por ciento de las veces, mientras que las que poseen un CI medio superan a las que tienen un CI muy alto el 70 por ciento de las veces.**

La estabilidad emocional y el correcto manejo de las emociones son más esenciales para tu éxito que tu inteligencia. Tus deseos, tu energía, tu impulso, tu resiliencia, tus habilidades de adaptación y tus habilidades sociales, junto con tu capacidad de apegarte a un plan, son mejores indicadores de tu potencial que tu inteligencia. Con la motivación adecuada y el sentido común, puedes aprender o adquirir casi cualquier habilidad que te falte.

La mayoría de las veces, quienes aprenden más lentamente piensan que el aprendizaje es difícil y podría ser vergonzoso, por lo que lo evitan. Algunos ni siquiera intentarán adquirir información que es esencial para su progreso y que está dentro de su capacidad de dominarla.

> **Aprender puede parecer difícil, pero nada es tan difícil como tratar de vivir la vida sin aprender.**

Es probable que pensar que no puedes aprender te impida hacerlo más que la falta de habilidades. Las personas con una inteligencia por debajo de la media pueden ser muy imaginativas, al igual que las personas extremadamente inteligentes pueden carecer de creatividad y sentido común. Comparar tus habilidades con las de los demás o culparte a ti mismo o a otra persona de tus problemas de aprendizaje solo reducirá tu capacidad de pensamiento.

Problemas de aprendizaje

Personales. Autoimagen, ansiedad, confusión, ira, autocompasión, presión de grupo y temor al fracaso.

Físicos. Problemas de audición o visión, dislexia, autismo y limitaciones de memoria.

Del entorno. Ruido de fondo, desorden, poca iluminación o cualquier otro tipo de distracción, además de la falta de un lugar adecuado para aprender.

Las habilidades de lectura y aprendizaje se desarrollan lentamente; hay que tener paciencia. Presionarse a menudo ralentiza el proceso al convertirlo en una tarea pesada. Cada persona aprende de diferente manera. Algunas personas aprenden mejor leyendo; otras, observando; otras, mediante demostraciones; y otras, haciendo.

> **No hay mejor manera de aprender que experimentando el éxito.**

Cuanto más lento leas, más selectivo tendrás que ser con lo que lees. Concéntrate en los temas que mejorarán tu vida o que te apasionan. Un lector lento puede convertirse en un lector ávido si el tema lo entusiasma lo suficiente.

Es probable que conozcas a alguien que se considera a sí mismo como alguien que aprende lento, pero puede entender un videojuego y jugar casi sin parar hasta dominarlo. Cuando al fin se detiene, en general se debe a que dejó de aprender. En realidad, no era lento para aprender; simplemente no se había sentido motivado para aprender las cosas que le habían presentado. A los niños que les va mal con el material que se les ha asignado a menudo les va muy bien con los temas que ellos han elegido. Del mismo modo, les va mucho mejor cuando pueden ver cómo el material que están estudiando beneficiará sus vidas.

Alrededor del 15 % de nosotros tenemos problemas de aprendizaje significativos, que incluyen trastornos como el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA o TDAH), la dislexia y el autismo. Los procesos de pensamiento de algunos niños dentro del espectro autista han sido descritos como pensar en imágenes. Las imágenes que contienen varios temas son difíciles de archivar, por lo que muchas caen en una caja, como piezas de un rompecabezas. Cuando el niño quiere crear un nuevo pensamiento a partir de esas piezas, tiene problemas para encontrarlas y tiene que unirlas para completar sus pensamientos. Le lleva más tiempo producir pensamientos, y tiene que ser creativo para hacerlo. Aquellos que son capaces de hacerlo a menudo se vuelven muy imaginativos, especialmente en los campos creativos.

Tu capacidad de pensar no es tan importante como tu capacidad de saber qué pensar.

Al igual que todo el mundo, no puedes recordar, procesar o retener en la mente toda la información a la vez mientras formas nuevos pensamientos o tomas decisiones.

La mayoría de las veces, tu juicio, tus pensamientos y tus decisiones pueden ser tan buenos como los de las personas que

tienen la capacidad de asimilar y procesar mucha más información que tú. La clave es limitar tu atención a los temas que son más importantes para ti.

Phil estaba seguro de que podía armar casi cualquier cosa sin leer las instrucciones, hasta que tuvo un teléfono inteligente. Funcionaba de maneras inesperadas. Cada vez que veía a un extraño con un teléfono similar, le pedía consejos sobre cómo usarlo. Después de tres meses, solo había aprendido alrededor del 5 % de lo que su nuevo teléfono tenía para ofrecer. Como ese teléfono:

> **Tienes más potencial del que imaginas. Si no lees tus instrucciones, no utilizarás las capacidades que conoces al máximo y desaprovecharás las que no conoces.**

Nadie puede obligarte a aprender algo si das por sentado que no puedes hacerlo o no quieres hacerlo; pero si sí quieres, nadie puede detenerte.

Muchas personas comienzan a resistirse a aprender cuando son niños, y continúan dando por sentado que tendrán dificultades de lectura cuando sean adultos. Todo lo que necesitan para cambiar esa creencia es un libro que capte su atención de principio a fin. Una vez que vean cuánto más inteligentes pueden llegar a ser leyendo, las excusas que alguna vez usaron para no hacerlo les darán vergüenza.

Si no estás contento con tu capacidad mental, imagínate en un crucero. Estás mirando a través de un ojo de buey, y otra persona está mirando desde la cubierta. Al moverte de un lado a otro y de arriba a abajo, puedes ver casi todo lo que ve la persona en la cubierta. Si te concentras en la parte más importante de la escena, es posible que te distraigas menos con las cosas secundarias.

Puedes competir favorablemente con personas que incorporan más información a la vez que tú, si las cosas en las que te enfocas (y en las que piensas) son las adecuadas para ti. Por ejemplo, tu viaje en crucero puede ser muy satisfactorio, ya sea que estés mirando a través de un ojo de buey o desde la cubierta.

> **Limitas tu potencial cuando juzgas tu capacidad futura basándote en tus primeros intentos, o cuando no te aferras a una meta el tiempo suficiente.**

Puede llevar una hora armar un juguete la primera vez, cuarenta minutos la segunda, veinte la tercera y menos tiempo en cada uno de los siguientes diez intentos.

Concéntrate en aprender sobre temas con los que te sientas cómodo, en lugar de estudiar aquellos que te resulten difíciles. Cuando necesites aprender sobre un tema difícil, familiarízate con él lo mejor que puedas. Luego, contrata a un tutor o al mejor consultor que puedas encontrar y pagar.

Adquiere la mayor cantidad de conocimiento especializado posible sobre los temas que te gusten y en los que te vaya bien. Cuando hay recortes de personal, las personas que tienen conocimiento especializado suelen ser las últimas en irse.

Durante la segunda guerra mundial, los hombres que tenían dificultades en la escuela a menudo se unían al ejército. Cuando salían del servicio, su motivación y madurez ayudaban a la mayoría de ellos a superar a los estudiantes que pasaban de la escuela secundaria a una institución de educación superior o universitaria. Sus habilidades no habían cambiado, pero sí su deseo de aprender.

El pianista de fama mundial Arthur Rubinstein tocó maravillosamente hasta los 89 años, mucho después de que la memoria, la visión y las habilidades con los dedos de la mayoría de las personas se deterioran. Aprendió a sortear las limitaciones seleccionando canciones que conocía bien y practicándolas hasta poder tocarlas sin pensar.

Si aún tienes problemas para aprender, no te agobies. No necesitas tener buena memoria o ser bueno en la escuela para tener mucho éxito. Puedes aprender lo que te guste. Un albañil de México aprendió solo treinta palabras del inglés en veinte años. Pero podía diseñar, armar estructuras y verter el cemento, y podía dirigir a un equipo de trabajadores calificados para construir terrazas complejas y hermosas. Deja que tus intereses te guíen hacia lo que mejor sabes hacer. El éxito que obtengas de ello te ayudará a superar tus debilidades.

Una mente menos brillante que piensa en cosas importantes logrará más que una mente brillante que piensa en cosas que no lo son.

PREGÚNTATE

¿Qué es lo que mejor sé hacer en este momento?

¿En qué me gustaría ser bueno?

¿Quién puede enseñarme?

¿Qué tan pronto puedo empezar?

¿Qué he dado por sentado que no puedo hacer que debiera intentar de nuevo con persistencia y una mente abierta?

SERIE C: tema 3

Aprovecha tu capacidad mental al máximo

Si sientes que tu vida es un caos, lo que realmente sientes es decepción con respecto a la forma en que piensas. Cuando proyectas el futuro con esa forma de pensar, este se ve limitado porque tu confianza disminuye.

Formas en que las que podrías estar subestimando tu capacidad de pensar

1. Crees que aquellos que progresan más rápido que tú son más inteligentes. Las personas con tu misma inteligencia pueden parecer mucho más listas si han aprendido a usarla mejor. Es probable que seas mucho más inteligente de lo que crees.
2. Tus compañeros de clase siempre parecían más inteligentes que tú. Sin embargo, es posible que hayas tenido un año menos que ellos, dependiendo de tu fecha de nacimiento.
3. Puede que tengas talento en áreas como el arte, los oficios, los negocios o los deportes, que no se enseñan en las escuelas convencionales.
4. No has trabajado con suficientes personas o situaciones para saber qué tan capaz eres.

5. Es posible que tus padres no hayan podido darte el ánimo, la motivación o la ayuda que necesitabas. Tal vez ellos nunca lo recibieron de sus padres.
6. El ambiente o las condiciones de estudio en casa pueden haberte dificultado hacer la tarea.
7. Quizás hayas tenido malos profesores o estado en clases donde tus maestros no podían mantener el orden.
8. Tu apariencia, tu forma de ser o tu mal comportamiento podrían haber disuadido a otros de ayudarte.
9. Quizás, a lo largo de tu escolaridad, tus compañeros de clase hayan sido excepcionalmente talentosos o malos estudiantes; cualquiera de estas opciones podría haberte dejado en desventaja respecto a tus pares.
10. Quizás nunca viste ningún valor a largo plazo en lo que se te pedía que aprendieras.
11. Eres tan ansioso o impaciente que tu mente se enfoca en una cosa y luego en otra y te impide escuchar o concentrarse. No puedes recordar lo que no escuchas.
12. Crees que la inteligencia es más importante de lo que en verdad es. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el sentido común, la motivación, la imaginación, el coraje, el trabajo arduo y la determinación son más esenciales para el éxito que la capacidad intelectual en sí.
13. Has supuesto falsamente que no eres bueno pensando y has dejado de intentarlo, en lugar de exigirte mejores explicaciones internas y decisiones.
14. En algunas ocasiones, la ansiedad, las distracciones o los problemas emocionales hacen que hagas suposiciones que no son del todo correctas. Usar el nombre incorrecto para una persona que no conoces muy bien podría haberte

avergonzado frente a los demás. Tu temor a cometer más errores hace que te preocupes por recordar mientras *intentas* recordar, lo que reduce tu *capacidad* de recordar.

15. Las expectativas que tienes de ti mismo te hacen pensar con ansiedad en lugar de con tranquilidad.
16. Si tienes dificultades para trabajar mientras alguien te espera o trata de hablar contigo, es posible que no tenga nada que ver con tu capacidad de razonar. Muchas personas simplemente no pueden hacer más de una cosa a la vez.
17. Tienes los pensamientos correctos, pero no todos aparecen cuando los necesitas. Sobre cualquier tema de importancia, anota tus pensamientos a medida que te vengan a la mente. Cuando creas que tienes suficientes pensamientos correctos, escribe tu conclusión. El proceso de ordenar y priorizar tus ideas traerá más ideas.
18. La ansiedad ha hecho que concentrarte sea una tarea difícil. Quedarte atrás la empeora. Busca formas de calmarla, y tu capacidad de aprendizaje aumentará. Empieza por quererte tal y como eres.

Cómo mejorar tu pensamiento

1. Reduce la cantidad de temas en los que tu cerebro tiene que pensar.
2. Mejora la calidad de los temas en los que permites que tu cerebro se enfoque.
3. Date más tiempo para encontrar respuestas.
4. Piensa que la vida no te alcanzará para descubrir tu máximo potencial, y que tu trabajo (y placer) es desarrollar tantas capacidades como sea posible.

5. Sé empático contigo mismo y con los demás para comprender qué efecto tienen tus emociones en tus decisiones.
6. Se rápido al probar las ideas de otros.
7. Piensa en encontrar la información que necesitas como un acertijo en lugar de una tarea pesada.
8. Cuando todas las alternativas sean insatisfactorias, busca ideas frescas en tu refugio. El tema debe ser lo último en lo que pienses antes de irte a dormir.

Lograr algo importante puede estar a solo un pensamiento de distancia.

Alexandra tenía solo cuatro años y había estado luchando contra el cáncer la mayor parte de su vida. Su idea era tener un puesto de limonada para recaudar dinero para otros niños con cáncer. El primer año, recaudó dos mil dólares. Para el momento de su fallecimiento, a los ocho años, había recaudado un millón de dólares. Esos puestos de limonada se siguen abriendo. Para 2012, se habían recaudado más de cincuenta millones de dólares para niños con cáncer.

PREGÚNTATE

¿Cuál es el mejor lugar para mi refugio?

¿Lograr qué tarea me dará el mayor impulso?

¿Cuál es la mejor recompensa que puedo darme para terminar la difícil tarea que tengo por delante?

SERIE C: tema 4

Aprovecha tu creatividad al máximo

Siempre hay una idea, explicación o invención superior esperando ser descubierta, pero jamás la hallarás si no te dedicas a buscarla. El ingenio es creatividad en acción. Es un estado mental en el que uno se siente activo, inventivo y curioso, y siempre está buscando una mejor manera de llegar a su objetivo. Hay buenas noticias para aquellos que piensan que no son creativos.

> **Tus ideas no tienen por qué venir de tu interior. Están en todas partes, son gratis y debes encontrarlas.**

Al igual que un diapasón resuena con ciertas vibraciones, tu mente resuena con ciertos temas o intereses. La cantidad y la calidad de las ideas que se te ocurran dependerá de lo abierto y curioso que seas, del cuidado con el que tu mente se centre en el tema y de la importancia que tenga el tema para ti.

Las ideas vienen en partes. Si las agrupas, las consideras y buscas relacionarlas, comenzarás a ver cómo se pueden combinar para formar nuevos pensamientos y soluciones.

Aprender a ser listo te hace estar alerta a más posibilidades. Puedes lograr más con tu cerebro que con tu fuerza. No tienes que ser brillante o trabajar más arduamente que los demás para lograr grandes hazañas, si desarrollas tu capacidad de pensar.

Puedes competir con personas más listas que tú si aprovechas mejor tu propia inteligencia.

Te sientes ingenioso cuando usas el sentido común para ganar, para defender un argumento o para hacer una contribución fuera de lo común. Tener ingenio significa pensar con agilidad, energía y sentido del humor. Proviene de la capacidad de ver más allá de tus propios prejuicios para ver detalles que otros han pasado por alto.

Tienes un ingenio «constante» que funciona como si fuera una hélice invisible pegada a tu frente que no se puede apagar. Es creativo y tiene la fuerza para impulsarte en la dirección en la que vas, sea buena o mala.

Ese ingenio es «imaginativo» y se puede entrenar. Surge cuando decides usarlo, y se desarrolla con el uso y la exposición a la información nueva y emocionante, y al cambio.

Con cada nuevo tema, escribe tu objetivo y todas las opciones que se te ocurran. Luego, deja la hoja y distráete del tema por un tiempo. Cuando retomes la tarea, tendrás aún más ideas y nuevas formas de ver lo que ya has escrito. Repite este proceso hasta que te encante tu idea o plan de acción.

Usa tu capacidad de pensamiento para encontrar respuestas en lugar de volver a examinar el problema. Dedica menos del 10 % de tu pensamiento al problema y más del 90 % a la solución.

Algunos éxitos provienen de una sola gran idea, pero la mayoría provienen de un flujo constante de pequeñas ideas o del uso de un proceso ingenioso.

La mejor manera de llevar a cabo un gran proyecto es concentrarte en la parte que te resulte más fácil o familiar. Una vez que te sientas cómodo con ella, concéntrate en la siguiente parte más fácil.

A medida que ganes experiencia, el resto de las partes que tienes por delante se volverán más familiares y, por lo tanto, más fáciles.

Una vez que consigas un empleo en el que puedas usar tu ingenio, nunca querrás un trabajo rutinario. Cuanto más uses tu ingenio, más podrás contar con él en el futuro. Cuando sabes que puedes confiar en tu ingenio, intentarás desafíos más grandes.

Si necesitas ganar un 3 % más de dinero, es posible que puedas trabajar tan lo suficientemente duro como para ganar esa suma en tu empleo actual. Si quieres duplicar tu salario, necesitarás un empleo que te motive. Es posible que tengas que crearlo tú mismo. Puede requerir más capacitación, un producto que comercializar o un negocio que comenzar, pero todas esas tareas serían más divertidas que simplemente trabajar más duro en lo que ya estás haciendo.

Al igual que sucede con el ejercicio, cuanto más a menudo y al máximo uses tu creatividad, más podrás confiar en su efectividad cuando la necesites.

Nunca sabrás de lo que eres capaz porque, al igual que el horizonte, a medida que te acercas a lo que esperarías que fuera tu límite, este se expande delante de ti.

PREGÚNTATE

¿Cómo puedo usar mi ingenio para ganarme la vida haciendo algo que me encante?

¿Qué situación o relación requiere que use el ingenio ahora?

SERIE C: tema 5

Controla tus emociones

El primer paso para dominar tus emociones es volverte más consciente de ellas y de su efecto en otras personas.

Cada emoción que experimentas tiene un propósito y una consecuencia de la que eres responsable.

Consejos para comprender mejor tus emociones

- Los cambios de humor extremos te hacen impredecible. Hacen que los demás sean cautelosos cuando están contigo y que sea más difícil para ti mantenerte concentrado.
- La ansiedad, el miedo y la incertidumbre hacen que sea más difícil para ti probar cosas nuevas, por lo que estos sentimientos impiden que tengas experiencias que podrían enriquecer tu vida.
- El «bagaje» (el residuo del diálogo interno incorrecto) puede alejar a las amistades que necesitas.
- La ira, el odio, la amargura, los celos y el resentimiento te cierran la mente y te hacen hablar y actuar de tal manera que los demás te consideren tóxico e intenten evitarte.
- La inseguridad hace que seas incapaz de confiar en ti mismo y que dependas de la aprobación de los demás.

- Si das por sentado que las emociones de los demás son sinceras y no tienen la intención de manipularte, serás más paciente con las personas y te aceptarán más.
- Has estado haciendo las cosas como hasta ahora porque pensabas que traería los resultados esperados. ¿Es realmente así? ¿Qué funcionaría mejor?

Tu reacción a un problema puede dañar una relación más que el problema en sí. Por ejemplo, supongamos que tu esposa se ofrece para comprarte algunas cosas en la ferretería. Ella te trae las piezas que coinciden con lo que le pediste, pero no son exactamente lo que querías. Como están en oferta, los artículos que compró no se pueden devolver. Tu ira puede ser mucho peor que el dinero perdido o que tener que volver a la tienda.

Pensamientos sabios, emociones más saludables

1. El que culpa a los demás es a menudo el que causa el problema; y ese individuo podrías ser tú.
2. La persona que más grita intenta intimidar, a menudo porque no puede o no quiere explicar su postura.
3. ¿Te gustaría que los demás vieran cómo eres si fueran personas a las que realmente respetas?
4. Puede que las personas con las que estés tratando no sean racionales.
5. ¿Vale la pena ganar esta pelea? ¿Qué ganaré si lo hago?
6. Es normal que los participantes en una discusión estén a la defensiva. Si reconoces sus argumentos buenos, harás que estén más abiertos a los tuyos.

7. Para responder mejor a cada situación, siempre trata de ver más allá del comportamiento que estés observando. Podría deberse a un problema más profundo en otra área de la vida de esa persona.
8. Si siempre reaccionas de una manera que no te favorece, les das a los demás el poder de hacerte quedar mal con el solo hecho de provocarte. Algunos lo hacen por pura diversión.
9. Tus propias opiniones y el anhelo de cambiar a los demás pueden ser lo que te haga sufrir.
10. Lo más seguro y, por lo general, lo correcto, es suponer que si tienes un problema con alguien, esa persona lo sabe.
11. Cuando aceptas a los demás tal y como son, aquello que causa las emociones intensas desaparecerá.
12. La forma en que reaccionas ante una situación es lo que te causa dolor, no la situación en sí.
13. Cuando te enfrentes a algo que haga que tus emociones se intensifiquen, haz una pausa para ordenar tus pensamientos y recabar más información antes de reaccionar.
14. Si tienes expectativas poco realistas sobre un tema, te puedes sentir ansioso por todo lo demás; tener expectativas más realistas te ayudará a estar menos nervioso.

Si las emociones que has estado experimentando no te están dando buenos resultados, cámbialas. Pregúntales a quienes han sido afectados por ellas cómo puedes cambiar, pero ten en cuenta que no obtendrás esta información a menos que puedas convencer a esas personas de que será seguro decírtelo y de que realmente quieres cambiar.

Cuando te desahogas o reaccionas de forma exagerada, tu ego te está dando permiso para faltarle el respeto y menospreciar a las otras personas involucradas.

Evita situaciones que puedan desencadenar explosiones emocionales. Si hay algo que necesitas resolver, date tiempo para calmarte y ordenar tus pensamientos. No sientas que tienes que reaccionar de inmediato.

Tú eliges las emociones que experimentas.

Dos chicos fallecieron al llegar a su adolescencia. Su padre eligió amargarse e hizo que todos los que lo rodeaban se sintieran desdichados durante los siguientes diez años. Cuando al fin admitió que estar enojado no era la solución, se libró de lo que sentía. Al cambiar su perspectiva y pensar que Dios le había prestado a esos niños y que había tenido la bendición de tenerlos durante ese tiempo, restauró su relación con su familia y amigos, y su negocio prosperó drásticamente.

PREGÚNTATE

¿Cuáles de mis emociones me están deteniendo?

¿Cómo describirían los demás la forma en que actúo cuando estoy bajo presión o me enfrento a una dificultad inesperada?

¿Cómo puedo ser una persona con la que sea más fácil convivir?

SERIE C: tema 6

Confianza y autoestima

Las experiencias de tu vida pasan frente a ti como si estuvieran en una cinta transportadora. La forma en que respondas a cada una de ellas aumentará o disminuirá tu potencial y afectará la calidad de las experiencias futuras. Cuando sabes que puedes lidiar con casi cualquier experiencia que pase por esa cinta transportadora, tienes confianza.

Si solo dos experiencias pasan frente a ti en una semana, tienes muy pocas oportunidades de desarrollar tu confianza. Si tu cinta transportadora está llena de cosas y se mueve rápido, es posible que inicialmente te esfuerces para mantener el ritmo, pero pronto aprenderás a tomar decisiones con rapidez.

Antes de enorgullecerte demasiado de lo mucho que puedes lograr con tu cinta transportadora, ten en cuenta que no es la única en el mundo. Muchas de ellas tienen mejores experiencias que la que tienes frente a ti. El esfuerzo adecuado en la cinta transportadora correcta podría darte una vida mucho mejor que si te esforzaras al máximo en la que tienes ahora. Nunca dejes de buscar formas de conseguir que se te presenten las oportunidades adecuadas.

Tener confianza es saber que cuando decides hacer algo, harás lo que sea necesario para lograrlo; que tendrás éxito, aunque sepas que habrá dificultades; que a veces tendrás miedo; que otros te verán luchar; y que tendrás algunos contratiempos.

BARBARA DE ANGELIS

Tu confianza aumenta cuando:

- tomas el control de tu propia vida;
- te mantienes enfocado y te esfuerzas al máximo;
- aprovechas la información disponible para tomar mejores decisiones;
- progresas;
- te sientes cómodo pidiendo ayuda;
- controlas tus emociones.

Tu confianza disminuye cuando:

- procrastinas o esperas a que algo externo a ti suceda antes de comenzar a actuar;
- te exiges ganar en lugar de aceptar tu mejor esfuerzo;
- tienes miedo de correr riesgos;
- no eres realista sobre lo que puedes hacer;
- le temes a lo desconocido;
- esperas que otros decidan por ti;
- eliges objetivos que no se adaptan bien a tus habilidades;
- no puedes imaginar cómo sería la vida si realmente tuvieras éxito.

Cuando una tarea no sale como se esperaba, una persona segura de sí misma no se detendrá en lo que salió mal; internalizará las lecciones aprendidas y las utilizará en el futuro.

La confianza es una parte muy importante de tu autoestima, pero tu autoestima es mucho más compleja. Es un indicador de tu carácter y de la esencia de tu ser. Refleja lo bien que crees que estás logrando tus metas personales y las cosas que más valoras.

La autoestima refleja lo orgulloso que estás de ti mismo, de las decisiones que has tomado y de tu capacidad de tomar buenas decisiones en el futuro. Tener una autoestima sana es saber que tus éxitos no te harán creerte superior y que los fracasos no te hundirán.

Ningún éxito es eterno, y ninguna derrota es el fin.

Una decisión tomada por las razones correctas pero con un resultado inesperado puede afectar tu confianza, pero no tu autoestima. La autoestima tiene que ver con tu integridad, es decir, con lo satisfecho que estás de haber hecho lo mejor que has podido y de haberte informado bien antes de decidir. La autoestima aumenta cuando tienes un buen plan de vida que está dando resultado. Es difícil desarrollarla cuando no sabes adónde vas o no te gusta el rumbo que ha tomado tu vida.

Una circunstancia que puede hacer que tu autoestima se vea afectada en un área de tu vida puede ayudarte en otra. Héctor no podía permitirse un uniforme ni ir a entrenar, por lo que nunca pudo practicar deportes con los niños del barrio. Había un taller cerca de su casa donde personalizaban autos. Los obreros lo dejaban pasar el rato allí, a cambio de que mantuviera el lugar limpio y buscara las herramientas que necesitaran. Para cuando

sus compañeros de clase salieron de la liga infantil de béisbol, él ya sabía cómo arreglar muchas cosas en los autos. Para cuando egresó de la escuela secundaria, tenía su propio auto personalizado y esperaba tener su propio taller.

Lo que crees que es el límite de tus capacidades a menudo es solo una pequeña parte de lo que en verdad puedes lograr. Con la ayuda adecuada para desarrollar tus talentos y las oportunidades correctas, podrás superar tus propias expectativas.

En cualquier conflicto entre personas, hay quienes no tienen nada que aportar, quienes toman partido o quienes no quieren involucrarse, pero hay algunos que hacen contribuciones importantes. Estas personas pueden consolar, empatizar, escuchar, mediar o ayudar de cualquier forma posible. Además, lo que hacen es liderar. Ellas orientan las emociones y la búsqueda de una solución hacia la mejor dirección para todas las partes involucradas. Es posible que no te sientas listo para liderar ahora, pero si comienzas a apoyar a la persona que más se acerca a hacerlo, pronto te convertirás en un líder. Es un papel importante para todos nosotros. Es una habilidad que todos podemos usar; especialmente los padres.

En lugar de decirte a ti mismo que no puedes hacer algo —lo que suena como una condición permanente—, dite que no estás familiarizado con la tarea. Esta afirmación sugiere que es algo temporal y que, si fuera lo suficientemente importante para ti, podrías hacerlo.

La autoestima se construye con el tiempo, pero puedes empezar a construirla en cualquier momento tomando una buena decisión.

La autoestima mejora cuando:

- sabes distinguir entre lo que está bien y lo que está mal;
- tienes prioridades claras;
- descubres y persigues tu propósito en la vida;
- eres consciente de cómo tus acciones afectan a los demás;
- estás en paz con las personas que son importantes para ti;
- tomas una decisión de la que te sientes orgulloso;
- tienes un plan de vida y está dando resultado.

PREGÚNTATE

¿En qué meta puedo poner todo mi empeño?

¿Cuál es mi siguiente tarea más importante?

¿De qué parte de mí me siento más orgulloso?

¿Qué área de mi vida está afectando negativamente mi autoestima?

SERIE C: tema 7

Actúa como si fuera real

Todo lo que haces se alinea con la imagen que tienes de ti mismo. Tu autoimagen es lo que la conclusión que has sacado sobre quién eres y lo que crees que los demás piensan de ti. Es una combinación de todas las maneras en que crees que debes comportarte para ser tú mismo. Cada una es un papel que desempeñas que puedes cambiar. Si no gestionas bien esas funciones, puedes quedarte atascado en patrones que no dan resultado y te limitan. Tu autoimagen refleja lo orgulloso que estás de cómo te estás desempeñando actualmente.

> **Descubre tus capacidades «actuando como si» ya las tuvieras.**

Intentar cambiar puede ser desafiante, incómodo o incluso aterrador si no estás seguro de ti mismo o temes las críticas. Hasta el actor más experimentado siente nervios al salir al escenario. Mira lo que estás a punto de hacer como un intento y una oportunidad de aprendizaje.

Si no tienes una idea clara de cómo te gustaría ser, puedes empezar con una imagen general y definirla a medida que avanzas. Solo debes «actuar como si», haz más de lo que funciona y menos de lo que no. Tu nueva forma de ser se sentirá natural rápidamente, en especial cuando se alinee con quien en verdad quieres ser.

«Actuar como si» no te da las capacidades que deseas; te permite descubrir las que ya tienes.

«Actuar como si» te abre las puertas a la experiencia, y la experiencia refuerza tus capacidades. Las personas que parecen estar viviendo sus vidas como a ti te gustaría vivir la tuya lo lograron actuando «como si» tuvieran esas capacidades antes y con mayor constancia. Hicieron que cada etapa fuera más interesante y desafiante que la anterior.

Puedes asumir el papel de ser sabio, encantador, divertido, seguro de ti mismo, considerado, amigable, exitoso, enérgico, prudente, ecuánime o hábil. Puedes elegir ser un padre más capaz o un cónyuge más cariñoso. En realidad, no tienes que elegir entre estas cualidades; puedes desarrollarlas todas a medida que avanzas.

Cuando «actúas como si» pudieras hacer algo, al principio estarás fingiendo un poco. Si te preocupa que los demás lo noten (lo cual podría ser vergonzoso), compáralo con lo que pensarían si descubrieran que fuiste demasiado tímido para intentarlo.

Las primeras veces que adoptas un nuevo papel, tu cerebro (al igual que tus amigos) intentará que vuelvas a tus hábitos cómodos. Al principio, tu cambio parecerá una resolución de Año Nuevo a medias. Asegúrate de mantener tu nuevo papel el tiempo suficiente para que tu cerebro y tus amigos se den cuenta de que tendrán que adaptarse a tu determinación. Por lo general, esto requiere al menos diez días de constancia. Si eres emocionalmente dependiente de un comportamiento que te está deteniendo, puede llevar mucho más tiempo.

Cuando estés seguro de que tus elecciones son acertadas y te aporten bienestar, disfrutarás tanto de la vida que no tendrás tiempo para preocuparte por tu autoimagen o por quién te está mirando.

PREGÚNTATE

¿Cuáles de mis comportamientos actuales están ralentizando mi progreso?

¿En cuál debería trabajar primero?

¿Cómo podría mejorarlo?

De las personas que conozco, ¿quién usa mejor el concepto de «actuar como si»?

SERIE C: tema 8

El poder del querer

Cuando no logras avanzar lo suficiente, generalmente es porque no sabes qué quieres, piensas que no puedes obtener lo que deseas o no sabes cómo crear las oportunidades para hacer lo que te interesa. Si quieres algo con todas tus fuerzas, esas dudas no serán suficientes para detenerte.

> **Tener un objetivo que te apasione te da valor, te ayuda a aprovechar tu creatividad y tu energía, y te hace más consciente de nuevas oportunidades.**

Tu autoestima se ve afectada cuando tienes que hacer algo que no te interesa. Cuando un proyecto te apasiona lo suficiente, ignoras muchas cosas que normalmente te molestan, y es menos probable que te distraigas. Cuando te encanta lo que haces, deja de ser trabajoso, por lo que a menudo es más fácil perseguir las grandes metas que te inspiran en lugar de las pequeñas que no te importan. Intentar y fracasar es más gratificante que no perseguir lo que quieres.

> **Si te conformas con poco, obtendrás poco.**

Puedes aparentar estar bien y aun así estar operando por debajo de tu capacidad. Terminas obteniendo menos de lo que podrías haber tenido cuando:

- das por sentado que eres incapaz de hacer algo;
- tienes miedo de que otros te vean aprender o fracasar;
- eres perezoso, o piensas en el esfuerzo como algo trabajoso;
- te resistes a empezar;
- nunca te esfuerzas lo suficiente;
- no prestas atención;
- trabajas demasiado duro sin pensar o planificar;
- no confías en ti mismo;
- no puedes imaginar que algo bueno te suceda;
- te fijas metas imposibles;
- esperas el momento adecuado para comenzar;
- nunca te fijas metas para el futuro;
- crees que tienes que seguir haciendo lo que has hecho hasta ahora;
- no quieres asumir responsabilidades;
- das por sentado que los demás te juzgarán con dureza;
- crees que la vida es más difícil de lo que es (o que tienes todo en contra).

Cuando no estás dispuesto a perseguir tus sueños ni incluso a reconocerlos, es fácil suponer que están fuera de tu alcance o que no puedes hacer nada para alcanzarlos.

Querer algo e ir tras ello aumenta tu confianza en ti mismo, te ayuda a estar atento a las posibilidades y te impulsa a la acción. Te lleva del «*No puedo* lograrlo» al «*¿Cómo puedo* lograrlo?».

- Si pasas menos tiempo pensando en tus problemas, tendrás más tiempo para pensar en soluciones.
- Si intentas algo y fallas, siempre puedes volver a intentarlo.

- Los demás pensarán mejor de ti por intentarlo, aunque no lo logres, que por no intentarlo —y siempre parecen saber cuál de estas dos cosas estás haciendo—.
- Puedes contar con que los demás apreciarán tus esfuerzos y te ayudarán.
- Es más probable que las personas te traten bien si esperas que lo hagan.
- Será más fácil que les caigas bien a las personas si creen que te sientes a gusto con ellos.
- Hay una lección que puedes aprender de cada intento que hagas.
- Pensar demasiado en algo te impedirá dar el primer paso. «¡El análisis conduce a la parálisis!».

Imagínate en una carrera, sin energía y a punto de rendirte, cuando notas que alguien que te gusta te observa. De repente, sientes un deseo ardiente de lucir bien y esprintas a la meta. Resulta que no te habías quedado sin energía; simplemente estabas desanimado. Cuando sientas que no puedes hacer algo, no te rindas. Busca una nueva perspectiva o motivación, tómate un descanso y luego vuelve a la carrera. Tendrás la fuerza para seguir si vas tras algo que realmente deseas.

Advertencia: puedes dañar tu vida si deseas las cosas equivocadas, pero también si deseas algo demasiado o por las razones incorrectas. Tener la necesidad de ganar para alimentar tu ego puede afectar negativamente otras áreas de tu vida. Si tu autoestima depende demasiado de alcanzar una meta, no lograrlo puede hacerte sentir un completo fracasado. Para que eso no suceda, disfruta y aprecia cada día mientras lo vives. Los jugadores de béisbol se ponchan mucho más a menudo cuando intentan batear jonrones; el simple hecho de llegar a base

con mayor frecuencia puede ser más satisfactorio. Los golfistas que le pegan demasiado fuerte a la pelota no la envían tan lejos como aquellos con un *swing* natural. Elegir metas que sean naturales para ti aumenta tus posibilidades de éxito y reduce tus posibilidades de fracaso.

PREGÚNTATE

¿Voy por la vida como si buscara ganar un trofeo o una medalla?

¿Qué me apasiona?

Cuando alcance mi próxima gran meta, ¿qué haré para celebrarlo?

SERIE C: tema 9

Benefíciate de todos tus puntos de inflexión

Un punto de inflexión es un suceso, una idea, una revelación o la toma de conciencia de algo, sea bueno o malo, que es tan poderoso que te lleva a cambiar la forma en que sigues tu vida.

Puntos de inflexión negativos

Sucesos. La muerte de un ser querido, un accidente automovilístico, una enfermedad, una lesión, el encarcelamiento, la pérdida de una amistad, un mal matrimonio, un embarazo no planificado o una ruptura en la relación entre un padre y un hijo.

Decisiones. Conducir ebrio, pelear, robar, engañar, consumir drogas, tener una conducta imprudente, casarse con la persona equivocada, no estudiar, tener malas compañías o tener demasiadas deudas.

Influencias. Hermanos o amigos que sean una mala influencia, acosadores, malos modelos a seguir, cónyuges abusivos, maestros críticos o padres inexpertos.

Los puntos de inflexión, ya sean buenos o malos, exigen reflexionar sobre todas las formas en que puedes reaccionar. Cada elección es capaz de producir consecuencias no deseadas para ti y para los demás. Se necesita tiempo para imaginar esas posibilidades.

Los puntos de inflexión pueden ser causados por algo tan menor como tu interpretación errónea de lo que otra persona quiso decir. Peor aún, es posible que hayas pensado que escuchaste a alguien decir algo que nunca dijo.

Tu novia podría decirte: «Un grupo de nosotras nos reuniremos en la casa de María alrededor de las 7:30 p. m.». Tu novia es muy popular, y tú, no tanto, así que has estado esperando que te deje en cualquier momento. Creíste que dijo que iría a la casa de Matías, y sabes que él es una muy mala persona. Piensas que, si ella está dispuesta a ir a su casa, no va a seguir saliendo contigo, así que te rindes. Ella no sabe por qué no apareciste o por qué dejaste de llamarla. El resto de tu vida amorosa te va mal porque estás convencido de que no puedes retener a una mujer influyente y que eres pésimo como pareja. La interpretación que hiciste se basó en información falsa que tomaste como cierta y usaste en tu contra.

En otro ejemplo, una mujer se separa de su marido y pone a sus hijos en su contra. Los niños reestructuran sus vidas en torno a la creencia de que su padre los abandonó, sin saber la verdad: que ella rechazó el correo y las cosas que él les enviaba, y que luego se mudaron a distintas partes del país sin que él lo supiera. Si el padre los encontrara y los niños tuvieran la oportunidad de escuchar su versión de la historia, unos instantes juntos podrían aliviar mucho dolor, tanto para él como para los niños.

Otra falsa explicación que ha dañado la vida de muchos niños proviene de los comentarios de parte de otros niños. Pueden decirle a un niño que su papá es estricto porque lo odia. El niño, entonces, comienza a malinterpretar cada palabra y acción de su padre. El dolor del hijo se convierte en resentimiento, y, luego, en

rebeldía. Al sentirse solo, busca refugio entre los inadaptados que le enseñan a conseguir y consumir drogas, y a hacer un desastre con su vida, culpando injustamente de todo a su padre.

A veces, en respuesta a puntos de inflexión negativos, puedes lastimarte a ti mismo mientras intentas vengarte de las personas que te lastimaron. Esas personas pueden ser completamente inconscientes de tu sufrimiento. Haces esto guardando rencor o exigiendo atención, empatía o cariño de los demás. Pones distancia entre tú y las personas que te lastimaron; actúas como si pudieras cuidarte solo; tratas de ser perfecto, niegas tus sentimientos, te escondes de la vida o te niegas a intentarlo; o te automedicas (con drogas, alcohol, comida, etc.).

Aquellos que consideran el suicidio generalmente basan su estado emocional en interpretaciones que son falsas en su totalidad o en su mayoría. Luego, descartan las explicaciones que no respaldan sus creencias erróneas. Entonces, reproducen esos pensamientos una y otra vez en su mente hasta que no haya lugar para alternativas. Para escapar del dolor, consideran el suicidio: una solución permanente a un problema temporal.

Antes de permitir que un punto de inflexión cambie tu vida, considera lo siguiente:

- pregúntales a todos los testigos y a los involucrados qué creen que sucedió y cómo se sintieron al respecto;
- decide no permitir que el problema tenga poder sobre ti;
- supera la situación en lugar de adaptarte a ella;
- deja de repetir una y otra vez las partes negativas del suceso en tu mente;
- pídeles a amigos sabios, confiables y comprensivos que te den su opinión sobre el incidente cuando se los describes, especialmente si han tenido una experiencia similar;

- abandona cualquier comportamiento que podría haberte expuesto o contribuido al suceso;
- haz que los cambios que realices produzcan el mejor resultado posible para todas las partes involucradas en el suceso.

Cuando no encuentras ningún punto de inflexión positivo

Rodney Dangerfield (el comediante de *I don't get no respect*) era un hombre infeliz, según su propia confesión. En entrevistas, afirmaba que nunca recibió ningún reconocimiento de sus padres, y las cicatrices de su juventud lo siguieron hasta la edad adulta. Poco antes de su muerte, a los 82 años, Rodney dijo: «La gente aprecia mi trabajo, pero no a mí. Hacer reír a la gente no me hizo feliz».

Parece que Rodney nunca se recuperó. La forma en que se explicaba a sí mismo sus malas experiencias contribuyó a mantener a los demás a distancia. Si estuvieras en una situación como la suya, ¿cuál de las siguientes ideas te ayudaría más?

Marca las tres que te resultarían más útiles:

☐ Deja de centrarte tanto en ti mismo.

☐ Ten un propósito que te apasione.

☐ Aprecia más las cosas y quéjate menos.

☐ Perdona a tus padres.

☐ Deja de lado el beneficio que obtienes al actuar como víctima.

☐ Aléjate de las personas falsas u oportunistas y trata de encontrar amigos genuinos.

☐ Haz que solucionar tus problemas sea una prioridad.

☐ Busca ayuda profesional para tratar la depresión.

☐ Recuérdate a ti mismo: eres tan feliz como decidas serlo.

PREGÚNTATE

¿Cuál de mis creencias, si la cambiara, marcaría la mayor diferencia en mi vida ahora?

¿Cuál de mis creencias actuales me está deteniendo más?

¿Qué área de mi vida se beneficiaría más de un cambio radical en mi manera de pensar?

SERIE C: tema 10

Cómo deshacerse de los pensamientos suicidas

Consideraciones sobre el suicidio para las personas en riesgo

Muchas personas completamente razonables con buenas vidas por delante se dejan llevar por las emociones del momento y contemplan el suicidio. Aunque no es intencional, a menudo se trata de un problema de control y un acto egoísta. Un suicidio lastima a todos y los deja con la sensación de que una granada de mano ha estallado en medio de ellos.

Es posible que hayas imaginado los peores escenarios posibles en muchos casos y los hayas reproducido en tu cabeza tantas veces que no queda lugar para ideas nuevas o alternativas razonables. Sin embargo, no importa lo que hayas hecho o lo que te esté sucediendo, eso puede cambiar para mejor rápidamente.

Miles de personas que decidieron no quitarse la vida ahora la disfrutan y reciben amor de los demás.

Hay muchas personas cuya misión es ayudar a aquellos que están pasando un mal momento. Tu necesidad no es una carga para ellos; les generaría una gran satisfacción poder ayudarte.

Para liberar tu mente de la saturación de pensamientos y emociones, relájate; luego, imagina que has naufragado en una isla desierta.

Tu instinto de supervivencia activaría la resolución de problemas inmediatos, relegando tus preocupaciones previas a un segundo plano. Afortunadamente, un cambio de ambiente o de compañía por un tiempo podría ser suficiente. Haz algo diferente o ve a un lugar nuevo para ti. Mientras te renuevas, limita tus pensamientos a todas las cosas que podrían salir bien y a lo afortunado que eres. Trata de ir a un lugar donde haya actividades interesantes, no a un lugar silencioso o donde estarás solo.

Lee el capítulo 2 completo, titulado «Cómo valorarte a ti mismo». Considera tu lugar en el mundo. Puedes ver un excelente video en inglés sobre este tema aquí: **https://www.youtube.com/watch?v=auSo1MyWf8g**

No enfrentar tus problemas solo les da tiempo para volverse más graves. Busca ayuda cuanto antes. Permite que alguien te ayude, y no dejes de buscar hasta encontrar la asistencia que necesitas. Hay nuevos medicamentos disponibles que pueden reducir la ansiedad y permitir que tu cerebro se relaje para que puedas comenzar a pensar con claridad nuevamente.

Habilidades para ayudar a las personas en riesgo

Si hay una persona con tendencias suicidas cerca de ti, actúa sin dudar. Aunque algunos no dejan notas, la mayoría sí dejan indicios. Las señales de advertencia más fuertes son verbales. Toma en serio comentarios como «No puedo seguir así», «Ya nada tiene sentido» o incluso «Estoy pensando en terminar con todo».

Otras señales de advertencia comunes incluyen:

- depresión o aislamiento;
- comportamiento imprudente;
- poner en orden asuntos personales o regalar posesiones valiosas o de valor sentimental;
- cambios marcados en el comportamiento, la actitud o la apariencia;
- abuso de drogas o alcohol;
- enfrentar una pérdida importante o un suceso que cambia la vida.

Si conoces a una persona que tiene la intención de suicidarse, procura crear un vínculo desde la empatía. «Veo que sientes un gran dolor». «Me gustaría entender cómo te sientes». «Estoy preocupado por ti». «¿Qué pasó recientemente que te hizo sentir así?». Si no coopera, trata de obtener la mayor cantidad posible de la siguiente información para la policía o el operador de la línea telefónica de emergencias. Pregunta sobre cosas que podrían ser importantes para la persona en cuestión: ¿qué sucederá con su perro o a alguna posesión o persona que aprecie? Hazle reflexionar sobre la tristeza que causaría a sus familiares o amigos.

Trata de no perder de vista a esa persona. Si eso no es viable, obtén la mayor cantidad de la siguiente información posible para poder orientar a un operador de la línea telefónica de emergencias:

«¿Cuál es tu plan?».

«¿Cómo planeas hacerlo?».

«¿Cuál es tu número de teléfono?».

«¿Dónde estás ahora?» (intersección de calles).

«¿Hacia dónde te diriges?» (averigua su ruta de viaje).

«¿Qué tipo de auto conduces?».

«¿Qué llevas puesto?».

«¿Quién va a salir más perjudicado si te vas?».

Para obtener ayuda telefónica, llama al número telefónico de asistencia al suicida en tu país.

El 911 es el número de emergencias usado por varios países de América, como Argentina, Bolivia, Canadá, Chile, Costa Rica, El Salvador, Honduras, Ecuador, Estados Unidos, Panamá, Paraguay, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, Venezuela y México.

SERIE C: tema 11

Corrección sobre la marcha

Una pequeña corrección a tiempo suele ser más eficaz que una gran corrección más adelante. En el momento en que te das cuenta de que te has equivocado, tiendes a querer esconderte de ello y luego te distraes con otras obligaciones. ¡No es de extrañar que termines cometiendo los mismos errores una y otra vez!

En la vida, como en el golf, no podemos repetir los hoyos que ya jugamos, pero podemos aprovechar el momento para mejorar nuestro juego. Cuando los mejores golfistas hacen un mal golpe, «los corrigen sobre la marcha». Tú también puedes hacerlo.

Procedimiento

1. Haz una pausa y bloquea todo lo que te distrae.
2. Analiza lo que hiciste mal como si lo vieras desde fuera.
3. Determina qué deberías haber hecho.
4. Imagínate haciendo eso que deberías haber hecho, y visualiza el resultado que esperas de esa acción.

Lo que está en juego en la vida es más importante que lo bien que juegas al golf. Estás jugando por tu vida. Cuanto más mejore tu capacidad para observar y explicar lo que está sucediendo y lo que podrías haber hecho mejor, más fácil será la vida, tanto para ti como para tus seres queridos. Cuando puedes enmendar tus

errores sociales en el acto, demuestras a tus amigos y familiares tu calidad como persona y cuánto los valoras.

Hoy en día, no conseguirías un procesador de textos sin la función de revisión ortográfica, que literalmente corrige los errores sobre la marcha. A menos que los errores sean muy graves, la computadora corrige los errores de ortografía, puntuación y gramática mientras continúas escribiendo. El corrector ortográfico nunca te juzga, no se queja de tu actitud ni saca a relucir tus fracasos anteriores, por lo que no es una amenaza para ti. Si no estás de acuerdo con las sugerencias, te permite proceder a tu manera (aunque te arriesgues a equivocarte).

> **En el momento en que te equivoques, haz una pausa lo suficientemente larga para pensar en lo que deberías haber hecho. Luego, haz que esa solución se grabe en tu mente visualizando el resultado deseado.**

Cuando te hagan una pregunta o te encuentres en una situación en la que necesites tiempo para dar una respuesta que considerará el pensamiento de todas las partes, podrías decir: «Necesito tiempo para pensar» o «Mi respuesta inicial es _____, pero necesito más información o conocimiento antes de decidir cuál es mi postura sobre el tema».

La cantidad de veces que tengas que corregir a un niño antes de que obedezca, te ignore o se rebele depende de todas las correcciones anteriores. Si has permitido que ciertas conductas se conviertan en hábitos, tendrás que usar más autoridad para hacer valer tu voluntad. Cuanto antes y de manera amable corrijas al niño, menos tendrás que corregirlo luego y con menor severidad.

Despotricar, desahogarse y actuar impulsivamente son reacciones que pueden hacerte sentir bien en el momento, pero dañan tus relaciones. Cuando tú y los demás saben que tus reacciones tendrán en cuenta los intereses de todos los involucrados, tus amigos e hijos estarán más dispuestos a abrirse contigo y confiar en tu juicio.

Enmendar las cosas con los demás sobre la marcha no significa que respondas rápidamente. Trata de no sentir que debes tomar una decisión o reaccionar de inmediato, o que tomar más tiempo para decidir te hará parecer menos seguro de ti mismo. Tómate el tiempo que necesites para tomar tu mejor decisión. Cuanto más a menudo tengas razón, más fácil será que los demás confíen en tus decisiones.

SERIE C: tema 12

Cómo ganar

Un monologuista gana cuando recibe aplausos. Para ti, esos aplausos podrían ser amor, aprobación o elogios. ¿Estás viviendo tu vida de manera que te permita obtener el tipo de aplausos más significativos para ti?

Nadie apoya a la persona que está decepcionada consigo misma. Apoyan al desvalido que es genuino, confiable, empático y está tan enfocado en encontrar una manera de ganar que no es consciente de sí mismo ni de sus limitaciones. Eso es porque es un ganador.

Aunque nunca consigas un primer puesto o termines una carrera, puedes ser un ganador en la vida. Ganar no tiene nada que ver con lo que logras; se trata de tu carácter, de lo que valoras, de lo digno de confianza que eres y de la medida en que tienes en cuenta las necesidades de los demás mientras te esfuerzas para alcanzar tus metas.

Ser un ganador es usar las capacidades que tienes de manera eficaz y disfrutar de los resultados que se obtienen.

¿Por qué el otro siempre parece conseguir el mejor trabajo, la mejor cita, los mejores asientos y el auto lujoso, mientras que tú no?

- Llegó primero, y «listo para la acción».
- Lo deseaba con más ganas y le puso más empeño.
- Trabajó «de forma más inteligente».
- Aprendió lo que necesitaba saber.

- Fue más persistente.
- Había intentado y fracasado en numerosas ocasiones, y aprendió de sus errores.
- Recibió consejos de alguien que ya lo había logrado.
- Renunció a todas las cosas que podría haber estado haciendo para concentrarse en prepararse.

Ganar requiere persistencia, un buen impulso inicial, no perder de vista el objetivo y esperar el éxito. También implica estar atento y preparado para reaccionar tanto a las cosas que podrían salir mal como a las que no deberían salir mal, pero que de alguna manera lo hacen.

Imagina que estás en una carrera de *motocross*, y el camino más rápido hasta la meta requiere que subas una colina empinada. Estás acelerando y, como buscas la ruta correcta cuesta arriba, no te das cuenta de que hay una piedra en el borde del camino. La chocas y aterrizas con fuerza entre los arbustos. Terminas con el manubrio doblado, sin frenos delanteros, y con un hombro lastimado y la moral por los suelos. Ahora tendrás que tomar una ruta más fácil y terminar entre los últimos competidores. Algunas de las «piedras» que te frenan en la vida, te hacen retroceder o te dejan fuera de la carrera incluyen:

- casarse muy joven o con la persona equivocada;
- tener hijos demasiado pronto;
- tener gastos excesivos;
- abusar de sustancias;
- proceder sin suficiente reflexión o preparación;
- elegir la diversión momentánea por encima de los beneficios a largo plazo;
- no tomar en serio la educación;
- cambiar muy seguido de trabajo;

- no respetar las normas ni la autoridad;
- ser imprudente con tu salud o tu cuerpo;
- no hacer las cosas cuando se deben hacer;
- no esforzarse lo suficiente;
- no saber controlarse;
- tener una mala actitud, autocompasión, orgullo o arrogancia;
- ser indiferente hacia lo que está bien o mal;
- ser emocionalmente dependiente, impaciente, envidioso o perezoso;
- sentir desesperanza o ser egoísta.

Para ganar millones, los lanzadores de béisbol profesional pasan años reemplazando los buenos hábitos por otros mejores. Así es como algunos de ellos pueden lanzar una pelota a 160 km/h. Se esfuerzan al máximo en cada lanzamiento.

Ver que tus esfuerzos tienen éxito es la mejor motivación. «Nada genera más éxito que el éxito mismo».

Los eventos del pasado no pueden impedir que seas un ganador en el futuro; ser un ganador depende completamente del PRÓXIMO PASO que des.

PREGÚNTATE

¿Qué «victoria» he querido y nunca he perseguido?

¿Qué he intentado que merezca otra oportunidad?

¿Sobre qué tema quiero saberlo todo?

SERIE C: tema 13

Herramientas que estimulan la fuerza de voluntad

Cuando quieras cambiar aspectos importantes de ti mismo o alcanzar metas que requerirán trabajo arduo durante un largo periodo, asegúrate de contar con tantas herramientas que estimulen tu fuerza de voluntad como sea posible.

Cuando tienes sentido del humor y una mente abierta, se necesita mucha menos fuerza de voluntad para cambiar. El cambio es el proceso mediante el cual encuentras tu estímulo y tu camino hacia un futuro más emocionante. La tarea de cambiar deja de ser un trabajo y pasa a ser un placer.

Veamos cómo estas herramientas se reflejan en los ejemplos a continuación.

Herramientas

1. La herramienta más poderosa eres tú mismo. Mantente lleno de amor, gratitud, curiosidad y autoconfianza.
2. Pon tu vida en orden. Cuando lo hagas, querrás mantenerla de esa forma y harás lo posible para que así sea.
3. Esfuérzate para buscar una solución en lugar de alejarte del problema.

4. Dedica el 95 % o más de tus pensamientos a encontrar y visualizar soluciones, y el 5 % o menos al problema.
5. «Actúa como si» pudieras hacer algo y procede en consecuencia. Pronto te adaptarás a ese papel.
6. Elige metas que te entusiasmen. Aquellas que (en tu mente) son aburridas, poco realistas o demasiado difíciles harán que tengas muy poca fuerza de voluntad para alcanzarlas.
7. Ten en cuenta que criticarte a ti mismo o desear ser diferente te presiona, dificulta el logro de tu objetivo y reduce la alegría de alcanzar el éxito.
8. Para que las tareas grandes no te abrumen, divídelas en tareas más pequeñas y date recompensas de vez en cuando.
9. Disfruta del lugar donde te encuentras en el proceso mientras visualizas cómo será tu vida cuando alcances el éxito completo.
10. Sé inteligente y busca la ayuda o el acompañamiento que necesitas al principio del proceso; no esperes para obtener ayuda hasta que hayas desarrollado malos hábitos o estés a punto de darte por vencido.
11. Aumenta tu creatividad manteniendo una actitud agradecida e inquisitiva.
12. Busca una causa o un propósito para tu vida que sea más importante que tú.
13. Sé curioso, mentalmente flexible y dispuesto a probar las cosas a la manera de otras personas.
14. Reconoce que tu opinión sobre lo que no puedes hacer es solo un prejuicio que puedes superar en las condiciones adecuadas; a continuación, crea esas condiciones.

15. Haz lo que sabes hacer donde sea más satisfactorio o donde tengas más posibilidades de crecer.

Ejemplos

Una mujer «actuó como si» se sintiera cómoda en una multitud, y terminó adaptándose a ese papel. Su acompañante pensó que no podía desenvolverse en una multitud y, efectivamente, terminó sin poder hacerlo. (Herramienta n.° 5).

Una mujer que no estaba dispuesta a trabajar un poco más arduo para ganar un 3 % más de dinero no tuvo problemas en trabajar el doble a fin de iniciar su propio negocio y ganar dos veces más. (Herramienta n.° 6).

El único superviviente en un campo de concentración alemán fue un hombre que creía que debía mantenerse con vida para que hubiera alguien que contara la historia de lo sucedido. Tener ese propósito le salvó la vida. (Herramienta n.° 12).

Una mujer que había intentado sin éxito dejar las drogas logró dejarlas de inmediato cuando se enteró de que estaba embarazada y supo que su adicción a las drogas era una amenaza para la salud de su bebé. Por fin tenía una causa que era más importante que ella misma. (Herramienta n.° 12).

El único superviviente de un accidente aéreo comió insectos, pasto y raíces mientras vadeaba el agua infestada de serpientes. Fue muy ingenioso para encontrar la salida de los Everglades. Sin nadie allí en quien apoyarse, con quien quejarse, a quien engañar o impresionar, descubrió que podía hacer casi cualquier cosa. (Herramienta n.° 14).

Un joven estudió contabilidad para poder hacerse cargo del despacho de su padre. El trabajo era monótono hasta que un cliente le pidió ayuda con su restaurante que no estaba funcionando bien. Durante su formación, había trabajado en una casa de comidas muy exitosa. Sus ideas hicieron prosperar el restaurante de su cliente. Hoy crea nuevos restaurantes en los tiempos de bonanza y salva restaurantes en quiebra en los tiempos difíciles. (Herramienta n.° 15).

PREGÚNTATE

¿Qué herramientas he estado pasando por alto?

¿Para qué desafío estoy preparado ahora?

¿Cómo me limita la manera en que normalmente me veo a mí mismo?

SERIE C: tema 14

Longevidad y salud

¿Cuánto llegamos a vivir? La expectativa de vida promedio en Estados Unidos es de 78.8 años (es mayor para las mujeres). A los 20 años, nuestro corazón ya habrá latido mil millones de veces. Nuestro ADN se copia en cada nueva célula. Según creen algunos investigadores, es como una imagen, que pierde calidad a medida que se copia. Los cambios son demasiado pequeños para medirlos, pero cada uno puede afectar alguna función o característica del cuerpo.

Cualquiera sea el proceso, establece el límite máximo de cuánto tiempo podemos vivir. A pesar de esto, nuestro ADN está preparado para que vivamos mucho más. El porcentaje de vida que se estima que se pierde debido a malas elecciones de estilo de vida puede ser de hasta un 30 %.

Tus células mueren y deben ser eliminadas a medida que las nuevas células las reemplazan. Las células musculares deben reemplazarse tres veces al año; las sanguíneas, trimestralmente; y la mitad de las óseas, anualmente. El ejercicio intenso depura tu cuerpo de células débiles, inactivas y muertas, para que las células nuevas puedan adherirse a superficies más saludables.

Es importante «ejercitar» tu mente tal como lo harías con tu cuerpo para mantenerla en óptimas condiciones. Así como las venas pierden elasticidad, el cerebro pierde plasticidad si no se ejercita. A continuación, se enumeran distintas recomendaciones para mantener la vitalidad tanto mental como física.

Deshacerse del estrés. Dejar de lado la preocupación, la depresión, la ira, el resentimiento y el miedo es vital para tu bienestar general. Las personas sometidas a estrés prolongado corren mayor riesgo de presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.

Cultivar relaciones cercanas. Estudios recientes han situado la socialización por encima del ejercicio como el factor más importante para vivir más tiempo.

Hacer ejercicio regularmente. ¡El ejercicio aumenta tu estado de ánimo y tu energía de inmediato! Los expertos dicen que la actividad física debe hacer que respires con esfuerzo y transpires durante 45 minutos o más, y que debe incluir períodos en los que uses toda tu fuerza. Los músculos más fuertes metabolizan mejor los alimentos. El entrenamiento de fuerza propicia el desarrollo muscular, pero no debe realizarse con tanta frecuencia como los ejercicios de acondicionamiento físico. Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio nuevo.

Todos los programas de televisión tienen comerciales cada quince y treinta minutos. Son lo suficientemente largos como para que hagas una serie de flexiones, abdominales, sentadillas, estocadas o tu ejercicio favorito. En general, una serie de ejercicios no te haría transpirar lo suficiente como para necesitar una ducha.

Ejercitar el corazón. Lo ideal es que, cuando hagas ejercicio, tu corazón lata al 60 % de su capacidad durante la mayor parte de una hora, tres o más días a la semana. El uso de un monitor de frecuencia cardíaca te ayuda a mantenerte motivado. Se recomiendan descargas frecuentes de hasta el 80 % o más de tu capacidad. Cada dos semanas, más o menos, programa un entrenamiento que sea sustancialmente más largo y arduo de lo habitual. El ejercicio limpia la sangre, las venas y el cuerpo, lo que permite que las células nuevas funcionen mejor. Cuando la sangre fluye más libremente, el corazón funciona con mayor facilidad todo el tiempo, incluso cuando no se está haciendo ejercicio.

La regla general para determinar tu frecuencia cardíaca máxima es 220 menos tu edad. La fórmula sugiere que perderemos un latido por año de nuestra frecuencia máxima. Aquellos que ejercitan sus corazones de manera constante suelen tener frecuencias cardíacas en reposo por debajo de las de la mayoría de las personas de su edad.

A partir de los 40 años, empezamos a perder masa muscular. Los músculos procesan los alimentos de manera más eficiente que la grasa, por lo que, si comemos la misma cantidad de alimentos, con el tiempo, ganaremos grasa. Parte de ella crecerá dentro de las paredes arteriales, lo que generalmente aumenta la presión arterial. Si nos volvemos más sedentarios, nos cansaremos con

mayor facilidad y nuestro corazón tendrá que trabajar más.

Involucra a tus amigos o familiares. Varía tu programa y haz entrenamiento combinado. Toma vacaciones que incluyan senderismo, esquí, ciclismo o kayak. El ejercicio te recompensa con endorfinas que te hacen sentir bien. Es la forma que tiene tu cuerpo de agradecerte y animarte a mantenerte en forma.

Comer bien. Es fácil confundir la ansiedad con el hambre. Aquellos que comen para manejar estas sensaciones tienden a ganar peso; quienes, en cambio, deciden hacer ejercicio, tienden a ser más fuertes y a vivir más tiempo.

Hidratarse bien. Por lo general, un hombre necesita alrededor de trece vasos de líquido al día (la mujer, nueve), más 453 ml por cada hora de ejercicio continuo. El agua es lo mejor.

El alcohol te deshidrata. Limita el consumo a dos tragos diarios, y no bebas todos los días. No tomes más de un trago corto de bebidas blancas, una copa de vino o dos cervezas. Es aconsejable que las mujeres que pesan menos de 72 kg beban menos.

La mala alimentación y la falta de ejercicio hacen que el colesterol en la sangre se acumule en forma de placa en las arterias. Es detectable en personas a partir de los veinte años y es una de las principales causas de ataques cardíacos.

Cómo calcular la esperanza de vida

En Estados Unidos, por ejemplo, hay entidades como Northwestern Mutual y Minnesota State Retirement System que en la actualidad calculan la esperanza de vida de forma digital **https://media.nmfn.com/tnetwork/lifespan/index.html#0**. La fórmula manual a continuación es más antigua, pero sigue siento útil, y los resultados no son muy diferentes:

1. Comienza con el número 72.
2. Si eres hombre, resta 3.
3. Si eres mujer, suma 4.
4. Si vives en un área urbana con una población de más de 2 millones de habitantes, resta 2.
5. Si un abuelo tuyo vivió hasta los 85 años o más, suma 6.
6. Si tus cuatro abuelos vivieron hasta los 80 años o más, suma 6.
7. Si alguno de tus padres murió de un derrame cerebral o un ataque cardíaco antes de los 50 años, resta 4.
8. Si algún padre, hermano o hermana menor de 50 años tiene (o tuvo) cáncer, una afección cardíaca o diabetes, resta 2.
9. Si como individuo ganas más de 60 000 dólares al año, resta 2.
10. Si terminaste tus estudios de nivel superior o universitario, suma 1.
11. Si tienes un título de posgrado o profesional, suma 2 más.
12. Si tienes 65 años o más y sigues trabajando, suma 3.
13. Si vives con un cónyuge o amigo, suma 5. Si no, resta 1 por cada diez años que hayas pasado solo desde los 25 años.

14. Si tienes un trabajo de oficina, resta 3.
15. Si tu trabajo requiere mucho esfuerzo físico, suma 3.
16. Si haces ejercicio extenuante (tenis, correr, etc.) cinco veces a la semana durante al menos media hora, suma 4; si dos o tres veces a la semana, suma 2.
17. ¿Duermes más de 10 horas cada noche? Resta 4.
18. ¿Eres una persona intensa, agresiva, que se enoja fácilmente? Resta 3.
19. ¿Eres una persona fácil de tratar y tranquila? Suma 3.
20. ¿Eres feliz? Suma 1. ¿Infeliz? Resta 2.
21. ¿Te han hecho una multa por exceso de velocidad en el último año? Resta 1.
22. ¿Fumas más de dos paquetes de cigarrillos al día? Resta 8. ¿Uno o dos paquetes? Resta 6. ¿De medio paquete a uno? Resta 3.
23. ¿Bebes el equivalente a dos tragos de bebidas blancas al día? Resta 1.
24. ¿Tienes sobrepeso de 22 kg o más? Resta 8. ¿De 13 a 23 kg? Resta 4.
25. ¿De 4.5 a 13 kg de sobrepeso? Resta 2.
26. Si eres un hombre mayor de 40 años que se hace chequeos anuales, suma 2.
27. Si eres mujer y vas al ginecólogo una vez al año, suma 2.
28. Si tienes entre 30 y 39 años, suma 2.
29. Si tienes entre 41 y 49 años, suma 3.
30. Si tienes entre 51 y 69 años, suma 4.
31. Si tienes más de 71 años, suma 5.

Ahora compara tu puntaje con los promedios nacionales de EE. UU. para las personas que están razonablemente sanas, entre los 25 y 65 años, que se muestran a continuación.

Edad actual	Hombres	Mujeres
20–29	71.2	77.8
30–39	71.3	77.9
40–49	73.5	79.4
50–59	76.1	79.0
60–69	80.2	83.6
70–79	85.9	87.7
80–90	90.0	91.1

PREGÚNTATE

¿Qué rutina de ejercicios me funcionará mejor?

¿Cómo puedo aprender a alimentarme mejor?

SERIE D

Financia la vida que quieres

Mantén tu plan actualizado para juntar la suma de dinero que necesitarás para la vida, la jubilación y las emergencias.

Empieza a ahorrar ahora.

SERIE D: tema 1

Elige una carrera profesional

Haz que tu ambición coincida con el trabajo que te resulte más gratificante. Sé consciente de cómo el trabajo que estás a punto de aceptar (y los que vendrán) encaja en tu plan para tu vida y tu jubilación. Confía en tu propia capacidad. Tu empleador podría quebrar, vender la empresa, cerrar el departamento en el que trabajas o desaparecer al mes después de que te contraten.

> **Tu seguridad no se encuentra en la empresa para la que trabajas, sino en lo que sabes y lo que eres capaz de hacer.**

Asegúrate de que los trabajos que elijas se ajusten a tus necesidades a largo plazo. Por lo general, eso requerirá una serie de empleos. Si el trabajo que tienes ahora no contribuye a tu plan para la vida, busca uno que sí lo haga, pero aprende todo lo que puedas en cada trabajo que tengas.

Cualquier trabajo puede ser el correcto si aprendes lo suficiente sobre lo necesario mientras estás allí. Un hombre se avergonzaba porque cavaba zanjas por 10 dólares la hora. Su compañero de trabajo había rechazado otro empleo en el que ganaría más dinero para poder cavar zanjas. Esto era importante para el segundo hombre porque quería convertirse en paisajista y necesitaba saber cómo construir paredes y cimientos. Llegaba temprano, se quedaba hasta tarde y hacía muchas preguntas. Cuando el

trabajo terminó, el contratista le pidió que se quedara y asumiera más responsabilidades.

Hay muchas oportunidades para las personas que nunca serían contratadas para un puesto ejecutivo. Muchos son incapaces de ver un futuro en lo que están haciendo, pero Jim lo hizo. Todos lo envidiaban porque le estaba yendo muy bien con su negocio de máquinas expendedoras. Lo que no sabían era que, debido a que Jim era pobre y sin educación, trabajó por menos del salario mínimo durante años.

Nadie quiso comprar el negocio cuando el dueño murió, pues sus máquinas eran viejas y estaban ubicadas en lugares donde se vendían pocas bebidas. Dado que Jim era la única persona que conocía el rubro y había sido confiable, los hijos del propietario se lo vendieron sin exigirle un pago inicial.

Durante los siguientes quince años, Jim y su familia vivieron con lo mínimo. Invirtieron hasta el último centavo que pudieron ahorrar en el negocio. Compró máquinas nuevas y las colocó en lugares rentables. Jim nunca quiso hacer el mantenimiento de las máquinas viejas, y mucho menos durante tanto tiempo, pero eso lo entrenó bien para el mejor trabajo que jamás tuvo: ser el propietario de su propia empresa. Si no hubiera sido paciente, todavía podría estar pasando de un trabajo a otro.

Consideraciones clave para el mundo empresarial

Los puestos de trabajo en las grandes empresas suelen ser más inflexibles y claramente definidos. Esto hace que sea más fácil para la empresa comparar tu rendimiento con el de muchos otros.

Las empresas pequeñas tienden a ser menos estables y menos estructuradas, y suelen crear puestos de trabajo en torno a los empleados que tienen. Eso permite que las personas creativas asuman responsabilidades antes.

Adquiere habilidades informáticas. Sin ellas, se te considerará analfabeto para la mayoría de los trabajos.

Si no sabes el tipo de trabajo que quieres hacer, comienza en cualquier lugar y deja que ese trabajo te guíe. Es más fácil conseguir empleo cuando ya tienes uno.

Debes saber cuánto ganarás. Los empleadores tienden a exagerar la cantidad de dinero que puedes ganar, especialmente en comisiones.

Busca carreras en Internet, en la biblioteca o en la librería, en ferias de empleo o en revistas. Recorre las áreas industriales y presenta solicitudes de empleo en empresas que parezcan prósperas.

Se crean nuevos puestos de trabajo en torno a nuevos conceptos. Sigue de cerca las tendencias que te interesen y busca formas de participar en ellas mientras aún están de moda.

Haz contactos: hazle saber a todos que estás buscando empleo, especialmente a aquellos que trabajan en industrias que te interesan.

Escribe tu información de contacto y algunas palabras sobre tus capacidades o intereses en pequeños papeles, como tarjetas de presentación. Dáselas a tus amigos para que las entreguen si se enteran de alguna oportunidad laboral. Llévalas contigo en todo momento.

Cuando llegues al punto en tu trabajo actual en el que estés aprendiendo cada vez menos cosas importantes, empieza a buscar un trabajo mejor. Trata de no irte antes de tener un trabajo mejor asegurado. Intenta irte en buenos términos con todos. Nunca quemes puentes ni te descargues tu frustración. Avísale a tu empleador con suficiente antelación para que encuentre un reemplazo: lo habitual es que sean dos semanas. Además, pídele a tu jefe una carta de recomendación en ese momento.

PREGÚNTATE

¿Qué puedo aprender en este trabajo que hará que mi futuro sea mejor, más fácil o más seguro?

¿La experiencia o el conocimiento que estoy obteniendo aquí mejora mi currículum para el tipo de trabajo que quiero después?

¿Hace que mi progreso se vea lento o rápido?

¿Cómo puedo aplicar lo que aprenderé aquí para abrir mi propio negocio?

SERIE D: tema 2

Encuentra el trabajo más satisfactorio

Ganar suficiente dinero para llevar la vida que deseas a menudo requiere que pases por una serie de tres a cinco trabajos en los que aprendas y ganes más con cada nuevo empleo. Antes de un nuevo trabajo nuevo, asegúrate de que te ayude a hacer la transición a uno mejor en uno o dos años, y que ese te ayude a conseguir uno aún mejor un par de años después.

Para reducir la presión y sacar el máximo provecho de cada entrevista, considera cada una como un ensayo para la siguiente.

Hazte estas preguntas para encontrar el trabajo que mejor se adapte a ti

A continuación, hay algunas buenas preguntas que debes hacerte; anota tus respuestas:

- ¿Dónde podría trabajar que me permitiera comprar o ganar participación accionaria?
- ¿En qué soy mejor en este momento?
- ¿Qué podría aprender a hacer mejor?
- ¿Qué sería lo más satisfactorio?
- ¿Qué tipo de trabajo me haría más feliz?
- ¿Qué trabajo me permitiría utilizar mejor mis capacidades?

- ¿Qué tipo de empleo me permitirá trabajar en torno a mis debilidades o ayudarme a superarlas?
- ¿Qué sería mejor para mí ahora: el estudio formal, la capacitación profesional o la experiencia laboral?
- ¿Qué tipo de trabajo puedo hacer a tiempo parcial o desde casa mientras mis hijos son pequeños?
- ¿Qué he hecho por lo que he recibido elogios?
- ¿Qué productos/servicios me interesan?
- ¿Qué es lo más fácil de aprender para mí?
- ¿Cómo puedo progresar más rápido?
- ¿Dónde seré más necesario?
- ¿Dónde puedo hacer la contribución más importante?

Adapta tu solicitud al trabajo y a la empresa a la que te postularás

Lee con atención su sitio web y habla con algunos de sus clientes, proveedores y empleados. Demuestra que te has informado sobre la empresa, que tienes conocimiento del puesto vacante y que tienes interés en crecer dentro de la organización.

Demuestra que el empleo se alinea con tus objetivos profesionales y que te motivaría a hacer una contribución importante a la empresa.

Proporciona o ten ensayadas explicaciones de lo siguiente:

- ☑ cambios de trabajo que no muestran un avance o no parecen lógicos;
- ☑ periodos de tiempo que no se puedan justificar;
- ☑ historial de empleos de corta duración;

- ☑ tiempo en prisión, problemas con las drogas;
- ☑ problemas médicos y necesidades especiales.

Si vas a solicitar un trabajo importante, asegúrate de estar orgulloso de tu historial crediticio y de todo lo que hay en tu cuenta de Facebook, porque un posible empleador lo revisará.

Facilita la verificación de tu información proporcionando nombres, direcciones y números de teléfono de todos tus empleadores y referencias anteriores.

Práctica

- Consigue varios formularios de solicitud de empleo en blanco, o haz copias del original, para que puedas practicar con ellos. Completa la solicitud final de la manera más profesional posible. Cuando el empleador te pida que pongas tu información en un formulario, hazlo; pero también adjunta una copia de tus aptitudes escritas a tu manera.
- Si es posible, incluye una dirección de correo electrónico; le dará a entender al empleador que tienes conocimientos informáticos.
- Cuando solicites trabajo, asegúrate de llevar tu currículum y todos los detalles de tu empleo anterior. Mientras reúnes esta información, piensa en las preguntas que te harán y ensaya las respuestas. Reescribe tu currículum varias veces durante varios días. Haz que otros lean y corrijan cada borrador.
- Haz una revisión final de la solicitud, para buscar y corregir:
  - ☑ información incompleta;
  - ☑ manchas, arrugas y errores;
  - ☑ mala gramática, faltas de ortografía y letra desprolija.

Muestra determinación

Luego de tu entrevista, haz una llamada telefónica de agradecimiento a la persona que te entrevistó. Pregúntale sobre el estado de tu solicitud. Si no consigues el trabajo, vuelve a solicitarlo pronto.

¿Qué tipo de empleo te llevará hacia el trabajo que necesitarás para costear el estilo de vida que quieres tener?

¿Cómo puedes demostrar lo ingenioso y enérgico que podrías ser en el trabajo que ofrecen?

¿Has estado buscando cualquier trabajo o el que más quieres?

Si no te contratan, puedes tomar medidas positivas: ahora que sabes lo que necesita la empresa, puedes tomar dos clases y volver a solicitar un trabajo mejor que el que no conseguiste esta vez.

SERIE D: tema 3

Cómo promocionarte a ti mismo

Los empleos con más futuro son para aquellos cuyas vidas van en la dirección correcta. Los logros que están próximos entre sí actúan como trampolines para nuevos avances con mayor potencial. Los puntos débiles en tu carrera tienden a condicionarte a oportunidades con potencial de crecimiento limitado.

Prepara una carta de presentación con tres párrafos cortos. Intenta que muestre la trayectoria de tu vida, tus capacidades y tu idoneidad como empleado. Basa lo que escribas en tus habilidades actuales, pero menciona las cosas que estás haciendo para mejorar tus aptitudes. Muestra cómo los objetivos de la empresa coinciden con tus objetivos profesionales. Haz que otros lean lo que escribiste y lo revisen hasta que estés totalmente satisfecho. Adjúntala a cualquier solicitud de empleo que completes, incluso si no te lo piden.

Desarrolla una campaña de marketing personal

- Contacta a cinco posibles empleadores cada día.
- Asiste al menos una entrevista por semana.
- Pídeles a las personas que te rodean que estén atentas al tipo de trabajo que deseas.
- Proporciona a los demás tu información de contacto, el tipo de empleo que deseas y tus mejores aptitudes en un papel del tamaño de una tarjeta de presentación que puedan entregar a otros.

- Publica tu currículum en varios sitios web de Internet, incluido el de la secretaría de trabajo en tu país o portales de empleo en tu zona.
- Después de haber dado el aviso de renuncia, pero antes o poco después de dejar un empleo, pide una carta de recomendación (la persona de esa empresa que conocía tu trabajo podría no estar la próxima semana).
- Adjunta copias de esa carta de recomendación a cada solicitud que realices. Incluye referencias sobre tu calidad como persona de parte de docentes, vecinos o agencias con las que hayas colaborado como voluntario.
- Haz que tu currículum y formularios de solicitud de empleo sean lo más profesionales posible.
- Considera tu apariencia: los tatuajes, los *piercings*, el peinado, la vestimenta, el lenguaje, la actitud, la impuntualidad y la mala postura pueden perjudicar tus posibilidades de conseguir el empleo.

Tareas

- Aprende a usar la computadora.
- Busca en Internet empresas que te interesen.
- Lee publicaciones de la industria para conocer a los competidores, las tendencias y las perspectivas de la industria que te interesan.
- Descubre qué empresas te capacitarán mejor.
- Busca empresas que sean nuevas, que se publiciten, que estén en crecimiento o que aparezcan en las noticias.
- Busca nuevas industrias en las que se estén creando nuevos puestos de trabajo.
- Infórmate sobre los negocios cercanos.
- Consigue un mejor puesto en tu lugar de trabajo actual.

- Trabaja para empresas que compren o provean productos a la empresa para la que trabajas actualmente o a empresas que compitan con ella.
- Busca en Internet en sitios de oferta y demanda de empleo o en el portal de la secretaría de trabajo del gobierno de tu país o ciudad.

Trabajos no tradicionales

Pasantías. Si hay algo que crees que te gustaría hacer, busca una empresa que se dedique a eso y trabaja para ellos gratis por un tiempo. Podrás averiguar si esta es el área para ti. Si la empresa queda satisfecha, podría crear un puesto de trabajo para ti. Como mínimo, ganarás algo de experiencia.

Empresas emergentes. Trabaja a tiempo parcial para una empresa que no puede permitirse un empleado a tiempo completo.

Beneficios. Considera trabajar para obtener beneficios como seguro médico, viajes gratuitos, acceso a eventos o alguna participación en la propiedad del negocio.

Horarios flexibles. Un empleador puede permitirte elegir entre dos horarios de trabajo. Muchos trabajos de ventas se pueden realizar desde casa, como en el caso de las ventas externas. Trabajar en un turno por la tarde o por la noche te permite tomar clases, prepararte para un mejor trabajo, iniciar un negocio o estar allí cuando los niños regresan de la escuela.

Trabajo por cuenta propia. Puedes comprar un negocio o franquicia, vender productos a comisión o iniciar tu propio negocio.

Viajar. Si las necesidades familiares no son un impedimento, puedes trabajar en el extranjero, en un crucero o en un lugar

donde puedas obtener un pago adicional porque las condiciones son remotas o exigentes.

Comisiones. Encuentra un producto que te guste y que puedas vender fácilmente.

Reuniones de trueque. Crea un negocio vendiendo algo a lo que tengas acceso o que realmente te guste.

Mudarse. Trata de estar dispuesto a mudarte a otra ciudad o estado/provincia.

Participación. Si puedes mantenerte económicamente, trabaja para obtener una participación en el negocio de tu empleador o conviértete en su socio.

Turnos nocturnos. Consigue un trabajo nocturno que pueda pagar tus gastos mientras te capacitas o buscas el trabajo que deseas durante el día.

PREGÚNTATE

¿Cómo puedo personalizar mi currículum y mi carta de presentación para que se ajusten a la empresa y al puesto de trabajo que voy a solicitar?

¿Qué dice esto sobre mí?

¿Qué áreas podrían generar preguntas o inquietudes por parte del empleador para las que tendría que tener una respuesta preparada?

SERIE D: tema 4

Solicitud de empleo

Es lógico que un posible empleador juzgue la calidad del esfuerzo y la planificación que has puesto en tu vida a partir de tu currículum o tu solicitud de empleo, y suponga que aportarás las mismas aptitudes a tu trabajo.

Tu solicitud de empleo puede revelar más sobre ti de lo que crees. Puede decirle a los demás que:

- no has hecho mucho o progresas lentamente;
- no eres observador o no te has esforzado lo suficiente;
- no eres persuasivo;
- no organizas bien tu vida;
- tienes un español deficiente, no sabes escribir o careces de habilidades informáticas;
- no sabes lo que quieres.
- no tienes habilidades de planificación a largo plazo.

Aquellos que han tomado decisiones inteligentes con rapidez tienen más probabilidades de conseguir los trabajos en los que pueden avanzar velozmente. Las personas que no parecen preocuparse por su futuro consiguen los trabajos con el menor potencial de progreso.

Es probable que tengas que competir con personas que ya hayan realizado el tipo de trabajo que estás buscando y que se hayan preparado bien para el puesto. Pero no dejes que eso te

desanime. Tu empleador podría necesitar a una persona con más habilidades sociales, que pueda trabajar por menos dinero o que pueda ser un coordinador en lugar de un técnico. Si te informas sobre la empresa antes de la entrevista, tal vez puedas ser contratado para un mejor trabajo que el anunciado. Examina el sitio web de la empresa y habla con sus clientes, competidores y proveedores. Tal vez puedas hacerle notar al propietario algo sobre su empresa de lo que no sea consciente.

Sé sincero y directo acerca de tus habilidades. Si puedes convencer al empleador de que estás ansioso por aprender y trabajar con esfuerzo, es posible que logres conseguir un trabajo para el que no estás del todo cualificado.

Si solicitas un empleo más importante y tu entrevistador comienza a hacerte preguntas sobre otras áreas más allá de tus competencias laborales, podría ser una buena señal. Quizás esté tratando de averiguar si serías el adecuado para la interacción con los clientes, las ventas o la gerencia. En ese caso, querrá saber:

- tu conocimiento de sus clientes y cómo trabajar con ellos;
- las maneras en que contribuiste al éxito de tus empleadores anteriores;
- tu capacidad para congeniar con el equipo y cómo te integrarías a la cultura de la empresa;
- tu habilidad para adaptarte a situaciones imprevistas.

Tu actitud, tu confiabilidad, tu adaptabilidad y tus habilidades interpersonales son valiosas. En muchos entornos laborales, encontrar a la persona adecuada para el trabajo puede ser más importante que contratar a la persona más técnicamente cualificada.

Si un entrevistador te ha dicho que no cumples con sus criterios, entonces, antes de llegar a la puerta, haz tantas preguntas como puedas sobre la empresa o sus necesidades. Te dará más

herramientas si vuelves a presentar la solicitud, o tal vez haya un trabajo diferente en la empresa que sea adapte mejor a ti.

Trata de conseguir un empleo que te permita trabajar de la manera más productiva posible. A algunas personas les va mejor en grupos; a otras, solas; a algunas, con público; a otras, con interrupciones; a algunas, con ruido o desorden; a otras, al ritmo de alguien más. Algunos rinden mejor por la mañana; otros, por la noche; y otros, cuando no se las compara directamente con otros empleados. Averigua cómo trabajas mejor y encuentra un empleo en el que existan esas condiciones.

Antes de comenzar un nuevo trabajo, trata de determinar cuánto puedes avanzar en él y cuánto puedes mejorar tus habilidades y asumir responsabilidades. Si aún no lo has hecho, calcula la mayor suma de dinero que puedes ganar en ese trabajo en el primer año, el tercer año y el veinteavo año. Si eso no es suficiente para financiar la forma en que quieres vivir, considera ese trabajo como un trampolín hacia algo mejor. Luego, comienza a prepararte y a buscar uno que financie adecuadamente tu objetivo de estilo de vida.

PREGÚNTATE

¿Quién puede enseñarme a buscar trabajo en Internet?

¿Quién puede decirme cómo obtener información sobre un posible empleador en Internet?

¿En qué clases podría inscribirme que me harían más cualificado para el trabajo o la línea de trabajo que me interesa?

SERIE D: tema 5

Cómo posicionarte en el mundo

A menudo, la capacidad de hacer algo bien no es tan importante como dónde se hace.

Muchos trabajos que no tienen futuro pueden requerir tanto esfuerzo como aquellos que ofrecen grandes oportunidades. Si aceptas un empleo en una línea de montaje, podrías quedarte atascado en un trabajo mal pago y repetitivo, donde es probable que te reemplacen fácilmente y que no tengas forma de progresar.

Un conserje que trabaja en una estación de trenes tiene menos probabilidades de ascender a un empleo con potencial que si trabajara para una empresa en crecimiento como Apple, Google o Microsoft.

> **Los mejores trabajos suelen ser difíciles de encontrar o tan evidentes que los toman las personas que trabajan en la empresa donde se ofrecen. Busca un empleo que se asemeje al tipo de trabajo que quieres hacer. De esta manera, podrás identificar las oportunidades que tienes y saber cómo aprovecharlas.**

Cuanta más consciencia tengas de la dirección que quieres que tome tu vida y tu carrera, más probable será que sepas cuándo y dónde encontrar las oportunidades de trabajo que satisfagan tu necesidad o que estén disponibles.

Presta atención a cómo el trabajo que estás a punto de tomar te ayudará a conseguir el siguiente empleo y a alcanzar tus metas a largo plazo.

Si estuvieras subastando tus servicios, no obtendrías mucho dinero por ellos, a menos que lo hicieras donde la audiencia fuera grande, adinerada y buscara lo que tienes para ofrecer.

Si vendieras tus propios cuadros, tan pronto como dejaras de pintar, tu negocio se acabaría. Si tuvieras los derechos para reproducir una imagen, podrías vender muchas copias de ella o cederles a otros el derecho de venderla por ti. Los fabricantes, inventores, autores, cantantes y artistas venden múltiples copias de lo que hacen. Cada ejemplar que se vende multiplica la ganancia respecto del tiempo o el dinero invertido en producirlo o venderlo.

¿Cuánto dinero crees que habrías ganado si hubieras sido la persona que inventó las notas adhesivas?

> **El momento de comenzar a prepararte para la jubilación es cuando te gradúas de la escuela secundaria.**

Ejemplos de posicionamiento impactantes

Lo siguiente ocurrió en una de las terminales de metro más grandes, en un momento de gran afluencia. Durante 45 minutos, Joshua Bell —considerado por muchos como uno de los mejores violinistas del mundo— tocó algunas de sus piezas más intrincadas en un violín valuado en 3.5 millones de dólares. Con la excepción de unas pocas personas que se detuvieron a escuchar por un momento, sus esfuerzos no fueron apreciados en gran medida.

Esa misma semana, llenó una sala de conciertos donde las entradas costaban 100 dólares cada una.

En la aldea escocesa donde creció Susan Boyle, los demás niños se burlaban mucho de ella. Eso la mantuvo cerca de casa. Cuando llegó a la edad adulta, se convirtió en la cuidadora de su madre enferma. Su única vía de escape era cantar en la iglesia y en eventos sociales cerca de su hogar. Cuando su madre murió, Susan estaba cerca de los 50 años; no era el momento para lanzarse como cantante. Pero le había prometido a su madre que cantaría, así que audicionó para *Britain's Got Talent* 2009. En una semana, su sorprendente audición obtuvo 1.3 millones de visitas en YouTube. Su primer CD fue un éxito en ventas. Si bien su voz habría sido apreciada en cualquier lugar, pocos la habrían escuchado si no se hubiera animado a mostrarla para que alcanzara su verdadero potencial.

En una cena de Acción de Gracias, en una base militar donde Shauna Fleming —estudiante de primer año de secundaria— estaba sirviendo a los soldados, se dio cuenta de que necesitaban ser más valorados. Decidió hacer algunas notas de agradecimiento. A ella y a algunos amigos se les ocurrió el nombre de «A Million Thanks» (Un millón de gracias) para su campaña. Debido a que era tan joven, y como a los medios de comunicación les gustó tanto la idea, se convirtió en una celebridad instantánea. Apareció en muchos programas de televisión nacionales y cientos de programas de radio. Unos cuatro meses después, estuvo en la Casa Blanca, donde le entregó al entonces presidente George W. Bush la millonésima nota de agradecimiento. Con su idea y mucha ayuda de la escuela secundaria a la que asistió y de muchos otros voluntarios, entregó más de cuatro millones de agradecimientos. Supo cómo hacer para lograr el máximo impacto con su idea y sus capacidades.

Haz lo que más te guste o sepas hacer mejor, y búscale la vuelta hasta que te encante lo que estés haciendo y utilices tus capacidades donde puedan hacer el máximo bien para el mayor número de personas posible.

PREGÚNTATE

¿Ya me ocupé de mi jubilación?

¿Estoy apuntando lo suficientemente alto o me estoy conformando con algo menor?

¿Cómo puedo hacer para aprovechar mis habilidades al máximo?

SERIE D: tema 6

Cómo administrar la abundancia de recursos

Cuantos más recursos tengas a tu disposición, más podrás lograr con tus capacidades. Cuanto más capaz seas, más fácil te resultará acumular riqueza en todas sus formas.

> **Tu riqueza es mucho más que tus activos monetarios, como el dinero y las posesiones. También incluye tus conocimientos, tus capacidades, tus interpretaciones, tus relaciones, tu ética, tus ventajas y tus experiencias.**

Los pensamientos, al igual que el dinero, son activos. Los pensamientos correctos atraen a las buenas personas y la creatividad a tu vida y aumentan tus ventajas, tus capacidades y tus opciones.

Aquellos que aprovechan al máximo su existencia usan su riqueza para ganar dinero, aprender, vincularse con otros y ayudar a los demás. Hacen que todo lo que realicen produzca un valor duradero y reinvierten lo que reciben en cosas nuevas de valor perdurable. Lo ideal es que inviertan algunos de sus activos en cosas que aumentarán de valor, donde se requiera poco de su esfuerzo personal, como acciones, bonos, propiedades, ideas y el futuro de otros. ¿Recuerdas el puesto de limonada de Alexandra? Gracias a su idea, se sigue recaudando dinero para los niños con cáncer, a pesar de que ella falleció hace años.

Cuando tu vida está bien organizada, cuanto más de tus recursos uses, más producirán. Obtienes riqueza cuando te pones en situaciones en las que puedes aprender y beneficiarte de usar tus recursos y tus habilidades para ayudar a los demás. La pierdes cuando te menosprecias, tienes una actitud negativa, no eres agradecido o dejas de producir. La abundancia te permite experimentar la alegría de sentirte realizado y de rendir al máximo de tus capacidades.

Al igual que todos los demás, tienes necesidades que debes esforzarte por satisfacer para ser feliz: tener libertad, conocimiento, control, relaciones cercanas, tranquilidad, ambiciones y posesiones, entender cómo funciona lo que te rodea, hacer cosas, ser religioso o espiritual e involucrarte socialmente. Pero ten cuidado: cada vez que permites que alguna de tus necesidades se vuelva demasiado importante, le resta importancia a las demás; y la abundancia general en tu vida se reduce porque se desequilibra.

Crear riquezas, en todas sus formas, requiere una planificación a largo plazo. Produce el placer de haber logrado algo, lo cual permanece en ti para siempre. Es mucho más satisfactorio que el placer temporal de la gratificación inmediata, que tiene que ser recreado una y otra vez.

El buen criterio en la inversión y las finanzas personales requiere mucha reflexión a lo largo del tiempo. Lee todo lo que tengas a tu alcance, que provenga de tantas fuentes como sea posible. Empieza ahora. A continuación, vemos dos excelentes recursos.

> Puedes proponerte conseguir un trabajo o hacerte rico. Aprende la diferencia en el libro *Padre rico, padre pobre* (Robert Kiyosaki, sitio web en inglés: www.richdad.com).

Para obtener información sobre inversiones y finanzas personales, dirígete al sitio web en inglés: www.daveramsey.com.

PREGÚNTATE

¿Alguna vez he considerado acumular riqueza de algún tipo?

¿Qué es lo más importante que puedo empezar a acumular de inmediato?

De todas las cosas que puedo hacer, ¿cuál tiene el mayor potencial de crecimiento?

SERIE D: tema 7

Riesgo y perseverancia

Si eres como la mayoría de las personas, quieres evitar el riesgo, la pérdida y el daño; y eso te protege, la mayoría de las veces. Pero financieramente, obtendrás las mayores recompensas cuando evalúes y asumas riesgos. La mayor parte del éxito proviene de trabajar con lo desconocido, vivir en la incertidumbre, tomar riesgos y gestionar las emociones. La parte más fácil de tener éxito es hacer el trabajo necesario. La parte más difícil es conocer el campo correcto, sostenerse financiera y emocionalmente el tiempo suficiente para convertirse en un experto y encontrar la oportunidad adecuada.

Lo que más temes hacer o aprender suele ser un buen indicador de lo que sería más beneficioso para ti. Cuando un adolescente está en presencia de una chica que siente que está fuera de su alcance, a menudo se le traba la lengua.

Tu temor a lo desconocido te impide avanzar. Cuando te alejas de las cosas que temes, tu crecimiento en esa dirección se detiene. Cuando te diriges hacia lo desconocido, como si fuera una fuente de conocimiento, crecimiento, aventura y satisfacción, te vuelves más capaz y seguro de ti mismo.

Hay riesgos involucrados en todo lo que haces y en todo lo que dejas de hacer. Siempre estás arriesgando todo lo que tienes, aunque probablemente no te des cuenta de ello. Los riesgos que no asumes en el momento adecuado a menudo te obligan a tomar mayores riesgos en el futuro.

Tu talento y tu felicidad podrían provenir de hacer un trabajo que no esté bien pago. No todo el mundo nace con las habilidades necesarias para tener seguridad financiera. Pero aquellos que no se hacen cargo de sus finanzas viven en riesgo y luchan constantemente. Si te tomas en serio los siguientes conceptos, lo harás mejor.

Conocimiento y criterio. Un cirujano cardíaco ha estudiado durante veinte años, lee mucho y limita su práctica a solo unos pocos procedimientos para saber todo sobre ellos. Para un nuevo procedimiento, observa a otros médicos; hace análisis de laboratorio, asiste en cirugías muchas veces y consulta con los médicos que las realizaron. Hasta que pueda hacerlas sin problemas, lo observan médicos experimentados. Este cuidadoso proceso le da al nuevo cirujano la confianza que necesita para lidiar con situaciones de vida o muerte.

Si pudieras obtener la misma calidad de preparación que el cirujano en cualquier otro tema, hay miles de cosas que lograrías hacer que no te parecen posibles ahora. Aprende todo lo que puedas en la dirección que quieres que tome tu vida y aprende de los mejores expertos que encuentres.

Cuando el instructor adecuado no está disponible, debes convertirte en tu propio instructor y hacer frente a las consecuencias de todas las decisiones que tendrás que tomar para tener éxito con tus finanzas y tu pasión. Si no fijas metas altas y confías en que las alcanzarás, seguirás conformándote con menos de lo que puedes tener o hacer.

Para tener las mejores opciones en cada momento decisivo de tu vida y para reducir el riesgo al tomar decisiones, necesitas la mayor cantidad de recursos posible. Lo que has acumulado en conocimiento, relaciones, posesiones, madurez emocional y ahorros te da ventaja. Cuanta más ventaja tengas, menor riesgo correrás al tomar decisiones y más oportunidades podrás aprovechar.

Las personas que ya trabajan en una empresa exitosa obtienen la mayoría de los mejores empleos y oportunidades de inversión.

Haz lo que tengas que hacer para incorporarte a esa empresa. Si no lo logras, haz otra cosa. Las oportunidades son más abundantes y accesibles en las empresas más pequeñas.

Cuando se construyó un centro comercial popular, era obvio que debía estar allí. Pero no treinta años antes, cuando solo eran tierras bajas y el dueño las había conseguido muy baratas. Sin embargo, tuvo que traer tierra durante años para nivelarla, y pasó siete buscando los inquilinos adecuados, dos obteniendo permisos y otros dos en la construcción. En muchas inversiones, ganas dinero cuando compras, pero quizás debas seguir invirtiendo y ser paciente para tener ganancias.

Tener una visión a largo plazo suele ser el camino más rápido hacia tus objetivos importantes. En el largo plazo, no se sabe cuándo llegará la gran oportunidad; solo se sabe que «cuanto más tiempo se la busque, más suerte tendrás en encontrarla». También se sabe que cuanto uno más se prepare, mayor probabilidad de aprovechar al máximo las oportunidades que se le presenten tendrá. Ya en la secundaria se pueden comenzar a adquirir las habilidades y el conocimiento necesarios para alcanzar las metas más lejanas.

Una persona con mentalidad a largo plazo trabaja durante diez años en la industria en la que planea invertir. Hace muchos amigos en el negocio. Sabe cómo cada uno de ellos gana dinero. Finalmente, ve una necesidad y consigue suficientes pedidos para convencer a un prestamista de que le financie 100 000 dólares para una máquina que muele el metal hasta convertirlo en chatarra más utilizable. Usa parte de sus ahorros para el pago inicial y el resto para capital de trabajo. Consigue una línea de crédito de su banco.

En los siguientes veinte años, esta persona habrá comprado seis máquinas adicionales que trabajan las veinticuatro horas del día; él no. Tendrá un gerente que dirige el negocio. Apenas podrá recordar los sacrificios que hizo para llegar allí; para él, fue una aventura. Si bien corrió un riesgo desde el principio porque tuvo

que pedir un gran préstamo, era lo suficientemente joven en ese momento como para recuperarse si hubiera fracasado.

Una persona con mentalidad a corto plazo sintió la necesidad de conducir un automóvil de último modelo, y vivió más a lo grande que la persona con mentalidad a largo plazo durante los primeros quince años de su vida laboral. A la empresa para la que trabaja no le está yendo bien y ha habido despidos. Su único activo significativo es el capital de su casa, y no podrá cobrar el seguro social durante años. Estará en riesgo financiero por el resto de su vida. El recuerdo de sus lindos automóviles no es tan satisfactorio como las vacaciones que la persona con mentalidad a largo plazo ahora puede tomar anualmente.

Las personas que tienen miedo de cambiar de empleo podrían estar trabajando para una empresa al borde del fracaso.

La perseverancia es el grado de compromiso que demuestras para terminar lo que comienzas. Como dijo Calvin Coolidge, el trigésimo presidente de Estados Unidos: «Nada en el mundo puede reemplazar la perseverancia. El talento no lo hará; no hay nada más común que hombres talentosos sin éxito. El genio no lo hará; el genio no recompensado es casi un proverbio. La educación no lo hará; el mundo está lleno de personas instruidas, pero indigentes. Solo la perseverancia y la determinación son omnipotentes».

PREGÚNTATE

¿Qué he tenido miedo de perseguir?

¿Qué necesito aprender a continuación que me lleve al siguiente nivel más rápido?

¿Qué me encantaría hacer que me redituará financieramente a largo plazo?

SERIE E

Atrae a las personas a las que te gustaría parecerte

Amistades: la recompensa que obtienes al brindar la tuya.

SERIE E: tema 1

Cómo hacer amistades

Cuando tienes amigos cercanos, te sientes mejor contigo mismo. ¿De qué sirve el éxito si no tienes amigos con quienes compartir tus pensamientos, tus luchas y tus logros? Sin ellos, no tienes el sustento que necesitas para ser feliz y dar lo mejor de ti. La soledad puede causar depresión o alcoholismo y puede acortar tu vida.

Los pensamientos y las costumbres de tus amigos son contagiosos. Si estás cerca de ellos, serás como ellos. Tu trabajo es rodearte de personas que te contagien pensamientos y formas de actuar que mejorarán tu vida y la de tu familia.

> **Los extraños son amigos que aún no conoces. Los amigos son personas que saben todo sobre ti, ¡pero aun así te quieren!**

Si no tienes amigos cercanos, hazte las preguntas a continuación.

- ¿Parezco hostil, aburrido o desinteresado?
- ¿Para quién he sido un buen amigo?
- ¿Por la amistad de quién me he esforzado lo suficiente?
- ¿Qué estoy diciendo o haciendo que esté desanimando a los demás (actitudes, complejos, sarcasmo, modales, apariencia, valores o egocentrismo)?
- ¿Qué podría hacer para atraerlos?

- ¿Cómo puedo llegar a hablar con más de ellos?
- ¿Son mis opiniones demasiado extremas, negativas, egoístas, subidas de tono, liberales o conservadoras?

Acerca de tus amigos

- ¿Con quién puedes conversar de cualquier cosa, obtener buenos consejos y saber que respetará tu confidencialidad?
- ¿Cuántos amigos tienes a los que puedes visitar sin previo aviso en cualquier momento?
- ¿Cuántas personas conocen y se preocupan por las dificultades que has atrasado en tu trabajo o en tu vida personal?
- ¿A cuántas personas les has pedido su opinión sobre algún asunto personal importante en el último mes?
- ¿Cuántas personas te han pedido opinión sobre algún asunto personal importante en el último mes?
- ¿Quién es probable que te dé los mejores consejos sobre tu carrera o sobre tu vida personal?
- ¿Valoras más la amistad de los miembros de tu familia que la amistad con los demás?
- ¿Quién te ha dado el mejor consejo en tu vida hasta ahora?
- ¿Compartes información sobre ti mismo o la ocultas?
- ¿Consumes alcohol o drogas para reemplazar a los amigos que no tienes?
- ¿Cómo puedo superar la timidez y hacer una llamada telefónica?
- ¿Cómo te acercas lo suficiente a alguien para hablar?

Rompehielos

Es probable que estos iniciadores de conversación animen a otros a hablar contigo. La lista comienza con los mejores:

- uno o más niños pequeños;
- una mascota;
- una actividad inusual (no rara);
- un *hobby* que te emocione;
- una prenda o equipo deportivo;
- un estuche para transportar un instrumento;
- un logotipo en tu camisa o chaqueta;
- una cámara genial;
- un vehículo especial;
- un folleto o un llavero.

Ahora que tienes la idea, busca «rompehielos» entre las personas que quieres conocer y lo que los rodea.

Las relaciones necesitan tiempo para crecer. Pasa tiempo con las personas que probablemente te caigan bien, de manera que te permitan verlas seguido.

Pasa tiempo con las personas que te gustaría conocer

Los padres que animan a sus hijos en las ligas deportivas infantiles durante toda la temporada se hacen muy conocidos con las otras familias allí.

Los vecinos de los nuevos barrios se hacen amigos fácilmente mientras arreglan sus jardines.

Asistir a clases une a los estudiantes. Inscríbete en un curso que te atraiga (golf, fotografía, etc.).

Pídele ayuda a alguien u ofrécesela (lo que sugiere que te sientes cómodo con esa persona).

Ofrece tus habilidades como voluntario para cualquier buena causa.

Usa Internet para encontrar grupos a los que puedas unirte y que tengan actividades que te gusten. Por ejemplo, Meetup.com ofrece una amplia variedad de grupos, desde clubes de Jeep hasta cinéfilos, y tiene sedes por todo el país en los Estados Unidos.

> **Cuando una persona confía en ti, probablemente quieras confiar en ella. Cuando confías en los demás, la mayoría de ellos quieren confiar en ti.**

Manos a la obra

Sé feliz.

Ámate a ti mismo.

Deshazte de tu bagaje.

Sé el primero en romper el hielo y presentarte.

Trata de no parecer cohibido.

Métete de lleno en una actividad que te parezca interesante.

Involúcrate en una actividad que otros ya estén realizando, o en algo que te guste hacer o en lo que seas bueno.

No asustes a las personas esforzándote demasiado o intentando hacerte amigo de un conocido demasiado rápido.

Minimiza tus actividades solitarias, como ver televisión y navegar por la web.

Realiza actividades en las que interactúes con otras personas; no estés en el mismo lugar todo el tiempo.

Trata de parecer accesible. Sonríe y haz contacto visual.

Cuando te presenten a otras personas, pregúntales sobre su trabajo o actividad favorita para que sea más fácil recordarlas.

Si la otra persona no puede recordar tu nombre, es posible que te evite. De vez en cuando, vuelve a mencionar tu nombre (como si no esperaras que lo recordara).

Haz preguntas que sean triviales, divertidas e impersonales para demostrar que eres amigable y que te sientes cómodo con la otra persona.

Actúa como si fueras a caer bien.

Sé paciente y disfruta de los comentarios de la otra persona.

Anima a la otra persona a abrirse; entonces, no se dará cuenta de si estás nervioso.

Actúa con naturalidad. Es probable que cometas algunos errores en el proceso a medida que mejoras esta habilidad.

Nunca te quejes, exageres, presumas ni hables mal de otra persona.

Practica con todas las personas que conozcas.

Las personas llegarán a conocerte con el tiempo, así que sé tú mismo desde el principio. Siempre hay un riesgo al intentar conocer a alguien. Tienes que estar dispuesto a arriesgarte si quieres que tu mundo crezca gracias a las personas que conoces.

Existe un mayor riesgo al permitir que una persona que no conoces tenga tu información de contacto. Un contestador automático, una dirección de correo electrónico que rara vez utilices y reunirse solo en lugares públicos pueden ayudarte a mantener a quienes recién conoces a distancia hasta que te sientas cómodo con ellos.

PREGÚNTATE

¿Cómo puedo demostrar que estoy cómodo conmigo mismo para que los demás se sientan más cómodos también?

¿Qué puedo hacer para resultarle más agradable a los demás?

SERIE E: tema 2

Cómo mantener las amistades

Tener amigos con los que te sientas cercano te hace sentir mejor contigo mismo. La falta de amigos puede llevarte a la tentación y a la depresión y afectar tu imaginación, tu ambición y tu autoestima.

> **Un verdadero amigo es aquel que hará lo que sea necesario para que la otra persona se sienta bien física, mental, emocional y espiritualmente, y para demostrar total confianza, perdón, aceptación y apoyo por el bienestar y el futuro de esa persona.**

Las estadísticas muestran que las personas que tienen buenos amigos viven más tiempo que las que no los tienen.

> **Hacer que otra persona sea importante para ti suele ser la mejor manera de volverte importante para ella.**

Cómo mejorar tus habilidades para entablar amistades

Elogia regularmente. Nunca dejes pasar la oportunidad de decir algo a otras personas que las haga sentir mejor acerca de sus vidas o de lo que están haciendo. Practica con todos.

Asume riesgos. Nadie conecta siempre cuando intenta conocer mejor a alguien. A todos nos rechazan alguna vez.

Toma conciencia. Cuando algo que digas no caiga bien, pide que te lo aclaren. Puedes plantearles lo siguiente: «Algo que dije parece haberte molestado, ¿te ofendí?».

Sé feliz. A la gente le gusta estar rodeada de personas felices. ¿Tus palabras y tus actitudes son alentadoras o deprimentes?

Escucha. No puedes influir en otras personas a menos que sepas cómo piensan, y no puedes saber qué piensan si no las escuchas.

Brinda tu apoyo. Los amigos leales nos ayudan a superar los momentos difíciles y la autocompasión. ¿A quién le vendría bien tu ayuda en este momento?

Anima a los demás. La crítica erosiona la confianza de una persona; los elogios la construyen. Anima a todos.

Ten tacto. Deja que las personas adopten tus ideas en lugar de tratar de «vendérselas». Ayuda a los demás a sacar sus propias conclusiones en lugar de forzarlos a aceptar tu opinión.

Sé discreto. Ofrece consejos solo cuando te los pidan. La mayoría de las personas interpretan los consejos no deseados como críticas y no los aprecian. Es más probable que las personas busquen tu consejo si admiran la forma en que lidias con tus propios problemas.

Sonríe. Sonríe a los demás con tu voz y lenguaje corporal, y te devolverán la sonrisa.

Sé abierto. Animas a los demás a abrirse a ti cuando revelas tus sentimientos. Además, haz que los demás sientan que pueden darte consejos sin herir tus sentimientos.

Pasa tiempo con las personas. La cantidad de tiempo que pases con una persona es un buen indicador de cuán importante es para ti.

Respétate a ti mismo. Las personas pueden darse cuenta si no pareces quererte o respetarte. Quieras o no, tu inseguridad envía un mensaje a los demás sobre cómo deberían verte. No les enseñes a los demás a menospreciarte.

Ten sentido del humor. Puedes hacer que los demás se sientan cómodos a tu alrededor al lidiar con las decepciones y las carencias con buen sentido del humor.

Sé digno de confianza. Siempre, y sin que te lo pidan, guarda los secretos y pensamientos privados de los demás.

Controla tu ego. Los problemas de orgullo son difíciles de identificar en uno mismo y podrían limitar tu círculo de amigos.

Sé presentable. Si no cuidas tu apariencia, podrías estar atrayendo atención negativa hacia ti.

Sé generoso. Aporta a tus relaciones al menos tanto como estés recibiendo de ellas.

Excepto cuando recibes una noticia repentina y devastadora, lo que sientes proviene de cómo piensas; no al revés. Los pensamientos agradables te hacen sentir bien; los pensamientos malos te hacen sentir mal. Cuanto más pienses que está bien ser desagradable debido a tu desgracia o a lo duro que has tenido que trabajar, más dañas tus relaciones y peor te sientes.

> *Cada vez que tienes un pensamiento de enojo o fastidio, malicioso o triste, tu cerebro libera sustancias químicas que te hacen sentir mal.*
>
> Daniel G. Amén

PREGÚNTATE

¿Mi plan de vida reserva suficiente tiempo para entablar, desarrollar y mantener relaciones de amistad?

¿Tengo un verdadero amigo?

¿Cómo se lo hago saber?

¿Cuál es la amistad que más me gustaría recuperar?

¿Qué tan buen amigo soy para los miembros de mi familia?

SERIE E: tema 3

Cómo entablar una conversación

Hablar es la forma en que enseñamos, y escuchar es la forma en que aprendemos.

Para que las conversaciones fluyan, evita hacer preguntas cerradas como «¿Te gusta tu trabajo?» o «¿Vives cerca?», que pueden responderse con un «sí» o un «no». Haz preguntas abiertas como las siguientes.

¿A qué te dedicas?

¿Cuál es tu opinión sobre...?

¿Puedes contarme sobre...?

¿Por qué...?

¿Cómo hiciste...?

¿Cómo pudiste lograr...?

¿Cuál es tu [...] favorito?

¿Qué haces para divertirte?

Evita dar respuestas de una sola palabra. Ayuda a la otra persona a mantener su lado de la conversación, dándole oportunidades para hacerte preguntas.

Consejos para tener buenas conversaciones

- Nunca digas nada malo sobre ti mismo o sobre otra persona.

- Practica ser extrovertido, cálido y amigable con todos hasta que sea natural para ti.
- Todo el mundo sabe algo muy interesante, y les resultará placentero a ambos conseguir hablar de ello.
- Practica descubrir el interés favorito de los demás usando la menor cantidad de preguntas.
- Revela información personal al mismo ritmo que tus interlocutores revelan información sobre sí mismos.
- Procede como si la otra persona estuviera mucho más interesada en escuchar lo que ella tiene que decir que lo que tú tienes que decir. Dirige la conversación hacia ella tanto como sea posible.
- Cuando te unas a un grupo de personas que no conoces, empieza a hablar con la persona que parezca ser la más accesible o la más excluida.
- Concéntrate en conocer mejor a dos o tres personas: averigua cuál es su pasatiempo o su trabajo, o dónde crecieron.
- Recuerda que tu timidez hace que la otra persona sea responsable de entretenerte. Pon su comodidad por encima de la tuya.
- Muestras aprecio cuando le haces saber a tu interlocutor que le estás prestando atención. De vez en cuando, haz una pregunta como: «¿Puedes contarme más sobre...?» o redirige la conversación al tema del otro si se desvía.
- Antes de cambiar al tema sobre el que quieras hablar, haz comentarios a la otra persona o al menos tres preguntas sobre su tema actual. (Véase la «Regla de 3 a 1» de Dave en la siguiente sección).
- Haz contacto visual con frecuencia.
- Ten en cuenta que la mayoría de las personas obtienen más información de tu lenguaje corporal y de tu tono de voz que de tus palabras.

- Felicita a las personas por lo que pueden hacer, han hecho o están tratando de hacer.
- Las palabras exageradas o extremas, como «odio», «siempre», «nunca», «debería», «no puedo», «solamente» y «tengo que» en realidad tienen menos impacto que las palabras precisas.
- Si puedes hacer que alguien se sienta mejor consigo mismo, se sentirá mejor contigo.
- Evita sobresalir (contando una historia más sobresaliente, interesante o emocionante que la del otro).
- Pregúntales a las personas sobre sus sentimientos, sus experiencias y sus reacciones.
- No termines las oraciones de otras personas y no empieces a hablar hasta que se detengan.
- Averigua la opinión de la otra persona sobre temas controvertidos antes de revelar tu propio punto de vista, especialmente, si tienes sentimientos fuertes sobre el tema.
- Cuando encuentres a un buen oyente, sé considerado. Tiene tanto derecho de hablar como tú.

PREGÚNTATE

¿Cuál es mi habilidad comunicativa más débil?

¿Cuál de los consejos arriba podrían ser útiles para mí en este momento?

¿Con quién practicaré mis nuevas habilidades primero?

SERIE E: tema 4

Cómo ser irresistible

Imagina que susurras un mensaje a una persona que a su vez se lo susurra a otra: después de que quince personas hayan participado, el mensaje original será irreconocible, ya que no hay dos personas que den un mensaje exactamente como lo reciben. Cada una lo cambia de alguna manera.

Lo malos oyentes:

- están preocupados por lo que van a decir en lugar de escuchar al orador;
- dejan de escuchar si el orador dice algo con lo que no está de acuerdo;
- escuchan solo las declaraciones que confirman sus propias opiniones;
- tergiversan lo que se dice para respaldar lo que ya piensan;
- utilizan un comentario del orador para conducir la conversación a su tema preferido;
- comienzan a compartir sus ideas antes de que el orador haya terminado de hablar;
- alardean de sus éxitos y victorias;
- hablan demasiado (de ahí el dicho: «Hay algunos para quienes no hay nada tan hermoso como el sonido de su propia voz»);

- distraen la atención de la audiencia del discurso del orador deliberadamente (o dicen algo que lo desacredita);
- toman el control de la conversación para poder hablar sobre los temas que les interesan;
- hablan con más emoción de la que es apropiada para el tema o la situación.

La regla de 3 a 1 de Dave

Haz 3 preguntas sobre lo que la otra persona está hablando antes de cambiar al tema número 1 sobre el que quieres hablar.

Los buenos oyentes:

- siguen la regla de 3 a 1;
- moderan sus comentarios averiguando las opiniones de la otra persona antes de intentar llevar la conversación hacia el tema del que quieren hablar;
- hacen contacto visual frecuente sin mirar fijamente;
- intentan que el orador se sienta cómodo;
- muestran un interés genuino en el tema a través de su tono y su lenguaje corporal;
- esperan una conclusión en lugar de suponer lo que el orador dirá a continuación;
- muestran curiosidad usando frases como las siguientes: «¿Qué quisiste decir con...?», «Tal como yo lo veo...», «Entonces, según lo que entiendo...» y «¿Cómo te sentiste al respecto?»;

- tratan de obtener detalles sin entrometerse ni presionar;
- repiten un comentario o detalle que el orador haya mencionado en una conversación anterior;
- enfocan toda su atención en el orador.

Las personas se abren cuando se disfruta de la conversación porque:

- los buenos oyentes los hacen sentir más importantes;
- sus cuerpos producen más endorfinas, la hormona del bienestar.

PREGÚNTATE

A medida que otros me cuentan algo que han experimentado, ¿normalmente formulo preguntas sobre su tema o me preparo para compartir una experiencia que he tenido sobre un tema relacionado que sería más interesante para mí?

¿Qué pregunta es la más probable que haga que una persona hable sobre lo que más le gusta?

¿Qué pregunta podría usar alguien para hacerme hablar de mi tema favorito?

SERIE E: tema 5

Habilidades sociales

Descubre lo bueno en todas las personas con las que te encuentres y hazles saber lo que has descubierto.

Tener buenos amigos te hace sentir que al mundo le gustarán tus ideas y tus esfuerzos. ¿Qué podría ser más alentador? Atraer a buenos amigos te indica que eres el tipo de persona que resulta agradable. ¿Las personas han estado buscando tu amistad?

Aquí hay algunas ideas para mejorar tus habilidades sociales:

- Toda conducta tiene un propósito. ¿Por qué haces lo que haces? ¿Por qué los demás hacen lo que hacen?
- Actúa como si los demás pudieran ver las verdaderas intenciones detrás de lo que dices y haces.
- Puedes disminuir la cantidad de discusiones en las que te ves involucrado si decides no enojarte con aquellos que son importantes para ti.
- Ayuda a los demás de corazón, sin esperar recompensa.
- Te aprecian más si actúas menos como un instructor y más como un admirador.
- Busca comprender antes de ser comprendido.
- Muestra confianza compartiendo tus sentimientos.
- Dale a cada persona el beneficio de la duda hasta que se muestren indignos de ella.

- Si te piden consejo, di «podrías» en lugar de «deberías».
- La mayoría de las personas prefieren equivocarse por su cuenta a ser advertidos y presionados constantemente.
- No presentes tus ideas o argumentos con vehemencia.
- Cuando se te pida una crítica constructiva, intenta que la persona llegue a su propia haciéndole preguntas. Limítate a los temas que plantea.
- Cuando la conversación se vuelva conflictiva, minimiza la tensión o abandona la escena hasta que puedas manejar el asunto con calma.
- Cuando una persona reacciona de forma exagerada, es posible que su respuesta no tenga nada que ver contigo o con el problema en cuestión (a menos que hayas sido el responsable). Déjalo pasar.
- Presenta tus recomendaciones como ideas para ser consideradas, no para ser aceptadas de manera inmediata.
- Antes de reaccionar ante situaciones explosivas, haz una pausa, calma tus emociones y busca claridad. Comparte tu opinión cuando estés seguro de tu postura sobre el tema. (Advertencia: puede llevar días).
- Cuando intentes resolver un problema, mantente enfocado en las soluciones y no en cambiar a la persona.
- Cuando se trata de temas delicados, es mejor conocer la postura de la otra persona antes de compartir cualquier opinión personal fuerte.
- No dejes que los malentendidos persistan; acláralos sobre la marcha.
- Presta mucha atención al lenguaje corporal de tu interlocutor, especialmente cuando hablen de temas importantes para ti. Si deja de prestarte atención o trata de evitarte, es probable que hayas sido demasiado insistente o hayas hablado sin parar.
- Incluso tus mejores argumentos y tus pensamientos más inteligentes no serán persuasivos si tu oyente se ha «desconectado».

- Si te dejas llevar por la autoridad, el deber o la ambición, y exiges esas cosas a los que te rodean, aprovecharán la primera oportunidad para irse.
- «El resentimiento es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera». Siempre pagas un precio más alto por esas emociones que la persona con la que estás enojado. A menudo, el otro no tiene idea de por qué estás actuando como lo haces. Una actitud negativa puede llevarte a interpretaciones erróneas sobre ti mismo, los demás, el mundo o tu lugar en él.
- *Cómo vivir plenamente* puede inspirar y mostrarle a cualquiera la vida a la que aspirar, pero aquellos con un profundo pensamiento sistémico y problemas emocionales o conductuales, como inseguridad, inferioridad, ego, ira, juicio, culpa, ansiedad, control, búsqueda de fallas, retraimiento, mentira o engaño y otras dependencias, necesitan ayuda adicional. Estos problemas requieren un diagnóstico preciso y un esfuerzo diligente para superarlos.
- Si alguna de estas conductas te impide disfrutar a pleno de tu vida, tu familia o tus amigos, conviértelo en una prioridad: busca información sobre lo que te sucede y encuentra al consejero adecuado.

PREGÚNTATE

¿Qué nueva habilidad de comunicación podría usar con mi jefe, mi cónyuge o mi hijo?

¿Cuál es mi mejor habilidad social? ¿Cuál de mis habilidades necesita mejorar más?

Acerca de la serie sobre relaciones

Las ideas sobre relaciones en este libro funcionan de manera rápida y duradera para quienes son estables y meticulosos y quieren lo mejor para su pareja, sus amigos y sus compañeros. Los beneficios relacionales para cualquier persona pueden ser de corta duración si una o ambas partes involucradas tienen profundos problemas emocionales, conductuales, de pensamiento o de dependencia.

Estos problemas representan un gran riesgo para todas las relaciones, especialmente para el matrimonio. Ninguna de las partes debe contraer matrimonio hasta que ambas comprendan la naturaleza y la profundidad de estos problemas y estén dispuestas a enfrentar las consecuencias. Precaución: el juicio de aquellos que estén dispuestos a seguir adelante a pesar de estas dificultades puede verse afectado por sentimientos de inferioridad e inseguridad u otros problemas propios.

Quienes puedan encontrar al consejero adecuado y abrirse a él lograrán que estos problemas se diagnostiquen y mejoren de manera más rápida y efectiva.

Algunos recursos que nos gustan aparecerán en la sección de recursos en GetLifeRight.com.

SERIE F

Mejora tus relaciones y tu matrimonio

El amor es la alegría que ambos cónyuges comparten cuando permiten que el camino del otro se convierta en el suyo.

SERIE F: tema 1

Herramientas relacionales

Incluso cuando ambas personas quieren hacer todo lo posible para tener una buena relación, sus sentimientos pueden terminar heridos.

A menudo, la forma en que dices algo puede ser más dañina que lo que dices en sí.

Algunos conceptos básicos

Mantén el volumen y el tono de la voz lo más bajos posible y controla tus emociones.

Busca siempre comprender antes de ser comprendido.

Antes de sacar a relucir un tema controvertido, pregúntate: «¿Cómo puedo expresar esto para que nada se tome a mal?».

Asegúrate de saber lo que la otra persona pretendía antes de tomar represalias. Pregunta algo como «¿Puedes reformular lo que dijiste?» o «¿Quisiste sugerir que...?».

La forma y el momento en que sacas un tema suele tener una gran influencia en la comprensión de lo que deseas comunicar; espera el momento adecuado para comenzar.

No puedes esperar que los demás revelen sus sentimientos más íntimos a menos que les hayas transmitido la seguridad

de que serán tratados con respeto y de que sus emociones se mantendrán en confidencialidad.

Siempre deja abierta la oportunidad de que tú y la otra persona vuelvan a tratar un tema delicado de forma segura en el futuro.

No intentes solucionar un problema adicional durante una salida o celebración agradable, o mientras intentan resolver un problema anterior.

En la medida de lo posible, propón ideas para considerar, no para que se implementen de inmediato.

Que alguien reaccione de manera exagerada a una situación por lo general sugiere que un problema mucho mayor le molesta, lo cual puede estar relacionado con el mismo tema o con otro. Intenta con delicadeza que te cuente cuál es ese problema; si no funciona, deja que te lo cuente a su debido tiempo. Es posible que no puedas encontrar una solución permanente al problema inicial hasta que abordes el problema oculto.

Cuando es probable que el tema que quieres discutir sea delicado, dile a la otra persona con anticipación que quieres su opinión sobre ese tema. Puede ser bueno dejar que la persona elija el momento de conversarlo.

Cuando sea necesario corregir a alguien, primero transmítele seguridad (hazle saber que esto no es algo que vaya a dañar la relación), dile lo que tienes que decir y luego vuelve a darle tranquilidad.

Las personas se sienten traicionadas cuando las obligas a revelar información personal antes de que estén listas para hacerlo. Deja que la revelen a su manera y cuando estén listas.

Cuando alguien más esté hablando, especialmente tu cónyuge, deja de hacer lo que estés haciendo para escuchar con atención,

aunque sepas que el asunto puede esperar. Hacerlo te ahorrará tiempo y mejorará tu relación a largo plazo.

La mejor estrategia es escribir tus argumentos. Asegúrate de considerar todos los puntos de vista de las personas implicadas. Expresa tus ideas verbalmente. Prepárate para reacciones inesperadas o nueva información de manera que puedas corregir tus argumentos «sobre la marcha».

Por lo general, usar frases como «no estoy seguro», «¿qué piensas?» o «estás en lo cierto» te harán ganar más amigos que tener la razón.

Nunca hables mal de tu cónyuge frente a los demás, incluso si todos están criticándolo. Suele ser el mejor momento para mencionar algunos de los atributos de tu pareja.

Reacciona de manera amable antes las fallas de los demás. Las personas intentarán lograr desafíos mayores y mejores si reaccionas a sus fracasos con comprensión y dándoles ánimo en lugar de amonestarlos, criticarlos o decirles «te lo dije».

> *La manera más fácil de hacer que las cosas cambien es cambiar la forma en que las ves.*
>
> Byron Katie

PREGÚNTATE

¿Con cuál de los conceptos básicos tengo más dificultad?

¿Qué cosas hago o digo que puedo corregir sobre la marcha?

SERIE F: tema 2

Cómo dejar en claro tus sentimientos

Cuando las cosas no van bien, tiendes a buscar respuestas complicadas. Pero las respuestas suelen ser simples: suaviza el tono, minimiza tu intensidad, deshazte de la ira y no adoptes posturas negativas, deja de criticar y restaura tu relación. Uno de los problemas más difíciles de detectar tiene que ver con la importancia. Si tu trabajo, tu pasatiempo, tus compromisos u otros intereses se vuelven más importantes, el tiempo que les dediques es tiempo que podrías haber pasado con tu cónyuge. Eso hace que tu pareja sea menos importante para ti. Si tu pareja no disfruta de lo que te apasiona, corres el riesgo de dejar que tu relación se dañe.

Hablar de nosotros mismos es sencillo. Al hablar de otros, podemos caer en la crítica o en un enigma. La mayoría de las personas preferirían ayudarte con una petición exigente en lugar de intentar resolver el enigma de por qué estás enojado o qué es lo que quieres.

Ejemplos

La frase **«necesito que prestes atención a mis sentimientos»** es más eficaz que «eres egocéntrico».

La frase «**no merezco tu ira»** es más productiva que «tienes mal genio».

La frase **«me gustaría ir al cine contigo el próximo miércoles por la noche»** te llevará a ver más películas que «nunca me llevas a ninguna parte».

La frase **«necesito que seas más cariñoso»** comunica deseo. Una pregunta como «¿por qué no haces tiempo para nosotros?» es una crítica. Le exige al otro una razón. Sabe que cualquier cosa que diga sonará poco sincera, incluso si lo es.

Si preguntas **«¿irías de compras conmigo mañana por la tarde?»** es más probable que tu cónyuge te acompañe que si dices «nunca vas de compras conmigo».

Cuando explotas, a menudo:

- haces el ridículo;
- eliges palabras que no transmiten lo que realmente quieres decir;
- falta información importante que podría resolver el asunto de manera pacífica;
- dañas la sensación de bienestar de alguien.

Admite tus errores a tiempo y a conciencia. Si te has ganado críticas, discúlpate. No pongas excusas por el mal comportamiento que hayas tenido. Debes estar preparado para disculparte más de una vez o de maneras diferentes. Deja que tus acciones demuestren que estás intentando enmendar tu error.

Un cónyuge que llega a casa y les grita a los niños por dejar juguetes en la entrada puede estar reaccionando por haber sido criticado en el trabajo. En lugar de responder emocionalmente, piensa como un detective. Busca el problema subyacente. Manejar un «estallido» de forma adecuada puede ser una oportunidad para resolver un problema más grande que ha estado afectando tu relación en muchos otros aspectos.

Pautas de comunicación

Habla como lo haría un amigo. Ya sea que tengas razón o no, tu tono de voz puede generar resistencia a tus palabras.

Permite que quien se esté desahogando repita sus argumentos (como si sus intenciones originales hubieran sido explicadas de manera incorrecta).

Repite la postura de la persona o pídele una aclaración; por ejemplo, «¿lo que está diciendo es...?».

Intenta llegar a una solución definitiva para que no quede ninguna parte del problema sin resolver.

Siempre es mejor reconocer tu parte de responsabilidad en un problema, aunque sea mínima, que defender o explicar tu postura.

No intentes que la otra persona admita su contribución al «estallido».

Demuestra cómo tu y la otra persona tienen los mismos objetivos.

Ten en cuenta que las emociones liberadas y las palabras utilizadas probablemente no fueron las que tú o la otra persona querían expresar.

Si la persona que se está desahogando quiere hacer las paces teniendo un buen gesto hacia ti, dale la oportunidad. Muéstrate desenfadado mientras lo hace, y demuéstrale que la has perdonado siendo amable o haciendo algo alegre.

Cuando la otra persona se desahogue, hazle saber que entiendes las presiones a las que está sometida y no tomes su arrebato como algo personal.

Hacer las paces rápidamente en realidad fortalece las relaciones.

La ambición no es una virtud. No tiene prioridad sobre tus relaciones.

Si no logras encontrar una solución al problema en tu relación, reconsidera algunos o todos los aspectos de este, suponiendo que:

- has estado demasiado a la defensiva;
- tú eres el problema,
- has entendido mal algunos hechos;
- has malinterpretado los pensamientos o las intenciones de la otra persona;
- has estado actuando como si conocieras las motivaciones de la otra persona y no te gustaran.

Cuanto más hábil te vuelvas para identificar tus problemas actuales, mejor podrás evitar los que vengan.

PREGÚNTATE

¿Valoro a la persona con la que tengo problemas lo suficiente como para trabajar realmente en mis defectos?

¿Es mi falta de voluntad para escuchar con atención o trabajar en los temas planteados mi forma de castigarlo por no escucharme ni trabajar en los temas que planteo?

SERIE F: tema 3

Consejos para sanar las relaciones

Cuando ambas personas en una relación se valoran mutuamente, a menudo es más fácil solucionar un problema de lo que la mayoría cree.

> **Puedes decidir no estar en desacuerdo con nadie y hacer todo lo posible para desestimar cualquier sentimiento negativo que surja.**

Cómo convertir a un crítico en un amigo

La forma en la que tomes la crítica (o el consejo) puede abrirle la puerta a los malos sentimientos. No importa cómo otro haga o intente hacer una crítica, tú eliges cómo recibirla. Si contraatacas, solo harás que los malos sentimientos crezcan y se perpetúen. Si te pones a la defensiva, exageras, te sientes lastimado o eres susceptible, construyes muros.

Incluso cuando el tono de voz o la perorata de la otra persona sean injustificados e inaceptables, considera su argumento como información y haz caso omiso del resto. A partir de ahí, puedes decir «gracias, lo tendré en cuenta», y dejarlo pasar o responder en un mejor momento. Busca maneras en las que puedas agradecerle a la persona por su razonamiento. Es la forma más

fácil de disipar las emociones. No tomar las cosas como algo personal suele mejorar la comunicación.

Antes de responder a alguien sobre cualquier tema delicado, ensaya lo que dirás en tu mente. Mientras lo haces, considera todo lo que piensas decir desde la perspectiva de la otra persona. Trata de encontrar maneras de reformular los argumentos que deseas exponer para que sea menos probable que se malinterpreten.

A continuación, se explican tres de las causas subyacentes más comunes por las que puedes lastimar a una persona repetidamente (por lo general, a tu cónyuge) sin darte cuenta de que lo estás haciendo.

Importancia. Pones tus intereses o actividades por encima de los de tu cónyuge.

Expectativas. Le demuestras a tu cónyuge una constante desaprobación. No es saludable y le quita el disfrute a la vida. ¿Podría ser que estés pidiéndole a tu cónyuge que sea algo que no es al mostrarte decepcionado cuando no logra hacer alguna cosa o no la hace tan bien como esperas?

Resentimiento. Si tienes problemas sin resolver, o te has vuelto reacio a escuchar o a esforzarte para llegar a un acuerdo sobre las cuestiones que te preocupan, es probable que estés acumulando resentimiento. Si hay una crítica para cada sugerencia, idea o comentario, o no aceptas los elogios ni el sentido del humor, es posible que estés desquitándote mediante el enojo y el sentimiento de superioridad. Estás eligiendo tener razón por encima de la cercanía que podrías experimentar con tu pareja.

Para cambiar tu relación, cambia la forma en que piensas sobre ella:

- estoy dispuesto a considerar mi propio comportamiento desde tu punto de vista;
- si me escuchas con una mente abierta, te diré lo que realmente pienso;
- yo podría ser quien esté causando los problemas;
- dejaré de juzgar y de culpar;
- escucharé con más atención;
- me esforzaré más para resolver el problema en lugar concentrarme en tener la razón;
- estoy dispuesto a renunciar a mi resentimiento antes de que tú lo hagas;
- estoy dispuesto a ceder más que mi cónyuge para resolver nuestras diferencias.

Un problema bien planteado es un problema medio resuelto.

CHARLES KETTERING

Marca la casilla de los hábitos que tienes:

☐ Castigo, controlo o desestimo intencionalmente a la otra persona al no escucharla como debería.

☐ Me permito tener «estallidos» con frecuencia. Es posible que tenga un sentido exagerado de mi propia importancia y esté utilizando ese comportamiento para intimidar a los demás, para salirme con la mía o para evitar tener que escuchar o explicar lo que me sucede.

☐ Soy rígido o reservado para ocultar algo que sé que está mal y que ya he hecho o que tengo la intención de hacer.

- ☐ Soy extremadamente sensible y tiendo a reaccionar basado en mis emociones.
- ☐ Les doy a los demás el poder de hacerme reaccionar mal y, por ende, quedo en ridículo.
- ☐ Uso un tono o un volumen de voz que no demuestra mis verdaderos sentimientos.
- ☐ Presento mis argumentos con vehemencia, pero no quiero que los demás respondan con la misma intensidad.
- ☐ Me esfuerzo demasiado por ocultar o minimizar mi contribución al problema.
- ☐ Uso palabras o acciones que desestiman los esfuerzos o sentimientos de la otra persona.
- ☐ «Delato a mi cónyuge» o revelo algún asunto personal, negativo o delicado sobre mi cónyuge a otros, especialmente, en público.
- ☐ Actúo como si la otra persona fuera responsable de las acciones de los demás en asuntos que no son de su incumbencia.
- ☐ Admito que me he equivocado.
- ☐ Le doy más importancia de la que merece a muchas cosas.
- ☐ Me esfuerzo demasiado por convencer a otros de mis argumentos.
- ☐ Hago que mi felicidad dependa de que otra persona sea diferente de quién es.
- ☐ Reacciono ante los problemas cotidianos como si fuera una cuestión de vida o muerte.

- ☐ Impido que los problemas se resuelvan al no estar dispuesto a escuchar los argumentos de la otra persona o al no aceptar una disculpa.
- ☐ Me aferro a las heridas para castigar a la otra persona recordándole sus errores.

La realidad

Cuando parece que no puedes solucionar un problema, generalmente es porque el problema eres tú. Eres el único elemento en común entre todos tus problemas. Suponiendo que eres el culpable, considera lo que la otra persona ha tenido que soportar. Después de concientizarte, sé totalmente sincero para reconocer a quién has estado culpando y considera las consecuencias lógicas de tus acciones.

> **Culpa.** Mi cónyuge no muestra ningún interés en lo que estoy haciendo.
>
> **Realidad.** Cuando estoy en casa, pero sigo absorto en mi trabajo, soy susceptible y desagradable.
>
> **Culpa.** Mi pareja ya no tiene tiempo para mí.
>
> **Realidad.** Me quejo todo el tiempo, soy severo, no planifico y no soy divertido ni cariñoso.
>
> **Culpa.** Mi pareja muestra favoritismo hacia sus hijos biológicos.
>
> **Realidad.** No dejaré que discipline a mis hijos.
>
> **Culpa.** Mi hija se porta mal todo el tiempo.
>
> **Realidad.** Nada de lo que hace me lleva a prestarle más atención, a pasar más tiempo de calidad con ella o a demostrarle lo importante que es para mí.

Reflexiones para reconstruir la cercanía

En lugar de decirte lo que no estoy obteniendo de nuestra relación, te diré lo que necesito.

Encontraré maneras de hacerte sentir que eres importante para mí.

Reconoceré que podría ser la causa del problema o estar contribuyendo a él.

La forma en que pienso y siento sobre un problema me causa más dolor que el problema en sí.

Si una multitud de extraños escuchara las suposiciones, las justificaciones y los sentimientos que uso para justificar mi postura, ¿me aplaudirían o me abuchearían?

Te elogiaré por las cosas que haces bien todos los días.

Supondré que tu tono de voz exaltado se debe a presiones en otras áreas de tu vida antes de pensar que se debe a mí.

Me esforzaré más por aceptar o implementar tus ideas; ¿harás lo mismo por mí?

Comienza tu conversación de buena manera

Acércate a la otra persona antes de empezar a hablar. Asegúrate de:

- que pueda oírte bien;
- que no esté hablando por teléfono con alguien más;
- no interrumpirla; podría estar tratando de retener información importante en ese momento;
- hacerle una señal de que todo está bien cuando no pueda responder a la pregunta que le haces porque está procesando un pensamiento importante, para que

sepa que entiendes. Con gusto, te pedirá que repitas la pregunta cuando pueda atenderte (de lo contrario, si muestras enojo, la persona te evitará a ti y tu pregunta);

- que tu tono de voz no le esté exigiendo que deje de inmediato lo que está haciendo para responderte.

Trata de llegar a un acuerdo mutuo. Por ejemplo: «se me dificulta responder mientras estoy hablando por teléfono o concentrado en el trabajo. Si pones una nota frente a mí, siempre te prestaré toda mi atención tan pronto como pueda liberarme y despejar mi mente».

PREGÚNTATE

¿Cuáles de mis palabras o comportamientos hieren más los sentimientos de los demás?

¿En qué problema relacional debería trabajar primero?

¿Cuál de mis conductas será la más difícil de corregir?

SERIE F: tema 4

Corrección, resistencia y control

La forma más fácil de que los padres corrijan a sus hijos es manteniendo una relación sólida, de manera que hagan lo que se espera de ellos por respeto y aprecio.

Los adultos son mucho más difíciles de corregir. El libro de Byron Katie, *Amar lo que es*, ofrece claves muy importantes para resolver las dificultades más complejas en las relaciones. Uno de los defectos más difíciles de ver o admitir para algunas personas es el deseo de control: meterse en los asuntos de otras personas y decirles cómo vivir. Si tienes una relación que está dañada, de seguro, gran parte del problema proviene de la forma en que estás tratando de cambiar a la otra persona y cómo la otra persona está intentando resistirse a tus intentos o tratando de cambiarte a ti.

«Amar lo que es» no es volverse permisivo, cambiar tus creencias sobre lo que está bien y lo que está mal o abandonar tus deseos; simplemente es aprender a conseguir lo que quieres de manera viable. Significa que:

- tendrás más cuidado al explicar los cambios que deseas;
- le darás a la otra persona más libertad de usar sus propias ideas y enfoques para resolver los problemas;
- le harás saber que te agrada cuando su enfoque resulta ser el mejor;
- no repetirás tus deseos una y otra vez;

- intentarás evitar buscar fallas en el otro;
- mantendrás un equilibrio entre tus gustos, tus deseos y tus prejuicios;
- reducirás la cantidad de cosas sobre las que tienes gustos u opiniones fuertes y disminuirás la intensidad de tus opiniones sobre las demás;
- tendrás cuidado al tratar con los errores o fracasos de los demás;
- elogiarás los esfuerzos de todos;
- no demostrarás tu decepción cuando la otra persona se retrase en hacer una tarea o se olvide de realizar aquellas que consideras más importantes que las suyas;
- te adaptarás a los defectos de la persona, idealmente sin hacérselo saber.

Siempre puedes conseguir lo que deseas permitiendo que la manera de hacer las cosas del otro se convierta en la tuya.

Mientras intentas corregir a otra persona, también le estás comunicando lo siguiente:

- me sentiré decepcionado si sigues haciendo las cosas a tu manera;
- no eres tan capaz como yo;
- no estás a la altura de mis estándares;
- no puedes hacer esta tarea adecuadamente sin mi guía;
- mi derecho a decirte lo que tienes que hacer es más importante que tu derecho a hacer las cosas a tu manera.

Prácticas estándar de resistencia

Cuando tus formas controladoras se han impuesto a otra persona que no tiene manera de decirte que retrocedas, ese individuo:

- usará la agresión pasiva (evitará deliberadamente que tengas éxito sin que sea obvio);
- usará la ley del hielo (te castigará al no hablarte para mostrar su enojo, rebeldía, desapego o renuencia a cumplir con tus exigencias);
- te pedirá un sinfín de explicaciones y aclaraciones diseñadas para provocarte y hacerte parecer débil, ridículo, inepto o impotente;
- buscará hacerte enojar;
- fallará deliberadamente en los asuntos más importantes para ti;
- no demostrará amor ni aprobación;
- fracasará con el fin de negarte la satisfacción de lograr un cambio.

¡Cuanto más se esfuerza alguien por hacer que otra persona cambie, menos bienvenidos son sus intentos!

Cómo detener a una persona controladora

Es poco probable que quien tiende a querer corregir o cambiar a los demás deje de hacerlo. Pero a veces, sus intentos se pueden minimizar de la siguiente manera:

- cambia tú mismo;
- entiende la motivación de esa persona;

- hazle saber que la has escuchado y que estás considerando su opinión;
- agradécele por su consejo;
- ocúpate de un solo problema a la vez;
- cuéntale cómo te benefició haber puesto en práctica su consejo;
- ábrete en lugar de cerrarte;
- agradécele cuando escuche tus ideas;
- cambia tu forma de responder para que esta persona pueda cambiar su forma de insistir;
- reconoce sus esfuerzos por corregirte o cambiarte de alguna manera, porque, si no lo haces, se esforzará más por lograrlo;
- comienza diciendo «gracias»; luego, agrega algo como «lo pensaré un poco» o «he escuchado lo que dijiste y trabajaré en ello»;
- en cualquier situación delicada, haz una afirmación como «sé que te arriesgaste al compartir conmigo lo que piensas; agradezco ese esfuerzo y le daré mucha importancia».

Nunca dejes pasar la oportunidad de decir «me equivoqué» o «tenías razón».

Algunas personas (en particular los niños) muestran resistencia. Desafían al adulto que está tratando de mantener el control de la situación. Hacen que los adultos se enojen o se confundan, o los obligan repetir las cosas sin cesar. Al hacer que la persona que los corrige sienta impotencia, quien se resiste controla el proceso. ¿Qué podría ser más entretenido o gratificante para un niño de carácter fuerte que hacer que un adulto parezca un tonto?

Cuando una persona religiosa ve que el alma de un amigo está en riesgo, el deseo de salvar a esa persona es intenso. Cuando se trata del alma de un adulto, es mucho más arriesgado. Iniciar la conversación en el momento equivocado puede cerrar el tema de forma permanente. Puede ser mejor esperar al momento adecuado para hablar. En algunos casos, lo único que puedes hacer es esperar que tu buen ejemplo cambie a tu amigo.

El control va más allá de la corrección

Si eres un controlador empedernido, es menos probable que veas tus errores porque crees que tus motivaciones son buenas.

Mientras que algunas personas controladoras se comportan de esta manera para sentir poder, tú puedes intentar controlar por amor, conciencia, ansiedad y protección. Tus intenciones son buenas, pero tus acciones a menudo se vuelven agobiantes. Eso te impide obtener el afecto que esperas, y puede llevar al resentimiento y a un mayor uso del poder. En cualquier caso, puede ser que hagan lo que les dices, pero te ocultarán la mayor parte posible de su vida, y probablemente escaparán o se rebelarán en cuanto tengan la oportunidad.

Cuando una persona con la que estás hablando tiene restos de comida entre los dientes, es como si el mundo se detuviera. No piensas en otra cosa. Tu compulsión por solucionarlo es tan fuerte que no puedes escuchar una palabra de lo que dice.

Cuando actúas de esa manera en muchas otras situaciones:

- no ves el lado negativo de lo que estás haciendo porque tus intenciones son buenas;
- puedes ser insistente, intrusivo y autoritario;

- impones tu guía, tus correcciones, tus *deberías* y tus advertencias a aquellos que no pueden librarse de tu control;
- es probable que hagas que la persona que está bajo tu control sea igual a ti cuando crezca;
- te has nombrado a ti mismo el jefe, el padre o el mensajero de Dios, cuyo trabajo es arreglar a tantas personas como pueda;
- no te das cuenta de que estás siendo autoritario, susceptible, moralista o agresivo, o de que te niegas a escuchar o a perdonar sin condiciones.

Cuando aprendas a limitar tu compulsión de controlar a los demás, serás recompensado con cercanía.

Reflexiones útiles para las personas controladoras

- A todo el mundo les encantan los árboles bonsái, pero nadie querría ser uno. Todos necesitamos una poda selectiva de vez en cuando, pero aquellos que son controladores pueden entorpecer el desarrollo de una persona que se habría sentido cómoda consigo misma y habría sido más hermosa si se le hubiera permitido crecer en su forma natural.
- Los demás son capaces de encontrar soluciones razonables a sus propios problemas.
- Aquellos a los que les permites equivocarse, salirse de las normas y gestionar su propia felicidad se volverán más seguros de sí mismos de lo que tú podrías lograr con incesantes advertencias y correcciones.
- Se atraen más moscas con miel que con hiel. La aprobación es un premio y el control es un castigo.

- El control no es la única herramienta que puedes usar; aprende a usar otras herramientas y comienza a experimentar el amor.
- Controlar es lo que hacen las personas cuando no tienen una vida propia o no han aprendido a lograr resultados mediante el estímulo positivo y las relaciones.

Crea el ambiente adecuado y, con el tiempo, la mayoría de las cosas se arreglarán solas. Un breve ejemplo: cuando mis nietas tenían 4 y 6 años, siempre presionaban demasiado mis rotuladores y les arruinaban la punta. Como padre, habría priorizado su cuidado. Como abuelo, le di más importancia a la creatividad de las niñas sin decir nada. Ahora, a los 6 y 8 años, les encanta hacer proyectos de arte conmigo, y son muy buenos. Tengo la oportunidad de escuchar lo que planean y cómo piensan. Me piden consejos. Cuidan mucho sus propios lápices. Los rotuladores que arruinaron no costaron mucho. La alegría de su compañía y su creatividad no tiene precio.

PREGÚNTATE

¿El amor de quién que me ha costado mi control?

¿Qué estoy tratando de cambiar de esa persona?

¿Quién está pagando el precio más alto por mi compulsión de corregir a los demás?

SERIE F: tema 5

El secreto para corregir a los demás

Para una persona que ya está haciendo lo mejor que puede, el más mínimo comentario negativo o consejo puede ser devastador. Ya sea que tratemos con imperfecciones o problemas morales profundos, se necesita extrema empatía, cuidado y criterio para saber cuándo y cómo ayudar a otra persona.

Casi todo lo que decimos o hacemos puede ser interpretado por el otro de forma contraria a la que pretendíamos. Tómate el tiempo necesario para comprender el estado mental y la manera de pensar de la persona a la que planeas corregir antes de compartir tus ideas.

> **Tu éxito con los demás depende de tu habilidad para lograr un equilibrio entre expresar aprobación o desaprobación, dar consejos u opiniones, sugerir o criticar, ayudar u ofender y ser útil o entrometido.**

Por lo general, es mejor que las personas propongan sus propias soluciones en lugar de adoptar las tuyas. En la medida de lo posible, sé equilibrado en cuanto a la ayuda que brindas para que las decisiones parezcan provenir de la persona que intentas ayudar.

Cuadro de valoración

Si realmente necesitas corregir a una persona, el cuadro de valoración en la siguiente página te mostrará cómo hacerlo.

Cuadro de valoración

INSTRUCCIONES: califica a la persona que deseas cambiar y a ti mismo. Un número más alto indica que la persona se encuentra en un estado significativamente mejor o peor que un nivel considerado «aceptable».

La otra persona							CUALIDADES	Tú						
<peor			OK			mejor>		<peor			OK			mejor>
3	2	1		1	2	3		3	2	1		1	2	3
							Mala actitud							
							Aventurero							
							Afectuoso							
							Iracundo							
							Agradecido							
							Atractivo							
							Despreocupado							
							Solícito							
							Criticón							
							Decidido							
							Indulgente							
							Austero							
							Divertido							
							Generoso							
							Servicial							
							Imaginativo							
							Trabajador							
							Inteligente							
							Perezoso							
							Buen oidor							
							Pulcro							
							Abierto							
							Organizado							
							Paternal							
							Planificador							
							Proveedor							
							Religioso							
							Romántico							
							Satisfecho							
							Egoísta							
							Sensible							
							Luchador							
							Agradecido							
							Hábitos de trabajo							

Aquí está el secreto de lo aceptable: elogia las cualidades que estén bien o mejor, y corrige las que estén peor.

¡Eso es todo! Elogia a la persona que intentas corregir por sus cualidades que están por encima del nivel aceptable y permítele trabajar en aquellas que están por debajo de ese nivel a su manera y a su propio tiempo. Trátala como si estuviera haciendo lo mejor que puede, y si no es así, lo hará a su debido tiempo; y ya sea que lo haga o no, es asunto suyo, no tuyo. Luego trabajas en tus propias cualidades que estén por debajo del nivel aceptable.

Las cualidades que tanto te molestan de la otra persona pueden no ser propias de ella; es posible que solo sean una reacción a la forma en que tú te comportas. Si tú no estuvieras, quizás no habría ningún problema. El Dr. Phil —conocido presentador de un programa de TV de EE. UU.— siempre dice: «Hacen lo que hacen porque tú haces lo que haces».

Lo que haces puede causar, permitir o fomentar los comportamientos que no quieres en los demás. Cuando identifiques y corrijas tu comportamiento, es posible que el de ellos simplemente desaparezca. Corrige tu conducta y los demás cambiarán.

¡Calma!

- Deja de tratar de arreglar los defectos de los demás;
- deja de reaccionar como si su comportamiento fuera a continuar o a empeorar.

Aligera su carga

- Ayuda a la otra persona tan a menudo como puedas;
- realiza algunas tareas que normalmente haga la otra persona (por ejemplo, pagar facturas, cocinar, cuidar mascotas, etc.);

- deja que la otra persona te vea trabajando en aspectos que están por debajo de tu propio «nivel aceptable»;
- felicita a la otra persona por su progreso en cualidades que están por debajo de su «nivel aceptable»;
- comparte más de tus pensamientos y decisiones con la otra persona y pídele opiniones.

Anima al otro

- Muéstrale apoyo y ánimo a la otra persona;
- sé paciente;
- elogia sus esfuerzos por encontrar sus propias soluciones (incluso cuando no tenga éxito);
- en la medida de lo posible, permite que las personas aprendan habilidades para afrontar situaciones y las consecuencias de sus decisiones cotidianas de su entorno, en lugar de aprenderlas de ti;
- evita influenciar, advertir e interferir cuando los demás deban tomar decisiones y no reacciones de forma exagerada a las situaciones;
- presenta tus pensamientos como ideas que están abiertas a comentarios y a cambios;
- no saques a relucir problemas o defectos del pasado; habla solo del tema en cuestión.

Admite tus errores

- Sé rápido para admitir tus errores;
- demuestra que te alegra cuando la manera de hacer algo de la otra persona resulta ser mejor que la tuya;
- hazle saber a alguien cuando su opinión sea útil para ti; elogia sus ideas;
- admite abiertamente cuando no sepas o no estés seguro de algo o necesites ayuda.

Estrecha el vínculo

Cuando una persona valora lo suficiente tu amistad, puede que:

- esté más dispuesto a entender tus puntos de vista;
- pase por alto algunos de tus defectos;
- no interprete tus comentarios como una crítica;
- trabaje más en sus propios defectos;
- escuche con más paciencia, aunque no esté de acuerdo contigo;
- comparta sus necesidades contigo y asocie la felicidad con tu persona.

Ahora regresa al cuadro de valoración y elogia los comportamientos de la otra persona que no hayas elogiado lo suficiente antes. Luego, comienza a trabajar en tus cualidades que están por debajo del nivel aceptable.

PREGÚNTATE

¿Qué corregiría de mí primero?

¿Qué tipo de elogio sería más útil para la otra persona?

¿De qué manera la forma en que he sido ha perjudicado a la persona que he estado tratando de corregir?

SERIE F: tema 6

El concepto de la «burbuja»

Tu mejor y más entrañable cualidad puede ser la buena actitud con la que lidias con aquello que te falta.

Toda persona posee ciertas capacidades y carece de otras. Algunos consideran sus propios defectos como imperfecciones que los demás notan y no les gustan, mientras que otros se concentran en sus virtudes y prosperan. Desear ser diferente es perjudicial para ti. Desear que otra persona sea diferente es perjudicial para ella.

Cuando le pides a alguien algo que no tiene o no puede darte, tus peticiones pueden convertirse rápidamente en críticas. No puedes decir «Me gustaría que fueras diferente» sin implicar «No eres aceptable tal como eres». El daño que causa la crítica no se limita al tema que has criticado; lastima a la persona en su totalidad. No es necesario usar palabras para criticar; puedes desmerecer a una persona ignorándola o dándole una mirada de desaprobación con tu lenguaje corporal.

Las cualidades y habilidades que no tenemos y que no podemos desarrollar son como «burbujas». Un espacio vacío.

¿Te gustaría que alguien más fuera diferente? ¿Esa persona es consciente de ello? ¿Le facilitaría la vida que dejaras de recordárselo?

Si pensara que aceptas sus defectos, ¿se resistiría menos a ti, le agradarías más y posiblemente incluso se abriría a ti? ¿Qué pasaría si pudieras aceptarte completamente y supieras que los demás también lo hacen? El concepto de la «burbuja» puede ayudarte.

Cuando señalas los defectos de una persona (una de sus burbujas), levanta muros para protegerse de ti. Cuando elogias a una persona por sus virtudes, por lo que puede hacer y por su forma de ser, y la ves como un ser completo, construyes puentes de amistad.

Las burbujas no se relacionan con un defecto o la falta de una cualidad; se relacionan con una habilidad o una capacidad que tú u otra persona no tienen. Es posible que una persona nunca pueda llevar la contabilidad de su hogar, mantener una casa ordenada, hacer yoga, cantar afinado, hablar en público o bailar tango. Es posible que otra persona nunca pueda relajarse, planificar unas buenas vacaciones, cocinar, pintar o arreglar un auto. Esas son las burbujas, espacios vacíos en la estructura de una persona. Un buen ejemplo es el queso suizo. No es menos sabroso porque tenga agujeros debido a las burbujas de CO2 en su interior; de hecho, los agujeros le dan al queso su carácter único. Lo mismo ocurre con los humanos. La buena actitud con la que lidiamos con nuestras burbujas puede hacernos más encantadores que nuestras capacidades.

La mejor manera de hacer que los demás pasen por alto tus burbujas es pasar por alto las de ellos. Te dan ganas de devolverle el favor cuando sabes que un compañero de trabajo cubre tus burbujas sin problema.

Puedes aceptar una burbuja en cualquier persona respecto de cualquier tema. Sería como decir: «Tus cualidades son tan deseables que, si tienes algún defecto, no es lo suficientemente significativo como para marcar la diferencia». No hay límite en la cantidad de burbujas que puedes aceptar.

Amarte a ti mismo, incluyendo tus burbujas, es amarte tal como eres. Uno de los mejores indicadores de un buen matrimonio es lo bien que ambos cónyuges compensan las burbujas de su pareja (y se benefician de sus capacidades).

Todos tenemos burbujas; algunas son más evidentes que otras. Tomemos como ejemplo al magnate de los negocios que está molesto porque su único hijo no tiene interés en hacerse cargo de la empresa familiar. En cambio, quiere ser actor. El hijo sabe que tiene una burbuja donde deberían estar sus habilidades comerciales y no quiere avergonzar a su padre, quien no tiene ni idea de que él mismo tiene una burbuja donde deberían estar sus habilidades de crianza. Está siendo impulsado por su ego y su necesidad de logro, y no puede descubrir que su hijo tiene talento para la actuación.

Una persona puede aparentar tener una burbuja que no existe:

1. **si no intenta desarrollar** una habilidad que ya posee;
2. **si está convencida** de que no tiene una habilidad, aunque la tenga;
3. **si no intenta desarrollar** esa habilidad, porque se beneficia de alguna manera al no intentarlo.

> **Las burbujas imaginarias pueden limitar a una persona tanto como cualquier burbuja real. A pesar de que algunas de esas limitaciones se pueden superar en las condiciones adecuadas, lo mejor es tratarlas como si fueran genuinas.**

Si te preguntas constantemente si una persona podría desarrollar una habilidad y deshacerse de su burbuja, probablemente será consciente de ello y se mantendrá reticente en tu presencia. Si sigues juzgándola, pierdes los beneficios del concepto de la burbuja.

Las carencias sirven para mantenernos humildes. Nuestra falta de habilidades en un área hace que necesitemos a otros que tengan las habilidades que nos faltan. Tú, a la vez, puedes usar tus habilidades para suplir la carencia de otra persona. Al compartir las fortalezas y las debilidades, se vuelven un equipo más fuerte de lo que serían por separado.

El presidente de una empresa puede ser un líder excepcional, aunque no sería bueno en ningún otro trabajo de la empresa. Puede contratar a personas que serían mejores que él por las habilidades que necesita.

Si alguna vez has trabajado con alguien que parecía perfecto, sabrás que genera incomodidad.

> **Tu éxito se basa en cuán bueno seas en encontrar tanto a los que tienen lo que tú necesitas como a los que necesitan lo que tú tienes.**

Cuando intentas esconder tus burbujas o estás a la defensiva respecto a ellas, los demás suelen darse cuenta y pueden sentirse incómodos cerca de ti.

> **Amar es adaptarse a las burbujas de otra persona o compensarlas sin hacerle saber que lo estás haciendo.**

Todos somos imperfectos, por lo que siempre habrá muchas necesidades dando vueltas. Es mucho más difícil recibir que dar, pero demuestra tu necesidad con buena actitud. Para la persona adecuada, tu necesidad es un regalo y es esencial para que se sienta realizada.

Considérate a ti mismo como un actor y a tu necesidad como un papel en una obra de teatro que te han pedido que protagonices.

Tu papel es más difícil que el de la persona que te ayuda. Si lo desempeñas bien, obtendrás más elogios que la persona cuyo papel fue ayudarte.

PREGÚNTATE

¿Cuánto más cómodo me sentiría con los demás si supiera que ellos simplemente ven mis defectos como burbujas?

¿De quién necesito más aprobación?

¿Quién necesita menos desaprobación de mi parte?

¿En los defectos de quién me he estado enfocando?

SERIE F: tema 7

Cómo minimizar los conflictos

Cuando una persona hace algo que te enoja, es natural responder enérgicamente. Ya sea que la causa del desacuerdo sea justa o injusta, lógica o irracional, accidental o intencional o real o percibida, aún es necesario manejar tus emociones.

> **Si tus emociones superan a tu razón, puedes causar un daño duradero a una relación.**

La mayoría de las discusiones se producen cuando uno o ambos actúan o reaccionan antes de tener toda la información necesaria. Una reacción inapropiada puede provocar una nueva discusión que sea aún más acalorada que la primera.

Las emociones que son demasiado fuertes o que no se ajustan a la situación suelen ser impulsadas por factores más grandes, más profundos y menos obvios que quizás no estén relacionados con la causa del conflicto. Podrían estar en juego problemas internos como egos heridos, envidias, rencores, inseguridad o resentimientos por discusiones anteriores que no se resolvieron de la manera adecuada.

Las fuerzas externas, como ser reprendido en el trabajo, ser excluido por amigos o encontrar una abolladura en tu auto nuevo, también pueden causar una reacción exagerada a un problema menor. Cuando una mujer amenaza a su marido con divorciarse porque se olvidó de su cita para ir al cine, es un síntoma de algo mucho más profundo que la cita perdida.

Las discusiones se perpetúan cuando una o más personas en el intercambio están más preocupadas por imponer su punto de vista o salirse con la suya que por encontrar la mejor solución para el problema. La mayoría de las veces, ser feliz es mejor que tener razón.

La mayor parte de las discusiones nacen de la frustración y de la expectativa de que no escucharás ni te esforzarás por suplir la necesidad de la otra persona. Trata de decir algo como esto: «Tienes algunos problemas importantes. Quiero ayudarte. Dime qué quieres que haga y trabajaré contigo en este asunto». Si puedes hacer esto de manera convincente, harás que la otra persona deje de estar a la defensiva. No habrá necesidad de encontrar fallas, defenderse, desestimar los argumentos de la otra persona ni quejarse sobre su contribución al problema.

En lugar de quejarte, explica lo que te sucede. Plantea el problema. Da uno o dos ejemplos que puedan producir resultados diferentes y pregúntale a la otra persona qué piensa al respecto. No esperes una conclusión inmediata. Dale tiempo al asunto para que se resuelva; dependiendo del problema, tal vez desde un par de horas hasta un par de semanas.

Elementos de un argumento

La **postura** es la forma en que una persona ofendida se presenta usando su temperamento, su lenguaje, su actitud o su poder. Es su estilo de negociación. Las personas adoptarán una postura para hacer que sus argumentos sean lo más persuasivos posible y para poner al oponente a la defensiva. Tu postura revela tu intención —ya sea de ganar, castigar o intimidar, o mejorar la situación—. A menudo, la persona que observa tu postura conocerá tu actitud mejor que tú. Ten en cuenta que la alienación causada por una postura demasiado enérgica puede hacerla ineficaz.

El **daño** es el grado en que la relación, la confianza y los sentimientos de la otra parte han sido afectados.

La **infracción** es el acto que ha enfurecido a la otra persona. Si está muy molesta, probablemente haya repetido el incidente una y otra vez en su mente y puede que no sea receptiva a la lógica o a la razón.

Abordaje y secuencia

1. **Nunca comentes sobre la postura de la otra persona a menos que puedas halagarla de alguna manera, incluso si está actuando de manera irracional.** Reacciona como si la otra persona fuera a ser justa y a colaborar contigo para llegar a un acuerdo razonable sobre el problema. Trata de hacer que revele cualquier cosa que no haya dicho sobre el problema o su relación.
2. **Presta atención al daño causado.** Asegúrate de que el otro sepa que el problema es pequeño en relación con la importancia de la relación. Convence a la parte perjudicada de que realmente lo sientes y comprendes cómo puedes haberle causado el daño. Trata de no estar a la defensiva.
3. **Acepta la responsabilidad de tu parte en la infracción.** Reafirma las partes de sus argumentos que son ciertas. Menciona las formas en que la otra persona no se equivocó (sé generoso) o cómo pudo haber llegado a la conclusión que llegó. Hazle preguntas sobre los puntos que no entiendas o que necesites saber y que podrían invalidar tu postura en la discusión.
4. **Sé paciente.** Esfuérzate más para dejar que la otra persona gane. A menudo puedes ganar más permitiendo que el otro gane que ganando tú. Resolver una discusión de una manera que sea beneficiosa para ambas partes puede aliviar la presión en otras áreas de su relación, o incluso mejorarla.

No pierdas amigos debido a discusiones

Tener los siguientes comportamientos mientras discutes convence a la otra persona de que valoras más tu postura que su amistad. También demuestra que estás dispuesto a perder la relación por probar que tienes razón:

- dar explicaciones falsas, poco sinceras o egoístas;
- usar un tono de voz despectivo;
- atacar: ir tras una debilidad o un punto sensible;
- avergonzar a los demás: revelar faltas o secretos de los demás en público;
- ser egocéntrico: ser arrogante, implacable, ególatra, ingrato o agresivo;
- exagerar tu dolor: actuar como si te lastimaran más o con una frecuencia mayor de lo que se consideraría normal en función a lo que has experimentado, mostrar autocompasión, hipersensibilidad;
- fingir: fingir un dolor para avergonzar a la otra persona, para que te deje en paz o disminuya las expectativas que desea que cumplas;
- estallar: mostrar resentimiento por problemas anteriores.

PREGÚNTATE

¿Cuál es la causa de la distancia entre la otra persona y yo?

¿Cómo puedo recuperar la cercanía?

¿Puedo renunciar a mi necesidad de ganar discusiones?

SERIE F: tema 8

Cómo expresar tu punto de vista

Puedes ahorrarte mucho dolor y heridas sentimentales si tienes las habilidades adecuadas para manejar discusiones y conflictos.

> **Tu voluntad de resolver los problemas con la persona a la que estás tratando de convencer puede ser más persuasiva que los argumentos que presentes.**

Si no puedes aceptar nada menos de lo que quieres, quizás hagas que la otra persona se resista, sin siquiera escucharte. En un intercambio acalorado, casi cualquier cosa que digas puede irritar al otro. Si las cosas comienzan a ponerse tensas, trata de hacer una pausa y reconsidera tu forma de abordar la situación.

Replantea la forma en que abordas las discusiones

La sutileza suele ser más persuasiva que los superlativos, las exageraciones o las palabras que expresan absolutos como «siempre» y «nunca», lo que sugiere que tienes una mente cerrada.

Cuanto más seguro te sientas acerca de tu punto de vista, más tu lenguaje corporal hará sentir presionada a la persona con la que estás hablando. (La presión genera resistencia a tus argumentos).

Deja que la otra persona se convenza sola; no trates de imponerle tus ideas o soluciones.

Habla con claridad; nunca ocultes tu punto de vista dentro de una pregunta.

Evita decir cualquier cosa que sugiera que sabes lo que la otra persona piensa, pretende o siente, o las razones de su comportamiento, su opinión o su resentimiento.

No saques a relucir problemas del pasado.

Los hombres suelen hablar para convencer a alguien de un argumento; las mujeres hablan para ser escuchadas, pero no para recibir consejos.

No hagas preguntas que puedan provocar que la otra persona sienta que tiene que defender su postura. No digas nada que la otra parte pueda pensar que ataca o minimiza sus argumentos. Podrías decir algo como «veo que este asunto es muy importante para ti y quiero pensarlo detenidamente. ¿Podrías explicarme, por favor...?». Acepta lo que la persona te diga sin cuestionarla. Da tu opinión sobre el asunto lo menos posible hasta que sepas cómo quieres volver a exponer tus argumentos.

Una vez que tengas toda la información posible, escribe tu argumento, incluso si vas a exponerlo verbalmente. Espera dos días y luego vuelve a leer lo que escribiste. Ponte en el lugar de la otra persona. Si puedes, pídele a alguien más que haga comentarios sobre lo que has escrito. Mejora y reescribe tus ideas. Incluso tus comentarios más amables pueden no ser del todo adecuados para el otro.

Siempre habrá diferencias entre lo que dices, piensas, sientes e intentas comunicar, y lo que cualquier otra persona escucha, piensa, siente y supone que quieres decir. Espera que tus ideas sean rechazadas inicialmente y no reacciones de forma exagerada. La otra persona podría aceptar tu idea o llegar a un acuerdo una vez que la entienda. Si no la comprende de inmediato, ten

cuidado de no mostrar decepción. Eso podría ponerla reticente o desviar su atención de las ideas que estás presentando.

Demuestra que has tomado en cuenta los sentimientos de la persona. Reafirma sus mejores puntos clave antes de expresar los tuyos.

> **No expreses tus ideas para demostrar que tienes razón o para tratar de que la otra persona esté de acuerdo de inmediato; en su lugar, presenta tus ideas para que las considere.**

Un ejemplo de cómo presentar tu argumento podría ser: «siento que todavía hay mucho que necesito saber sobre lo que piensas acerca del tema. Me gustó tu idea sobre _____.¿Qué pensarías si nosotros...?». A continuación, indica tu nueva postura.

Cómo preservar una amistad

Para evitar arruinar una amistad, pregúntate:

- ¿qué espero obtener de lo que voy a decir?;
- ¿cómo puedo responder para que la solución que propongo haga que la otra persona sienta que sus puntos de vista se reflejan en la solución? (aún mejor, hazle sentir que es su solución);
- si gano esta discusión a expensas de la otra persona, ¿valdrá la pena o podría provocar consecuencias en el futuro?

Si estás convencido de que la otra persona no puede cambiar o que es probable que su reacción sea demasiado hostil, trata (si es posible sin que se sienta atacada) de mejorar un único aspecto de su comportamiento o intenta usar estrategias para que pueda ver ejemplos de los comportamientos que esperarías de ella.

Ejemplo. En un funeral, Frank escuchó a su propia hija elogiar todas las formas en que su suegro la había ayudado y la ternura con la

que la había tratado. Frank, por otro lado, siempre había sido muy rígido. Cuando se dio cuenta de cuánto mejor podría haber sido como padre, abandonó la iglesia avergonzado. Al día siguiente, le dijo a su hija que cambiaría; y así lo hizo, por completo.

Cuando tengas que tratar con una persona que es particularmente difícil de cambiar, espera el momento adecuado y luego expone tu caso como en el modelo a continuación, usando tus propias palabras en el orden que se muestra.

> **«Cuando tú _____, me haces sentir _____ _____».**
>
> **«Desearía que _____».**

Cuando hayas tratado de presentar tu punto de vista a alguien que no lo acepta, busca una fuente autorizada que lo explique claramente en la menor cantidad de palabras posible. Entrega una copia a la persona a la que estás tratando de convencer. Entrégale solo el artículo, no toda la página ni el libro. Asegúrate de incluir la fuente del artículo (la autoridad que respalda el hecho u opinión). Considera ponerlo donde la otra persona lo encuentre (con su correo, tal vez). Trata de no presionarla para que lo lea.

PREGÚNTATE

¿Tengo algún asunto pendiente con alguien?

¿Cómo reconstruiría esa relación?

¿Qué gano si mi cónyuge pierde?

¿Qué discusión pensé haber ganado, pero luego deseé no haberlo hecho?

SERIE F: tema 9

Proceso de paz y vinculación

Comienza con una actitud amable:

> *El conflicto en las relaciones cercanas no solo es inevitable, sino esencial. La intimidad conecta a personas que son diferentes en muchos aspectos.*
>
> Martha Beck en Martha Beck.com

Cuando la otra persona está enojada

Si ganaras todas las batallas y siempre pudieras hacer lo que quisieras y ser como quisieras, tus victorias serían de corta duración, en contraposición con ser amado genuinamente. Debes estar dispuesto a cambiar simplemente porque la otra persona es tu pareja. Tu voluntad de cambio puede ser el regalo más entrañable que puedes darle y el que más satisfacción te proporcionará.

La felicidad de tu cónyuge es afectada por la forma en que lo tratas y por cómo actúas en tu entorno. Si bien es posible que no te esté tratando tan bien como podría, de seguro tú no estás tratándolo tan bien como podrías. Mira más allá de todo eso y nunca dejes de tratar de ayudar a tu pareja a tener la mejor vida posible, incluso aunque no esté haciendo lo mismo por ti. Comunícale tus deseos para ambos. Pregúntale cuáles son sus deseos, y cómo, si se le concedieran, cambiarían sus vidas. No hagas que tu voluntad de cambiar dependa de lo que tu cónyuge diga o haga.

El proceso de paz

Intenta que las cosas se calmen antes de responder. A continuación, cubre estos puntos en este orden general:

1. «Puedo darme cuenta por tu enojo que este tema es muy importante para ti».
2. «Has sido valiente al mencionarlo».
3. «Haré todo lo que esté a mi alcance para ayudarte con este problema (o para cambiar)».
4. «Cuéntame más sobre lo que te molesta y lo que crees que puedo hacer para ayudar».
5. «Parece que elegí mal mis palabras, actué de manera errada y gestioné mal mis emociones. Dije cosas que no reflejan mis verdaderos sentimientos».
6. «Puedo entender por qué lo que dije, hice o estuve haciendo te hizo enojar». Luego di: «Lo que no podrías haber sabido era...» o «lo que yo pensaba era...» o «lo que esperaba era...».
7. «Ahora entiendo que si hubiera expresado mejor mi postura (o hubiera hecho algo diferente), el resultado habría sido mucho mejor para todos».
8. Lo más importante es que te disculpes, incluso si no tienes la culpa. «Por favor, perdóname».
9. Termina con una frase como esta: «Me gusta que busquemos soluciones juntos. Espero que siempre te sientas libres de compartir conmigo tus inquietudes, en cualquier momento».

Cómo preparar el terreno

Trata de mantener las cosas lo más neutrales posible y toma distancia si la confrontación se vuelve demasiado tensa. Repite las cosas en las que están de acuerdo: «Entiendo alguno de tus puntos. Necesito algo de tiempo para pensar en lo que has dicho; ¿podemos hablar de ello esta noche?». Luego, mientras te preparas para presentar tus argumentos, repasa los siguientes puntos.

1. Cíñete a los problemas en cuestión. Este no es un buen momento para que saques a relucir otros temas.
2. Cuando tu respuesta inmediata a una disputa es defenderte, presentar tu argumento o mostrar tu enojo, el mensaje subyacente es: «Lo que acabas de decir no es tan importante como lo que yo estoy a punto de decir». Eso casi garantiza que tu respuesta será descartada de la misma manera en que has desestimado sus comentarios.
3. Procede como si el enojo de la otra persona fuera solo un indicador de la intensidad de sus emociones y que no estuviera planeado de antemano ni tuviera la intención de lastimarte personalmente (incluso si no fuera el caso).
4. Puedes reducir el enojo de la otra persona escuchando atentamente cada vez que repita las cosas que la están haciendo enojar.
5. En tu respuesta y en la solución que propones, repite los argumentos buenos del otro tanto como sea posible.
6. Presenta tus ideas solo para que las considere.

El enojo que no se expresa crea distancia

El problema que parece estar causando el distanciamiento generalmente no es la causa, sino solo el desencadenante. El problema es el enojo y la frustración ocultas que provienen de no sentirse escuchados, comprendidos o tratados de manera justa. Puedes mantener tu relación saludable si sigues el estudio de caso de Hal y Sally en las próximas páginas. Muchas veces puedes convertir el enojo de la otra persona en oportunidades para reforzar la relación.

Tratar de cambiar y controlar al otro puede convertirse en una adicción. Estas actitudes se encuentran entre las causas más comunes y problemáticas de enojo en una relación.

SERIE F: tema 10

Romance: de la escasez a la intensidad. *Hal y Sally*

Si tu relación de pareja está en peor estado que la de Hal y Sally, el diagnóstico del problema aún requiere los mismos pasos. Será más difícil para uno o ambos de los cónyuges notar y admitir sus verdades absolutas si su ego, sus cargas emocionales o su egoísmo están demasiado arraigados o si carecen de la empatía necesaria.

Hal y Sally tenían lo que parecía ser un buen matrimonio, hermosos hijos, amigos, seguridad y aventura. Pero debido a que eligieron mal, no supieron interpretar lo que el otro quería comunicar, se perdieron gran parte de la felicidad que podrían haber experimentado.

Durante años, el trabajo de Hal fue tan exigente que apenas le quedaba tiempo para Sally. Era una madre excepcional y ambos tenían los mismos valores, pero ella no estaba interesada en el día a día de los negocios de su esposo ni en sus esfuerzos caritativos. Él tenía éxito gracias a su capacidad de resolver problemas. Era una ama de casa que consideraba como una crítica los intentos de su marido por hacer cambios. Era susceptible respecto de otros temas. Solía ver a su esposo como el malo de la película. Eso redujo el número de temas de los que podían hablar.

Con el tiempo, Sally interpretó su silencio como una desaprobación. Pensaba que el silencio de Hall demostraba su falta de interés por ella. Por las cosas que él hizo bien, recibió muy pocos elogios.

Finalmente, Hal se adaptó a la forma de ser que Sally parecía tener, dejando de compartir algunas de sus ideas; evitaba decir cosas que pudieran interpretarse como una crítica y adoptó la filosofía de *Amar lo que es* (https://thework.com/loving-what-is-revised-edition/). Se adaptó a la persona y la relación que aún tenían. Dio por sentado que ella no era muy cariñosa. La idea de ser más afectuoso o decir «desearía que fueras más cariñosa» nunca pasó por su mente.

Una vez resuelto esto, dedicó la mayor parte de su atención a los negocios y a las obras de caridad. Sally continuó sin el afecto apasionado que anhelaba.

Ninguna de estas circunstancias era buena para su vida sexual. Él sabía que ella no estaba satisfecha, e intentó todo lo que había leído u oído para que esto mejorara. Su ansiedad por lograr un mejor rendimiento era tan alta que lo último que deseaba era un orgasmo porque significaría que había fracasado nuevamente en satisfacerla. Una noche, ella tuvo un estallido de enojo. Lo acusó de que no le importaba, de ser egoísta y cosas peores. A él le parecía que ella quería herirlo lo máximo posible, y lo hizo. Ella nunca se disculpó y él no trató de defenderse, decirle que sí le importaba o que no se merecía ese tipo de críticas. Simplemente, dejaron de tener relaciones sexuales.

Si Hal hubiera conocido el proceso de paz, habría considerado el estallido de Sally como una oportunidad perfecta para reafirmar su amor por ella y recordarle el buen hombre con el que se casó. El episodio habría aclarado las cosas y los habría acercado más que

nunca. En cambio, él reaccionó a su ataque reduciendo aún más su interacción con ella. Fue la peor decisión que tomó en su vida.

Mientras se preparaba para su funeral dos años más tarde, Hal encontró notas escritas a mano en el diario de Sally y en el folleto de Encuentro Matrimonial. Allí encontró a la chica con la que se había casado. Era mucho más delicada de lo que él creía, y había sufrido más de lo que se imaginaba. Él significaba más para ella de lo que ella dejaba ver. Hal amaba completamente a la persona que veía a través de sus palabras. Escribió sobre lo importante que era el sexo para ella y lo cerca que la hacía sentir de él. Hall lloró durante días.

En el instante en que leyó esas palabras, supo que el enemigo los había engañado a ambos para quitarles la intimidad que podrían haber tenido. Si ella le hubiera dado lo que había escrito en lugar de su ira, él habría movido cielo y tierra para hacerla feliz. Ella había elegido la forma incorrecta de expresar su necesidad. Eligió la respuesta equivocada. Después de la conmoción y la tristeza de sus escritos sobre la intimidad y varios otros temas, Hal quería saber por qué ninguno de los dos había hablado.

> **¿Por qué Hal no pudo ver más allá de lo que ella decía y cómo lo decía para descubrir lo que necesitaba y cómo podría haberla ayudado?**

Martha Beck, una famosa asesora de vida, descubrió que muchas mujeres simplemente no saben cómo expresar sus necesidades. Marta sabía que para que las personas vivan felices, deben aprender a abrirse (MarthaBeck.com). Hal sabía que había más que suficiente amor entre él y Sally, pero ninguno de los dos podía abrirse. Como resultado, tuvieron que conformarse, cuando una relación sensacional estaba a su alcance.

Hal pidió a varias personas que le dieran su opinión sobre su historia, y todos los hombres respondieron de inmediato con un tono de nerviosismo. Le dijeron que nunca podían conseguir que sus esposas les dijeran lo que necesitaban. Los hombres admitieron que era difícil para sus esposas llamar su atención, pero que estarían felices de cambiar si sus esposas presentaran un argumento razonable y se acercaran a ellos como amigas en lugar de enemigas. Su reacción fue reconfortante, pero Hal necesitaba una respuesta más contundente. Quería saber la verdad absoluta sobre lo que había sucedido, y estaba preparado para decir la verdad absoluta de su parte.

Las explicaciones absolutamente sinceras de Hal

Con la ayuda de sus amigos, quienes conocían bien a Hal y a Sally, Hal explicó que:

- el arrebato de Sally fue un grito incontrolable de ayuda sobre un tema que ella no sabía cómo manejar, y él respondió a su enojo de la peor manera posible;
- la mayoría de las heridas emocionales de Sally fueron legítimas e infligidas por él;
- la ansiedad de Hal no fue buena para la intimidad;
- su preocupación por cumplir sus metas lo consumían por completo;
- le había dado a Sally lo que creía que era suficiente tiempo y atención, pero no fue ni abundante ni suficiente;
- en el momento en que ella se fue, supo que no había celebrado su existencia lo suficiente;

- Hal pensaba que había una burbuja donde debería haber estado su capacidad de celebrar la vida, pero también tuvo que admitir que lo habría hecho mejor si lo hubiera convertido en su prioridad;
- Hal se sentía muy satisfecho con su trabajo; Sally no obtuvo ninguna satisfacción del suyo porque él era su trabajo y actuaba de una manera demasiado autosuficiente;
- no buscó la compañía de Sally de maneras que fueran satisfactorias para ella;
- no profundizó lo suficiente en sus necesidades;
- incluso si ella estaba completamente equivocada, se resistía a cambiar y no sabía lo que quería, aún merecía una mayor reflexión y más esfuerzo de lo que él le había dado;
- Hal se abría más a los demás que a Sally porque nunca sabía cómo ella reaccionaría; su falta de apertura la hizo muy infeliz;
- Hal se adaptó a la persona que creía que Sally era.

Las explicaciones absolutamente sinceras de Sally

Con la ayuda de los escritos de Sally, Hal y sus amigos trataron de entender cuál habría sido la verdad absoluta de Sally.

- La sensibilidad de Sally hacía que demasiados temas fueran un tabú;
- ella consideró los éxitos de Hall como algo esperado en lugar de algo que celebrar;
- lidió con el hecho de no ser amada «de la manera en que quería» al concentrarse en sus heridas en lugar de apreciar sus bendiciones y oportunidades;
- nunca pidió perdón por nada;

- ella parecía tener opiniones más claras sobre qué hacer, así que él la dejaba planificar; Tenía tiempo de sobra para planificar actividades, y él habría hecho cualquier cosa que ella le pidiera;
- ella no quería encargarse de toda la planificación porque quería sentirse cuidada por él, al menos algunas veces;
- se adaptó a la persona que creía que Hal era;
- La falta de felicidad que proyectaba era una barrera que le impedía recibir el tipo de amor que quería;
- no pudo encontrar las palabras para comunicar lo que le pasaba, tal vez porque *nunca habían creado un espacio donde la comunicación fuera segura y valorada.*

> **Cuando no puedes encontrar las palabras o el valor para plantear un tema significa que no tienes un espacio seguro en tu matrimonio o no te sientes seguro al hablar. Hazle saber a tu cónyuge o posible pareja que quieres sentirte seguro y que deseas tener un tiempo donde toda conversación sea escuchada y apreciada.**

Conclusiones

Amar lo que es una persona ayuda a reducir tu necesidad compulsiva de cambiarla. Si bien generalmente este es un buen consejo, no debe tomarse como una señal para dejar de invertir en la relación. Hal y Sally dejaron de buscar alcanzar la relación que podrían haber tenido.

> **Todo matrimonio merece repetidos intentos para lograr lo que podría llegar a ser.**

Hal y Sally eran muy buenas personas. Ambos sabían que merecían más afecto y atención de la que estaban recibiendo.

Habían dejado que su problema se prolongara tanto tiempo que cualquier nuevo esfuerzo por parte de cualquiera de ellos se sentía incómodo.

Pasos para acercarse al otro

Cambia el fastidio por calma

Todos tenemos actitudes exasperantes. La mayoría de ellas son habilidades de comunicación perjudiciales —actitudes o negociaciones que se utilizan para lograr lo que queremos sin tener que justificar nuestra postura—. Muestran falta de empatía y respeto. Si respondes a ellas con irritabilidad, las incentivas más. Enfréntate a las contrariedades de tu cónyuge en tus propios términos más adelante.

Pídele a tu cónyuge (aunque te irrite) que exprese en términos más claros lo que quiere o espera lograr. Trata de limitar la discusión a un tema a la vez y concéntrense en eso. Ofrece tu apoyo y colaboración siempre que sea posible. No sientas la necesidad de resolverlo todo al instante. Las soluciones son más fáciles de acordar después de que las emociones se hayan calmado.

Ser exasperante es una elección. Elige reemplazar tus propias actitudes exasperantes con tranquilidad y elogios antes y después de cada problema. Sin usar palabras, tu actitud tranquilizadora comunicará lo siguiente: «Me estoy comunicando de una manera amorosa, y sería bueno que tú también lo hicieras».

> **Cada vez que respondes a tu cónyuge, puedes mejorar o empeorar el entorno en el que intercambiarán sus futuros pensamientos y emociones. La calidez de tus respuestas es la verdadera medida de tu amor.**

Reinicia tu relación con frecuencia

Puedes poner el amor en primer lugar, elogiando y demostrando tu agradecimiento a tu cónyuge con frecuencia. Utiliza el proceso de paz (página 211) para los temas más importantes. Explícale a tu cónyuge con mayor claridad cuáles son tus motivaciones, tus intenciones y cómo puede ayudarte. Si escuchas atentamente, es posible que descubras que has estado menospreciando a tu cónyuge al socavar sus esfuerzos, o que él o ella tiene una burbuja, ha estado batallando o necesita más aprobación de tu parte. Todas estas circunstancias son razones para que ames más a tu pareja.

Renueva tu relación, y muchos de los problemas que tenías, o pensabas que tenías, desaparecerán.

La comunicación

Cada vez que sientas que tú y tu cónyuge no están en la misma sintonía, reinicien su relación. Aquí hay algunas ideas:

1. «Quiero que seas tan feliz como sea posible. Para ello, debes ser capaz de decir la verdad absoluta sobre lo que piensas y sientes respecto de cualquier tema. Haré todo lo posible para que sientas seguridad al compartir cualquier cosa, incluso aquellas que puedan herir mis sentimientos».
2. Entrégale una copia de «Un verdadero amigo» (el texto que se muestra en negrita al principio de la serie E: tema 2).
3. «Necesito tiempo a solas contigo. Si te llevara a _____ este fin de semana, ¿crees que podrías decirme qué es lo que te molesta de mí?».
4. «No hay nada que no me guste de ti».

5. «Siento que estamos bien, pero no estoy seguro de que tú sientas lo mismo. ¿Puedes decirme qué es lo que te preocupa?»
6. Intenta romper la tensión con algo de humor. «Si no me dices lo que te molesta para cuando cuente cinco, te voy a hacer cosquillas hasta que no puedas más».

Articular frases poco claras e ideas desordenadas es mejor que no hacer ningún intento. Si tienes que lidiar con asuntos exasperantes, habla amablemente de los comentarios de tu cónyuge (aunque te saque de quicio). Incluso cuando estés seguro de que él o ella ha hecho algo mal intencionalmente, usa el proceso de paz.

Hallazgos sobre la intimidad

Sin afecto, tu vida amorosa se deteriorará. Ser renuente a hablar y sufrir mucho te lastima a ti y a tu pareja. No importa lo incómodo que sea, tu cónyuge merece que le hables. Algunas mujeres rara vez o nunca tienen orgasmos. Puede que no digan nada, pero en algún nivel se sienten insuficientes o no queridas cuando no sucede. Muchos cónyuges preferirían morir antes que decirte lo terrible que eres en la cama. Si tu pareja te da alguna pista, por pequeña que sea, tómala en serio.

Cuando Hal y sus amigos pidieron la opinión de otras personas, sorprendentemente dos mujeres casadas se ofrecieron como voluntarias para decir que no habían tenido orgasmos en décadas. Al parecer:

> **Muchas personas casadas son reacias a decirle a sus cónyuges que no están disfrutando del sexo.**

Hal había tomado una clase sobre reproducción en la universidad y había leído sobre el tema a lo largo de los años. Estaba seguro de que conocía lo básico y cómo improvisar, y había intentado

casi todo. Como no había ningún problema de fertilidad de por medio, ni él ni Sally consideraron ir a un sexólogo. No creía que Sally reaccionaría bien si él le sugería que hiciera alguna tarea o intentara alguna experimentación por su cuenta.

Un año después del funeral de Sally, Hal estaba buscando el título de un libro que había escuchado mencionar en un restaurante. Sobre el tema de los orgasmos femeninos, Google enumeró ese libro junto con catorce millones de otras consultas o listados sobre el tema. Sin leer una palabra del libro ni de ningún elemento de la lista, Hal tuvo la profunda convicción de que no había prestado suficiente atención a las necesidades de Sally. No había hecho tanto por ella como podría haberlo hecho, y sabía que se arrepentiría para siempre.

Sally podría haberse ayudado a sí misma siendo más clara acerca de sus necesidades, pero es posible que ni siquiera supiera cuáles eran. También tenía más tiempo libre que Hal para resolver su problema. La misma información estaba disponible para que ella la buscara. Si su energía mental se hubiera enfocado en encontrar su propia solución en lugar de concentrarse en las formas en que Hal la estaba decepcionando, los dos se habrían beneficiado.

Sally no buscó soluciones a su problema porque ya había llegado a la conclusión de que Hal reaccionaría mal. Se había adaptado a la persona que creía que él era. Ella lo había prejuzgado.

Hal nunca abordó el tema del sexo como una necesidad. Pensaba mucho en ello y hacía lo mejor posible, pero nunca le hizo saber a Sally lo importante que sería para él poder satisfacerla. Cuando se rindió, nunca trató de compensarlo con más abrazos o caricias.

Hal nunca abordó el tema del sexo como una necesidad suya, pero tampoco le dijo a Sally lo importante que sería para él poder darle placer.

Relajarse un poco ayuda. Si tu problema no se puede resolver, trata de comprenderlo y de hacer o decir lo siguiente:

- ☑ Actúa de manera despreocupada.
- ☑ «Si me guías, te escucharé y haré mi mejor esfuerzo».
- ☑ «Colaboraré contigo, leeré o buscaré ayuda».
- ☑ «Si no funciona, estoy seguro de que encontraremos formas de divertirnos más intentándolo».
- ☑ «Todo lo que necesitamos es un poco más de práctica».
- ☑ «Tu cariño y tu felicidad son las cosas más importantes para mí».*
- ☑ Para las soluciones que intenten implementar, deben priorizar los intereses de su pareja. Lo ideal es que se sientan lo suficientemente cerca como para compartir sus verdades absolutas al otro. Habrá que trabajar para corregir cuestiones como la infidelidad, el ego, el bagaje emocional, el egoísmo, la autocomplacencia, la inseguridad, el control, la inferioridad o la adicción antes de que los cambios que acuerden sean confiables; y eso podría llevar mucho tiempo.

SERIE F: tema 11

Renueva tu relación

Sally se había cansado de intentar arreglar su relación. Creía que Hal era demasiado terco; y como lo había intentado todo, se adaptó a la persona que creía que él era. Para Sally, casi todo lo que Hall hacía parecía ser más importante que ella, y todo lo que decía era un intento de cambiarla. Los libros sobre relaciones que leía mensualmente le ofrecían algunas sugerencias vagas, pero también señalaban nuevas formas de ver cómo Hal la estaba decepcionando.

En los esfuerzos de Sally por cambiar a Hal, él no tenía idea de lo mal que ella se sentía o de lo que podría haber hecho para satisfacerla. Que algo andaba mal con él estaba implícito en todo lo que ella le decía. Suponía que Hal no registraba nada de lo que le decía. Pero él se acordaba de todo; incluyendo lo bien que se sintió el día en que ella tomó su mano mientras caminaban en público hace mucho tiempo.

Para el mundo, Sally era dulzura y luz; para Hal, se había vuelto distante. Esa distancia garantizaba que no recibiría el afecto y la atención que quería. Ella actuaba como si su afecto fuera algo que debía dar, pero solo después de que todo se hubiera corregido.

Sally no estaba cansada, sino desanimada. Habría tenido energía ilimitada si hubiera pensado que podía cambiar a Hal. Si ella hubiera cambiado su forma de pensar, o la forma en que reaccionaba ante él, el problema podría haberse resuelto solo.

Hal no necesitaba que lo cambiaran; solo necesitaba aprecio, afecto y peticiones razonables que demostraran que ella sabía que él la amaba y que quería lo mejor para ella.

Hal no sabía si Sally se había dado por vencida con él, y si eso había sucedido, no sabía cuándo, porque ya se había adaptado a la Sally exasperante (la persona que parecía ser). Hal podía vivir con ella tal como era. Casi todos los días le preguntaba: «¿Hay algo que te gustaría hacer hoy?». Su respuesta siempre era: «No». Él nunca pudo entenderlo.

El afecto era la carta ganadora de Sally, pero no la usó. Tal vez pensaba usarla una vez que cambiara a Hal; tal vez estaba en piloto automático o no tenía afecto para dar.

¿Una receta para tu matrimonio?

Recuperar la cercanía puede ser difícil al principio, pero estas son algunas de las mejores ideas:

- demuestra todo el afecto que puedas;
- asegúrate de tener contacto físico con tu pareja cada vez que sea posible;
- expresa tus necesidades sin críticas ni sarcasmo; hacer que el otro se sienta peor consigo mismo no es una buena manera de lograr que te sientas mejor contigo mismo;
- muestra interés en lo que el otro está haciendo o le gusta hacer;
- obsérvalo trabajar si te lo permite, y sé su fan número uno;
- usa frases en primera persona: «Necesito que me ayudes a elegir una lámpara», en lugar de «Nunca me llevas de compras»;
- usa elogios antes y después de tus peticiones;

- hazle saber a ella que estás pensando mucho en las cosas que te sugiere, procura estar de acuerdo con el otro lo máximo posible;
- Comparte tus fotos y recuerdos sobre la época en que empezaron a salir o se casaron;
- háblale a tu pareja como si esperaras que respondiera abiertamente y teniendo en cuenta tus mayores intereses;
- cuando tu cónyuge te pregunte qué te gustaría hacer, *ten ganas* de hacer algo. Si no lo haces, cargas a tu cónyuge con la responsabilidad de tomar las decisiones, organizar el evento y entretenerte.

Este proceso puede llevar un tiempo, pero una vez que tu pareja entienda la idea, tratará de compensarte. Incluso puede intentar «superarte». Esta es la forma más segura de sacar lo mejor de tu cónyuge. Con el más mínimo estímulo, ambos podrían ser como niños enamorados.

Los muros que los separan no son por falta de interés; provienen de la forma en que han estado reaccionando el uno al otro. Lo que te ha agotado no es tu gasto de energía; es la sensación de que nada de lo que haces funcionará, o que no estás dispuesto a recibir más palizas emocionales porque las respuestas de tu cónyuge te han herido muy profundamente y con mucha frecuencia. La idea de hacer feliz a tu pareja cuando tú no lo eres parece tan abrumadoramente injusta que decides no ceder. Ten en cuenta que cuando una persona deja de intentarlo, podría estar haciendo un berrinche o una negociación u obteniendo una recompensa emocional al sentir que tiene la razón. Tu propio orgullo es lo primero en lo que debes concentrarte y lo más fácil de cambiar, si estás dispuesto a hacerlo.

Recompensas

Para mantener tu relación renovada, echa un vistazo a las recompensas. Estas son premios o ventajas que otorgamos y que demuestran al destinatario que es especial. La idea detrás de una recompensa bien elegida suele ser más importante que la recompensa en sí. Una flor en una almohada o lavar su auto pueden hacer que tu chica se sienta especial. ¿Le das a tu cónyuge suficientes recompensas? ¿Cuál de estas categorías generales significaría más para tu cónyuge?

Tiempo. Hacer con el otro las cosas que más le gustan.

Regalos. Que tengan valor sentimental, que sean apropiados o inesperados.

Tareas. Hacer cosas que normalmente son responsabilidad del otro.

Afecto. Verbal y físico.

Elogios. Especialmente frente a los demás.

Si estuvieran saliendo, usarías la creatividad para encontrar formas interesantes de entretener y disfrutar de tu cita. Si no eres igual de imaginativo con tu cónyuge, probablemente estés dejando que tu matrimonio se venga abajo. Organiza una cita nocturna cada dos semanas. Haz que sea una prioridad celebrar la existencia del otro y renovar su relación. (Evita la tentación de hablar sobre lo cara que salió la comida).

Ideas renovadoras

Renueva tu matrimonio para que siga siendo auténtico y natural en todas las áreas.

Celebra la existencia de tu cónyuge de todas las formas que se te ocurran.

Expresar afecto, empatía y una buena capacidad de escucha son las mejores formas de conseguir la cercanía que deseas.

Dentro de la persona con la que estás teniendo problemas ahora, está la que te deslumbró cuando se conocieron. Busca las primeras fotos de ustedes juntos, enmárcalas y cuélgalas por toda la casa. Te harán enamorarte una y otra vez. Tu cónyuge se sentirá apreciado. Será bueno que sus hijos vean cómo se honran el uno al otro.

«Cariño, me siento incómodo; ¿hay algo en mí o en nosotros que te esté molestando?».

«Eres mi mejor amigo/a. Me gusta todo de ti. Puede ser difícil para ti llamar mi atención, pero quiero que nuestra relación sea la mejor posible».

Obtendrás más afecto si muestras tu apoyo a las cosas que le interesan a tu cónyuge que si cuidas de la casa y los niños a la perfección o si llevas a casa el cheque de pago más grande.

Persigue tus propios intereses para que puedas aportar nuevas experiencias a la familia y asumir más responsabilidad por tu propia felicidad.

Desarrolla tus propias capacidades, fortalezas e intereses. Esto le dará a tu cónyuge la oportunidad de hablar sobre lo que te gusta y devolverte el apoyo que le das.

Mostrar interés en lo que hace tu pareja le hará sentir más afecto que recordarle las formas en que te ha decepcionado.

Hacer que el otro se sienta amado es una buena manera de lograr que entienda tu punto de vista sobre un tema.

Pedirle que cambie cosas que entran en conflicto con su forma de ser y sus creencias no es una buena manera de mostrar amor.

A la mayoría de las personas les gustan tanto las actividades que son conocidas como desconocidas y pacíficas como emocionantes; planifica distintas actividades con esas características para tu cónyuge.

Haz algunas de las tareas de la lista de responsabilidades de tu cónyuge. Cuida a los niños para darle a tu pareja más tiempo para ella. Llévale café por la mañana. Llena su auto con gasolina.

Sé divertido.

Cocina o ayuda a cocinar una comida.

Mantente a su lado mientras va de compras y empuja el carrito.

Hagan una lluvia de ideas sobre el rumbo que desean que tomen sus vidas y renueven sus metas, especialmente los aspectos de su matrimonio no relacionados con el trabajo o lo monetario.

La renombrada autora y oradora Christiane Northrup, doctora en medicina, dijo algo en relación con esto: «No hay nada más emocionante que tener una nueva pareja [...]. Puedes convertirte en esa nueva pareja una y otra vez aportando nuevas experiencias a la relación».

PREGÚNTATE

¿Cómo puedo hacer que el otro se sienta especial?

¿Cómo puedo dar más afecto?

SERIE G

Cómo crear y mantener una familia unida

Sé el nexo que mantiene unidas estas piezas irremplazables.

SERIE G: tema 1

Las citas

Las citas son emocionantes porque para conectar tienes que mostrarte vulnerable. Es extremadamente satisfactorio encontrar una relación que saca a relucir tus mejores cualidades. No hay nada más motivador que un encuentro cercano con una persona que podría ser la pareja adecuada para ti. La persona con la que estás saliendo podría conectarte con algunas de tus necesidades emocionales más profundas y parecer ser la respuesta a ellas. Él o ella podría darte validación y hacerte sentir más vivo de lo que nunca te has sentido.

Muchas personas tienen más miedo de salir con alguien que de hablar en público. Las citas hacen que te reveles a ti mismo y corras el riesgo de que algunos de tus puntos débiles se consideren inaceptables. Cuando te sientes cómodo contigo mismo, hace que los demás se sientan relajados a tu alrededor. Si la relación continúa, la otra persona finalmente descubrirá cómo eres, así que resiste la tentación de aparentar ser algo que no eres. Para muchas personas, el mejor consejo es el siguiente:

> **Hacer que su relación funcione antes de casarse es la mejor manera de saber cómo funcionará una vez que estén casados.**

Contar con un compañero de equipo, alguien con quien puedas hablar abierta y cómodamente sobre cualquier tema, es la experiencia más romántica y entrañable que puedes tener.

Se trata de compartir los mismos objetivos, apoyarse el uno al otro y «tirar de la cuerda en la misma dirección».

A menudo, toma más de un año que un candidato se sienta lo suficientemente cómodo contigo como para dejar que notes sus rasgos menos deseables. No encontrarás una cucaracha cada vez que enciendas la luz, pero cuando encuentres una, podría haber muchas más cerca. Tómate todo el tiempo que necesites para asegurarte de que conoces bien a la otra persona.

El noviazgo es el preludio durante el cual ambos recopilan la información que necesitarán saber para tomar una buena decisión. Conoce la forma de pensar, las actitudes y las creencias de tu pareja sobre cada tema, y asegúrate de que tenga la misma información sobre ti. Ambos deben tratar de evitar cometer un error.

Opta por la calidad, ten paciencia y detecta las características indeseables antes de comprometerte (las habrá). Tu matrimonio, sin importar lo bien que hayas elegido, te presentará los mayores desafíos de tu vida. Esos desafíos te mantendrán humilde y flexible, pero también feliz, si ambos tienen las cualidades y la actitud correctas.

Debes aceptar a tu candidato tal cual es. Si sientes que necesitas cambiarlo, te enfrentarás a una vida de irritabilidad y desaprobación.

Es mejor si las habilidades, las falencias y cualidades de la otra persona encajan con las tuyas. Si bien los opuestos han producido muchos de los mejores matrimonios, esos matrimonios son más riesgosos. En caso de duda, indaga más.

La característica que una vez hizo que tu cónyuge fuera tan atractivo puede sacarte de quicio.

- El gran derrochador puede hacer que las finanzas familiares se mantengan inestables durante toda su vida juntos.
- El galán que se prepara durante horas puede hacer que llegues tarde a cada evento.
- Una casa desordenada puede ser el precio de su afición o de su espíritu despreocupado.
- El chico guapo que quiere todo a su manera se pondrá más feo.
- El maravilloso proveedor no tiene tiempo para ti ni para los niños.
- La esposa a la que le encanta cocinar puede hacer que subas de peso más de lo que deberías.
- Conoce a la familia de tu candidato: ¡es importante que te agrade! Algún día puede que necesiten mudarse contigo o tú con ellos. Con el tiempo, más de sus características serán visibles en tu cónyuge.

Trata cada cita como un ensayo para la que vendrá.

Encuentra posibles citas. Ve a donde están los chicos o las chicas, o donde puedas encontrar personas que disfruten de lo mismo que tú. Reduce el tiempo que dedicas a intereses solitarios como leer o navegar por la web. Consigue un trabajo en el que puedas interactuar con personas del sexo opuesto. Dile a tus amigos y conocidos que deseas conocer a una persona interesante.

Internet. Deja que tu computadora amplíe las oportunidades y haga una preselección por ti. Algunos de los servicios de citas en línea incluyen Tinder, Meetic, Eden, QuimicaCristiana, o, para personas mayores de 50 años, Ourtime. Los costos de estos servicios son bastante asequibles. Las características y los

problemas de privacidad de estos servicios varían ampliamente, así que compruébalos antes de suscribirte.

Organicen reunirse en un lugar público neutral hasta que se sientan cómodos para revelar dónde viven. Crea y utiliza una dirección de correo electrónico secundaria para evaluar a los candidatos.

Nada puede validar o completar a alguien más que la persona adecuada. Pero el romance es un arte, y sobre gustos no hay nada escrito. La otra persona puede ser la que tome la decisión final y puede cambiar de opinión en cualquier momento. Si no hay magia, no se puede fabricar.

Consejos para eliminar el estrés

- Sé quien dé el primer paso para acercarse al otro.
- Recuerda que sus temas son más interesantes para la otra persona que los tuyos.
- Los comentarios agradables sobre su apariencia muestran que aprecias su esfuerzo por lucir bien para ti. Mostrar interés en su vida, sus pensamientos y sus intereses sugiere que tu interés en la otra persona es genuino. Los comentarios sobre sus características físicas pueden sugerir que eres superficial y que su apariencia es más importante para ti que su esencia.
- Acepta a tu cita tal y como es.
- Practica tus habilidades sociales con cada persona que conozcas.
- Las preguntas sobre su juventud, su familia y el lugar donde creció suelen ser buenos temas de conversación.
- Antes de pedirle una cita, dale algunos detalles sobre lo que propones hacer. Si le das a elegir, dale detalles sobre ambos planes.
- Comienza con una salida discreta, como un paseo en bicicleta, una caminata o un evento público. Elige un lugar tranquilo

donde puedan escucharse y donde tu cita se sienta segura para que puedan hablar con facilidad.

- Ten el teléfono celular apagado.
- Recuerda: no conocerás a la otra persona a menos que la escuches.
- No entres en pánico si la conversación se estanca; recuerda que esta experiencia es una prueba. Tu cita puede ser tímida o carecer de habilidades de conversación también, así que relájate.
- Ten en mente dos o tres preguntas o temas de los que hablar en caso de que tengas que reactivar la conversación. Tómate tu tiempo para pasar de un tema a otro.
- Dale a la otra persona suficiente información sobre tus intereses para ayudarla a formular preguntas. Ten cuidado de no dejar que el hablar de tus intereses consuma todo el tiempo o que eclipse los intereses de la otra persona.

No importa cuánto parezcan haber conectado en un encuentro; a menos que la persona esté dispuesta a aceptarte a ti con todas tus burbujas, no hay una conexión real. Cuando la relación se termina, perder aquello que te validaba es más importante que perder a la persona. Tu propia necesidad te hizo idealizar la relación. Agradece los momentos juntos y usa las lecciones que aprendiste para mejorar tus habilidades para tu próxima relación. Perseguir un romance rara vez funciona; tiende a volverte exasperante y es probable terminarás avergonzándote en el proceso.

No existe tal cosa como ser rechazado, solo no ser elegido.

Una vez que hayas sido rechazado, acéptalo y sigue tu camino. Tuviste la suerte de tener la práctica y los recuerdos. Si sabes inglés, la canción «Haven't Met You Yet» (Aún no te he conocido) de Michael Bublé puede inspirarte para seguir buscando a la persona adecuada.

PREGÚNTATE

¿En qué puedo trabajar para convertirme en la persona adecuada para el tipo de persona con la que quiero casarme?

¿Qué me gusta hacer?

Sé que soy la carnada y tengo que colocarme donde están los peces. ¿Dónde es más probable que encuentre un buen candidato o candidata y pueda pasar suficiente tiempo con esa persona para conocerla?

¿Dónde puedo encontrar candidatos o candidatas que estén haciendo cosas que me gustaría hacer?

SERIE G: tema 2

Piensa bien antes de dar el gran paso

Más de la mitad de los matrimonios en EE. UU. fracasan; conoce los riesgos y haz tus tareas. Enamorarse puede hacer que te sientas mejor nunca, pero las personas se enceguecen cuando dejan que esa euforia les impida conocer a su pareja.

Tómate todo el tiempo que necesites para evaluar tu relación de manera objetiva. Pídeles a tus amigos y familiares de confianza que te den su opinión sincera y escúchala: en California, por ejemplo, un «ex» puede obtener la mitad de todo lo que tienes en un pago único por adelantado, más la pensión alimentaria después. Aquellos con hijos podrían tener que pagar el 40 % de sus ingresos netos durante los próximos dieciocho años y tal vez ayudar con los costos médicos, la guardería, la escuela privada y la matrícula universitaria, y aun así tener que pagar los impuestos correspondientes a todo el dinero antes de que su cónyuge reciba su parte.

> **Asegúrate de que la persona con la que estás a punto de casarte sea razonable y ética y tenga principios, incluso durante un divorcio acalorado (y hasta que su último hijo cumpla la mayoría de edad).**

El progenitor que conserva la custodia de los niños se convierte en su guardián. Una persona vengativa o rencorosa puede restringir tu acceso a los niños hasta que cumplan 18 años, infligirles un gran

dolor emocional y quedarse con el dinero que podrías compartir con una nueva pareja que te ama.

Observa cómo tu posible pareja maneja los problemas o conflictos con otras personas, especialmente si ha sido agraviado. ¿Qué clase de problemas tiene ahora y con qué tipo de personas?

No es realista suponer que puedes cambiar alguna característica de la otra persona. Los defectos o burbujas de tu candidato son parte del trato. Tú también le debes revelar tus propias fallas y defectos. Un matrimonio puede resolver un problema o crear un equilibrio entre ambos, pero nunca lo des por sentado.

La motivación de tu futuro cónyuge es un problema importante que muchas personas que están saliendo pasan por alto. Cuando los cónyuges comparten una causa —que puede ser una ambición mundana (hacerse ricos) o espiritual (hacer el bien)—, la vida es buena. Todo éxito requiere un gran compromiso emocional durante un largo tiempo. Si una persona está motivada por una causa y la otra no, finalmente la que no lo está deberá competir con la causa para tener la atención de su cónyuge.

También debes tener algunos intereses propios por el bien de tu futuro cónyuge. Si no tienes ninguno, cargas a tu cónyuge con la responsabilidad de completarte cuando no has podido hacerlo por ti mismo.

> **Cuando puedes hablar abiertamente con tu posible cónyuge sobre cualquier cosa, estás en camino a un buen matrimonio. Pero incluso las parejas con buenas habilidades de comunicación tienen que trabajar arduamente en su relación.**

La siguiente lista señala algunas de las áreas críticas en las que tú y tu posible cónyuge necesitan llegar a un acuerdo o entenderse.

Si no tienes el coraje de abordar cada uno de estos temas, podrías estar rumbo a un desastre.

Debes conocer:

- su filosofía y la intensidad de sus convicciones sobre la política y la religión;
- sus metas y su propósito en la vida;
- sus valores y su moral (en el pasado y el presente);
- sus vínculos y sus relaciones con los padres y la familia;
- sus planes específicos para formar una familia (cantidad de hijos y orden cronológico deseado);
- sus habilidades y filosofía de crianza;
- sus opiniones sobre el uso de guarderías versus el cuidado de los hijos a tiempo completo;
- su motivación para el desarrollo, el crecimiento y la realización personal;
- su deuda actual y su responsabilidad con el dinero;
- sus habilidades de afrontamiento (cómo cada uno maneja las crisis);
- la forma en que discute y hace las paces;
- su disposición a perdonar;
- su historial de abandono o perseverancia;
- los roles que considera para cada cónyuge;
- sus tipos de amigos e influencias;
- sus problemas médicos, adicciones o afecciones;
- su compromiso con la salud;
- sus puntos de vista sobre la caridad y la «retribución»;
- su tipo de recreación preferida (activa o pasiva);
- sus actitudes/expectativas sobre el sexo;
- el lugar donde desea vivir (cuándo, dónde y por qué);
- la posibilidad de que algún familiar dependa de él o ella (antecedentes médicos familiares).

Incluso cuando hayas investigado todo esto a fondo, todavía tendrás muchos desafíos por delante. Tu candidato puede cambiar de opinión en cualquier momento sobre cualquier tema. Dado que su familia es parte del trato, averigua cómo son. Advertencia: aquellos que se vuelven a casar tienden a casarse con personas con las mismas características que su ex. Busca señales. Si encajas en ese patrón, podrías convertirte en su próximo «ex».

Al igual que una droga, el sexo nubla el juicio de las personas. Es como tener una tercera entidad en tu relación que es poderosa, egoísta y codiciosa y solo se preocupa por una cosa. La persona con la que estás saliendo puede estar más enamorada de esa entidad que de ti. Cuanto antes te entregues sexualmente, más difícil será conocer las cualidades de la persona con la que estás tratando. Si esperas que el sexo sea suficiente para que la otra persona acepte el resto de quién eres, puedes estar seguro de que así será, hasta que él o ella encuentre a alguien más atractivo. Con la prevalencia de las enfermedades de transmisión sexual, corres enormes riesgos: un solo error podría dañar tu vida sexual con la persona con la que te cases. ¿Por qué jugar a la ruleta rusa? Las consecuencias de un embarazo no deseado pueden ser devastadoras para ti, para tu futuro hijo y para tu carrera. Los niños merecen y necesitan dos padres.

PREGÚNTATE

¿Confío en él o en ella lo suficiente como para trabajar en esta lista?

¿Cuál será la mitad de mi patrimonio neto dentro de diez años?

¿Esta persona se muestra reacia o cooperativa? ¿Busca alternativas o trata de cambiar de tema?

SERIE G: tema 3

Lista de verificación de compatibilidad

Por encima de todo, el matrimonio es comunicación. Cada elemento de esta lista proporciona una idea preliminar sobre lo bien que podrán comunicarse como pareja.

Si estos temas son difíciles para ti, o no puedes hablar de ellos ahora, no estás listo para dar el gran paso. Haz dos copias de esta lista, una para cada uno de ustedes. Responde con sinceridad (no lo que crees que la otra persona quiere escuchar). Enfrenta tus temores o convive con ellos. Las preguntas acerca de los temas sobre los que más necesitas la opinión de tu candidato serán las más difíciles de hacer. La mayoría de las personas no sabrán cuál es su verdadera opinión sobre algunos temas. Si no estás seguro de sus respuestas a preguntas importantes, pregúntaselas en diferentes momentos y de otras maneras.

Temas para convenir :

- En las decisiones importantes, no se puede tomar ninguna medida hasta que ambos estemos de acuerdo.
- Cualquier tema puede ser reconsiderado en cualquier momento, y tantas veces como sea necesario, hasta que se llegue a un acuerdo.
- A menos que haya desacuerdo sobre un tema, generalmente dejaremos que la persona que más se interese o tenga más conocimientos sobre el tema tome la decisión.
- Siempre actuaremos en pos del bienestar de la familia.

- Cada uno acuerda asumir la responsabilidad de su propia felicidad.
- Seré más valioso para ti si también me valoro a mí mismo.
- Seré amable, abierto y sincero sobre cómo me siento.
- No hablaré mal de ti frente a los niños ni en público.
- Haré todo lo posible y creo que tú también lo harás.
- Quiero que sientas que siempre puedes apoyarte en mí cuando necesites ayuda.
- Prometo tener en cuenta tus preferencias mientras considero opciones.

Al expresar una inquietud, la mujer generalmente desea que la escuchen y la consuelen, mientras que el hombre quiere dar o recibir consejos. Hazle saber a tu cónyuge cómo te gusta que te escuchen la mayor parte del tiempo.

Cuando completes el formulario en las siguientes páginas, entonces…

PREGÚNTATE

¿Qué me daba más temor preguntar?

¿Qué respuesta me hizo sentir más orgulloso de mi candidato?

¿Cuáles necesito revisar más a fondo?

Lista de verificación de compatibilidad

La deuda total de él actualmente es de $ _____

y consiste en _____

La deuda total de él actualmente es de $ _____

y consiste en _____

1. Creo que deberíamos limitar nuestra deuda de tarjeta de crédito a _____

2. Él quiere _____ niños _____ niñas

3. Ella quiere _____ niños _____ niñas

4. ¿Cuándo empezaremos a tener hijos? Él: _____

Ella: _____

5. Creo que la crianza de los hijos es la responsabilidad principal de:

Él dice:	Esposo	____ %	Esposa	____ %	Ambos	____ %
Ella dice:	Esposo	____ %	Esposa	____ %	Ambos	____ %

6. El estilo de crianza de él es principalmente: ☐ Permisivo ☐ Estricto

7. El estilo de crianza de ella es principalmente: ☐ Permisivo ☐ Estricto

8. Él quiere que ella sea mamá a tiempo completo ☐ Sí ☐ No

9. Ella quiere ser mamá a tiempo completo ☐ Sí ☐ No

10. Cuando el niño menor tenga esta edad, ella quiere trabajar fuera de casa. _____

11. Mi idea de unas buenas vacaciones es _____

_____

12. La cuenta bancaria debe ser responsabilidad de ☐ Él ☐ Ella

13. ¿Quién debería gestionar el acceso a nuestras cuentas bancarias?

Ella dice: ☐ Él ☐ Ella

Él dice: ☐ Él ☐ Ella

14. Creo con certeza que debo controlar los siguientes asuntos:

_____

Lista de comprobación, continuación

15. Califica los siguientes elementos en el orden de importancia que consideres:
(1 es el más importante, 5 es el menos importante)

_____ **Amistades** _____ **Tradición familiar** _____ **Fe**

_____ **Comodidad** _____ **Educación**

16. Él quiere comenzar a ahorrar/invertir: □ ahora □ 1 año □ 5 años

17. Ella quiere comenzar a ahorrar/invertir: □ ahora □ 1 año □ 5 años

18. Él piensa que deberíamos ahorrar: $ _____ por _____

19. Ella piensa que deberíamos ahorrar: $ _____ por _____

20. En cada una de las siguientes áreas, ¿el gusto de quién debe prevalecer?

Decoración:	□ **Él**	□ **Ella**	□ **Ambos**
Patio:	□ **Él**	□ **Ella**	□ **Ambos**
Garaje:	□ **Él**	□ **Ella**	□ **Ambos**

21. El orden:

□ no es importante □ es medianamente importante □ es muy importante

22. Mi vida de fe:

□ no es importante □ es medianamente importante □ es muy importante

23. El divorcio solo es aceptable en las siguientes circunstancias:

Ella cree

_____

Él cree

_____

24. En caso de divorcio, creo que todos los activos y pasivos que yo aporte al matrimonio se me deben devolver.

La respuesta de él _____ La respuesta de ella _____

25. Los activos y pasivos que hemos acumulado juntos deben dividirse en partes iguales.

La respuesta de él _____ La respuesta de ella _____

SERIE G: tema 4

Matrimonio

El matrimonio es el centro de tu relación

El matrimonio supedita nuestra felicidad a los caprichos, los estados de ánimo y las insuficiencias de otra persona. Cada uno tiene sentimientos intensos y específicos sobre casi todos los temas. Todos tenemos debilidades y defectos, por lo que encontrar a una persona con quien funcionemos bien es crucial. Esto solo se puede determinar hablando abiertamente sobre muchos temas a lo largo del tiempo. Tómate tu tiempo; asegúrate de acertar.

> **Muchas veces una o ambas personas proyectan sus deseos y necesidades en la persona con la que están a punto de casarse, y luego se casan con esa imagen en lugar de con la persona real.**

Eso termina decepcionando a una o a ambas partes porque es la realidad con la que tendrán que vivir durante todo su matrimonio.

Puede parecer que la salida fácil es divorciarse, pero las estadísticas nos dicen que tendemos a cometer los mismos errores en el futuro. Cada matrimonio sucesivo tiene una tasa de fracaso más alta que el anterior.

> **Muchos de los que se han casado varias veces admiten que los compromisos que tuvieron que asumir con sus cónyuges posteriores fueron tan grandes como los que decidieron no asumir para salvar su primer matrimonio.**

Sentían que, en general, su primer cónyuge era tan bueno como los cónyuges subsiguientes o incluso mejor.

Mis responsabilidades :

- asumir la responsabilidad de mi propia felicidad;
- trabajar en mis limitaciones diligentemente;
- hacer concesiones de manera voluntaria;
- poder apoyar económicamente a la familia en caso de ser necesario;
- dejar de hacer lo que estoy haciendo y escuchar con atención cuando mi cónyuge está hablando;
- aceptar sus burbujas de buena gana;
- admitir mis errores sin reparos si me equivoco;
- ofenderme menos y ser más abierto acerca de mis sentimientos;
- mostrar confianza y apoyo a mi cónyuge;
- superar mis complejos, mi bagaje, mi sarcasmo y mi mala actitud.

Nunca es demasiado tarde para rendirse

El matrimonio de Fred nunca había sido muy bueno. Anita se negaba a entender su perspectiva de los hechos e interpretaba sus comentarios como críticas. Aproximadamente después de treinta años de matrimonio, finalmente se dio cuenta de que lo que estaba haciendo no estaba funcionando. Él se dio por vencido y dejó de desear que ella fuera diferente. Eso hizo que ella estuviera menos a la defensiva, y ambos comenzaron a notar algunas de las cualidades que los atrajeron el uno al otro en un principio. Hoy disfrutan de la vida y de su relación más que nunca.

PREGÚNTATE

¿Qué estoy haciendo que moleste a mi cónyuge?

¿Qué he ganado al ser así?

¿Cómo puedo regañar menos y mostrar más afecto?

SERIE G: tema 5

La crianza

La motivación principal de un niño es lograr un lugar de importancia dentro de la estructura familiar y ganar la atención consecuente. Si no puede lograrlo por medios constructivos, lo hará de cualquier manera posible. Esta necesidad puede ser tan grande en algunos niños que buscarán atención de maneras perjudiciales para él y para la familia.

Tu herramienta más poderosa es la relación que tienes con tu hijo. Las relaciones son más importantes que los problemas. Los niños a menudo harán más por aquellos con quienes tienen una relación cercana que por sí mismos.

La etapa entre el nacimiento y los 3 años es cuando los niños más necesitan a sus padres porque es el período en el que se sientan las bases de su desarrollo. Es entonces cuando se forman una opinión de lo agradable o aterrador que es el mundo.

> **Los niños, especialmente los más pequeños, necesitan las «tres P»: poder, permiso y protección.**
>
> **Los niños que son escuchados y cuyas opiniones son valoradas tienden a vivir con la suposición de que el mundo también los tratará de esta manera.**

Los padres que hacen demasiado por sus hijos les transmiten esta idea de que habrá otras personas para atenderlos. Esta expectativa poco realista impide que los niños desarrollen sus propias

habilidades de afrontamiento o asuman la responsabilidad de sus acciones, lo que puede generar dificultades en sus relaciones interpersonales a largo plazo.

No es bueno que se compare a un niño con otro, por muy útil que creas que será el comentario. Podrías distanciarlos entre sí, y eso sería perjudicial para ambos.

Los padres de los niños que «se portan bien» evitan a los padres cuyos hijos son revoltosos. Los niños educados también se mantienen alejados de los desobedientes. El mal comportamiento de tu hijo lo condiciona a tener como amigos a otros niños con problemas de conducta. A medida que tu hijo crece, se enfrenta cada vez más a la presión de sus compañeros. En su adolescencia, competirás con sus compañeros y con los medios de comunicación por su atención; y a menos que tu hijo tenga una fuerte autoestima, es probable que sus amigos más cercanos lo persuadan de hacer cosas que no debería hacer.

Las decisiones de tus hijos en el futuro dependerán de lo bien que hayas podido incluirlos en actividades interesantes y saludables. La siguiente es una lista de algunas de las mejores ideas para desarrollar su juicio, confianza, perseverancia y sentido de importancia:

- diviértete con ellos;
- exponlos a fuentes de inspiración;
- llévalos a salidas en las que puedan ver los resultados de otros que han tenido éxito en hacer lo que ellos están a punto de hacer,
- enséñales a analizar distintas formas de abordar las situaciones y los resultados más sensatos de cada una, y anímalos a hacer lo mismo;
- hazles ver que pueden influir en ti con sus buenas ideas;
- demuéstrales que estás tan interesado en ayudarlos a disfrutar de la vida como en ayudarlos a asumir responsabilidades,

- explícales el propósito de lo que haces y de lo que quieres que hagan;
- mantenlos alejados de personas, experiencias o medios de comunicación que puedan hacer que maduren demasiado pronto;
- permíteles tomar decisiones importantes y vivir con las consecuencias de esas decisiones;
- valora sus buenos esfuerzos en proyectos constructivos, ya sea que tengan éxito o que fracasen;

El tamaño de la tarea que un niño intentará —y si la llevará a cabo o no— aumenta si ya se le ha permitido intentar tareas que tal vez no pueda terminar, y si sus fracasos (después de haber hecho un buen esfuerzo) han sido elogiados.

PREGÚNTATE

¿Qué hicieron mejor mis padres?

¿Cómo puedo mostrarles a mis hijos ejemplos de vidas que valgan la pena imitar?

SERIE G: tema 6

Cómo guiar a tus hijos

Muchos padres se horrorizarían al escuchar esto, incluidos varios de los que cometen el siguiente error. Los padres promedio pasan menos de siete minutos a la semana hablando con sus hijos, según un artículo que apareció en *USA Today*.

Dedica tiempo todos los días a cada uno de tus hijos haciendo cosas que les gustan. Mientras lo haces, evita hacer preguntas o hablar de temas serios o problemas, a menos que ellos lo hagan. En cambio, céntrate en comentar de forma positiva la mayor cantidad de cosas posible sobre ellos.

Los niños se vuelven competentes cuando el poder que reciben se gana siendo responsables y tomando buenas decisiones. Los niños que reciben demasiado poder muy pronto tienden a hacer un mal uso de él.

Ejercer demasiado control puede hacer que los niños se retraigan en la vida, se rebelen o tiendan a acosar a otros. Por otro lado, la permisividad los anima a llevar a los padres al límite de su tolerancia. Hace que piensen que todo gira en torno a sus propios deseos, y que exijan recompensas inmerecidas y no aprecien las ventajas que tienen.

Excepto cuando un niño tiene una necesidad específica como hambre o un cambio de pañal, su comportamiento es para negociar. Todo lo que hace tiene un propósito. El mal comportamiento de un niño puede convertirse en su forma de conseguir:

- el poder o la capacidad de hacer lo que quiera (a menudo aprendido de padres autoritarios);

- la atención de los padres que soportan las rabietas, o que tienen que recordarle las cosas, castigarlo, recompensarlo, persuadirlo o atenderlo constantemente;
- venganza, comportándose mal y haciéndote la vida más difícil para castigarte por no dejar que se salga con la suya (a menudo aprendido de los padres que toman represalias).

Los niños hacen lo que les funciona. El mal comportamiento se refuerza cuando los padres no trazan límites claros ni confrontan los comportamientos negativos.

El llanto es la forma en que tu hijo negocia. En las familias donde ambos padres son sordos, sus hijos lloran poco, porque, sencillamente, el llanto no funciona. Un niño que está acostumbrado a tener rienda suelta pondrá a prueba la determinación de sus padres comportándose de manera más enérgica hasta que el adulto se rinda o recupere su control sobre el niño.

Cuando reaccionas al mal comportamiento de los niños de una manera que te hace quedar mal o que hace que tu reacción sea predecible, pueden repetir esa conducta todo el tiempo solo para entretenerse. Te conviertes en su marioneta.

El mal comportamiento debe abordarse con calma. Dale a tu hijo órdenes sencillas que luego hagas cumplir. Explícale las consecuencias de manera clara y firme y hazlas cumplir siempre, especialmente si tu hijo te está poniendo a prueba. Explícale las reglas de forma breve. Menciónalas una sola vez. No sientas que tienes que defenderlas. No se trata de un debate. Sé padre, no amigo.

Cuando tu hijo logra hacerte reaccionar, le das poder sobre ti y recompensas el mal comportamiento.

Si tu hijo se porta mal, a menudo es porque le has dado una recompensa inmediata por hacerlo: el poder de controlarte.

Cuando estableces una regla o tomas una decisión, explicarle tus motivos le ayuda al niño a razonar. Pero cuando logra que le des una explicación una y otra vez, se está burlando de ti. Cuando tu hijo usa sus travesuras o su conducta para dictar los términos de tu forma de criarlo, tienes que interrumpir esa dinámica reaccionando a su comportamiento de nuevas maneras. Debes asegurarte de que sus intentos de manipularte no funcionen. Haz cumplir tus reglas y órdenes. Respóndele cuando tú quieras, no mientras esté intentando manipularte. Tal vez elijas no responder en absoluto.

Diversos estudios demuestran que los niños se sienten más seguros de sí mismos cuando han recibido reglas establecidas con claridad y tienen una estructura familiar definida con los padres al mando.

Ceder ante los niños con demasiada frecuencia conduce a la falta de respeto. Los padres que son demasiado serviciales impiden que sus hijos aprendan a tomar decisiones rápidas. No interfieras demasiado con tus hijos mientras intentan cosas que les cuestan (o que impliquen cierto riesgo). Luchar y superar obstáculos ayuda a desarrollar el carácter. La autoestima requiere habilidades de afrontamiento, y esas habilidades se aprenden mejor cuando se les permite a los niños resolver sus propios problemas y lidiar con las consecuencias.

Los niños son bastante hábiles para crear conflictos entre los padres. Ellos no pueden «dividir y vencer» a menos que sus padres se lo permitan; acuerden de antemano respaldarse mutuamente.

PREGÚNTATE

¿En qué situaciones les he permitido a mis hijos tomar el control?

¿Cómo puedo hacer para que mis hijos sigan aprendiendo y creciendo?

SERIE G: tema 7

Empodera a tus hijos

Los niños se empoderan cuando saben que:

- son capaces;
- son amados;
- tienen el control de sus vidas;
- cuentan con tu apoyo para alcanzar sus objetivos;
- confías en ellos para que hagan un uso responsable de los recursos que pones a su disposición;
- ya sea que tengan éxito o que fracasen, sus esfuerzos razonables serán valorados y apreciados;
- ni sus éxitos ni sus fracasos cambiarán su valor como persona dentro de la familia, a menos que su mal comportamiento sea intencional.

> **Los niños aprenden a tomar buenas decisiones antes cuando se les ha permitido «salirse de las normas» y experimentar las consecuencias de sus decisiones.**

Cuando celebras sus esfuerzos genuinos, incluso si estos fracasan, los animas a perseverar y a intentar proyectos más difíciles. Los padres que permiten que sus hijos tomen un rumbo saludable que es diferente o menos eficiente que el suyo demuestran fe en la capacidad de sus hijos para encontrar su propio camino, lo que les da confianza en sí mismos.

> **Nunca dejes pasar la oportunidad de elogiar a tus hijos cuando su manera de hacer las cosas resulte ser mejor que la tuya.**

Si hay una diferencia de opiniones, pídele a tu hijo que explique sus puntos de vista o comparta lo que le preocupa. Mantén la calma y explica tu postura. Asegúrale que quieres ayudarlo, sin importar cuál sea el problema, y que nada de lo que diga te indignará o te pondrá en su contra. Esfuérzate por aprobar la mayor parte de sus ideas dentro de lo posible.

Disciplina

Determinar cuánta libertad le das a tus hijos es una de las decisiones más difíciles de tomar. No importa dónde pongas el límite: de todos modos, pensarán y te dirán que estás siendo demasiado controlador. A pesar de sus protestas, los niños prefieren la claridad y las reglas estrictas a la permisividad o el regaño constante. Sé amable, claro y firme. ¡Establece tus expectativas y cúmplelas!

> **Ten cuidado de no recompensar el mal comportamiento reaccionando de forma exagerada ante él.**

Es fácil para los padres bienintencionados permitir que sus hijos los hagan reaccionar mal y los manipulen.

Establece límites y consecuencias apropiados para la edad de tus hijos. Participa de forma activa en todas sus actividades. Involúcrate en sus vidas para que puedas verificar que sus amigos son buenas personas y sus actividades son saludables. Ten en cuenta que podrías convertirte en un problema si programas demasiadas actividades para ellos o si necesitas que sobresalgan para hacerte feliz. Liderar es mejor que presionar a tus hijos. La presión se convierte rápidamente en crítica, así que, si es necesario ejercer presión, hazlo de manera inteligente y con la menor frecuencia posible.

Reflexiones sobre cómo ser padres

La relación que tienes con tu hijo tiene más poder para cambiarlo que la corrección o la lógica de tus argumentos.

Dentro de cada niño que se porta mal, hay uno que estaría haciendo algo constructivo si supiera qué o cómo podría involucrarse en ello.

Cuanto antes te conviertas en un buen padre, mejor, porque los medios de comunicación y los compañeros de tus hijos están ganando poder sobre los niños a edades cada vez más tempranas.

Cuando pierdes tu relación, pierdes tu poder.

Cuando la rabia, el desafío y la ley del hielo no funcionan, negarle tu amor parece ser lo único que queda. En realidad, negarle tu amor es una estrategia muy débil. Actuar distante con tu hijo le enseña a actuar de la misma manera contigo. Cuando estás distante, pierdes más poder. Reflexiona sobre cómo llegaste a donde estás para encontrar formas de llegar a donde quieres estar.

Cuando le niegas tu amor, es probable que tu hijo te busque de la manera que más temes.

Reglas generales

Antes y después de cada corrección seria, transmítele tranquilidad a tu hijo para que sepa que el conflicto no es suficiente para cambiar su relación.

- Mantén la calma; estar en un estado emocional muy agitado con demasiada frecuencia es inútil, dañino y egoísta, y muestra falta de habilidades de crianza.
- Es posible que tú seas parte del problema, o incluso todo el problema.

- «Hacen lo que hacen porque tú haces lo que haces», según el Dr. Phil.
- Ya que eres el único al que puedes cambiar, provoca un cambio en los demás cambiando primero tú.
- Estar involucrado y ser proactivo en la vida de tus hijos es esencial. Parafraseando al presidente Ronald Reagan, por mucho que confíes en ellos, es esencial verificar qué hacen.
- A los adultos de un centro de rehabilitación se les preguntó cómo cayeron en las adicciones. La respuesta más común fue: «Mis compañeros, y la falta de conocimiento y supervisión de mis padres cuando era joven. Había ido demasiado lejos antes de que se dieran cuenta de mi problema». La respuesta era la misma, ya sea que estas personas pensaran que provenían de buenos o malos hogares.
- Los niños no deberían ser capaces de establecer sus propias reglas hasta que paguen todas sus cuentas.
- El mal comportamiento es una ruptura de su relación.
- Cuando los compañeros de tu hijo tienen más poder sobre él que tu vínculo, sus defectos tienen más poder sobre él que tus virtudes.
- Algunos niños se portan mal para obtener el amor o la atención que anhelan.

PREGÚNTATE

¿Cómo puedo hacer que mi hijo se interese en actividades que sean más sanas y atractivas para él que portarse mal con sus compañeros?

SERIE H

Forja la mejor vida posible

Cambia tu forma de pensar,
cambia tu vida.

SERIE H: tema 1

Aprovecha al máximo tu potencial

Todo lo que piensas y haces, a cada a momento, aumenta o disminuye tu potencial. Tu potencial de vida es la suma de todos tus pensamientos y acciones, más el valor de todo lo bueno que resulta de ellos. Es lo máximo que puedes lograr usando tu mejor razonamiento y toda tu energía todo el tiempo.

Pocas personas llegan a conocer y aprovechar todo su potencial. Puesto que nunca se puede conocer el futuro, nunca se pueden conocer los límites de lo que se puede lograr.

Incluso si parece que estás viviendo una vida bastante buena, aún puedes estar muy lejos de alcanzar todo tu potencial.

Si bien otros pueden juzgarte por lo que logras, lo que realmente cuenta es la calidad de tus esfuerzos, más que los resultados en sí.

A medida que te acercas a tu potencial en cualquier área de tu vida, experimentarás mayor orgullo y satisfacción personal y tendrás más oportunidades. Así como tu visión del mundo se expande a medida que te acercas al horizonte, un mundo de posibilidades se despliega ante ti. Las posibilidades que se vislumbran crean la emoción que permite que se facilite el avance. Cuanto más te esfuerces por alcanzar tu potencial, más probabilidades tendrás de vivir experiencias que te dejarán sin aliento.

No importa lo que te haya frenado en tu pasado, nada te impide alcanzar tu máximo potencial en el futuro.

Las decisiones más pequeñas que tomes pueden cambiar la dirección de tu vida. Un cambio de un grado puede hacer que un excursionista se desvíe 30 metros por cada 2 kilómetros que recorre. Necesitas una brújula que puedas consultar a menudo. Tu brújula es tu plan.

Revisa tu plan haciéndote buenas preguntas. «¿Cómo puedo hacer la contribución más importante?», «¿Cómo puedo posicionarme para que me descubran?», «¿Cómo puedo observar a expertos haciendo lo que yo quiero ser capaz de hacer?», «¿Cómo puedo mejorar mi plan de vida?», «¿Cómo puedo evitar desviarme de mi plan?».

Formas de aprovechar más tu potencial:

- invierte tu tiempo en las tareas que producirán los beneficios y ventajas más duraderos para tu futuro;
- deja de hacer lo que no funciona o tiene poco valor;
- trabaja con otros para lograr cosas que no podrías alcanzar solo;
- reduce la cantidad de errores que cometes aprendiendo más antes de tomar decisiones importantes;
- mantén buenas relaciones y busca nuevas con aquellos que te inspiren, compartan tus valores o puedan ayudarte a convertirte en quien quieres ser;
- aléjate de aquellos que no quieren lo mejor para ti o que no te ayudan a sacar lo mejor de ti;
- mantén el equilibrio en tu vida: un historial de decisiones correctas en un área de tu vida rara vez es suficiente para compensar el fracaso en otra;
- asegúrate de que tus esfuerzos y tu conducta beneficien a todos los involucrados;
- aprende de los que saben desde el principio antes de desarrollar malos hábitos o arruinar el proyecto que estás tratando de llevar adelante.

Una persona a la que parece irle mal puede estar rindiendo más cerca de su máximo potencial que alguien altamente exitoso.

Con la declaración que sigue, puedes convertir tus experiencias, incluso las malas, en ventajas. Cambia la forma en que las ves.

Todo lo que me ha sucedido, lo bueno y lo malo, y todo lo que soy o lo que no soy capaz de hacer, me hace perfectamente apto para lograr algo muy importante. Cuando descubra eso, encontraré satisfacción, plenitud y felicidad.

Recuerda que nunca puedes llegar al punto en el que no tengas nada que dar. Los extraficantes de drogas son a menudo los únicos que pueden llegar a aquellos que todavía están «consumiendo». Los expandilleros son a menudo los únicos que pueden convencer a algunos niños para que salgan de la calle. Los padres que no estuvieron presentes para sus hijos pueden estarlo para los hijos de otras personas que han sido descuidados. Los soldados que han tenido que matar a soldados enemigos y están atormentados por sus recuerdos pueden encontrar consuelo ayudando a otros «guerreros heridos». Star Parker era una notoria prostituta y estafadora de la asistencia social que se convirtió en una celebridad al usar su experiencia para cambiar las leyes de asistencia social. Es la tarea de todos los que están en su lecho de muerte animar a sus cuidadores, para que sean felices trabajando con otras personas que necesitan cuidados.

Con la excepción de tus descendientes vivos, lo que hayas logrado en vida desaparecerá poco después de tu muerte. Si te llevas algo contigo, será el valor de lo que hiciste por los demás. Muchas personas desconocerán por completo a quién, cómo y a cuántas personas has ayudado.

Aquellos que dan ganan un lugar en la vida de las personas a quienes ayudan.

La vida de los soldados puede ser breve, pero su potencial de por vida incluye los beneficios de la libertad de la que disfrutan todas las personas a las que han defendido.

El potencial de vida de los padres incluye parte de los éxitos y la calidad de vida de cada hijo que han criado.

Los médicos ganan un lugar en la vida de sus pacientes, de los residentes a los que enseñan a convertirse en médicos y de todos los que ingresan al hospital que ayudaron a construir.

Los maestros que han enseñado a sus estudiantes a esforzarse y creer en sí mismos continúan cosechando beneficios de esos estudiantes, mucho después de que hayan olvidado sus nombres.

Los cuidadores facilitan la vida de otros, a menudo con poco agradecimiento y a costa de su propia libertad. Al estar disponibles en momentos críticos, tienen el potencial de cambiar el destino de un alma, rehabilitar, ser testigos, animar o transmitir pensamientos que son muy útiles para sus pacientes y sus familias.

PREGÚNTATE

¿Dónde terminará mi vida si continúo haciendo lo que estoy haciendo?

¿Qué porcentaje de mi potencial he estado utilizando?

¿Cuál es el mejor regalo que puedo ofrecer con mi vida?

¿Veo ahora que mi vida es más valiosa de lo que era?

¿Qué puedo hacer para seguir dando después de que me haya ido?

SERIE H: tema 2

Aprovecha todo tu tiempo

El tiempo es un recurso valioso, al igual que tu intelecto. Si te lo propones, puedes sacarle más provecho a tu tiempo; y si inviertes tu tiempo en incrementar tu valor como persona, tu riqueza crecerá.

Si un día tuviera solo veinte horas, igual harías las cosas importantes, tal como ahora. ¿Qué pasaría si, en ese mundo, pudieras comprar cuatro horas más si las quisieras lo suficiente? El tiempo que compraras sería supervalioso para ti. Lo usarías con cuidado para aquellas cosas que hicieran la mayor diferencia en tu vida.

Bueno, esas condiciones ya existen. Cuando usas tus cuatro horas más valiosas del día para tareas comunes, haces que tu tiempo valioso se convierta en tiempo ordinario.

> **Tu potencial se disparará si apartas tus cuatro horas más valiosas para hacer esas cosas que generarán las mayores mejoras en tu vida.**
>
> **Cuando concentres todas tus otras tareas en las horas restantes, esas horas se volverán más valiosas.**

Cómo aprovechar mejor el tiempo

Por el hecho de estar vivo, usas una fracción de cada minuto para existir; esa es la parte que «gastas». Puedes «gastar» o «invertir» el resto de ese minuto en cosas que aumentarán tus capacidades y producirán un valor duradero para ti o para otros. *Importante*: la palabra *gastar* significa «consumir». ¡Lo único que te queda es un recuerdo! Sin embargo, durante todo el tiempo que inviertes, sigues viviendo y disfrutando de la vida. Por ejemplo, mientras inviertes tu tiempo en obtener un título universitario, es probable que te diviertas al menos tanto como lo harías si «gastaras» tu tiempo. Pero lo que aprendas en la universidad mejorará tus circunstancias por el resto de tu vida.

La abundancia y la estabilidad de tu futuro dependen de la riqueza que hayas acumulado en todas sus formas.

Cómo beneficiarme más

Si ves la televisión, obtienes un beneficio básico. Si haces ejercicio mientras el programa está en marcha, te beneficias más. Si además ves programas educativos o informativos, obtienes un mayor beneficio.

El tiempo que dedicas a una buena causa no se gasta. Te da un lugar en la vida de aquellos a quienes ayudas, por lo que esto también se convierte en un activo.

Actividades comunes comparadas con actividades más productivas

Tiempo que se gasta	Tiempo que se invierte
Comer bocadillos durante los comerciales	Hacer ejercicio durante los comerciales
Ir a ver un partido (béisbol, fútbol)	Ir a un museo
Vacacionar en destinos cercanos	Vacacionar en un país extranjero
Leer tabloides	Leer revistas sobre tecnología
Hacer trabajo repetitivo	Hacer trabajo creativo
Gastar dinero	Ahorrar dinero
Ver un deporte	Practicar un deporte
Ver comedias	Ver noticias o programas educativos
Comer comida chatarra	Comer comida saludable
Jugar a videojuegos	Hacer cursos en línea
Pasar el rato en línea	Hacer la tarea en línea

Ideas de sentido común para administrar tu tiempo

Durante tus horas más productivas, trabaja en la tarea que beneficiará más tu vida.

Trata de usar todo tu tiempo para obtener algún beneficio a largo plazo para ti o para otra persona.

Resuelve cualquier problema que sea riesgoso en algún sentido para ti, como una multa de tránsito, tareas atrasadas, la inscripción para las clases del próximo semestre, etc.

Encuentra formas de realizar las tareas obligatorias en el menor tiempo posible.

Realiza tareas pequeñas que puedas eliminar de tu lista de tareas.

Mantén tu plan y tu lista de tareas actualizados para que te ayuden a mantener el rumbo y estar alerta a lo que necesitarás, a fin de estar preparado para tus próximas tareas.

Toma descansos frecuentes y úsalos para mantenerte organizado, hacer ejercicio, celebrar tu progreso o socializar.

Si tienes problemas con la procrastinación, lee *Hazlo ahora*, de Neil Fiore (www.neilfiore.com).

Ocúpate de la tarea más desagradable (como dar malas noticias a tu jefe o a un cliente) temprano en la mañana para que esa tarea no te genere ansiedad durante todo el día.

En lugar de hacer cosas por las que te paguen una vez, haz cosas por las que te paguen miles de veces. Colecciona o vende ejemplares de libros, pinturas, canciones o inventos; o fabrica o comercializa productos que otras personas hayan creado. Gana intereses.

Si vas a arriesgar tu tiempo o tu dinero, hazlo mientras eres joven, para que tengas tiempo de recuperarte si algo sale mal.

Si corres una carrera de larga distancia, subir la parte más empinada al principio hace que el resto de la carrera sea cuesta abajo. Si lo pospones hasta el último momento, tendrás que hacerlo cuando tu nivel de energía esté bajo.

La misma estrategia se aplica a tu vida. Si tienes hijos temprano, consumirán el tiempo que requiere tu carrera y lo que habría sido tu «colchón financiero». Si terminas tus estudios, compras tu casa y haces inversiones antes de tener hijos, esas cosas pueden aumentar de valor mientras pasas tiempo de calidad con tus hijos.

PREGÚNTATE

De todas las cosas que hiciste esta semana, ¿cuál produjo los beneficios más duraderos?

SERIE H: tema 3

Enriquece tu vida con un propósito

Eres un regalo para el mundo. La forma en que te compartes es tu propósito y la fuente principal de tu autoestima. Puedes tener un propósito sin siquiera pensarlo. Un joven que se alista en el ejército probablemente no lo considere un propósito, pero lo es. Un profesor que inspira a sus alumnos y pone su corazón y alma en su trabajo tiene un propósito, mientras que un profesor promedio solo tiene un empleo.

A menudo, el mejor propósito es el que te llega de forma natural o aquel para el que estás más capacitado. Si haces que alguien se beneficie por la forma en que lo escuchas o lo aconsejas, ser un buen amigo puede ser el propósito para el que estabas destinado.

> **Tu propósito es una de las cosas que más te enorgullece. Es una de las primeras cosas que las personas dicen de ti cuando te describen a los demás.**

Le das sentido y dirección a tu vida cuando tienes un propósito.

Una definición popular de vivir con propósito es **entregarte a una causa que es más grande que tú.**

Sobre ayudar a los demás, Muhammad Ali comentó: **«El servicio a Dios es el alquiler que pagamos por nuestro cuarto en el más allá».**

Mahatma Gandhi dijo: **«Sé el cambio que quieres ver en el mundo».**

Un propósito no está destinado a impulsarte hacia logros, pero puede ayudarte a hacer un mejor uso de tu tiempo. Cuando tienes una tragedia en tu vida, trabajar en tu propósito es una buena manera de superar el dolor, sanar y evitar hundirte en tu desgracia. Las tragedias personales han llevado a muchas personas a encontrar curas, lograr que se aprueben leyes, recaudar dinero, organizar grupos de apoyo o esforzarse por prevenir tragedias similares en otras familias. Mothers Against Drunk Driving [Madres Contra la Conducción en Estado de Ebriedad] (MADD, por sus siglas en inglés) es uno de esos resultados, al igual que la Ley Megan, que alerta al público cuando un niño está desaparecido o ha sido secuestrado.

Muchos de los que se han involucrado en una causa han crecido junto con ella. La causa los ha hecho seguir esforzándose cuando podrían haberse estancado. Muchos de sus talentos y dones habrían pasado desapercibidos de no ser por la causa.

Nunca es demasiado tarde para encontrar un propósito. Mientras un hombre declarado culpable de asesinato esperaba su sentencia en la corte, tomó el arma del alguacil y mató al alguacil y a otras dos personas. Luego, secuestró un coche y mató a su dueño. Cuando el coche se quedó sin gasolina, irrumpió en una casa cercana, donde la señora que estaba dentro le habló de un libro que acababa de leer, *Una vida con propósito*, de Rick Warren. Al darse cuenta de que su vida aún podía tener un propósito (evitar que otros cometieran los mismos errores que él), se entregó a la policía.

Para hacer el mejor uso de nuestro tiempo en la tierra, tenemos que hacer un buen uso de todo lo que tenemos. Cuando mantenemos nuestras mentes completamente ocupadas y nuestros cuerpos en forma, es probable que seamos recompensados con vidas más largas y mejores.

Al lograr que el *software* informático fuera utilizable, Bill Gates hizo una de las mayores contribuciones a la humanidad. Seguramente eso fue satisfactorio para él a medida que se desarrollaba, pero cuando terminó, ya no fue suficiente. Para seguir sintiéndose satisfecho, creó una fundación y la financió con miles de millones de dólares para ayudar a individuos de las generaciones venideras.

> **El bien que ya hemos hecho no es tan satisfactorio como el bien que estamos haciendo. Cuando nuestro propósito es usar nuestro tiempo y talento lo mejor que podamos, nuestro trabajo nunca termina.**

PREGÚNTATE

¿Qué propósito ha beneficiado más mi vida?

¿Cómo puedo darle sentido a mi vida?

En una frase, ¿cuál es mi propósito?

El mejor consejo

Los talentos que ya tienes son todo lo que necesitas para hacer una contribución muy importante al mundo. No necesitas ideas innovadoras; pero sí debes asegurarte de que las ideas que lleves a cabo sean adecuadas para ti, tu familia y tu futuro. Al «actuar como si» tu potencial fuera mucho mayor, mejor y más fácil de alcanzar, se hará realidad. Tendrás el futuro que imaginas y persigues.

Al aplicar las lecciones de este libro a tu vida, podrás:

- comprenderte mejor a ti mismo, a los demás y tu situación;
- sentirte complacido por lo bien que estás usando tu juicio y creatividad para resolver tus problemas y aprovechar al máximo tus oportunidades;
- ver que el amor y el aprecio que estás dando a los demás te son devueltos.

Aquí tienes una explicación de toda la vida para que la consideres. Has sido enviado a la tierra para ayudar a otras personas, pero estas son difíciles de encontrar y de cambiar. Cree que entre ellas hay algunas en particular a las que te corresponde ayudar. Es posible que nunca sepas quiénes son, dónde están, cuántas son o cómo se supone que debas ayudarlas. Tu papel en cada caso es ser la mejor persona que puedas ser en ese momento.

Ya sea que tengas muchos talentos o parezca que no tienes nada que ofrecer, las circunstancias de tu vida en ese momento podrían ser exactamente lo que Dios necesita. Todo lo que haces bien o has manejado mal te ha preparado para estar en ese momento en esas circunstancias. Entonces Dios obra a través de ti para ayudar a otros.

Dios ha sido bastante imaginativo con todo lo que ha hecho hasta ahora. Basándome en lo que he visto, confío en que su paquete de recompensas para cada uno de nosotros será más que satisfactorio.

Esta explicación proporciona esperanza, perdón, sentido de propósito y recompensa. Si eliges vivir como si estas ideas fueran verdaderas, beneficiarán tu vida como si lo fueran; sobre todo si además te mantienes cerca. ¡Disfruta!

Mantente en contacto con nosotros en

GetLifeRight.com

Sobre el autor

Las ideas de este libro ayudaron a Dave a retirarse joven y con una buena economía.

Dave tuvo dificultades como estudiante. Las historias de la gran depresión y el final de la segunda guerra mundial lo hicieron austero y centrado. Siguió los consejos de varios libros de autoayuda. Eligió los bienes raíces, donde el buen criterio, el sentido común y un buen plan eran más valiosos que la «inteligencia académica».

Convirtió sus debilidades en ventajas:

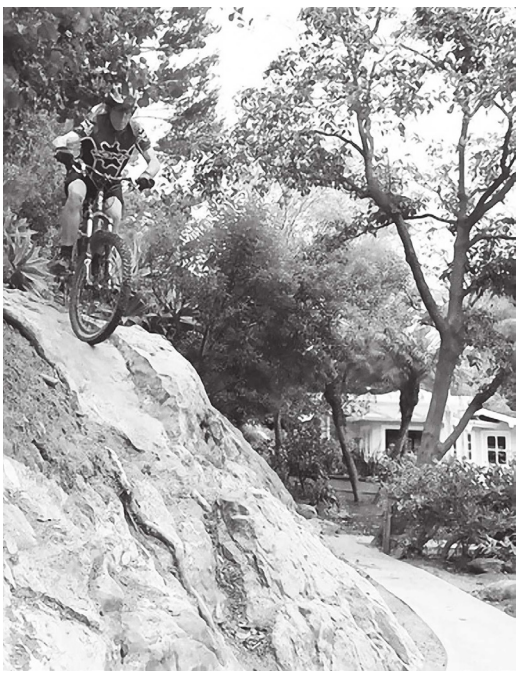
- Superó su temperamento tímido «actuando como si» tuviera coraje.
- Manejó su dislexia intentando hacer menos cosas, siendo organizado, manteniendo su vida simple y reuniendo más y mejor información antes de tomar decisiones.
- Debido a que no podía procesar tanta información a la vez como muchos de sus competidores, Dave era cauteloso con la cantidad de propiedades de las que podía encargarse. Como resultado, sobrevivió a las tres recesiones inmobiliarias en las que muchos de sus competidores más capaces fracasaron.
- Para contrarrestar la ansiedad, hacía ejercicio intenso y con frecuencia. Al mantenerse en forma, pudo practicar *bicicross* a lo largo de miles de kilómetros de senderos fabulosos en muchas partes del mundo. A los setenta y tantos, Dave participa de la carrera conocida como Great Silverado Foot Race y

recorre muchos de los senderos de ciclismo de montaña más pintorescos y desafiantes del país.

En su profesión, trabajó para empresas que construyeron edificios para cadenas de tiendas minoristas, lo que le permitió tener la propiedad parcial de los edificios como parte mayoritaria de su salario. Eso le dio el mayor potencial de crecimiento a largo plazo con el menor riesgo. Veinticinco años después, con las hipotecas pagadas, las propiedades generan más flujo de caja cada año.

Su esposa Dianne se encargó de los niños y de la casa y mantuvo sus vidas en equilibrio. Eso le permitió acumular riquezas, dirigir una organización benéfica y asesorar a jóvenes y adultos en prisiones y centros de reinserción social.

Su gozo es ayudar a otros a incrementar su potencial y disfrutar de la vida.



Maneras de vivir plenamente

Únete a nosotros en las redes sociales (consulta nuestros consejos semanalmente)

Facebook: https://www.facebook.com/getliferight
Instagram: https://www.instagram.com/get_life_right/

Funciones interactivas gratuitas en getliferight.com

Vistas previas de cada tema

Temas adicionales que no están en el libro

Pensamientos útiles. Pensamientos comunes que te limitan transformados para empoderarte.

Comparte. Libros gratuitos para eventos especiales o para dejar en lugares donde la gente espera.

Busca comentarios, preguntas, artículos, recursos, aportes de los lectores y nuestras recomendaciones por tema.

Ayuda a un amigo. Algunas personas que son muy importantes para ti podrían beneficiarse significativamente de este libro. Regala libros o déjalos donde la gente pueda encontrarlos.

¡Deja un comentario!

Si te ha gustado este libro, ¿podrías tomarte unos minutos para escribir una reseña? Esto hace una gran diferencia. ¡Gracias!

Haz clic aquí o copia este enlace y pégalo en tu navegador para ir directamente a mi página de reseñas: https://rb.gy/tnts9n