

LA GUÍA DE HÁBITOS EXITOSOS



**TÉCNICAS Y
HERRAMIENTAS
QUE TE ENSEÑAN A
DOMINAR TU VIDA**

J. SANTIAGO

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Capítulo 1.

¿Y...PARA TI QUÉ ES EL ÉXITO?

Capítulo 2.

¿hábitos, costumbres o dependencias?

Capítulo 3.

HÁBITOS POSITIVOS ¿DÓNDE ESTÁN?

EJERCITANDO LA PASIÓN

CREATIVIDAD – CURIOSIDAD

VOLVIENDO A SER NIÑO

RESILIENCIA O "EL AGUANTE"

Y AQUÍ ESTOY...COMO EL AVE FENIX

Capítulo 4.

¿Y cuánto tiempo me tomará? QUIERO MIS HÁBITOS YA...

¿Y CÓMO EMPEZAR?

HÁBITOS PARA EL ÉXITO

**LA GUÍA DE HÁBITOS EXITOSOS
TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS QUE TE ENSEÑAN A DOMINAR TU
VIDA**

INTRODUCCIÓN

Este podría ser simplemente otro libro motivacional acerca del éxito. Un libro como tantos otros, con historias de vida tan poco familiares a la tuya. Historias de empresas con crecimientos asombrosos y en un período corto de tiempo, o personajes que revelan en sus libros invaluable secretos para alcanzar el éxito. Después de leer detenida y concienzudamente cada libro, pareces estar de nuevo en el mismo punto, siempre en punta de pie, estirando de manera infructuosa tu cuerpo y tu ser para “alcanzar el tan anhelado y esquivo éxito”.

Quizás esa sea la sensación que acompaña muchas veces el final de cada libro sobre el éxito. Si no es tu caso, y dichos libros acercaron el éxito a tu lado, este libro puede ser la historia del camino que ya recorriste. Ahora, si en este punto piensas que algo diferente encontrarás, te invito a seguir leyendo.

Luego de terminar la lectura de uno de tantos libros sobre el éxito, permanecí algún tiempo en posición horizontal y con la mirada fija en el techo, pensando en que estas historias son por lo general el resultado de una práctica, y como se suele decir, la practica hace al maestro; sin embargo, en raras ocasiones se describía la forma en que se realizaba dicha práctica.

Conclusión: necesitaba un libro de indicaciones concretas, al estilo de las escritas por Julio Cortázar (si no te suena familiar CURIOSEA “instrucciones para llorar” o “Instrucciones para subir una escalera”).

Lo que estás por leer son una serie de instrucciones claras y sencillas para ayudarte a instaurar hábitos de éxito en tu vida. Así que empecemos...

CAPITULO 1

¿Y....PARA TI QUÉ ES EL ÉXITO?

Te lo has preguntado alguna vez o solamente quieres alcanzar el éxito, porque parece ser una norma establecida por la sociedad en que vivimos? (Si quieres detenerte un momento a meditar la respuesta, mejor aún).

Para empezar, podría contarte que la palabra éxito viene del latín *exītus*, que significa salida. Es decir, que el éxito, básicamente es salir...salir de un negocio, un examen, un viaje o mil cosas más. La Real Academia Española, define la palabra como “el resultado feliz de un negocio” o “la buena aceptación que tiene alguien o algo”. ¿CÚAL SERÍA TU DEFINICIÓN DE LA PALABRA ÉXITO?

De tu respuesta a esta pregunta aparentemente sencilla, dependerá en gran medida que este libro sea una herramienta para tu vida. Y encadenadas, pero posteriores a la anterior pregunta van estas: ¿ÉXITO, EN QUÉ QUIERES TENER? ¿DE QUÉ ASUNTOS O NEGOCIOS ESPERAS UN RESULTADO FELIZ?

Puede parecer extraño que antes de hacer un listado de hábitos, te incite a cuestionarte sobre el significado personal de éxito. Y aunque resulte obvio el éxito que desees tu no necesariamente se asemeja al de cualquier otro ser humano, como por ejemplo un candidato a la presidencia, un empleado con una gran familia que cuidar o la persona que te saluda en las mañanas.

Así que ya que hablamos de instrucciones sencillas, aquí va la primera:

Tarea Inicial. AUTODEFINICIÓN DE ÉXITO

Paso 1: Búscate un cuaderno (como sugerencia, úsalo solo para este propósito, no para escribir recetas, ni teléfonos, ni poemas; ya sé que es difícil pero no cedas a la tentación de volverlo un cuaderno de variedades).

Paso 2: Encuentra tu lugar de inspiración. Sal a caminar por tu ciudad, siéntate en un parque o en un lindo café; tal vez prefieras el contacto con la naturaleza para encontrar inspiración y en esto también todos somos distintos, pero coincidimos en necesitar ese lugar donde la mente se aclara y es honesta consigo misma.

Paso 3: Aquí puede aumentar el nivel de dificultad para algunos. Si

llegaste a este paso, es porque lograste el ÉXITO en los pasos anteriores así que ánimo que vas bien. En el paso dos encontramos un lugar de inspiración, pero en este ahí que hallar respuestas. Así que el paso tres es escribir y por escribir me refiero a estrenar el cuaderno y plasmar todo lo que pase por tu mente, luego de hacerte las preguntas que te planteé al principio del capítulo. Con este fin fueron puestas en letra mayúsculas, y este será un patrón al que te acostumbrarás; es una forma de llamar tu atención, sobre cosas que considero importantes para ti y para el éxito de este libro.

¿Se ve caótico lo que escribes? No importa. Solo hazlo. Nuestra mente almacena mucha información y para organizarla hay que permitir que salga; una vez tengas cosas escritas, te sorprenderás al encontrar respuestas diferentes a las que creías tener.

Paso 4: Este paso es más sencillo pero requiere de dos cosas que volverán a tocar en nuestra puerta: PACIENCIA y PODER DE ELECCIÓN. Supongo que ya sabrás a que me refiero. Es el momento de organizar la “tormenta de ideas” de nuestro cuaderno. Y necesitarás la paciencia para entender tu propio caos y el poder de elección para priorizar las cosas en las que quieres tener éxito o dicho de otro modo un resultado feliz.

La tarea finalizada es que tengas una definición propia de éxito y certeza sobre tus objetivos de vida. Suena bien, ¿no? Sin embargo, no desesperes si te toma mucho tiempo, pues no siempre es fácil elegir lo que queremos; como tampoco lo es priorizar dentro de estas elecciones.

Y si ya estás en este punto con tu tarea cumplida, es el momento de generar nuestros propios hábitos para hacer de tus objetivos unos resultados felices.

CAPITULO 2

¿hábitos, costumbres o dependencias?

Si te estás preguntando por qué los títulos de estos capítulos son una pregunta, quiere decir que eres CURIOSO y vas por buen camino. Y la verdad, son justamente preguntas que necesité para entender mi propio proceso.

La palabra hábito tiene varias acepciones, es decir, significados diferentes que varían según el contexto. La costumbre y la dependencia son las más comúnmente usadas. Te cuento esto, por dos razones: la primera es que estas tres palabras responden a una misma definición, ¿increíble?; y la segunda es porque debido a la gran riqueza de nuestro lenguaje, este suele tendernos trampas, lo cual es importante tenerlo en cuenta, a la hora de mentalizar y materializar nuestros objetivos. Por ejemplo si estamos leyendo este libro para obtener hábitos de éxito podríamos decir que lo que buscamos son dependencias de resultados felices, y seguro que no es eso lo que queremos obtener.

Por definición, el hábito es una práctica habitual, ya sea de una persona, animal o grupo. La psicología, nos dice algo más acerca de su significado: “cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio, y es aprendido más que innato. Es por esta definición amplia, que estas tres palabras son acepciones entre sí.

Pero ¿te dice algo más esta definición? Seguro. El hábito se APRENDE, y esa es una buena noticia. También te dice que es un comportamiento que hay que repetir hasta incorporarlo en nuestra vida y que no requiere resolver ecuaciones matemáticas complicadas para lograrlo. Esto también puede ser alentador ¿cierto?; sin embargo, en otro contexto, problemas muy tangibles y dolorosos en nuestra sociedad, como la drogadicción, la intolerancia, el racismo y las dependencias afectivas, existen por este mismo método de comportamiento repetitivo con poco o ningún razonamiento. Seguro te sentirás un poco confundido ahora. Y de no haber estado yo en ese mismo lugar, este capítulo carecería de sentido, pero resultó obvio para mí, cuestionarme que consideraba un hábito. Al reflexionar sobre los posibles hábitos que poseía para lograr mis objetivos, me SORPRENDÍ al encontrar más costumbres y dependencias (en su mayoría hábitos negativos) que “hábitos positivos”

(los remarco de esta manera para diferenciarlos y porque constituyen la dirección a seguir para lograr nuestro fin).

Algo intuirás en este momento de la siguiente tarea, y advierto que no es nada sencilla ni rápida, es más es una tarea que no tiene fin, en realidad será algo que como hábito será invaluable en tu vida.

Tarea escalofriante. ¿DÓNDE VI POR ÚLTIMA VEZ MIS HÁBITOS?

Paso 1: Genera un buen caos en tu mente, pues será necesario para encontrar esos hábitos que hemos adquirido a lo largo de los años. No te digo como generar dicho caos, porque considero que cada ser humano tiene una forma única de hacerlo y además con una frecuencia y facilidad asombrosa de acceso a él, así que sería un irrespeto la sola sugerencia. Ahora bien, ¿no te gusta el desorden? A veces el caos es la puerta al descubrimiento de tesoros, cosas que no teníamos ni idea que teníamos o habíamos olvidado, así como para hacer limpieza de aquello que no nos es útil o enriquecedor, al menos en el presente.

Paso 2: Cuaderno en mano, intenta escribir tus hábitos positivos en una hoja. Todos tenemos de esta clase pero no siempre son difíciles de encontrarlos. Cada hábito que plasmes en el papel será importante para lograr tu propio éxito. Te daré algunas pistas que pueden ayudarte:

¿Te obsesionas por terminar lo que empiezas y terminarlo bien?

¿Te gusta el orden, la disciplina?

¿Haces ejercicio con regularidad?

¿Te gusta viajar, aprender cosas? ¿Lo llevas a cabo?

Podría seguir haciéndote preguntas, pero ya lo entendiste. Hay un montón de cosas positivas, que no las vemos quizás por ser tan cotidianas, pero están ahí.....llena tantas hojas quieras y puedas, son tus fortalezas.

Paso 3: Lo que describí como hábitos negativos necesitarán otras hojas, si ocupas poco espacio en este paso, ¡eres un afortunado!, y si no es así, bueno para eso estamos trabajando juntos en este momento. Ten paciencia y se un poco autoindulgente, pues no se trata de darnos una paliza moral.

Es importante que en este paso, reflexiones sobre lo que TU consideras negativo en tu vida, y no lo que otros consideren sobre ti. Para darte una pista, te contaré una costumbre propia que para la mayoría de personas es bastante negativa. Aquí va: odio madrugar, acostarme temprano y dormir ocho horas. Cuando hice mi propia lista escribí esto en mis hábitos negativos, sólo porque la mayoría de personas lo ven así; pero después de analizar mi rutina diaria descubrí que mis procesos más creativos son nocturnos (la musa de la inspiración llega siempre de noche), así como también sé que mi cuerpo no necesita esas “reglamentarias ocho horas”, y si duermo más de seis horas, estoy de mal humor y con dolor de cabeza. Entonces, decidí que no era negativa esta costumbre, al menos en mi situación actual, pero no siempre fue así.

Muchas de nuestras costumbres pueden no ser negativas, pero dependerán siempre del contexto en el que cada quién se encuentre. Para ponerte un ejemplo claro podría decirte que si tienes por costumbre comer mucha carne de res y vas a la Argentina, serás bienvenido con brazos abiertos y te sentirás en el paraíso, pero... ¿y si es la India?, seguro que no serás tan bienvenido, pues te estarás comiendo un ser sagrado.

Esta parte de la tarea es algo asustadora y tomará tiempo (yo sigo haciéndola). Por esta razón necesitarás la paciencia, bondad para contigo y súmale una buena cantidad de honestidad, pues será de mucha ayuda para encontrar tus dependencias afectivas, materiales y sociales.

El objetivo de esta tarea no es terminar con nuestras dependencias o costumbres negativas (aunque si lo intentas y lo logras eres un genio), sino, determinar nuestros hábitos positivos, potencialidades y valores afectivos y humanos; pero también ser conscientes de los propios hábitos negativos e intentar de a poco transformarlos.

CAPÍTULO 3

HÁBITOS POSITIVOS ¿DÓNDE ESTÁN?

Si intentaré enumerar los hábitos positivos que se pueden encontrar en los seres humanos, este libro se volvería extremadamente denso, aburrido de leer y aún más de escribir. Además, es una tarea extra que puedes llevar a cabo, con sólo buscar dichos hábitos, en cada persona que se tropiece en tu vida y eso sí que puede ser divertido.

Mi plan consiste en encontrar caminos que sean útiles para ti y para mí, en el objetivo de lograr el tan ansiado éxito, teniendo en cuenta que el significado de esta palabra puede ser diferente para cada uno.

He concentrado la búsqueda de buenos hábitos, en aquellos que considero pueden ser de utilidad, para lograr resultados positivos diversos y además que podamos incorporarlos en nuestra rutina de vida, sin morir en el intento. Advierto que no siempre es fácil formar nuevos hábitos; en algunos momentos te sentirás incomodo adoptando nuevas rutinas, desmotivado o fracasado; pero si mantienes a flote tu **PACIENCIA** y **DISCIPLINA**, los cambios que decidas hacer se convertirán en hábitos positivos.

Seguramente algunos de los hábitos que elegí, ya hacen parte de tu vida, lo cual es fantástico; sólo necesitarás fortalecerlos y especialmente darte cuenta de que los tienes y valorarlos. Y si no es así, empezaremos a frecuentarlos hasta convertirlos en parte de nuestra rutina. De antemano te advierto que los hábitos que elegí, son interdependientes, y muy posiblemente al hacer una tarea específica adelantarás trabajo para todos o para algunos.

Así que estos son mis hábitos favoritos (también son los que siguen permitiendo cambios radicales y positivos en mi vida):

PASIÓN

Aunque no están organizados jerárquicamente, este hábito inicia esta lista, porque considero que de no estar, nuestra búsqueda de éxito no tendría sentido. Si nuestros objetivos no están cargados por la energía de la pasión, difícilmente lograremos cumplirlos.

¿Qué es esta pasión? Es el amor por lo que haces y es lo que haces con amor. Es que tu esfuerzo por cambiar dependencias por hábitos positivos, tenga un propósito superior a tus debilidades. Ahora,

podríamos suponer que todos ya poseemos esa pasión, y de cierto modo es así, pero las dependencias, fracasos económicos o amorosos, la soledad y la pereza, muchas veces ahogan nuestras pasiones y paralizan nuestro cuerpo y mente.

EJERCITANDO LA PASIÓN:

- Tu primer ejercicio es sencillo y se llama GRATITUD. Hazlo siempre que puedas y te acuerdes (a veces se nos olvida), agradece todos los días las cosas positivas que tiene tu vida, por ejemplo, tus amigos, familia, hogar, salud, trabajo. Puedes hacer una lista de estas cosas que serán únicas para ti. Esto te permitirá darte cuenta que tienes combustible para arrancar, te permitirá despegarte del pasado y usarlo solo para reconocer los errores y aprender de ellos. Algunos no tenemos todas estas cosas para agradecer pero seguro alguna está presente en nuestra vida y eso será suficiente.
- El segundo ejercicio en este punto, es escribir de nuevo en tu cuaderno, todas las cosas que te apasionan. Escríbelas en mayúscula, ponles color, acuarelas, plastilina o lo que quieras (son tus pasiones). La idea es que cuando abras el cuaderno sea imposible no mirarlas y así tu mente no las abandonará nunca.
- Ahora que están plasmadas las cosas que te apasionan en tu cuaderno, piensa cual o cuales de ellas hacen parte de tu rutina diaria. ¿Cuánto tiempo de la semana dedicas a la pasión?, (y no vale poner dormir o comer, porque a casi a todos nos gusta y lo hacemos sin esfuerzo, ¿verdad?). Intuirás entonces cual es el tercer ejercicio....solo hazlo. Te gusta pintar, pues pinta. Te gusta nadar o correr, pues a la piscina o a correr.

Sé que parece obvio el sugerir hacer lo que te apasiona, pero no siempre es fácil encontrar el tiempo y más con el ritmo de vida en las ciudades, sumado a nuestras tareas familiares, largos horarios de trabajo y eventos sociales. Aunque muchas veces podríamos llamar a estas cosas “excusas” o la humana tendencia a PROCRASTINAR. Luego te contaré algo más acerca de esta peculiar palabra.

CREATIVIDAD – CURIOSIDAD

Aunque son dos hábitos diferentes, decidí que estuvieran juntos por dos razones: la primera es porque la curiosidad básicamente es el motor de impulso de la creatividad y la segunda es porque al trabajar una estimularás la otra.

Esta tarea será divertida para algunos más que para otros. Podríamos llamarla “vuelve a ser niño”, es decir, a preguntar el porqué de todas las cosas, a observar a una hormiga atareada con asombro indescriptible, a jugar bajo la lluvia, a pintar con los dedos árboles azules así no sean de ese color.

VOLVIENDO A SER NIÑO

¿Por qué perdemos la curiosidad y gran parte de nuestro proceso creativo, cuando dejamos de ser niños? La respuesta es más sencilla de lo que imaginamos: miedo a la incertidumbre. Nos asusta no saber qué va a pasar, ni conocer las respuestas a los problemas que se nos presentan, ni saber cómo va actuar otra persona; eso sumado a años de condicionamiento social en donde se nos dice qué hacer y qué no hacer.

La curiosidad nos permite descubrir no una sino muchas posibilidades a los interrogantes o situaciones que se nos presentan a diario; mientras cuando nuestro ser curioso está dormido, llenamos con suposiciones basadas en nuestras experiencias pasadas los vacíos las propias incertidumbres.

Lo que hace que un niño sea tan curioso es su necesidad de aprendizaje y esta curiosidad a su vez le permite encontrar formas creativas de relacionarse con su entorno, de conectar lo que aprende con sus emociones y con quienes lo rodean. ¿Y entonces, qué pasa con nosotros, ya no necesitamos aprender, porque simplemente lo hicimos fenomenal en esa etapa pueril? A que también lo dudas.

Existen muchas formas de ejercitar tu curiosidad/creatividad, te dejaré algunas que considero son realizables a corto plazo.

- Comienza a preguntarte cosas que no tengas ni remota idea cómo funcionan (ejemplo: el motor de un carro, nuestro computador, la máquina de hacer algodón de azúcar, la compleja sociedad de las abejas). Luego de preguntarte busca información, investiga, imagina. Lo importante es que te cuestiones todo lo que te parezca interesante, de lo contrario pues no tendría sentido, y para eso sólo

tú tienes los interrogantes a resolver.

- APRENDER: esta tarea es infalible y muy gratificante. A modo muy personal es de lo que más amo hacer. ¿Qué aprender? LO QUE QUIERAS. Algunos gustan de los idiomas, otros de las manualidades, pintura, computación, todo es útil para agitar nuestra mente y ponerla a trabajar. Este ejercicio mantiene tu curiosidad como si hubiera bebido diez tazas de café, y cuando aprendes encontrarás nuevas maneras de relacionarte con el mundo, así que tu creatividad brillará.

Recuerda que aprender es una de las actividades humanas que no es obligatoria la intervención de terceros. No necesitas inscribirte en escuelas, o gastar dinero o presentar exámenes tortuosos. La mayor parte del aprendizaje se da más por la participación directa con nuestro entorno, algo así como “inmiscuirse con lo que nos rodea”. Esto te lo cuento, para no usar de excusa para no aprender algo nuevo, lo que siempre solemos usar: no tengo dinero para anotarme en un curso, tengo muchos años para estudiar de nuevo, no tengo tiempo, etc. Aprender sólo requiere de voluntad y ganas, así como compartir con aquellos que saben y buscan enseñar.

- Y este es el otro de mis ejercicios favoritos. LEER. Entenderás que en este punto no te haga sugerencias. Hay lecturas para todos los tipos, muchos pueden preferir la literatura policiaca, otros la narrativa o la novela fantástica, quizás las biografías o solamente el diario. Es una de las actividades más efectivas para el desarrollo de la creatividad, pues cuando lees, tu mente está creando otros mundos, amores, razones y hasta logra resolver temas que necesitarían milagros como la paz mundial.

Leer favorece nuestros procesos cognitivos (es decir, nuestra forma de procesar la información, mediante la percepción y los conocimientos adquiridos), así como la memoria. También nos permite relajar nuestra mente del trajín cotidiano. A veces, también puedes encontrar solución a tus problemas, pues la mayoría de ellos son situaciones por las que alguien ya pasó.

Para muchos la lectura no es justamente una amiga, y enfrentarse a ella a veces resulta como la lucha de Don Quijote con los molinos de

viento; si ese es tu caso, empieza por algo corto y sencillo. Intenta leer unos minutos al menos todos los días, ya sabes que de a poco es que se forman hábitos. Y de nuevo PACIENCIA.

- Otro ejercicio que hace que nuestra mente cree de manera sana, es la visualización de nuestros objetivos, soñar despierto con ellos, imaginártelos como si fueran una realidad. Te darás cuenta que no es la primera vez que las tareas que te propongo pasan por los objetivos que te planteaste en la tarea inicial y que seguramente tienen mucho que ver con lo escrito en tu lista de pasiones, ¿verdad?

La visualización de nuestras metas estimula el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, el cual es el lugar donde se llevan a cabo los procesos creativos. Así que a soñar, pero para los fines propuestos...con tus objetivos plausibles.

- El último ejercicio que te propongo para hacer de la creatividad y la curiosidad un hábito es el DEPORTE. Quizás, te estés preguntando como favorece el ejercicio físico tu creatividad y te lo contestaré así: primero, necesitarás de energía, salud y bienestar mental para llevar a cabo tus metas; segundo, el deporte permite enviar más oxígeno al cerebro lo cual es importante para procesar mejor la información que obtenemos del medio, y además, cuando practicas un deporte con regularidad, estás formando hábitos positivos y de manera casi imperceptible, comenzarás a tener energía para hacer todo lo que te propongas.

RESILIENCIA O “EL AGUANTE”

Este hábito es fundamental para no perder de vista nuestros objetivos, cuando pasamos por crisis. La resiliencia es la capacidad de sobreponerse al dolor emocional o situaciones adversas, perdidas, traumas, problemas de salud o de trabajo. Todos en mayor o menor medida, somos resilientes, pero no siempre nos sobreponemos sanamente. La resiliencia abarca una serie de acciones, pensamientos y sentimientos que pueden ser aprendidos y convertidos en hábitos.

Cuando tenemos problemas o pasamos por crisis que en primera instancia no pensamos poder sobreponernos, nos cuesta ver la salida. No vemos el lado positivo de la crisis y mucho menos consideramos un

aprendizaje, el pasar por dolores que no creemos soportar y mucho menos merecer.

¿Y qué crees? Luego de pasar por la muerte de seres queridos, amores que ya no serán eternos, desempleos, enfermedades (mejor no seguir); igual entendiste....estás acá, sobreviviente, más o menos victorioso, vivo y queriendo vivir más y mejor. Eso es RESILIENCIA.

Aún con la capacidad de resiliencia, a veces es realmente difícil sobreponerse al dolor y nos quedamos mucho tiempo sumidos en él. Por esa razón está incluida la resiliencia como un hábito a ejercitar.

Y AQUÍ ESTOY...COMO EL AVE FENIX

- “Cuido de mí ser y escucho lo que mi cuerpo siente”. Parece sencillo pero no lo es tanto, pues cuando estamos en el fondo y todo se ve negro, olvidamos comer, salir a caminar y respirar un poco de aire limpio, quizás hasta dejemos de lado bañarnos o dormimos en exceso o el insomnio se vuelve un compañero inseparable. ¿Has estado ahí? Si no es así, eres como un superhéroe y si te resulta familiar esos momentos sabrás que no es fácil cuidar de sí.

El primer ejercicio para cultivar la resiliencia, básicamente es ser conscientes en todo momento de lo que nos dice nuestro cuerpo y de cuidarlo como un tesoro. Comer sano, respirar, dormir lo justo necesario, ejercitarte dentro de tus posibilidades. En una sola palabra MIMARTE. De seguro vendrán crisis, pero si tienes como rutina el tratarte con amor, sumarás puntos para sobreponerte de manera más sana y eficiente a ellas.

- Si piensas en tus antiguas crisis, encontrarás que salir de ellas siempre implico la complicidad del cariño de un ser querido, alguien de tu familia o algún(os) amigo(s). Al final es el amor lo que realmente nos ha permitido sanar en el pasado y de nuevo será el que hará más llevadero, nuestro proceso de sanación ante nuevas dificultades.

Apoyarte en las personas cercanas para pasar por los momentos difíciles, es un ejercicio que creo podrás llevar a cabo. Busca ayuda cuando la necesites, permítete liberar tus sentimientos y confiar en lo que te han acompañado a lo largo de tu camino. Y de igual

manera, se un apoyo para ellos, pues las crisis las vivimos todos, así las propias definitivamente nos duelen más, pero a veces usar los zapatos de otros permiten alivianar nuestra carga y nos hacen menos egoístas.

- ¿Y qué hacer con nuestros fracasos? Seguramente, está es una de las cosas para las cuales jamás estamos lo suficientemente preparados, e invariablemente no las podemos evitar, como tampoco aceptarlas de buen agrado. ¡Va a doler! No importa que hagamos, va a ser así, pero sabrás por experiencia, que también te repones de los fracasos.

Ahora, el poder de resiliencia depende en gran medida, de la capacidad que poseamos, para darnos cuenta de que las cosas o situaciones no son eternas, que como seres vivos estamos a la deriva del cambio porque el cambio es natural (cambia, todo cambia, ¿verdad?). Situaciones como el fin de una relación afectiva, pérdida de trabajo o problemas económicos, solemos verlos como fracasos, porque no logramos mantener la situación en un estado ideal.

Con completa honestidad de mi parte, no una sino muchas veces sufrí en exceso por querer retroceder en el tiempo, para que algunas cosas retornarán al punto que yo consideraba como ideal, y ¿qué crees?, no sucedió. Es extraña nuestra obstinación con situaciones, que no se pueden cambiar porque simplemente ya no existen, en lugar de usarla para cambiar las cosas que realmente están en las potencialidades de nuestro presente y futuro.

Te propongo dos ejercicios para enfrentarte a los tan temidos fracasos, que en realidad podrían ser menos aterradores si les llamamos cambios inesperados. El primero es un “volver al pasado” y te podrá ser de utilidad tu cuaderno. Piensa en los fracasos o cambios que consideras te marcaron radicalmente la vida; situaciones que quizás el sólo recordarlas te generen algo de tristeza, nostalgia, rabia o escalofrío. Escríbelas, y al hacerlo piensa que dirección tendría tu vida de haber seguido igual (quizás hasta te produzca más escalofrío visualizarte sin los cambios que has tenido).

Voy a usar un ejemplo que es muy común, para ayudarte a encontrar tus méritos resilientes en situaciones difíciles y ya pasadas: el rompimiento de una relación afectiva. Lo uso tal vez porque en el amor de pareja, son muy evidentes tanto los momentos de goce y felicidad total e idílica, así como los momentos dolorosos y casi trágicos que parecen acompañar el fin de dicho amor. Pasas por la sensación de no necesitar nada más para ser feliz a no querer vivir sin la otra persona o no querer vivir junto a ella (dependiendo de tus circunstancias al final de la relación). Tanto para quién sufre el desamor hacia la otra persona, como para quién es de algún modo abandonado, el fin de la relación significa un fracaso, y uno para el que poseemos quizás los más bajos niveles de resiliencia. ¿Has recorrido ese oscuro camino, es doloroso, verdad? Bueno, ahora casi podría escuchar decirte que si visualizarás como sería tu vida sin ese fin, no te gustaría. Quizás no hubieras conocido a la persona que ahora te acompaña, o no habrías podido estudiar lo que te da en este momento satisfacción o no habrías viajado a aprender otra idioma en tierra extraña. La historia para todos es diferente pero de algún modo el que algo duela cuando ya no está, no significa querer volver a ese momento. Así, que sin duda podrás con el ejercicio y te sorprenderás al ver que los cambios de verdad hacen parte de la vida y que lo has aceptado. Por esta razón al empezar a hablar de resiliencia escribí “el aguante” porque pasamos por más cosas de las que pensamos poder sufrir, sin embargo no olvidas que la resiliencia no sólo implica levantarse y adaptarse sino también caer de pie (sin tantos huesos rotos), con ganas de seguir para volver a intentar y soñar.

- El último ejercicio que te propongo aquí es casi una conclusión del anterior, es “volver al futuro”. Es probable que hayas notado que todo lo que nos pasa tiene una razón: APRENDIZAJE. Cuestionate lo que aprendiste de tus fracasos o de lo que no salió como esperabas y como lo aprendido te sirve para proyectarte hacia el futuro. Eso si será divertido.

VIAJAR AL FUTURO

Seguro que este hábito se te da bien. Los seres humanos somos increíblemente imaginativos, fantaseamos tanto dormidos como

despiertos. Nos vemos millonarios en un futuro, con una hermosa y lujosa casa junto al mar, o manejando un auto deportivo o pensando en que haríamos con el dinero si nos ganáramos la lotería. O tomando un vino junto a la torre Eiffel con nuestro príncipe o princesa azul o rosa o verde (como en todo hay para todos los gustos). Bueno de eso se trata este hábito, con una modificación relevante, pues dichas fantasías precisan de ser canalizadas y aterrizadas.

¿Cómo aterrizar nuestras fantasías? ¿Cuáles realmente pueden convertirse en el norte de nuestra brújula? La respuesta solo la conoces tú. Te darás cuenta que algunas tareas anteriores, y quizás empezaste a practicar despejaron un poco el camino. Si lograste hacer la tarea inicial y descubriste en que realmente querías tener éxito, y luego le sumas las cosas que más te apasionan en la vida y las que aprendiste de tus fracasos o pérdidas, tendrás una pista para iniciar tu viaje al futuro. Es por eso que anteriormente, te hable de la interdependencia de los hábitos que elegí. Todo lo que hemos estamos haciendo tiene un solo propósito: TU PROPÓSITO.

- Entonces, hay que elegir bien para no desperdiciar nuestra energía soñando con cosas que de real poco tienen, y para eso bastará con que tu poder de elección te guíe. Visualizar implica ser consecuentes con nuestra realidad y potencialidad. Repasa tu cuaderno y prioriza tus objetivos; puedes organizarlos por plazos, si te resulta más sencillo, es decir, dentro de tu lista tendrás algunos objetivos que son potencialmente realizables a corto plazo, empieza por ellos. Imagínate por ejemplo terminando los ejercicios y tareas que te he propuesto. La idea de comenzar y terminar algo te dará fortaleza y determinación para lograr tus metas más significativas.
- Ten en cuenta que visualizar nuestros objetivos, no hace que sean una realidad ni inmediata ni lejana (si mi objetivo es aprender mandarín, tendré que hacer algo más que estar sentada imaginándome hablando el idioma). Necesitaremos de mucho trabajo, esfuerzo y constancia. Sin embargo, la visualización te prepara y te estimula a convertir tus objetivos en logros. Así que el ejercicio es trabajar para favorecer que las visualizaciones se conviertan en realidad. Colócate pequeñas tareas que sean de utilidad a tus objetivos y termínalas. En cuanto vayas terminándolas

tendrás ganas de continuar.

CAPITULO 4

¿Y CUÁNTO TIEMPO ME TOMARÁ? QUIERO MIS HÁBITOS YA...

Esta pregunta quizás te la planteaste en la primera página, así somos, ansiosos e impacientes. Instaurar un hábito en tu rutina de vida, tomará tiempo, y dependerá de tu determinación y constancia para hacer pequeños cambios todos los días.

En el anterior capítulo, seguramente podría haber hablado de otros hábitos, pero no lo hago por varias razones: la primera es que después de leer muchos libros sobre el tema, en ocasiones me agobiaba porque era demasiado, algunos “pasos para alcanzar el éxito” me parecían difíciles de hacer, y conociéndome, sabía que desistiría quizás antes de empezar; así que creo que existen muchos hábitos pero tendremos mejores resultados si empezamos con aquellas cosas, que siendo honestos con nosotros mismos, podemos llevar a cabo. La segunda razón, es que cuando nos mareamos con tanta información tendemos a procrastinar más y perder nuestro norte. Y la tercera es para evitar que la paciencia te abandone sin antes haberlo intentado.

Te contaré entonces cuánto tiempo tardarás en incluir un hábito en tu rutina de vida, pero además, considero necesario que sepas de qué depende dicho tiempo, los obstáculos que aparecen a menudo y las resoluciones que permiten el éxito en tener nuevos hábitos.

Si quieres realmente adaptar un nuevo hábito saludable en tu vida, tendrás que elegir un cambio, que realmente te motive a empezar ahora mismo. Sin tener conocimiento de tu situación actual siempre habrá algo en tu vida que quieras cambiar, mejorar o alcanzar. Elige un cambio que sea plausible, dentro de tus posibilidades actuales (hay que disfrutárselo y no sufrirlo).

Una vez elegido dicho cambio, necesitarás programarlo dentro de tus actividades diarias; el nuevo hábito te exigirá dedicación y constancia. Este paso presenta un peligro al cual muchas veces, no sobreviven nuestras intenciones de crear nuevos hábitos. Por ejemplo, si trabajamos muchas horas al día, nos decimos cosas como: “Bueno dejaré un rato el fin de semana” o “hoy tenía intención pero ya es tarde y el cansancio me gana”. La pregunta es ¿quieres que esos cambios sucedan?, hay que trabajar en ello hoy, mañana y después de mañana...también, si somos disciplinados los cambios sucederán más pronto. Te darás cuenta que

está constancia te hará un practicante, y ese es un pequeño triunfo que te estimulará y te generará bienestar para seguir (el primer de muchos LO LOGRÉ).

Los estudios comportamentales, realizados para investigar el tiempo necesario para adquirir un hábito, sugieren que un hábito simple tarda aproximadamente 21 días en volverse parte de la rutina, y el tiempo aumenta según la dificultad del hábito (algunos pueden tardar más de un año). Muchas personas eligen hábitos relacionados con el bienestar físico o la salud, para comenzar. Si quieres caminar 15 minutos diarios, quizás tardes entre uno y dos meses en volverlo hábito, siempre y cuando mantengas la constancia y la disciplina. Ahora, si tu objetivo es dejar de fumar y bajar de peso, para competir en una maratón, ten presente que tomará tiempo, paciencia y mucho trabajo, porque necesitas cambiar más de un hábito para cumplir la meta propuesta, pero si cumples tu objetivo y corres esa maratón considérate una persona exitosa. Por eso es imprescindible que en todas tus metas tengas claro tu propia definición de éxito y además un propósito, un ¿PARA QUÉ LO HAGO?

La respuesta a la anterior pregunta, tendrá que ser un mantra en tu vida, pues en muchos momentos te puede salvar de la procrastinación. Te la he nombrado un par de veces, porque es quizás nuestra principal enemiga para lograr cumplir nuestras pasiones. Es el hábito de postergar las actividades importantes, por unas más irrelevantes.

Las abuelas nos decían que teníamos la costumbre de dejarlo todo para después, y tenían razón, más siempre pensábamos que encontraríamos el tiempo para terminarlo todo (en ese tiempo, ni las abuelas ni nosotros conocíamos internet). Ahora, todas nuestras ocupaciones pasan por la computadora; desde cocinar, educar a los hijos, hacer amigos, trabajar, aprender e informarse; y con el pequeño problema de que todo lo queremos hacer a la vez y al final tenemos un mundo de cosas a medio camino. ¿Te suena familiar? Si no es así, ¡qué suerte tienes!, pero si caíste en la trampa de “todo está en internet”, entonces, entenderás que significa procrastinar. No es que sea un término nacido con la época que vivimos, pero quizás antes era un evento aislado y manejable, mientras que ahora es una epidemia, difícil de erradicar.

Te pondré un ejemplo que produce gracia, pero al final resulta casi

angustioso. Digamos que decides empezar a correr, pero sabes que necesitas una rutina diaria de entrenamiento, así que buscas en internet información al respecto, abres una página y de pronto ves publicidad sobre el calzado ideal para atletismo y abres una nueva pestaña, pero también logras ver un enlace a la sección de hábitos alimenticios para deportistas, llevas abiertas tres páginas (eso sin contar la de tu correo, redes sociales y alguna con música para amenizar la búsqueda) y quién sabe cuántas horas de tu tiempo “informándote”. Al final del día ¿fuiste a correr? Lo dudo. Buscar información puede ser de gran utilidad, el problema real es la pérdida de enfoque, que nos deja en un estado de disipación absoluta.

La guerra contra la procrastinación será ardua. Querrás cumplir todos tus objetivos al tiempo, y simplemente no se puede. Ármate de paciencia y de nuevo prioriza, intenta proyectarte al futuro y termina las tareas que tú elegiste. Ponte horarios y respétalos. Si vas a investigar, programa un tiempo adecuado para ello, y luego ponte en marcha.

¿Y CÓMO EMPEZAR?

Esta pregunta seguramente es la clave para lograr cambios. Voy a proponerte varias actividades y algunas herramientas modernas útiles para ponernos en marcha:

- **APPS para móviles.** Si eres un fanático de la tecnología, actualmente existen aplicaciones para tu celular, que te permiten organizar tu tiempo y tus tareas adecuadamente (hay aplicaciones para casi cualquier cosa que se te ocurra). Algunas son específicas para un objetivo, y que puedes conseguir de manera gratuita o por un bajo costo. Aplicaciones por ejemplo, para dejar de fumar como **Quit it**(para iOS, gratuita) y **Kwitt** (iOS y Android, US\$ 1.99). La primera te muestra todo en números (dinero que ahorras, cantidad de sustancias tóxicas eliminadas, etc.); la segunda apuesta por motivarte a través del juego a superarte con cada logro.

Uno de los hábitos comúnmente elegidos, para empezar a ver resultados positivos, es el ejercicio o bienestar corporal. Este hábito exige esfuerzo de nuestra parte, necesitas hacer varios cambios a la vez para hacerlo parte de nuestra rutina de vida, te sientes más saludable y con más energía y te motiva con cada pequeño triunfo.

Encontrarás muchas aplicaciones útiles al respecto. Si te motiva hacer yoga por ejemplo, busca *apps* como **Daily Yoga**, **Yoga for all** o **Pocket Yoga**, que son gratis y contienen videos, posturas, música para relajación y hasta ejercicios para aliviar dolores o enfermedades. Si eres una persona de hábitos sedentarios o no practicas deporte por algún motivo, el yoga puede ser un gran motivador para comenzar a habituarte al ejercicio. Si ya haces algo de ejercicio pero necesitas algo de disciplina, hay *apps* para quienes les gusta correr, como **Runstastic** o **Nike + Running**. Algunas como **Micoach Adidas** están diseñadas para cualquier deporte.

Lo interesante de las *apps*, es que te permiten organizar tu tiempo, ver tus progresos y hasta conocer gente que está en procesos similares, gracias a que muchas de ellas funcionan como un club o una red social.

Hay aplicaciones que pueden ser de mucha utilidad para establecer hábitos diversos, como **Lift** que te permite elegir un determinado hábito o crearlo, ya sea hacer ejercicio, comer saludablemente, acostarte más temprano, en fin. Cada vez que obtienes logros y haces *click* tu perfil se ira volviendo verde, con los objetivos alcanzados; también te permitirá sentirte apoyado por los otros usuarios de la *app*.

- Esta es una propuesta propia, para que inicies desde ya. Es una rutina diaria que incluye algunos cambios, que pueden ayudar a lograr tus objetivos y que tu podrás modificar según obtengas logros o te resulten atractivos otros hábitos, ya sabes...es tu propio camino:

EJERCICIO EN LA MAÑANA.

Sin importar cómo es tu vida en este momento, incluye 15 minutos de yoga o algo de ejercicios de elasticidad y fortalecimiento, recién te levantes (mientras está el café). Si tienes niños, despiértate 15 minutos antes que ellos y si no los tienes levántate 15 minutos antes de lo acostumbrado, o tarda menos tiempo en arreglarte para salir. Todos siempre queremos dormir un poco más, pero ya sabes que sin esfuerzos personales no habrá logros. Este es un cambio de hábito muy importante, pues te sentirás con más energía en el día,

cada mañana será una meta y necesitarás dormir 15 minutos antes, lo cual significará otro cambio de rutina. Puedes hacerlo tres veces por semana, mientras te acostumbras y se vuelve rutina.

TIEMPO DE TRABAJO.

Ya sea que trabajes en casa de forma independiente o en los quehaceres diarios, o cumplas con horario de oficina, todos procrastinamos aplazando cosas y perdiendo tiempo. Ponte tiempos reales (no es sano hacer una misma cosa por cuatro horas, sin descansar o ir al baño), define tus tareas y decide cuanto tiempo tardarás en terminarlas. Eso ayudará a no dispersarte y a finalizar tus objetivos planteados.

ACTIVIDADES FUERA DEL TRABAJO.

Busca dentro de tus posibilidades y también claro está dentro de tus pasiones, algunas actividades que quieras comenzar a practicar. Algunos querrán pintar, otros escribir, aprender algo o practicar un deporte. Si organizas tu tiempo podrás dejar un espacio para lo que te gusta, aquí muchos dirán que no tienen tiempo, que la rutina de vida ahora no permite estos espacios (un consejo: el televisor puede quedarse apagado, y si miras un par de veces menos tu Facebook e Internet, no pasará nada grave). Tiempo hay. Empieza por media hora dos veces por semana, para que no te abrumes y se convierta en una carga, con el peligro de que abandones lo que te gusta. Si ves que después de un mes sigues constante, puedes aumentar tu frecuencia semanal.

UN REGALO ANTES DE DORMIR.

Deja sobre tu mesa, al lado de la cama, un libro y regálate otros 15 minutos antes de dormir, todas las noches. Es un hábito que no es tan difícil de volverlo nuestro amante. Ya estás en cama, con cansancio y ganas de relajarte. Escoge lo que más te guste leer y disfruta esos minutos antes de dormir.

Recuerda siempre que los hábitos que estás adquiriendo, pueden reemplazar los condicionamientos, sólo con las repeticiones de los nuevos, es la forma en la que aprende nuestro cerebro, así construye los nuevos mapas mentales, hasta que un día considere, que no necesita por ejemplo, revisar 20 veces al día las redes sociales (el mundo no

cambia tanto ni tan rápido), ni cumplir con 10 cosas a la vez.

Mi petición final: ENFOCA TU ENERGÍA, PRIORIZA TUS OBJETIVOS, VIVE CON PASIÓN Y REGÁLATE PACIENCIA. Ahí estamos....