

Desarrolla tu

Disciplina Personal



**Genera Buenos
Resultados
Para tu Vida**

**Steve Pavlina
Jesús Guerrero Jiménez**

Desarrolla tu Disciplina Personal

Steve Pavlina
Jesús Guerrero Jiménez

Basado en la serie original “Self Discipline” de Steve
Pavlina

Traducido y editado por Jesús Guerrero Jiménez

Publicado por WNegocios.com

Registro de Derechos de Autor en Trámite

RV20140109



Tabla de Contenidos

Desarrolla tu Disciplina Personal

Introducción

Los Cinco Pilares de la Disciplina Personal

1. Aceptación

2. Fuerza de voluntad

3. Trabajo duro

4. Dedicación

5. Persistencia

“No sé cómo hacerlo” no es una excusa válida

Excusas Débiles

30 Días de Prueba

Compromisos de 5 años

Los Hábitos y la Visión a Largo Plazo

Transformando Objetivos en Hábitos

El Cambio Hábitos es como el Ajedrez

Súper-Pruebas de 30 días

¿Hacendoso o Vertiginoso?

Favor de No Interrumpir

La Dicha de Resolver Problemas

Tiempo Límite

Notas Finales

Otros libros publicados por WNegocios

Introducción

La creencia popular le atribuye, de forma muy desproporcionada, un gran porcentaje de la responsabilidad por éxito o el fracaso de las personas al talento y al coeficiente intelectual (CI). No obstante, aunque un gran talento y un coeficiente intelectual alto, ciertamente otorgan una buena ventaja para la solución de algunos problemas específicos, en realidad estos no son tan efectivos resolviendo la gran mayoría de los retos cotidianos que se presentan en la vida. No es poco común encontrarse personas talentosas y con *CI*s muy elevados, pero con vidas desordenadas, sin propósitos claros, con relaciones personales fallidas, con carreras profesionales fracasadas y con graves problemas financieros. En otras palabras, ser muy talentoso en algo o contar con un CI elevado no garantiza el éxito en la vida.

Por otro lado, la disciplina personal juega un papel fundamental en el rumbo que toma la vida de una persona, ya que le permite realizar de forma consistente, acciones positivas que pueden ser discretas en principio pero que en el largo plazo arrojan resultados fantásticos. Por ejemplo, en un momento dado, puede parecer bastante trivial tomar un desayuno bien balanceado en un horario establecido y con las condiciones de higiene adecuadas. Sin embargo, los resultados de realizar esta simple actividad de forma diaria durante 20 años pueden ser extraordinarios para la salud, la apariencia, la autoestima, las relaciones y las finanzas personales. No se necesita un coeficiente intelectual muy elevado para preparar y consumir alimentos saludables; sólo se requiere contar con el nivel de disciplina suficiente para adquirir, preparar y consumir los productos que constituyen una dieta bien balanceada.

La disciplina personal te ayuda a realizar una gran cantidad de trabajo de bajo nivel, poco fastuoso, pero cuyos efectos en el largo plazo tienen alcances impresionantes en áreas de la vida como la salud, la carrera, los negocios, el dinero, el desarrollo intelectual, las relaciones personales, el desarrollo espiritual, etc. De manera más general, es tu nivel de disciplina personal el que determinará en gran medida la magnitud del éxito que obtendrás en la vida.

Sólo un pequeño porcentaje de las personas pueden sentirse plenamente satisfechas con sus niveles de disciplina personal. La enorme mayoría no son siquiera conscientes de sus capacidades actuales para alcanzar sus metas y objetivos. Ese desconocimiento provoca que intenten, de forma infructuosa, realizar actividades que exceden sus capacidades actuales, o por el contrario, que realicen actividades poco significativas e incluso nocivas. Estas personas pueden ser también propensas a posponer actividades, que van desde medianamente importantes hasta muy importantes, las cuales frecuentemente quedan definitivamente en el olvido.

Es muy común escuchar intenciones futuras como “el próximo mes iniciaré una rutina de ejercicios”, sin embargo, en la mayoría de los casos, la actividad se posterga para “un mejor momento”. Cada nuevo año las personas se plantean buenos propósitos como *mejorar su alimentación, leer más, mejorar sus relaciones con los*

demás, hacer ejercicio, iniciar un nuevo negocio, etc. Sin embargo, como podrás ver más adelante, estos propósitos son sumamente débiles y su ejecución, en promedio no dura más de un par de meses, por lo que enseguida se regresan a los ineficaces patrones de comportamiento anteriores. Es indudable que existe un eslabón perdido entre los buenos propósitos y su conquista.

Este libro te ayudará a descubrir cuáles son los principales factores que están bloqueando tus mejores intenciones y el desarrollo de tu vida en todas sus dimensiones. Además te proveerá de un conjunto de herramientas que te ayudarán a impulsar de manera extraordinaria tu nivel de disciplina personal, lo cual te convertirá en una persona que puede plantearse objetivos y metas claras, y que además es capaz de volverlas realidad.

El libro está basado en una serie de excelentes artículos sobre el tema de la auto-disciplina, escritos originalmente por Steve Pavlina y publicados en su blog “*Personal Development for Smart People*” (Desarrollo Personal para Personas Inteligentes). Estos artículos han sido traducidos al español y transformados en un estupendo libro electrónico en formato *Kindle* de Amazon, con el fin de poner esta útil información a disposición de las personas de habla castellana en un sistema de lectura mucho más fácil de utilizar. El resultado es un material muy completo sobre disciplina personal, con la capacidad suficiente para ayudar a mejorar sustancialmente los aspectos más importantes de la vida de las personas que lo lean y lo apliquen de manera consistente.

El libro comienza explicando cuáles son los cinco pilares de la disciplina personal y cómo fortalecer cada uno de ellos, y después se abordan detalladamente una gran variedad de métodos con los cuales se puede desarrollar la disciplina personal, utilizando el propio trabajo que se realiza para mejorar distintos aspectos de la vida. Se puede decir que el libro tiene un beneficio triple para el lector. En primer lugar, lo dota del conocimiento teórico necesario sobre la disciplina personal y los distintos métodos para desarrollarla; en segundo lugar, el libro se constituye como una poderosa herramienta que ayuda a fortalecer la disciplina personal a través de la aplicación de sus métodos; y en tercer lugar se encuentran los beneficios prácticos de la aplicación de esos métodos en la vida cotidiana. Por ejemplo, el libro te enseñará varias metodologías para trabajar de forma más efectiva, con lo cual fortalecerás tu disciplina personal con relación al trabajo, pero también obtendrás los beneficios adicionales derivados del trabajo que realices utilizando estos métodos más efectivos.

Steve Pavlina es un reconocido autor de temas relacionados con el desarrollo personal; su blog “*Personal Development for Smart People*”, es uno de los más populares y reconocidos del mundo en su tema; su libro del mismo título, “[Personal Development for Smart People](#)”, es uno de los que aborda de mejor manera el tema de los principios del desarrollo humano.

Este libro indudablemente incorpora esos importantes conceptos aplicados de forma

práctica en el cambio de hábitos y en la mejora de la productividad personal.

Los Cinco Pilares de la Disciplina Personal

Los cinco pilares de la disciplina personal o auto-disciplina son: *aceptación, fuerza de voluntad, trabajo duro, dedicación y persistencia*. En cada artículo de la serie, se explora uno de estos pilares, explicando por qué es importante y cómo desarrollarlo. Pero primero veamos una visión general....

¿Qué es la Disciplina Personal?

La disciplina personal es la capacidad que tienes para tomar acción independientemente de tu estado emocional.

Imagina lo que podrías lograr si pudieras simplemente seguir un curso de acción a través de tus mejores intenciones sin importar cuales sean. Imagínate diciéndole a tu cuerpo, “Tienes sobrepeso. Baja 10 diez kilogramos”. Sin disciplina personal esa intención no se manifestará ni se volverá real. Pero con la suficiente autodisciplina, será un hecho. La cúspide de la disciplina personal es cuando se llega al punto en que al tomar una decisión consciente, está prácticamente garantizado que vas a seguir adelante con ella.

La disciplina personal es una de muchas herramientas para el desarrollo personal que están a tu disposición. Por supuesto no es una panacea. Sin embargo, los problemas que la autodisciplina puede resolver son importantes, y si bien hay otras maneras de solucionar estos problemas, la disciplina personal absolutamente los hace trizas. La autodisciplina puede ayudarte a superar cualquier adicción o a perder cualquier cantidad de peso que tengas en exceso. Puede acabar con la dilación (postergación), el desorden y la ignorancia. En relación con los problemas que puede resolver, la autodisciplina es simplemente incomparable. Por otra parte, ésta se convierte en un poderoso componente cuando se combina con otras herramientas como la pasión, el establecimiento de objetivos y la planificación.

Construir Autodisciplina

Mi filosofía de cómo construir autodisciplina se explica mejor con una analogía. La disciplina personal es como un músculo. Cuanto más entrenas, más fuerte te vuelves. Cuanto menos entrenas, más débil te vuelves.

Así como todas las personas tenemos diferente fuerza muscular, todos poseemos diferentes niveles de disciplina personal. Todo el mundo tiene algo de ella - si puedes mantener la respiración unos segundos, tienes un poco de auto-disciplina. Pero no todo el mundo ha desarrollado su disciplina en el mismo grado.

Así como se necesita músculo para construir más músculo, se necesita disciplina para construir una mayor disciplina personal.

La manera de construir la disciplina personal es análoga al entrenamiento progresivo con pesas para construir músculo. Esto implica levantar pesos que están cerca de tu límite. Ten en cuenta que cuando entrenas con pesas, levantas pesos que están dentro de tu capacidad. Fuerzas los músculos hasta que fallan, y luego descansas.

Del mismo modo, el método básico para construir la auto-disciplina es hacer frente a los retos que puedes lograr con éxito, pero que están cerca de tu límite. Esto no significa intentar algo y fracasar en ello todos los días, tampoco significa permanecer dentro de tu zona de confort. No ganarás fuerza alguna tratando de levantar un peso que simplemente no puedes mover, ni vas a ganar fuerza levantando pesos que son demasiado ligeros para ti. Debes comenzar con pesos / retos que están dentro de tu capacidad actual, pero que están cerca de tu límite más alto.

Realizar entrenamiento progresivo significa que una vez que tengas éxito en un reto, aumentas el desafío. Si sigues trabajando con el mismo peso, no conseguirás volverte más fuerte. Del mismo modo, si no te pones a prueba en la vida, no desarrollarás tu disciplina personal.

Así como la mayoría de las personas tienen músculos muy débiles en comparación con lo fuertes que podrían llegar a ser con el entrenamiento, la mayoría de las personas son muy débiles en sus niveles de auto-disciplina.

Es un error tratar de presionar demasiado duro cuando se trata de desarrollar la disciplina personal. Si intentas transformar toda tu vida de la noche a la mañana mediante el establecimiento de docenas de nuevas metas para ti mismo y esperas seguir adelante con ellas de forma consistente a partir del día siguiente, es casi seguro que fracasarás. Esto es como si fueras al gimnasio por primera vez en la historia y colocarás 300 libras^[1] en el *press de banca*. Sólo te verías tonto(a).

Si sólo puedes levantar 10 libras, entonces sólo puedes levantar 10 libras. No debes avergonzarte de iniciar desde el punto donde te encuentres actualmente. Recuerdo cuando empecé a trabajar con un entrenador personal hace varios años; en mi primer intento de hacer un *press de hombros con barra*, sólo pude levantar una barra de 7 libras sin más peso en ella. Mis hombros estaban muy débiles porque nunca los había entrenado. Pero a los pocos meses ya podía levantar hasta 60 libras.

Del mismo modo, si eres muy indisciplinado en este momento, puedes utilizar incluso la poca disciplina que tienes para construir más. Entre más disciplinado seas, más fácil se vuelve la vida. Desafíos que antes eran imposibles eventualmente parecerán un juego de niños. A medida que te vuelvas más fuerte, los mismos pesos parecerán más y más ligeros.

No te compares con otras personas. Eso no te va a ayudar. Sólo encontrarás lo que tú esperas encontrar. Si crees que eres débil, todo el mundo te parecerá más fuerte. Si crees que eres fuerte, todo el mundo te parecerá más débil. No hay razón alguna para hacer esto. Basta con mirar donde te encuentras ahora, y tratar de mejorar a medida que avanzas.

Veamos un ejemplo.

Supongamos que deseas desarrollar la capacidad de trabajar durante 8 horas seguidas cada día, ya que sabes que eso va a hacer una diferencia real en tu carrera. Estaba escuchando un programa de audio esta mañana, en el cual se citó un estudio

que dice que el empleado promedio de oficina ocupa el 37% de su tiempo en hacer socialización, por no hablar de otros vicios que consumen más del 50% del tiempo de trabajo en actividades improductivas. Considerando esto, hay mucho margen de mejora.

Tal vez intentas trabajar un día de 8 horas completas sin sucumbir a las distracciones, y sólo puedes hacerlo una vez. Al día siguiente, fallas por completo. Eso está bien. Lograste un intento de 8 horas. Dos es demasiado para ti, así que debes recortar un poco. ¿Qué duración te permitiría hacerlo con éxito en 5 ocasiones (es decir, una semana)? ¿Podrías trabajar enfocado durante una hora al día, por cinco días seguidos? Si no puedes hacer eso, reduce el tiempo a 30 minutos o a lo que sea que puedas hacer. Si tienes éxito (o si crees que sería demasiado fácil), entonces aumenta el desafío (es decir la resistencia).

Una vez que hayas dominado una semana en un nivel determinado, escala a otro nivel la siguiente semana. Y continúa con este entrenamiento progresivo hasta que hayas alcanzado tu meta.

Aunque las analogías como esta nunca son perfectas, he obtenido un gran rendimiento de esta. Al elevar la barra un poco más cada semana, te mantienes dentro de tus capacidades y te vuelves más fuerte con el tiempo. Pero al hacer entrenamiento con pesas, el trabajo real que haces no tiene utilidad. No hay beneficio intrínseco en mover una pesa hacia arriba y hacia abajo - el beneficio proviene del crecimiento muscular. Sin embargo, cuando construyes tu disciplina personal, también obtienes el beneficio del trabajo que has hecho a lo largo del camino, lo cual lo hace mucho mejor. Es genial cuando tu entrenamiento produce algo de valor y te hace más fuerte.

A lo largo de este libro vamos a explorar más profundamente los cinco pilares de la disciplina personal.

1. Aceptación

El primero de los cinco pilares de la auto-disciplina es la aceptación. Aceptación significa que percibes la realidad con precisión y conscientemente reconoces lo que percibes.

Esto puede parecer simple y obvio, pero en la práctica es muy difícil. Si experimentas dificultades crónicas en un área particular de tu vida, hay una gran posibilidad de que la raíz del problema sea la falta de aceptación de la realidad tal como es.

¿Por qué es la aceptación un pilar de la disciplina personal? Los errores más básicos que cometen las personas con respecto a la auto-disciplina son las fallas para percibir y aceptar con precisión su situación actual. ¿Recuerdas la analogía entre la auto-disciplina y el entrenamiento con pesas? Si vas a tener éxito en el entrenamiento con pesas, el primer paso es averiguar cuánto peso puedes levantar ahora. ¿Qué tan fuerte eres en este momento? Mientras no descubras dónde te encuentras ahora, no podrás adoptar un programa de capacitación adecuado.

Si no has reconocido conscientemente dónde te encuentras ahora mismo en términos de tu nivel de disciplina, es muy poco probable que vayas a mejorar algo en este campo. Imagina a un(a) aspirante a fisicoculturista que no tiene idea acerca de cuánto peso puede levantar y arbitrariamente adopta una rutina de entrenamiento. Es prácticamente seguro que las pesas elegidas serán demasiado pesadas o demasiado ligeras. Si las pesas son demasiado grandes, el aprendiz no será capaz de levantar algún peso en absoluto y por lo tanto no va a experimentar crecimiento muscular. Y si las pesas son demasiado pequeñas, él va a levantarlas con facilidad, pero no se construirá músculo alguno por hacerlo.

Del mismo modo, si deseas aumentar tu nivel de auto-disciplina, debes saber dónde te encuentras en estos momentos. ¿Qué tan fuerte es tu disciplina en este momento? ¿Cuáles retos son fáciles para ti, y cuáles te son prácticamente imposibles?

Aquí hay una lista de desafíos para hacerte pensar dónde te encuentras parado en este momento (sin orden en particular):

¿Te duchas / bañas todos los días?

¿Te levantas a la misma hora todas las mañanas? ¿Incluyendo los fines de semana?

¿Tienes sobrepeso?

¿Tienes algunas adicciones (cafeína, nicotina, azúcar, alcohol, etc.) que te gustaría romper, pero no lo has hecho?

¿Está tu buzón de correo electrónico limpio en este momento?

¿Está tu oficina limpia y bien organizada?

¿Está tu casa limpia y bien organizada?

¿Cuánto tiempo desperdicias en un día típico? ¿En un fin de semana?

Si haces una promesa a alguien, ¿qué porcentaje de posibilidades hay de que la cumplas?

Si te haces una promesa a ti mismo, ¿qué porcentaje de posibilidades hay de que la cumplas?

¿Podrías ayunar por un día?

¿Qué tan bien organizado está el disco duro de tu computadora/ordenador?

¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

¿Cuál es el mayor desafío físico que al que te has enfrentado, y cuánto tiempo hace de eso?

¿Cuántas horas de trabajo enfocado logras en un día normal de trabajo?

¿Cuántos asuntos pendientes de tu lista de tareas tienen más de 90 días?

¿Tiene metas claras por escrito? ¿Tienes planes por escrito para alcanzarlas?

Si perdiste tu trabajo, ¿cuánto tiempo vas ocupar cada día en busca de uno nuevo, y cuánto tiempo te mantendrás con ese nivel de esfuerzo?

¿Cuánta televisión ves actualmente? ¿Podrías dejar la TV durante 30 días?

¿Cómo te ves en este momento? ¿Qué dice tu apariencia acerca de tu nivel de disciplina (ropa, cuidado personal, etc.)?

¿Cómo seleccionas principalmente tus alimentos? ¿Basas tus consideraciones en la salud, en el sabor o la saciedad?

¿Cuándo fue la última vez que adoptaste conscientemente un nuevo hábito positivo o descontinuaste un hábito negativo?

¿Estás endeudado(a)? ¿Consideras esta deuda una inversión o un error?

¿Has decidido de antemano leer este libro en este preciso momento, o simplemente pasó así?

¿Me puedes decir lo que vas a hacer mañana o el próximo fin de semana?

En una escala de 1 a 10, ¿cómo calificarías tu nivel general de auto-disciplina?

¿Qué más podrías lograr si pudieras responder a la pregunta anterior con un 9 o 10?

Así como hay diferentes grupos de músculos que se entrenan con ejercicios diferentes, hay diferentes áreas en la auto-disciplina: el sueño disciplinado, la dieta disciplinada, hábitos de trabajo disciplinado, comunicación disciplinada, etc. Se necesitan diferentes ejercicios para desarrollar la disciplina en cada una de estas áreas.

Mi consejo es que identifiques un área donde tu disciplina sea más débil, evalúes

dónde te encuentras ahora mismo, reconozcas y aceptes tu punto de partida y diseñes por ti mismo un programa de capacitación para mejorar en esta área. Comienza con algunos ejercicios fáciles que sabes que puedes hacer, y avanza gradualmente hacia mayores desafíos.

El entrenamiento progresivo funciona con la autodisciplina de la misma forma que lo hace con la construcción de músculos. Por ejemplo, si tú apenas puedes levantarte de la cama a las 10 am, ¿tendrás éxito en despertar y levantarte a las 5 am cada mañana? Probablemente no. Pero, ¿podrías dominar el acto de levantarte a las 9:45 am? Es muy probable. Y una vez que hayas hecho esto, ¿podrías progresar hacia las 9:30 o 9:15 am? Claro. Cuando empecé a levantarme a las 5 am de manera consistente, ya lo había hecho en varias ocasiones durante unos días en fila, y mi hora normal para despertar era entre las 6 y 6:30 am, por lo que el siguiente paso era un buen reto, pero alcanzable para mí, en parte porque ya estaba dentro de un rango cercano.

Sin la aceptación, tienes ignorancia o negación. Con la ignorancia simplemente no sabes lo disciplinado(a) que eres; probablemente ni siquiera has pensado en ello. Tú no sabes que no sabes. Sólo tendrás una noción borrosa de lo que puedes y no puedes hacer. Experimentarás algunos éxitos fáciles y algunos fracasos tristes, pero es más probable que culpes a la propia tarea o te culpes a ti mismo en lugar de simplemente reconocer que el “peso” era demasiado grande para ti y que necesitas volverte más fuerte.

Cuando estás en un estado de negación acerca de tu nivel de disciplina, estás atrapado en una visión falsa de la realidad. Eres demasiado pesimista o demasiado optimista acerca de tus capacidades. Y al igual que el aprendiz que no conoce su propia fuerza, no obtendrás algo mejor, porque es poco probable que seas capaz de alcanzar la zona de entrenamiento adecuado por accidente. Por el lado pesimista, sólo vas a levantar pesos fáciles y evitarás los pesos más grandes, que en realidad podrías levantar y que te harían más fuerte. Y por el lado optimista, seguirás tratando de levantar pesas que son demasiado grandes para ti y fallarás; y después puede que te castigues o que decidas esforzarte más, pero ninguna de estas acciones te hará más fuerte.

Personalmente he cosechado enormes beneficios al seguir el camino de la disciplina personal. Cuando tenía 20 años, vivía en un pequeño departamento, y mis horas de sueño eran regularmente de 04 am a 1 pm. Mi dieta incluía un montón de comida rápida y chatarra. No me ejercitaba, excepto por algunos largos paseos que solía hacer. Recoger la correspondencia parecía un logro importante, y el punto culminante de mi día era pasar el rato con mis amigos. Al final de un mes, no podía pensar en muchos eventos destacados que hubieran ocurrido durante ese tiempo. No tenía trabajo, ni automóvil, ni ingresos, ni metas, ni planes y ni un futuro real. Todo lo que sentía que tenía era un montón de problemas que no se solucionaban. No sentía que yo pudiera controlar mi camino por la vida. Me limitaba a esperar que las cosas sucedieran y luego reaccionaba a ellas.

Pero con el tiempo me enfrenté a la realidad de que tratar de esperar a que mi vida pasara no estaba funcionando. Si yo iba a llegar a alguna parte, tendría que hacer algo al respecto. Y en un principio esto significó hacer frente a muchos desafíos difíciles, pero los vencí y me volví mucho más fuerte en un corto período de tiempo.

Avanzo rápidamente catorce años hacia adelante, y es como la noche y el día. Me levanto a las 5 am cada mañana. Hago ejercicio seis días a la semana. Como una dieta vegetariana pura con un montón de verduras frescas. Mi oficina en casa está muy bien organizada. Mi buzón de correo postal y mi buzón de correo electrónico están vacíos. Estoy casado, tengo dos hijos y vivo en una casa bonita. En mi escritorio se encuentra una carpeta con mis metas escritas y planes detallados para alcanzarlas; y varias de las metas para este año ya se han logrado. Nunca he estado más claro acerca de lo que quiero, y estoy haciendo lo que me gusta. Sé que estoy haciendo una diferencia.

Nada de esto ha ocurrido por sí solo. Fue intencional. Y ciertamente no sucedió de la noche a la mañana. Tomó un montón de años de trabajo duro. Todavía es trabajo duro, pero me he convertido en alguien mucho más fuerte, de tal manera que las cosas que hubieran sido insuperables para mí a mis 20 años de edad, son fáciles hoy en día, lo que significa que puedo hacer frente a desafíos más grandes y por lo tanto lograr resultados aún mejores. Si hubiera tratado de hacer todo lo que estoy haciendo ahora, cuando tenía 20 años, habría fracasado por completo. El Steve de 20 años de edad no hubiera sido capaz de manejarlo, ni siquiera por un día. Pero para el Steve de 34 años de edad es fácil. Y lo que es realmente emocionante para mí, es pensar en lo que el Steve de 48 años será capaz de lograr... con respecto a mi propia vida, por supuesto, la de nadie más.

Te estoy diciendo esto para impresionarte, no conmigo sino contigo mismo. Quiero que quedes impresionado por lo que puedes lograr en los próximos 5 o 10 años si construyes progresivamente tu disciplina personal. No será fácil, pero valdrá la pena. El primer paso es aceptar abiertamente dónde te encuentras en este momento, ya sea que te sientas bien acerca de ello o no. Entrégate a las cosas con las que tienes que trabajar - tal vez no es justo, pero es lo que es. Y no te volverás más fuerte hasta que aceptes dónde estás ahora.

2. Fuerza de voluntad

La diferencia entre una persona de éxito y otros no es una falta de fortaleza, ni una falta de conocimiento, sino la falta de voluntad.

- Vince Lombardi

Fuerza de voluntad - palabras sucias en estos días. ¿Cuántos anuncios comerciales has visto que intentan posicionar sus productos como un sustituto de la fuerza de voluntad? Ellos comienzan por decir que la fuerza de voluntad no funciona y luego tratan de vender algo “rápido y fácil” como una píldora de dieta o algún equipo excéntrico para hacer ejercicio. A menudo, incluso te garantizan resultados imposibles en un espectacular y corto período de tiempo - esta es una apuesta segura porque las personas que carecen de fuerza de voluntad probablemente no van a tomarse el tiempo para devolver estos productos inútiles.

Pero adivina qué... la fuerza de voluntad funciona. Pero para sacar el máximo provecho de ella, debes aprender lo que puede y no puede hacer. Las personas que dicen que la fuerza de voluntad no funciona, están tratando de utilizarla de una manera que está más allá de sus capacidades.

¿Qué es la Fuerza de Voluntad?

La fuerza de voluntad es tu capacidad de establecer un curso de acción y decir: “¡Me comprometo!”

La fuerza de voluntad proporciona un impulso intensamente potente pero temporal. Piensa en ella como un propulsor que puede usarse una sola vez. Se quema rápidamente, pero si se dirige de forma inteligente, puede proporcionar la explosión que necesitas para superar la inercia y crear un impulso continuo.

La fuerza de voluntad es la punta de lanza de la autodisciplina. Para usar una analogía de la Segunda Guerra Mundial, la fuerza de voluntad sería el “Día D” – en la invasión de Normandía. Fue la gigantesca batalla que cambió el curso de la guerra y puso las cosas en movimiento hacia una nueva dirección, a pesar de que tomó un año más para llegar al “Día VE” (Victoria en Europa). Hacer ese tipo de esfuerzo todos los días de la guerra habría sido imposible.

La fuerza de voluntad es una concentración de fuerza. Reúnes toda tu energía y haces un enorme empuje hacia adelante. Atacas estratégicamente a tus problemas en sus puntos más débiles hasta que se rompen, dándote suficiente espacio para maniobrar más profundamente en su territorio y acabar con ellos.

La aplicación de la fuerza de voluntad incluye los siguientes pasos:

1. Elige tu objetivo
2. Crea un plan de ataque
3. Ejecuta el plan

Con la fuerza de voluntad puedes llevarte tu tiempo poniendo en práctica los pasos 1

y 2, pero cuando llegues al paso 3, tienes que golpear duro y rápido.

No trates de hacer frente a tus problemas y desafíos de manera que se necesite todos los días un alto nivel de fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad no es sostenible. Si tratas de usarla por mucho tiempo, “arderás en llamas”. Para utilizarla se requiere un nivel de energía que se puede mantener sólo por un corto período de tiempo... en la mayoría de los casos, el combustible se gasta en cuestión de días.

Utiliza la Fuerza de Voluntad para crear un impulso auto-sustentable

Si la fuerza de voluntad sólo se puede utilizar en ráfagas cortas y poderosas, entonces, ¿cuál es la mejor manera de aplicarla? ¿Cómo evitar volver a caer en viejos patrones una vez que la explosión temporal de la fuerza de voluntad ha terminado?

La mejor manera de utilizar la fuerza de voluntad es establecer lo que en términos militares se conoce como una “cabeza de playa”, o una posición sólida en algún punto importante de avance, de manera que se puedan realizar nuevos progresos con mucho menos esfuerzo que el requerido para el impulso inicial. Recuerda el “Día D” - una vez que los aliados hubieron establecido una *cabeza de playa*, el camino hacia adelante fue mucho más fácil para ellos. Todavía fue un reto sin duda, sobre todo con la lucha cuerpo a cuerpo entre los setos en Francia, antes de que los tanques Rhino comenzaran a arar a través de ellos, pero era mucho más fácil que tratar de mantener la concentración, la energía, y la coordinación de una invasión a escala completa en la playa, todos los días durante un año más.

Así que el uso adecuado de la fuerza de voluntad es establecer esa *cabeza de playa* - para cambiar permanentemente el mismo territorio de tal manera que sea más fácil seguir adelante. Usa la fuerza de voluntad para reducir la continua necesidad de tan alto nivel de fuerza sostenida.

Un ejemplo

Juntemos todo lo anterior en un ejemplo concreto.

Supongamos que tu objetivo es perder 10 kilogramos. Intentas ponerte a dieta. Utilizas tu fuerza de voluntad y lo haces bien la primera semana. Pero dentro de un par de semanas has vuelto a caer en los viejos hábitos y ganaste todo el peso de nuevo. Intentas otra vez con diferentes dietas, pero el resultado sigue siendo el mismo. No puedes mantener el impulso durante el tiempo suficiente para llegar a tu peso ideal.

No obstante eso es de esperarse, porque la fuerza de voluntad es temporal. Es para “arrancones”, no para maratones. La fuerza de voluntad requiere atención consciente, y el enfoque consciente es muy agotador - no se puede mantener por mucho tiempo. Eventualmente algo te distraerá.

Ahora explicaré como hacer frente a ese mismo objetivo con la correcta aplicación de la fuerza de voluntad. Aceptas que sólo puedes aplicar una ráfaga corta de fuerza

de voluntad... tal vez un par de días como mucho. Después de esto, se ha ido. Así que es mejor usar esa fuerza de voluntad para alterar el territorio a tu alrededor de tal manera que mantener el impulso no será tan difícil como construirlo en primer lugar. Necesitas utilizar tu fuerza de voluntad para establecer una *cabeza de playa* en las costas cercanas a tu meta.

Así que te sientas y haces un plan. Esto no requiere mucha energía y puedes extender el trabajo a lo largo de muchos días.

Identificas los diversos objetivos que tendrás que atacar si quieres tener alguna posibilidad de éxito. En primer lugar, toda la comida chatarra tiene que salir de tu cocina, incluyendo cualquier cosa por la que tengas inclinación a comer en exceso, y hay que sustituirla por alimentos que te ayuden a perder peso, como las frutas y verduras. En segundo lugar, tú sabes que vas a tener la tentación de comprar comida rápida si vuelves a casa con hambre y no tienes algo preparado, así que puedes decidir pre-cocinar comida suficiente para una semana de forma anticipada, cada fin de semana. De esta manera siempre tendrás algo en la nevera/refrigerador. Estableces además un bloque de varias horas cada fin de semana para comprar y cocinar toda la comida para la semana. Además consigues un buen libro de cocina con recetas saludables. Puedes investigar acerca de las organizaciones como [Weight Watchers](#) (vigilantes del peso) o similares y buscar una ubicación cercana para inscribirte.

Configura una gráfica de peso y colócala en la pared de tu baño. Consigue una báscula decente que pueda medir el peso y el porcentaje de grasa corporal. Haz una lista de comidas de muestra (5 desayunos, 5 almuerzos y 5 cenas) y colócala en tu refrigerador. Y así sucesivamente.... En este punto, todo esto va en el plan por escrito.

Ahora lo ejecutas - duro y rápido. Es probable que puedas poner en práctica el plan completo en un solo día. Si está a tu alcance, asistes a tu primera reunión de *Weight Watchers* y obtienes todos los materiales. Purgas la comida poco saludable de la cocina. Compras los nuevos alimentos, el nuevo libro de cocina, y la nueva báscula. Pegas la gráfica del peso y la lista de comidas de muestra. Seleccionas las recetas y cocinas un lote de alimentos para la semana. ¡Uff!

Al final del día, has utilizado tu fuerza de voluntad no directamente para la dieta sino para establecer las condiciones que harán que tu dieta sea fácil de seguir. Cuando te despiertas la mañana siguiente, encontrarás tu entorno cambiado drásticamente de acuerdo a tu plan. Tu refrigerador estará equipado con un montón de alimentos sanos pre-cocinados para que comas. No habrá ningún problema de alimentos chatarra en tu casa. Probablemente serás un miembro de los “vigilantes del peso” y tendrás reuniones semanales para asistir. Tendrás un bloque regular de tiempo destinado para hacer las compras y preparar la comida. Aún será necesario un poco de disciplina para seguir tu dieta, pero ya has cambiado tanto las cosas que no va a ser tan difícil como lo habría sido sin estos cambios.

No utilices la fuerza de voluntad para atacar a tu mayor problema directamente. Usa la fuerza de voluntad para atacar los obstáculos ambientales y sociales que perpetúan el problema. Establece una *cabeza de playa* en primer lugar, y luego fortalece tu posición, es decir, convierte las nuevas acciones en hábitos, por ejemplo, haciendo un *desafío de 30 días* (que se explicará más adelante en este libro). Los hábitos ponen la acción en piloto automático, de manera que se requiere muy poca fuerza de voluntad para el avance continuo, permitiéndote prácticamente ir directo hacia tu meta.

3. Trabajo duro

El gran secreto de la vida es que no hay ningún gran secreto. Sea cual sea tu objetivo, puedes llegar a él si estás dispuesto(a) a trabajar.

- Oprah Winfrey

Trabajo duro - otra palabra sucia.

Trabajo Duro definido

Mi definición de trabajo duro es aquello que significa un desafío para ti.

¿Y por qué es importante el desafío? ¿Por qué no hacer simplemente lo que es más fácil?

La mayoría de la gente hará lo que le resulte más fácil y evitará el trabajo duro - y esa es exactamente la razón por la que tú debes hacer lo contrario. Las oportunidades superficiales de la vida serán atacadas por las hordas de personas que buscan lo que es más fácil. Para los retos más difíciles por lo general habrá mucho menos competencia y mucho más oportunidades.

Hay una mina de oro en África a dos millas de profundidad. Costó decenas de millones de dólares construirla, pero es una de las minas de oro más lucrativas que hayan existido jamás. Estos mineros abordaron un problema muy difícil, con un montón de trabajo duro, pero éste al final está dando sus frutos.

Recuerdo que cuando yo estaba desarrollando el juego de computadora (ordenador) llamado “*Dweep*” en 1999, dediqué cuatro meses de tiempo completo trabajando para crear un documento de diseño que sólo tenía cinco páginas. Era un juego de rompecabezas de lógica, y para mí fue muy difícil lograr el diseño perfecto. Después de que el diseño estuvo listo, todo lo demás tomó sólo dos meses más – la programación, el trabajo de arte, la música, los efectos de sonido, la programación del instalador y el lanzamiento del juego.

Utilicé intencionalmente todo este tiempo en el trabajo de diseño porque en ese momento yo creía que era donde podía conseguir la ventaja competitiva que necesitaba. Yo sabía que no podía competir sobre la base de los atributos técnicos del juego. Antes de empezar con el juego, examiné la competencia y encontré un montón de juegos que yo consideraba “fruta madura colgando en la parte más baja del árbol”. La mayor parte del mercado se inundó de clones de los juegos más antiguos, el tipo de cosas que son más fáciles de hacer. Y la mayoría de mis primeros juegos se quedaban cortos en el diseño, y eran además, juegos simples de “apuntar y disparar”.

Era mucho, mucho más difícil diseñar un videojuego original con un modo de juego único. Pero valió la pena con creces. *Dweep* ganó el “Premio de la Industria del *Shareware*” en 2000, y una versión mejorada del juego (“*Dweep Gold*”) ganó el mismo premio el año siguiente. Como resultado del éxito de ese juego, fui entrevistado por un reportero del New York Times, y mi entrevista junto con una

buena foto apareció en la edición del 13 de junio 2001 (sección de negocios). Lanzado por primera vez el 1 de junio de 1999, *Dweep* ha logrado varios años exitosos en ventas. No puede competir con la tecnología de hoy; no podía competir en tecnología cuando fue lanzado por primera vez, pero aún compite bien en cuanto a diseño con el mejor de los participantes en su categoría. Descubrí que hay un montón de jugadores que prefieren un juego bien diseñado, con gráficos anticuados, que un espectáculo de luz superficial con la última tecnología. El éxito a largo plazo de este juego trajo a casa la lección de que el trabajo duro paga bien.

No hay manera de que *Dweep* hubiera sido capaz de aguantar tanto tiempo, si hubiera tomado el camino fácil en la fase de diseño. Cavé por el oro hasta dos kilómetros de profundidad, así que resultaba mucho más difícil para cualquier otra persona derrocar a mi juego de su posición en el mercado. Para ello, tendrían que superar mi diseño, y muy pocas personas están dispuestas a hacer eso, porque el diseño creativo del juego es terriblemente difícil. Todo el mundo dice que tiene una idea de juego genial, pero para que en realidad se convierta en algo viable, divertido e innovador se requiere de un trabajo muy duro. Cuando veo otros juegos que tienen éxito en un período de 5 años o más, veo constantemente la disposición de asumir un trabajo duro que pocos están dispuestos a afrontar. Y sin embargo, hoy en día el mercado está aún más abarrotado de tonterías clonadas que cuando empecé.

Un desafío fuerte está comúnmente relacionado con buenos resultados. Claro que puedes tener suerte de vez en cuando y encontrar un camino fácil hacia el éxito. Pero, ¿vas a ser capaz de mantener ese éxito, o es sólo una casualidad? ¿Serás capaz de repetirlo? Y una vez que otras personas aprendan cómo lo hiciste, ¿te hallarás sobrecargado con la competencia?

Cuando te disciplinas para hacer aquello que es difícil, tienes acceso a un reino de resultados que se les niegan a los demás. Tener la voluntad de hacer lo que es difícil es como tener la llave de un cuarto especial con un tesoro privado.

Lo bueno del trabajo es que es universal. No importa en qué industria te encuentres - el trabajo duro puede ser utilizado para lograr resultados positivos a largo plazo, independientemente de los detalles.

Estoy usando esta misma filosofía en la construcción de mi negocio de desarrollo personal. Hago un montón de cosas que son difíciles. Trato de abordar temas que otras personas no atacan y dejo de lado la fruta madura más accesible. Me esfuerzo por explorar temas de forma profunda y por buscar el oro. Hago un montón de lectura e investigación. Escribo artículos largos y entrego mis mejores ideas de forma gratuita, así que estoy constantemente obligado a mejorar lo anterior. Puse en marcha este negocio desde hace varios años y estuve trabajando en él a tiempo completo, esencialmente sin paga.

Mientras tanto, estoy trabajando duro en [Toastmasters](#) para construir mis habilidades para hablar (mi primer aniversario fue el 2 de junio de 2005). Pertenezco a dos clubes diferentes y asisto a 6 o 7 reuniones por mes. Me convertí en un dirigente del

club un mes después de unirme, y me acaban de elegir para una segunda posición de dirigente. He dado muchos discursos, todos ellos de forma gratuita. He competido en cada concurso de oratoria desde que me uní al club. Si hubiera puesto todo este tiempo en mi negocio de juegos, tendría mucho más dinero en estos momentos. Es un montón de trabajo duro, y probablemente requiera al menos otro año de entrenamiento antes de que esté listo para ser un profesional. Pero estoy dispuesto a pagar el precio que sea necesario. No voy a tomar el camino fácil de buscar una posición superficial desde la cual tan sólo volvería hacia abajo nuevamente. No voy a entrar en un escenario para soltar un montón de palabras sobre autoayuda que me consigan aplausos y un cheque de pago, pero que en última instancia no ayuden en nadie. Si esto lleva años, me llevará años.

Estoy tomando el mismo enfoque para escribir [mi libro](#). Es un montón de trabajo duro. Pero quiero que este sea el tipo de libro que la gente va a leer todavía dentro de 10 años. Escribir un libro como éste es por lo menos 10 veces más difícil que escribir el tipo de libros que veo dominando la sección de psicología en las librerías actualmente. Pero la mayoría de esos libros estarán fuera de los estantes en un año, y de hecho pocas personas los recordarán.

El trabajo duro brinda sus frutos. Cuando alguien te diga lo contrario, ten cuidado con el argumento de ventas para algo “rápido y fácil” que está a punto de venir después. Cuanto mayor sea tu capacidad para el trabajo duro, más recompensas habrá a tu alcance. Cuanto más profundo puedas cavar, mayor será el tesoro que potencialmente puedas encontrar.

Estar sano es un trabajo duro. Encontrar y mantener una relación exitosa es un trabajo duro. Criar niños es un trabajo duro. Organizarse es un trabajo duro. Establecer metas, hacer planes para alcanzarlos y mantenerse en ese camino es un trabajo duro. Incluso ser feliz es un trabajo duro (la verdadera felicidad que viene de la autoestima alta, no el tipo falso de felicidad que proviene de la negación y el escapismo).

El trabajo duro va mano a mano con la aceptación. Algunas de las cosas que debes aceptar son aquellos retos de tu vida que no van a sucumbir a nada menos que el trabajo duro. Tal vez no has tenido la suerte para encontrar una relación satisfactoria. Tal vez la única manera de que ocurra es si aceptas que vas a tener que hacer lo que has estado evitando. Tal vez quieres perder peso. Tal vez es hora de aceptar que el camino hacia tu meta requiere dieta disciplinada y ejercicio (ambos trabajo duro). Tal vez deseas aumentar tus ingresos. Tal vez deberías aceptar que la única manera de lograr esto, es con un montón de trabajo duro.

Tu vida alcanzará un nuevo nivel cuando dejes de evitar y temer al trabajo duro, y simplemente te entregues a él. Que sea tu aliado en vez de tu enemigo. Es una herramienta potente para tenerla de tu lado.

4. Dedicación

Dedicación significa trabajar duro. En contraste con el *trabajo duro*, ser dedicado o hacendoso no necesariamente significa hacer un trabajo que es desafiante o difícil. Simplemente significa poner el tiempo. Puedes estar siendo dedicado haciendo un trabajo fácil o un trabajo duro.

Imagina que tienes un bebé. Pasarás mucho tiempo cambiando pañales. Pero ese no es un trabajo muy difícil - es sólo una cuestión de hacerlo varias veces al día.

En la vida hay muchas tareas que no son necesariamente difíciles, pero que colectivamente requieren una importante inversión de tiempo. Si no te disciplinas para estar al corriente con ellas, pueden hacer un gran lío con tu vida. Solo piensa en todas las pequeñas cosas que hay que hacer: ir de compras, cocinar, hacer la limpieza, lavandería, pago de impuestos, pago de facturas, mantenimiento del hogar, cuidado de niños, etc. Y esto es sólo para el hogar - si incluyes las labores del trabajo, la lista crece aún más. Estas cosas pueden no llegar a tu lista de asuntos más relevantes, pero aún así las tienes que hacer.

La autodisciplina requiere que desarrolles la capacidad de poner el tiempo donde se necesita. Un montón de líos se crean cuando nos negamos a invertir el tiempo para hacer lo que hay que hacer - y hacerlo correctamente. Esos líos van desde un escritorio sucio o una bandeja de entrada de correo electrónico abarrotada, hasta los desastres financieros como los de Enron y Worldcom. Lío grande o pequeño - tú lo eliges. De cualquier manera un factor significativo es la negativa a hacer lo que hay que hacer.

A veces está claro lo que hay que hacer. A veces no está claro en absoluto. Pero ignorar el desastre definitivamente no va a ayudar. Si no sabes lo que hay que hacer, el primer paso es averiguarlo. Esto puede requerir que debas buscar información y educarte a ti mismo. Para poner en marcha mi blog el año pasado, tuve que buscar la manera de hacerlo. Me tomé el tiempo para educarme mediante la lectura de otros blogs y evaluando diversas herramientas para la creación de blogs. No fue difícil para mí, pero requirió una inversión de tiempo considerable.

A veces permitimos que pequeñas molestias se queden demasiado tiempo. Hace varios meses mi esposa y yo compramos una casa nueva. Pero no fue hasta la semana pasada que finalmente desempaqué la última caja. Hicimos la mayor parte del desembalaje en las primeras semanas después de la mudanza, pero un par de cajas fueron acomodadas en una esquina, y ninguno de nosotros queríamos desempacarlas. ¿Por qué? No sabíamos dónde poner las cosas que contenían. Parecía más fácil ignorar el problema y esperar a que las cajas se desempacaran mágicamente a sí mismas. Finalmente las desempacamos la semana pasada y nos encargamos de algunas otras reparaciones del hogar que habían estado también en un segundo plano.

No fue difícil ni costoso hacer estas cosas. Era simplemente una cuestión de tiempo conseguir que se hicieran. No se requería mucha habilidad o capacidad intelectual.

Todo lo que teníamos que hacer era simplemente aceptar que había que hacerlas, tomar unos minutos para averiguar cómo hacerlas, y luego hacerlas.

Poner el tiempo necesario

Hay muchos problemas en la vida para los que la solución es en gran medida una simple inversión de tiempo. Si se sobrecarga tu bandeja de entrada de correo electrónico, esto no es un problema difícil. Créeme - hay desafíos más grandes en la vida que depurar la correspondencia antigua. Te garantizo que tienes la capacidad intelectual para manejar la situación. Vaciar tu buzón de correo electrónico es meramente una cuestión de tiempo. Tal vez te tomará varias horas para poder hacerlo. Si vale la pena usar varias horas para lograrlo, entonces invierte ese tiempo. Puedes disfrutar de un poco de música relajante mientras lo llevas a cabo. De lo contrario simplemente pulsa *Ctrl-A* seguido de *Suprimir* y termina con el asunto.

¿Cuántos problemas pendientes tienes en tu lista de tareas en este momento que pueden ser resueltos con la simple aplicación de la dedicación? A veces no es necesario ser especialmente creativo o ingenioso para resolver un problema de este tipo - una solución de fuerza bruta hará el trabajo. Pero es fácil caer en un patrón de desear que una solución de fuerza bruta no sea necesaria. Es tedioso. Es aburrido. No es tan importante de todos modos. Y sin embargo, hay que hacerlo.

Por supuesto, si puedes evitar una solución que consuma mucho de tu tiempo y encuentras una manera mejor o más rápida para evitar o eliminar el problema, saca provecho de ella. Delega, borra - haz todo lo posible para eliminar esa carga de tiempo. Pero si sabes que es algo que no se hará de otra forma que no sea a través de la inversión de tu tiempo personal, como las molestas cajas en mi casa que se negaban a desempacarse solas, entonces simplemente acéptalo y ponlo fuera de tu bandeja de pendientes. No te quejes. No lloriques. Sólo hazlo.

Desarrolla tu Productividad Personal

Disciplinarte a ti mismo para ser dedicado te permite exprimir el máximo valor de tu tiempo. El tiempo es una constante, pero tu productividad personal no lo es. Algunas personas usan las horas de su día de forma mucho más eficiente que otras. Es increíble que la gente gaste dinero extra para comprar una computadora más rápida o un automóvil de bajo consumo de combustible, pero difícilmente ponen atención a su propia capacidad personal. Tu productividad personal va a hacer mucho más por ti que un equipo de cómputo o un auto en el largo plazo. Dale a un programador dedicado una computadora con 10 años de antigüedad y va a lograr hacer mucho más con ella en el transcurso de un año, comparado con lo que haría un programador perezoso con un equipo con la tecnología más avanzada.

Pese a toda la tecnología y los “gadgets” que tenemos disponibles actualmente y que pueden potencialmente hacernos más eficientes, tu productividad personal sigue siendo el mayor cuello de botella. No mires hacia la tecnología para volverte más productivo. Si no te consideras productivo sin la tecnología, no serás más productivo

con ella - sólo te servirá para enmascarar tus malos hábitos. Pero si ya eres dedicado sin usar tecnología, contar con ella puede ayudarte a serlo aún más. Piensa en la tecnología como un multiplicador de fuerzas – esta multiplica lo que ya eres.

Si deseas hacer un mejor uso de tu tiempo, te recomiendo que empieces con el enfoque de multiplicar tu productividad.

La idea básica detrás del enfoque de la *multiplicación de tu productividad* es medir primero tu nivel de productividad actual, medir tu “índice de eficiencia” actual y entonces llevarlos a ambos gradualmente hacia arriba.

Continuamente vuelvo a utilizar este método una y otra vez, por lo menos una vez cada seis meses. Me hace consciente de cómo uso mi tiempo exactamente. La ocasión más reciente que lo apliqué fue hace unos meses, dando seguimiento al uso de mi tiempo durante un período de varios días, y me sorprendí al descubrir que había poco margen de mejora. Me tomó cinco años desde que escribí un artículo sobre el tema para llegar a este punto, pero al final siento que estoy utilizando mi tiempo de manera muy eficiente. Todavía tengo días improductivos de vez en cuando, pero son la excepción. La mayoría de las veces reviso mis días y pienso: “Realmente logré hacer mucho hoy. Sería difícil haberlo hecho mejor”.

Hace cinco años yo sabía lo que tenía que hacer. Me tomó mucho tiempo construir la fuerza y la disciplina necesarias para ser capaz de hacerlo de manera consistente. ¡ESTO NO FUE FÁCIL!

Seguir el camino del desarrollo de tu productividad personal, puede provocar algunos días de jalones de cabello y crujido de dientes, pero eventualmente paga sus frutos. Creo que muchas personas se sienten atraídas hacia la idea de ser más productivas por sentido común elemental. No se necesita mucho capital intelectual para darte cuenta que si utilizas tu tiempo de manera más eficiente, podrás completar más tareas, y por lo tanto vas a acumular resultados más rápidamente. La productividad personal te permite crear espacio suficiente en tu vida para hacer todas las cosas que sientes que debes hacer: comer sano, hacer ejercicio, trabajar duro, profundizar en las relaciones, tener una vida social maravillosa, y hacer una diferencia importante. De lo contrario, algo se tiene que ceder. Sin un alto nivel de productividad personal, es probable que tengas que renunciar a algo que es importante para ti. Hay conflictos entre la salud y el trabajo, el trabajo y la familia, los familiares y los amigos, etc. La dedicación te puede dar la posibilidad de disfrutar de todas estas cosas, así que no tienes que elegir el trabajo sobre la familia o viceversa. Tú puedes tener ambas cosas.

Por supuesto, la dedicación es sólo una herramienta entre muchas. Te permitirá completar tu trabajo de manera eficiente, pero no te dirá qué trabajo hay que hacer en primer lugar. La dedicación es una herramienta de bajo nivel. Trabajar duro no significa necesariamente hacer un trabajo inteligente. Pero esta debilidad de la dedicación no elimina su poderoso lugar en tu caja de herramientas para el desarrollo personal. Una vez que hayas decidido sobre un curso de acción y tengas

tus planes establecidos frente a ti, nada puede hacer mejor el trabajo que la dedicación. En el largo plazo, los resultados vendrán de tus acciones, y la dedicación tiene todo que ver con la acción.

5. Persistencia

Nada en el mundo puede tomar el lugar de la persistencia. El talento no lo hará; nada es más común que hombres con talento fracasados. La genialidad no lo hará; la genialidad no recompensada es casi un proverbio. La educación no lo hará; el mundo está lleno de vagabundos educados. La persistencia y la determinación por si solas son omnipotentes. El lema "Sigue Adelante" ha resuelto y siempre resolverá los problemas de la raza humana.

- Calvin Coolidge

La persistencia es el quinto y último pilar de la autodisciplina.

¿Qué es la persistencia?

La persistencia es la capacidad de mantener la acción independientemente de tus sentimientos. Continúas avanzando incluso cuando te sientes con ganas de abandonar.

Cuando trabajas en cualquier gran objetivo, tu motivación crecerá y decrecerá como las olas del mar golpeando la orilla. A veces te sentirás motivado, a veces no. Pero no es la motivación la que producirá los resultados - es tu acción. La persistencia te permite mantenerte en acción, incluso cuando no te sientes motivado(a) para hacerlo, y por lo tanto te mantienes también acumulando resultados.

La persistencia en última instancia proporciona su propia motivación. Si simplemente te mantienes en acción, eventualmente vas a obtener resultados, y los resultados pueden ser muy motivadores. Por ejemplo, puedes llegar a ser mucho más entusiasta sobre la dieta y el ejercicio una vez que has perdido los primeros 5 kilogramos y sientes que tu ropa te queda mejor.

Cuando Renunciar

¿Debes siempre persistir y nunca renunciar? Por supuesto que no. A veces rendirse es claramente la mejor opción.

¿Alguna vez has oído hablar de una empresa llamada *Traf-O-Data*? ¿Qué tal Microsoft? Ambas empresas fueron creadas por Bill Gates y Paul Allen. Traf-O-Data fue la primera empresa que comenzaron, allá por 1972. Puedes leer la historia de Traf-O-Data [aquí](#) (en inglés). Gates y Allen la operaron durante varios años antes de tirar la toalla. Ellos se dieron por vencidos. Por supuesto que lo hicieron un poco mejor con Microsoft.

Si ellos no hubieran renunciado a Traf-O-Data, entonces no tendríamos hoy esas ricas colecciones de chistes sobre Microsoft y Bill Gates. :)

Así que, ¿cómo saber cuándo seguir adelante y cuando a renunciar?

¿Sigue siendo correcto tu plan? Si no lo es, actualiza el plan. ¿Sigue siendo correcto tu objetivo? Si no lo es, actualiza o abandona tu objetivo. No hay honor en aferrarse a un objetivo que ya no te inspira. La persistencia no significa necedad.

Esta fue una lección muy difícil de aprender para mí. Yo siempre había creído que uno nunca debía darse por vencido, y que una vez que se fija una meta, debería aguantarse hasta el final. El capitán se hunde con el barco y todo eso. Si alguna vez no podía terminar un proyecto que había empezado, me sentía muy culpable por ello.

Con el tiempo me di cuenta de que esto era una tontería.

Si estás creciendo como ser humano, entonces vas a ser una persona diferente cada año en relación con quien eras el año anterior. Y si conscientemente procuras el desarrollo personal, los cambios serán a menudo dramáticos y rápidos. No se puede garantizar que los objetivos que hayas establecido hoy seguirán siendo los mismos que desees alcanzar dentro de un año.

Mi primer negocio fue Dexterity Software. Lo inicié en 1994, recién salido de la universidad. Pero después de operarlo durante más de una década, estaba listo para algo nuevo. Todavía opero Dexterity en alguna medida, pero ya no se encuentra dentro de mi enfoque de tiempo completo. Me lleva sólo una hora o dos a la semana mantenerlo, en parte porque lo diseñé para ser tan automatizado como fuera posible, de forma que me proporcionara un [ingreso pasivo](#). Tuvo éxito en la medida en que yo quería que lo tuviera. Podría haberlo hecho crecer mucho más, pero yo sabía que no quería pasar el resto de mi vida haciendo juegos de computadora. Crear mi propia empresa de juegos era mi sueño a los 22 años, y después de la publicación de un par de docenas de juegos, siento que he logrado ese objetivo. El Steve de 22 años está muy satisfecho. Pero hoy tengo sueños diferentes.

¿Me di por vencido con Dexterity? Se podría decir que sí, pero sería más exacto decir que fui “infectado” por una nueva visión de algo que era mucho más importante para mí. Si hubiera persistido tericamente con Dexterity, mi blog de desarrollo personal nunca habría existido. Estaría trabajando en un nuevo juego en lugar de hacerlo en mi primer libro.

Con el fin de dar cabida a nuevos objetivos, tenemos que eliminar o completar los antiguos. Y a veces las nuevas metas son tan convincentes e inspiradoras que no hay tiempo para completar las antiguas - que tienen que ser abandonadas a medio terminar. Siempre me ha parecido incómodo hacer esto, pero sé que es necesario. La parte difícil es conscientemente decidir eliminar un viejo proyecto, sabiendo que este nunca se terminará. Tengo un archivo lleno de ideas para juegos y algunos prototipos de nuevos juegos que nunca verán la luz del día. Decidir conscientemente que esos proyectos tenían que ser abandonados fue muy duro para mí. Invertí mucho tiempo luchando a brazo partido en ellos. Pero era necesario por mi propio crecimiento poder realizar esta acción.

Todavía tenía que resolver el problema del establecimiento de metas que podían volverse obsoletas en un año debido a mi propio crecimiento personal. ¿Cómo pude solucionar este problema? Hice trampa. Me di cuenta que la única manera en que podría establecer metas de largo plazo que pudieran mantenerse, era si estas estuvieran alineadas con mi propio proceso de crecimiento. La búsqueda del

crecimiento personal ha sido una constante estable para mí, a pesar de que paradójicamente está en proceso de cambio al mismo tiempo. Así que en lugar de tratar de establecer metas fijas como lo hice con mi negocio de juegos, empecé a fijar metas más dinámicas y amplias que estaban alineadas con mi propio crecimiento. Este nuevo negocio me permite continuar con mi desarrollo personal plenamente, y compartir lo que he aprendido con los demás. Así que el crecimiento en sí mismo es mi objetivo, tanto para mí como para otros. Esto crea una relación simbiótica que ayuda a que los demás me retroalimenten sobre mi propio crecimiento, lo que a su vez genera nuevas ideas para ayudar a los demás. Cualquier persona que haya estado leyendo mi blog desde hace años ha visto probablemente este efecto en acción.

La búsqueda directa y consciente del desarrollo personal es el único tipo de misión que funcionaría para mí. Si hubiera hecho de mi misión personal el dominar la inversión inmobiliaria, por ejemplo, probablemente me aburriría de ella después de unos años. Dado que quiero seguir creciendo indefinidamente, tengo que mantener un cierto nivel de desafío y continuar estableciendo objetivos cada vez más elevados. No puedo dejar que las cosas se pongan demasiado aburridas y arriesgarme a caer en un patrón de complacencia.

El valor de la persistencia no proviene de aferrarse obstinadamente al pasado. Se trata de una visión del futuro que es tan irresistible que darías casi cualquier cosa para hacerla realidad. La visión que tengo de mi futuro ahora es mucho mayor que la que yo tenía con Dexterity. Poder ayudar a las personas a crecer y a resolver sus problemas más difíciles es mucho más inspirador para mí que entretener a la gente. Estos valores comenzaron a exudarse en mí mientras dirigía Dexterity, porque favorecía los juegos de rompecabezas de lógica que desafiaban a la gente a pensar, dejando a menudo pasar la oportunidad de publicar juegos que sentía que podían darme más dinero pero que no aportarían mucho valor real a las personas.

La persistencia en la acción proviene de la persistencia en la visión. Cuando estás súper claro(a) acerca de lo que quieres, de tal manera que tu visión no cambia mucho, eres más consistente - y persistente - en tus acciones. Y esa coherencia en la acción va a producir la consistencia en los resultados.

¿Puedes identificar una parte de tu vida en la que hayas demostrado un patrón de persistencia a largo plazo? Creo que si puedes identificar un área tal, esta te puede dar una pista sobre tu misión personal - algo en lo que puedes trabajar, donde la pasión y la autodisciplina funcionen sinérgicamente.

“No sé cómo hacerlo” no es una excusa válida

Cuando tú dices algo como esto:

Me gustaría poder escribir mejor, pero mis habilidades para la escritura no son muy buenas...

... muchas personas inteligentes y auto-dirigidas en realidad están escuchando esto:

Me gustaría poder escribir mejor, pero soy demasiado perezoso e indisciplinado para hacer algo al respecto. También tengo baja autoestima, lo que me impide creer que puedo corregir esta deficiencia. Probablemente deberías evitarme y pasar tu tiempo con alguien más valioso.

Como adulto tú eres responsable de tu propia educación. Si encuentras deficiencias en alguna área, edúcate a ti mismo para lograr esa competencia.

Muchas personas encuentran insuficiente su educación temprana cuando llegan a la edad adulta. Nadie sabe realmente qué conocimientos y habilidades serán importantes en el futuro. Así que tratan de adivinar y a menudo adivinan mal.

Mi educación básica fue increíble en materias como inglés, matemáticas, ciencia e historia de EE.UU y de Europa. También se hizo un buen trabajo al enseñarme sobre el servicio a los demás, auto-disciplina y formación del carácter. Tengo la suerte de haber asistido durante 12 años a escuelas privadas, donde los estándares y la calidad de la enseñanza fueron significativamente más altos que lo que experimentaron mis contrapartes de las escuelas públicas. No me siento muy afortunado por todas las tonterías religiosas que me fueron inculcadas, pero los temas seculares^[2] me fueron enseñados con un excelente nivel.

Aunque fue muy buena en algunos aspectos, mi educación formal fue muy deficiente en otras áreas como la programación de computadoras, psicología, comunicación interpersonal, hablar en público, establecimiento y logro de metas, creación de valor, y cómo crear y dirigir una empresa con éxito.

Gran parte de la tecnología que usamos hoy en día no existía cuando yo estaba en la escuela. La primera vez que utilicé el Internet fue cuando comencé la universidad, y fue en la época anterior a la Web. Desde luego, no aprendí cómo hacer un sitio web o cómo construir un negocio en Internet, mientras estaba en la escuela.

Para lograr mis metas en la vida, tuve que llenar muchos vacíos de mi educación formal. Esto requirió un enfoque disciplinado para la auto-enseñanza. Al día de hoy mantengo esta misma disciplina. De manera regular identifico lagunas en mis conocimientos y habilidades que me podrían frenar para alcanzar mis metas. Entonces me pongo metas educativas para llenar esos vacíos y trabajo paso a paso para lograr esas metas. Por lo general, esto incluye una combinación de lectura, conectarme con expertos y aprender de ellos, además de mi propia experimentación.

Nunca te quejes por tu falta de habilidades o por la debilidad de tu educación. Nunca utilices la falta de conocimientos técnicos como excusa por no ser capaz de alcanzar

una meta. Ese es un comportamiento de clase muy baja, y seguramente no te ayudará. Es también una manera de repeler de tu vida a las personas de éxito. Uno de mis amigos se refiere a ese tipo de perdedores irresponsables como “plancton”. Esa no es una etiqueta especialmente compasiva, pero “no sé cómo hacerlo” tampoco es una razón particularmente buena para fracasar.

Puedes sentirte deficiente en algunas áreas. Eso es normal. Si crees que tu escuela no ha hecho un buen trabajo, es una pena, pero *es lo que es*.

Si no sabes cómo hacerlo, aprende cómo. Utiliza ese cerebro de lujo que aprendió a caminar, a hablar y a leer. Todavía es capaz de seguir aprendiendo, ¿no es así? ¡Por supuesto que lo es!

Si vas a llegar a alguna parte en la vida, debes asumir el 100% de responsabilidad por tu educación continua. Tal vez tus padres y el sistema escolar hicieron un buen comienzo. Tal vez no. Lo que haya pasado en ese sentido, el pasado es el pasado. Ahora debes mirar hacia el futuro. Cualquier cosa que no hayas aprendido antes, puedes empezar a aprenderla hoy. En unos años a partir de ahora, puedes obtener el equivalente a un doctorado en un tema que nunca hayas estudiado antes. Puedes dominar un nuevo idioma. Puedes convertirte en un experto en un tema en el que eres simplemente un novato en la actualidad.

Usar “no sé cómo” como excusa, es verdaderamente patético hoy en día. En la era de la información donde se pueden empezar a buscar esas respuestas en segundos, esta excusa trillada sólo te hace parecer estúpido, perezoso, e indigno de éxito. Incluso los niños pequeños no se detendrían por un obstáculo tan falso.

La próxima vez que te sientas inclinado(a) a decir “no sé cómo”, di en cambio: “estoy aprendiendo”. Al menos ten la iniciativa de utilizar *Google* para buscar “cómo _____”. La información que necesitas para comenzar está ya al alcance de tu mano.

Piensa en una deficiencia educativa que desees corregir, y establece un nuevo objetivo educativo en estos momentos. ¿Qué es exactamente lo que desees aprender, y qué tan pronto? Luego planifica algunos de los pasos que tendrás que tomar. Identifica los libros que debes leer, los cursos a tomar, y los expertos con quien hablar. Ahora pon manos a la obra y empieza a aprender. Comienza por escoger un libro, comprarlo y leer el primer capítulo. ¡No más excusas débiles!

Excusas Débiles

Las excusas son mentiras que nos decimos a nosotros mismos para evitar hacer frente a las verdades desagradables. Pero al comprarnos esas excusas, limitamos seriamente nuestra capacidad para avanzar. En lugar de abordar el problema de fondo, simplemente ocultamos los síntomas. Uno de los pasos más importantes en el crecimiento personal es desarraigar las excusas y hacer frente a los problemas reales que se ocultan detrás de las excusas con conciencia y coraje.

Estas son algunas de las excusas más comunes y sus verdades subyacentes:

No tengo suficiente tiempo.

Cada vez que te escuchas haciendo esta declaración, tú sabes en el fondo que no es la verdad. La verdad es que no le has dado suficiente importancia a aquello para lo que supuestamente careces de tiempo. Realmente estás diciendo, “Eso no es suficientemente importante para mí”. No tengo tiempo para hacer ejercicio. No tengo tiempo para una relación. No tengo tiempo para empezar mi propio negocio. Por supuesto que tienes tiempo. Tienes tanto tiempo como cualquier otra persona, y otras personas ya están haciendo esas mismas cosas. La diferencia es que las convierten en una prioridad en sus vidas mientras que tú no lo haces. No eres una víctima de las circunstancias. Si no te gustan tus circunstancias, cámbialas.

Es increíble que las personas que dicen que no tienen tiempo, de alguna manera encuentran un montón de tiempo para actividades marginales, como ver la televisión. Si no tienes tiempo para hacer ejercicio, entonces seguramente no tienes tiempo para ver televisión en absoluto. Tales personas en realidad están diciendo que el ejercicio simplemente no es lo suficientemente importante para ellos. Es fácil culpar al problema de falta de tiempo, pero el problema real es la falta de voluntad.

No sé cómo.

Como ya vimos, ésta es una de las excusas más débiles de todas. “No sé cómo crear un sitio web”. “No sé escribir bien”. “No sé cómo encontrar un mejor trabajo”. ¿Eres capaz de aprender? ¿Te detuviste después de aprender a gatear, quejándote y diciendo, “no sé cómo caminar”? La verdad oculta detrás de “no sé cómo” es “no estoy dispuesto(a) a aprender”. En otras palabras, tienes que admitir que eres perezoso(a).

No tengo dinero.

Si hay algo que realmente quieres, “no tengo dinero” no es una excusa para no conseguirlo. Siempre se puede ganar el dinero necesario o encontrar una manera de conseguir el artículo a un precio reducido. La verdad detrás de “no tengo el dinero” es “no lo quiero lo suficiente”. Ganar el dinero que necesitas es sólo una cuestión de tiempo, y ya sabemos que no tener suficiente tiempo no es razón válida para darse por vencido, ni lo es el no saber cómo ganar ese dinero. Si quieres comprar algo que se encuentra fuera de tu rango de precios, eres completamente capaz de establecerlo

como una prioridad y luego invertir el tiempo necesario para aprender a ganar lo suficiente para adquirir el artículo.

No dejes que las excusas dirijan tu vida. Si te sorprendes usando una de estas excusas, sustitúyela inmediatamente por una declaración verdadera. En un primer momento la verdad puede parecer incómoda. Es más fácil decir, “no sé cómo” que decir, “no estoy dispuesto a aprender”. Pero cuando admites tu falta de voluntad, pereza o falta de motivación, entonces estás finalmente enfrentándote a la verdad, y a partir de ese momento tendrás la oportunidad de crecer. Por ejemplo, si te enfrentas a la falta de voluntad para aprender, tú puedes decidir que a pesar de que te cueste mucho trabajo aprender una nueva habilidad, puedes hacerlo si lo quieres lo suficiente y si realmente te aplicas en ello.

Es más fácil para nuestros egos culpar a otros factores externos, no controlables, como la falta de tiempo, información o recursos. Pero en la medida en que utilicemos tales excusas, no podremos resolver los problemas de fondo, porque esos factores no están bajo nuestro control directo. Tenemos que dar la vuelta a nuestras excusas y mirar debajo de ellas para encontrar las causas internas que sí podemos controlar. Lo que podemos controlar, podemos mejorarlo.

No podemos controlar el tiempo, pero sí podemos controlar cómo priorizamos las acciones que ocupan ese tiempo. No podemos controlar la información, pero sí podemos controlar lo que elegimos para aprender, así como la cantidad de esfuerzo que dedicamos a la educación. No podemos controlar el dinero, pero podemos optar por llevar a cabo actividades más eficaces que produzcan ingresos. Así que mediante el control de los factores que están bajo nuestro dominio, podemos crear todo el tiempo, información y recursos que queramos.

No dejes que tu ego se interponga en el camino de tu crecimiento. Reúne el coraje para enfrentarte a la verdad en vez de crear excusas. Sólo cuando admites la verdad, ganas el poder de hacer algo al respecto. Si admites tu pereza, puedes trabajar en eso. Si admites tu falta de motivación o de habilidad, puedes trabajar en eso también. Pero serás incapaz de trabajar directamente sobre el tiempo, la información o el dinero. No regales este poder ni te condenes a ti mismo a la mediocridad perpetua. Derriba tus excusas, enfrenta la amarga verdad, y empieza a tomar los pasos necesarios para cambiar hacia la dirección en la que quieres ir.

30 Días de Prueba

Una poderosa herramienta para el crecimiento personal es la *prueba de 30 días*. Este es un concepto que tomé prestado de la industria del software compartido (“shareware”), donde se puede descargar una versión de prueba de algún programa informático y probarlo sin riesgo durante 30 días, antes de requerirse la compra de la versión completa. Esta es también una excelente manera de desarrollar nuevos hábitos, y lo mejor de todo, es sumamente sencillo.

Digamos que deseas iniciar un nuevo hábito, como un programa de ejercicios o dejar el mal hábito de fumar. Todos sabemos que el arranque inicial y mantener el nuevo hábito durante las primeras semanas es la parte difícil, pero una vez que has superado la inercia, es mucho más fácil continuar.

Sin embargo, a menudo dudamos sobre realizar un cambio por pensar en éste como algo permanente - antes de haber siquiera comenzado. Parece demasiado abrumador pensar en hacer un gran cambio y mantenerse con él todos los días por el resto de tu vida, cuando estás habituado a hacer todo lo contrario. Cuanto más piensas en el cambio como algo permanente, más tiempo permaneces atascado.

Pero, ¿qué pasaría si pensaras en hacer el cambio sólo de forma temporal - por ejemplo durante 30 días - y después fueras libre de volver a tus viejos hábitos? Eso ya no se ve tan difícil, ¿verdad? Haz ejercicio todos los días por sólo 30 días, y luego déjalo. Mantén tu escritorio bien organizado por 30 días, y luego deja de hacerlo. Lee durante una hora al día por 30 días, y después vuelve a la televisión.

¿Puedes hacerlo? Aún se requiere de un poco de disciplina y compromiso, pero no tanto como para hacer un cambio permanente. Toda la privación percibida es sólo temporal. Puedes contar los días para obtener de nuevo “la libertad”. Y por lo menos, durante esos 30 días obtendrás algún beneficio. No es tan malo. Puedes manejar la situación. Es sólo un mes de tu vida.

Ahora bien, si en realidad completas una prueba de 30 días, ¿qué va a suceder? En primer lugar, vas a avanzar lo suficiente para establecer el cambio como un hábito, y será más fácil continuar de lo que era comenzar. En segundo lugar, romperás con la adicción de tu viejo hábito durante ese tiempo. En tercer lugar, tendrás 30 días de éxito detrás de ti, lo que te dará mayor confianza de que puedes continuar. Y en cuarto lugar, obtendrás 30 días de resultados valiosos, lo cual te dará mucha información práctica sobre lo que puedes esperar si continúas, colocándote en un lugar mejor para tomar decisiones de largo plazo.

Por lo tanto, una vez que alcanzas el final de la prueba de 30 días, tu capacidad para volver permanente el hábito se incrementa enormemente. Pero incluso si no estás listo para hacerlo permanente, puedes optar por ampliar tu período de prueba a 60 o 90 días. Cuanto más tiempo extiendas el período de prueba, más fácil será fijar el nuevo hábito de por vida.

Otra ventaja de este enfoque es que se puede utilizar para probar nuevos hábitos que

realmente no estás seguro de querer mantenerlos de por vida. Tal vez te gustaría probar una nueva dieta, pero no sabes si te resultará demasiado restrictiva. En ese caso, haz una prueba de 30 días y luego vuelve a evaluarla. No debes sentir vergüenza por detenerte si te das cuenta que el nuevo hábito no te conviene. Es como utilizar un software de prueba por 30 días y luego desinstalarlo si no satisface tus necesidades. No hay daño ni falta.

Estos son algunos ejemplos de mi propia vida donde he usado pruebas de 30 días para establecer nuevos hábitos:

1) En el verano de 1993, yo quería probar ser vegetariano. No tenía interés en hacer de éste un cambio para toda la vida, pero había leído mucho sobre los beneficios del vegetarianismo, por lo que me comprometí con esto por 30 días sólo por la experiencia. Yo ya estaba haciendo ejercicio regularmente, me sentía con buena salud, y no tenía exceso de peso (1.82mts, 70.3 kg), pero mi dieta típica de universidad incluía una gran cantidad de hamburguesas. Volverme *ovo-lacto-vegetariano* durante 30 días fue mucho más fácil de lo que esperaba - No puedo decir que fue difícil en absoluto, y nunca me sentí privado. En una semana me di cuenta de un aumento en mi energía y concentración, y me sentía más lúcido. Al final de los 30 días, era una obviedad que debía seguir con esta dieta. Este cambio parecía mucho más difícil de lo que realmente era.

2) En enero de 1997, decidí tratar de ir de vegetariano a vegano. Mientras que los *lacto-ovo-vegetarianos* pueden comer huevos y productos lácteos, los veganos no comen nada que proceda de un animal. Yo estaba desarrollando un interés en ser vegano de por vida, pero no creía poder hacerlo. ¿Cómo podría dejar los *omelettes* de vegetales con queso? La dieta parecía demasiado restrictiva para mí, pero tenía una gran curiosidad de saber cómo era en realidad. Así que una vez más hice una prueba de 30 días. En ese momento pensaba que iba a superar la prueba, pero sinceramente, no esperaba seguir más allá de eso. Bueno, el caso es que perdí más de 3 kilogramos en la primera semana, sobre todo por ir al baño, ya que todo el moco lácteo acumulado fue limpiado de mis entrañas (ahora sé por qué las vacas tienen cuatro estómagos para digerir adecuadamente esas cosas). Me sentí mal el primer par de días, pero luego mi energía surgió. También me sentí más lúcido que nunca, como si una “niebla del cerebro” se hubiera levantado; se sentía como si mi cerebro hubiera recibido una “actualización de CPU y RAM”. Sin embargo, el mayor cambio que noté fue en mi resistencia. Yo estaba viviendo en Marina del Rey, en California, en ese momento y solía correr por la playa cerca del muelle de Santa Mónica, y me di cuenta que no estaba tan cansado después de mi carrera habitual de 3 millas, así que empecé a aumentar a 5 millas, 10 millas, y finalmente un maratón, unos pocos años más tarde. En Tae Kwon Do, la resistencia adicional realmente le dio un impulso a mis habilidades de “*sparring*” también. Los beneficios acumulados eran tan grandes que los alimentos a los que estaba renunciando simplemente ya no parecían tan atractivos. Así que una vez más fue muy obvio que debía continuar después de los primeros 30 días, y todavía sigo siendo *vegano* hasta el día de hoy.

Lo que no esperaba es que después de tanto tiempo en esta dieta, los antiguos alimentos de origen animal que solía comer ya no se ven más como comida, así que no tengo sentimiento de privación.

3) También en 1997, decidí que quería hacer ejercicio todos los días durante un año. Ese fue mi propósito de Año Nuevo 1997. Mi criterio era que iba a hacer ejercicio aeróbico por lo menos 25 minutos todos los días, y no contarían las clases de “*Tae Kwon Do*” que estaba tomando de 2 a 3 días por semana. Junto con mis cambios en la dieta, quería empujar mi condición física a un nuevo nivel. No quería perderme un solo día, ni siquiera los días de enfermedad. Pero pensar en ejercitarme 365 días en una fila era desalentador, así que mentalmente inicié con una prueba de 30 días. Eso no fue tan malo. Después de un tiempo, cada día que pasaba establecía un nuevo récord: 8 días seguidos... 10 días... 15 días.... Se volvía más difícil desistir. Después de 30 días seguidos, ¿cómo podría no establecer un nuevo récord personal de 31? Y, ¿puedes imaginar renunciar después de 250 días? De ninguna manera. Después del mes inicial para establecer el hábito, el resto del año se hizo cargo de sí mismo. Recuerdo que fui a un seminario ese año y llegué a casa pasada la medianoche. Tenía un resfriado y estaba muy cansado, pero aún así fui a correr a las 2AM bajo la lluvia. Algunas personas podrían llamar a eso una tontería, pero yo estaba tan decidido a llegar a mi meta que no iba a dejar que la fatiga o enfermedad me detuvieran. Tuve éxito y me mantuve todo el año sin perder un solo día. De hecho, me mantuve haciéndolo durante unas pocas semanas más en 1998, antes de que finalmente optara por dejarlo, lo cual fue una decisión difícil. Quería hacer esto por un año, a sabiendas de que se convertiría en una poderosa experiencia de referencia, y sin duda se convirtió en eso.

4) Más cosas sobre dieta.... Después de ser vegano por algunos años, he optado por probar otras variaciones de la dieta vegana. Hice pruebas de 30 días tanto con la dieta macrobiótica y con la dieta de alimentos crudos. Estas fueron interesantes y me dieron nuevas ideas, pero decidí no continuar con ellas. No me sentí diferente con la dieta macrobiótica respecto a lo que ya estaba haciendo. Y en el caso de la dieta de alimentos crudos, aunque noté un aumento significativo de energía, esta me pareció demasiado laboriosa - estaba invirtiendo una gran cantidad de tiempo en preparar comidas y en hacer compras frecuentes. Claro que se pueden comer frutas y verduras, pero para hacer las comidas crudas interesantes, se necesita de una gran cantidad de mano de obra. Si tuviera mi propio chef, probablemente continuaría con la dieta de alimentos crudos, porque creo que los beneficios valdrían la pena. Hice una segunda prueba con la dieta cruda durante 45 días, pero de nuevo mi conclusión fue la misma. Si alguna vez me diagnosticaran una enfermedad grave como el cáncer, me cambiaría inmediatamente a la dieta de alimentos crudos, ya que creo que es absolutamente la mejor para una salud óptima. Nunca me sentí con más energía en mi vida que cuando me alimenté con alimentos crudos. Pero se me complicó bastante volverla algo práctico. Aun así, me las arreglé para integrar algunos nuevos alimentos *macrobióticos* y alimentos crudos a mi dieta actual después de estos ensayos. Hay dos restaurantes de alimentos crudos aquí en Las Vegas, y disfruto

comer en ellos, porque alguien más hace todo el trabajo. Así pues, aún estas pruebas de 30 días fueron exitosas porque produjeron nuevas ideas, aunque en ambos casos intencionalmente me negué a continuar con el nuevo hábito. Una de las razones por las que una prueba completa de 30 días es tan importante con las nuevas dietas es que las primeras dos semanas a menudo se ocuparán en la desintoxicación y en la superación de los antojos, por lo que no es hasta la tercera o cuarta semana que comienzas a obtener una imagen clara. Creo que si no has probado una dieta durante al menos 30 días, simplemente no la entiendes. Cada dieta se siente diferente de lo que parece si sólo la ves desde afuera.

Este método de 30 días parece funcionar mejor para los hábitos diarios. No he tenido suerte al usarlo cuando trato de iniciar un hábito que sólo se lleva a cabo 3 ó 4 días por semana. Sin embargo, puede funcionar bien si se aplica diariamente durante los primeros 30 días y luego se reduce el número de días en que se lleva a cabo la actividad. Esto es lo que yo haría al iniciar un nuevo programa de ejercicios, por ejemplo. Los hábitos diarios son mucho más fáciles de establecer.

Aquí están algunas otras ideas para la aplicación de las pruebas de 30 días:

Renunciar a la televisión. Graba todos tus programas favoritos y guárdalos hasta el final de la prueba. Toda mi familia lo hizo una vez, y fue muy edificante.

Dejar las redes sociales, especialmente si sientes que te estás volviendo adicto a ellas. Esto te ayudará a romper con la adicción y te ayudará a saber si utilizarlas realmente te beneficia. Siempre puedes ponerte al día al final de la prueba.

Ducharse / bañarse / afeitarse todos los días. Yo sé que TÚ no necesitas hacer esta prueba, así que por favor pásala a alguien que la necesite.

Conocer a alguien nuevo cada día. Inicia una conversación con alguien desconocido durante 30 días.

Salir cada tarde / noche. Ir a un lugar diferente cada vez, y hacer algo divertido - este será un mes memorable.

Pasar 30 minutos diarios limpiando tu hogar u oficina todos los días. Eso hace un total de 15 horas.

Vender en Internet algo que ya no uses. Purga un poco de ese desorden durante 30 días.

Invitar a salir a alguien distinto todos los días. A menos que tu tasa de éxito sea inferior al 3%, obtendrás al menos una nueva cita, tal vez incluso conozcas a tu futuro(a) esposo(a).

Si ya estás en una relación, **darle a tu pareja un masaje todos los días.** También puedes ofrecer alternar quién da el masaje cada día; así que eso serán 15 masajes para cada uno.

Dejar los cigarrillos, refrescos, comida chatarra, café, u otras adicciones no

saludables.

Conviértete en madrugador. *Es bueno estar levantado antes del amanecer, ya que tal hábito contribuye a la salud, la riqueza y la sabiduría.* - Aristóteles

Escribe en tu diario todos los días. Para mí, un diario es principalmente una herramienta para la solución de problemas; una manera de pensar acerca de decisiones complejas hasta llegar al punto de claridad. Yo promedio alrededor de 5 a 10 entradas en mi diario por mes, y por lo general inicio una nueva entrada escribiendo una pregunta o un problema que quiero resolver.

Llamar a un miembro diferente de la familia, amigo o contacto de negocios cada día.

Hacer 25 llamadas de ventas todos los días para solicitar un nuevo acuerdo de negocios. El orador profesional Mike Ferry hizo esto cinco días a la semana durante dos años, incluso en los días en que se encontraba dando seminarios. Él atribuye a este hábito gran mérito en ayudarlo a construir su negocio de más de \$ 10 millones de dólares en ventas anuales. Si haces 1300 llamadas de ventas en un año, vas a conseguir resultados de negocios bastante decentes, sin importar lo malas que sean tus habilidades de ventas. Puedes generalizar este hábito a cualquier tipo de trabajo de mercadotecnia que realices, por ejemplo la creación de nuevos enlaces hacia tu sitio web.

Escribe una nueva entrada en tu blog cada día.

Lee durante una hora al día sobre un tema de tu interés.

Medita cada día.

Aprende una nueva palabra cada día.

Haz una larga caminata cada día.

Una vez más, no creo que necesites continuar con cualquiera de estos hábitos más allá de los 30 días. Piensa en los beneficios que obtendrás tan sólo de esos 30 días. Puedes volver a evaluar el hábito después del período de prueba. Ten la seguridad de que progresarás sólo por la experiencia, aunque sea temporal.

El poder de este enfoque radica en su simplicidad. A pesar de que hacer una cierta actividad todos los días puede ser menos eficiente que seguir una agenda más complicada (el entrenamiento con pesas es un buen ejemplo, porque el descanso adecuado es un componente clave) se suele ser más proclive a continuar con el hábito diario. Cuando te comprometes a hacer algo todos los días sin excepción, no se puede razonar o justificar “saltarse” un día, ni puedes prometer hacerlo más tarde reorganizando tu agenda.

Haz un intento con las pruebas de 30 días. La mía será salir a correr o andar en bicicleta durante al menos 25 minutos o hacer una caminata de un mínimo de 60 minutos en la montaña durante 30 días. El clima aquí en Las Vegas ha estado bien

últimamente, así que es un buen momento para volver al ejercicio al aire libre.

Compromisos de 5 años

Las personas suelen sobrestimar qué tan lejos pueden llegar en un año, pero normalmente subestiman hasta dónde pueden llegar en 5 años.

Si realmente deseas buenos resultados, haz un compromiso de 5 años en una ruta en particular, como la creación de un negocio, el desarrollo de tus habilidades sociales, convertirte en un viajero por el mundo, etc. Un compromiso menor normalmente será inútil.

Cuando empecé a bloguear en 2004, esperaba continuar todavía con esta actividad en 2009. Si no hubiera tenido esa expectativa, no habría comenzado a trabajar en mi blog.

Muchos otros autores de blogs los abandonan durante su primer año, lo cual es una gran pérdida de tiempo. Si iban a abandonarlos en un período de tiempo tan corto, significa que realmente nunca estuvieron comprometidos. Los mejores resultados se obtienen mucho después del primer año. Si no puedes hacerlo al menos durante 5 años, ¿para qué tomarse la molestia en absoluto?

Sin duda hay algún valor experiencial que se deriva de incursionar en distintas actividades, pero no habrá mucho valor en términos de resultados. Si lo que deseas es acumular un montón de experiencias a corto plazo por el gusto de hacerlo, entonces no dudes en experimentar. Eso está bien. No es un error hacerlo si esa es tu intención.

Pero si tu intención es realmente generar algunos resultados significativos, como nuevas relaciones duraderas, un conjunto de actividades comercialmente competitivas, una carrera satisfactoria, o algunas fuentes de ingresos importantes, entonces olvídate de divagar.

Si notas que más o menos cada 6 meses vuelves a comenzar algo totalmente nuevo, entonces estás siendo poco comprometido. Tan pronto como llega el momento en que estás a punto de lograr la transición hacia el territorio de los resultados moderados y de entrar al largo plazo de los buenos resultados, tiras del enchufe y borras todo tu progreso.

En el primer año, un nuevo sitio web apenas comienza a tener algunos enlaces, a posicionarse en los motores de búsqueda, a ser reconocido en las redes sociales, y a recibir un tráfico moderado. La semilla se ha convertido en un pequeño árbol. Entonces los propietarios ven el joven árbol con decepción porque ellos quieren un árbol maduro en ese momento, así que lo arrancan de la tierra y comienzan otro proyecto desde cero. Esto no tiene sentido. Después de cinco años con este modelo de acción, tienen muy poco que mostrar como producto de sus esfuerzos.

Después de un año en un nuevo camino, puede parecer como que no estás llegando a parte alguna. La transformación a menudo se ve de esa manera al principio. Pero si adelantas cinco años y miras hacia atrás, la transformación total puede ser profunda.

En 2004 también me uní a [Toastmasters](#) para desarrollar mis habilidades de oratoria y mi experiencia. Después de un año de membresía, me había cambiado a un club más fuerte, pero seguía haciendo discursos mayormente de 5 a 7 minutos, y comenzaba a hacer charlas ocasionales de 20 minutos. Había participado también en un par de concursos de oratoria. La preparación de una charla de 20 minutos podía llevarme un día entero. Estaba ganando algunas habilidades, pero en cuanto a los resultados, aún no tenía mucho que mostrar.

Sin embargo, después de haber estado en Toastmasters durante 4 años, ya estaba haciendo mis primeros discursos pagados, ganando \$ 3 000 USD por 90 minutos en el escenario, y ellos pagaban los gastos de viaje y el hotel. Eso es un resultado.

Y un poco más de 5 años después de unirme a Toastmasters, ya estaba haciendo mi primer taller público, por el que gané más de \$ 50 000 por 3 días de conferencias. Eso es un resultado.

Ahora puedo hacer talleres de un fin de semana cada vez que quiero, y ganar decenas de miles de dólares por cada uno. He hecho 9 de ellos hasta ahora. Cada taller que he hecho ha generado más dinero que lo que gané en el primer año con mi blog. Eso es un resultado.

Solía tomarme un mes para preparar un nuevo taller desde cero. Ahora puedo hacerlo en una semana. Hoy también puedo preparar una charla de una hora en unos 15 a 30 minutos, y los resultados son mejores que cuando me preparaba durante un día completo para una charla de sólo 20 minutos.

Esto no es resultado de la suerte. Es resultado de la práctica y el compromiso. No es un compromiso por 6 meses. Ni por un año. Mi compromiso es por más de 5 años.

Dejé Toastmasters en 2010, sólo cuando sentí que estaba mucho más allá del punto de necesitarlo más. En un período de varios años evolucioné de hacer discursos gratis de 5-7 minutos hasta hacer mis propios seminarios públicos de 3 días y obtener ingresos por decenas de miles de dólares por cada uno de ellos. Una vez más, ese es un resultado significativo y mensurable, no sólo una experiencia de aprendizaje.

Y este fue mi compromiso desde el principio. Yo sabía que iba a llegar a este punto, si me mantenía con él. Si no hubiera esperado permanecer en Toastmasters durante al menos 5 años, probablemente no me hubiera unido a ellos en primer lugar.

Al abordar cualquier nuevo compromiso, el primer año es siempre el más difícil. Tus habilidades son más débiles en ese momento. No sabes lo que estás haciendo. Y generalmente cometes un montón de errores.

Ese primer año también es el período en el que se aprende más rápido. Sin embargo, es el quinto año cuando normalmente disfrutas de los mejores resultados.

En el fondo nos encantan los atajos. Si uno de ellos se cruza por tu camino, aprovéchalo. Pero no entres en una línea seria de crecimiento personal si no estás

dispuesto(a) a hacer por lo menos un compromiso de 5 años - asumiendo que estás interesado en la obtención de algunos resultados reales.

No te comprometas aleatoriamente con algo para los próximos 5 años. Pero piensa bien acerca de las decisiones que pueden ayudarte a acumular resultados a largo plazo si te mantienes con ellas. Esto requiere de un grado de conciencia sobre sí mismo, es decir, conocer con cuáles compromisos te apegarás y con cuáles no. Si sabes que no vas a seguir con algo dentro de 5 años, no te molestes en invertir 6 meses en ello.

Pregúntate a ti mismo cuáles intereses y objetivos serán muy importantes para ti dentro de 5 años. Si estás leyendo esto en 2013, entonces, ¿qué va a interesarte todavía en 2018? Mira hacia tu pasado. ¿En qué estabas interesado hace 5 años que aún te interesa hoy? ¿Qué metas y aspiraciones siguen manifestándose de nuevo, año tras año? ¿Puedes esperar que esos patrones continúen así? Estos intereses de largo plazo te darán una pista acerca de dónde arriesgar y comprometerte más en grande.

Cuando me comprometí con la publicación de mi blog, ya había estado escribiendo artículos gratis durante los 5 años anteriores (1999-2004), por lo que razonablemente podía esperar continuar con este patrón. Simplemente no me había comprometido a lo grande aún.

Cuando me comprometí con la actividad de conferenciante, yo ya había estado dando charlas de forma gratuita en conferencias de desarrolladores de software y juegos durante varios años anteriormente, así que una vez más, ya había establecido un patrón allí.

Incluso si estás en los 20 años de edad o menos, tú ya tienes patrones que has establecido. ¿Cuáles son los temas que te mantienes abordando en tu vida? ¿Hasta dónde podrías llegar si en realidad te pusieras a trabajar de forma seria sobre estos temas y si hicieras un verdadero compromiso de 5 años para generar resultados reales?

Los Hábitos y la Visión a Largo Plazo

Si no estás satisfecho con tu vida hoy en día, pero sigues los mismos hábitos con los que has llegado hasta aquí, todavía estarás insatisfecho el próximo año, y posiblemente incluso más allá.

Muchos hábitos pueden sentirse bastante agradables en el momento, pero no tienen un impacto positivo a largo plazo. Son placeres o fugas temporales, pero nada más. Estos hábitos tienden a auto-perpetuarse de forma automática, pero conforme te vuelvas más consciente y racional, descubrirás la importancia de reemplazar estos hábitos miopes por otros mejores.

A mis 20 años de edad podía pasar hasta 18 horas jugando videojuegos, un hábito que me gustaba, pero que no produjo efectos significativos a largo plazo (que no fueran convertirme en un jugador más hábil). Al reemplazar este hábito por la lectura y la escritura, he jugado muchos menos juegos pero he leído más de un millar de libros adicionales y he escrito más de mil artículos y un libro. ¡Me siento bien con ese intercambio!

Piensa con cuidado sobre el impacto a largo plazo de tus hábitos actuales. Tus hábitos probablemente te llevarán por un camino que será cada vez más satisfactorio o cada vez más decepcionante.

Una pequeña corrección en el rumbo actual puede hacer una gran diferencia en los próximos 10 o 20 años. Eso puede parecer mucho tiempo de espera, pero esos años van a pasar de todos modos, y algún día vas a mirar de nuevo al tú de hoy, tal vez con agradecimiento por su sabiduría... o con disgusto por su falta de visión.

A menudo miro hacia atrás para evaluar las decisiones que tomé a mis 20 años y me siento contento de haber pensado en cómo esas decisiones afectarían mi vida y las de los demás a lo largo del camino. Espero que a mis 60 y tantos años sea igualmente valorativo acerca de la profunda reflexión que he hecho para la toma de decisiones ahora que estoy en mis 40s.

Imagina a tu futuro yo 20 años adelante, mirando hacia atrás para revisar los hábitos que tienes hoy en día, después de haber vivido dos décadas más acumulando el impacto de esos hábitos. ¿Qué pensaría él o ella acerca de tus hábitos? ¿Qué rogaría y suplicaría que cambiaras ahora?

Transformando Objetivos en Hábitos

Cada vez que estableces una nueva meta, es poco probable que la logres a menos que tus hábitos sean compatibles con ella. Si tu objetivo entra en conflicto con tus hábitos actuales, tendrás que cambiar tus hábitos con el fin de lograr tu objetivo.

Supongamos que te fijas la meta de escribir un libro, pero todavía no tienes el hábito de escribir de forma regular (idealmente cada día). Lo más probable es que nunca termines el libro. Ese objetivo sólo se quedará esperando en tu lista de cosas por hacer durante años.

Supongamos que te fijas una meta para dejar tu empleo y crear tu propio negocio en Internet, pero aún no tienes el hábito de desarrollar sitios web. Ese objetivo es también improbable que puedas alcanzarlo. Simplemente va a seguir siendo una fantasía, anulado por la costumbre de presentarte a trabajar en tu empleo todos los días.

Identifica los hábitos que apoyan tus objetivos

Cuando estableces un nuevo objetivo, piensa en cuáles hábitos te permitirían poner ese objetivo en piloto automático, lo cual lo volverá un hecho. Por lo general es mejor pensar en términos de hábitos diarios, especialmente para las grandes metas. Los hábitos diarios son más fáciles de instalar que los hábitos menos frecuentes.

También es prudente pensar en términos de hábitos sencillos, no demasiado complicados. Los hábitos simples son más fáciles de instalar y mantener. Siempre se puede añadir complejidad más tarde, así que primeramente céntrate en lograr la instalación del hábito básico.

Si uno de tus objetivos es escribir un libro, un hábito diario simple sería trabajar en tu libro durante al menos una hora por día. Si puedes instalar y mantener ese hábito, completar tu libro es prácticamente un hecho. Incluso si escribes sólo durante los días laborables y tomas dos semanas de vacaciones, eso suma todavía 250 horas por año que vas a invertir en tu libro. Esta simple disciplina es suficiente para construir una carrera como escritor profesional.

Pregúntate a ti mismo: ¿Qué disciplina(s) diaria(s) convertirán este objetivo en un hecho? La respuesta a esta pregunta te dirá qué hábitos debes instalar. Si puedes condicionar y mantener esos hábitos, muy probablemente alcanzarás tu meta. Es sólo una cuestión de tiempo.

Sé específico

Haz tus hábitos específicos. Identifica cuándo, dónde y cómo vas a ponerlos en práctica. No dejes nada al azar.

Si vas a hacer ejercicio a diario para apoyar tu meta de pérdida de peso, aclara cuándo vas a hacer ejercicio, por cuánto tiempo, donde harás ejercicio, y qué tipo de ejercicio vas a realizar. “Hacer yoga en tu sala de estar, de 16:00-16:45 horas diariamente” es una declaración clara de un hábito. Agregar “ir al gimnasio mañana”

a tu lista de tareas por hacer no es un hábito claro.

Una de las características más básicas de un hábito es el tiempo. Para instalar un nuevo hábito, debes poner el tiempo. Establece un bloque dedicado de tiempo para trabajar en tu nuevo hábito. Incluso si el hábito no requiere tiempo adicional para mantenerlo, como el hábito de no morderse las uñas, todavía tienes que dedicar tiempo a condicionar ese hábito.

Comienza con una prueba de 30 días

Utiliza el método de prueba de 30 días para poner en marcha tu nuevo hábito. Este método tiene una alta tasa de éxito y se puede adaptar a casi cualquier hábito que desees instalar.

Concéntrate en lograr un récord perfecto con tu hábito durante 30 días seguidos. No te preocupes por el Día 31. Si puedes hacerlo durante 30 días, por lo general podrás sacarlo adelante porque el hábito se encontrará en piloto automático para entonces.

Incluso si posteriormente te desvías del camino, también será más fácil volver a establecer un hábito cuando tú ya has completado por lo menos 30 días de forma consecutiva. Por lo menos, sabrás que eres capaz de hacerlo durante 30 días y aún más allá cuando inicies nuevamente, porque ya lo has hecho antes.

Elimina las Interferencias

Remueve cualquier obstáculo que pueda interferir con tu nuevo hábito. Elimina de tu agenda los compromisos que se empalmen con el tiempo que has asignado para tu hábito.

Notifica a otras personas que este tiempo es sagrado y que no tienen permiso para interrumpirte en esos momentos.

Asegúrate de que tienes todo el equipo y los suministros que necesitas para implementar tu hábito. No quieras empezar el día 1 con mucho entusiasmo, sólo para descubrir que falta algo importante y que no puedes continuar.

Consigue todas las ventajas antes de empezar. Revisa el capítulo *El Cambio de Hábitos es como el Ajedrez* (más adelante) para asegurarte que estás preparado para el juego inicial, el juego medio y el juego final del cambio de hábito. No caigas en la trampa de sólo buscar el “*mate al pastor*” y de ponerte en una posición de desventaja desde el día 1.

Identifica Hábitos de Apoyo

Tómate el tiempo para identificar los hábitos que apoyarán tu hábito principal, apoyando también de esa forma tu objetivo principal.

Por ejemplo, si deseas cambiar tus hábitos alimenticios diarios, también tienes que cambiar tus hábitos de compras para asegurarte de comprar los alimentos adecuados de forma consistente. Esto es especialmente importante si tu nueva dieta incorporará muchos productos frescos.

Otro ejemplo: si quieres construir un blog exitoso, la escritura es un importante hábito diario, pero para obtener resultados óptimos, es posible que también desees invertir tiempo cada día en la promoción de tu trabajo. Esto es especialmente importante cuando estás apenas empezando y casi nadie sabe acerca de tu blog.

Trabaja en la instalación de tu hábito principal y de todos los hábitos críticos de apoyo al mismo tiempo, si es posible. Si esto es muy difícil de manejar, entonces instala los hábitos de soporte primero. Puedes abordarlos uno por uno con las pruebas de 30 días consecutivos si lo deseas. Una vez que los hábitos de soporte están en su lugar, puedes abordar el hábito principal.

Por ejemplo, primero puedes instalar el hábito de surtir tu cocina con alimentos saludables todos los martes por la noche. A continuación puedes instalar el hábito de preparar comidas todos los días (para reducir el deseo de comer fuera de casa). Y por último puedes instalar el hábito de cambiar tu dieta a lo que tú quieras que sea. Esta simple progresión puede convertirse en una colección de hábitos de apoyo que te ayudarán a alcanzar tus metas de pérdida de peso y de mejora de tu salud en general.

Comprométete Públicamente

Si necesitas algún incentivo extra para seguir con tu prueba de 30 días, involucra a otras personas para que te ayuden. Comprométete con tu nuevo hábito públicamente. Hazlo del conocimiento de otros, de manera que sea más difícil dejarlo.

Muchas personas anuncian sus últimas pruebas de 30 días en la Web. Algunos también envían actualizaciones diarias para que los demás sepan de su progreso. Esta es una excelente idea, ya que se aumenta la responsabilidad. Es menos probable flaquear cuando sabes que otros están mirando las actualizaciones de tu progreso.

Si eso no es suficiente, entonces haz una promesa o apuesta con alguien - con una consecuencia significativa si fallas. Añade un poco de dolor a la mezcla para asegurarte de que vas a hacer tu mejor esfuerzo para seguir adelante. Este tipo de estrés positivo puede ser muy motivador, sobre todo si te consideras un poco perezoso.

Convertir Objetivos en Hábitos - Un Ejemplo Personal

Uno de mis principales objetivos profesionales para este año es desarrollar y lanzar una línea de productos de información descargables, sobre una variedad de temas relacionados con el crecimiento personal.

Este es un gran objetivo que requerirá una inversión de tiempo considerable. Por desgracia, mi rutina de trabajo actual no admite este objetivo en absoluto.

Tengo mucha experiencia en la venta de productos de información en línea. Solía vender juegos descargables para PC por varios años, así que ya tengo el “*know-how*”[\[3\]](#) para crear y publicar productos de información descargables. Recuerdo el ritmo diario que experimenté mientras trabajaba en el desarrollo y la liberación de

nuevos juegos, y es muy diferente a mi rutina de trabajo actual que se centra en la publicación instantánea de contenido mucho más corto en mi blog.

Para lograr este objetivo requiero invertir una cantidad importante de tiempo y energía en el desarrollo de productos. Pero hasta este momento, no he estado en una buena posición para instalar los hábitos necesarios para hacer realidad este objetivo. Me las arreglé para escribir un libro, por supuesto, pero esa fue una publicación de una sola vez, no una línea de productos completa.

A partir de esta semana, voy a dedicar varias horas de cada día de la semana al desarrollo de nuevos productos de información. Inicialmente planeo crear un programa de audio descargable. También me gustaría escribir más libros, pero tengo la intención de liberar al menos un programa de audio primeramente.

Con el fin de lograr este objetivo, tengo que cambiar radicalmente mis hábitos diarios. Éstos son algunos de los cambios que estoy haciendo:

Continuar levantándome a las 5:00 am, pero en lugar de ir al gimnasio primero, ir directamente a mi oficina en casa para empezar mi día de trabajo. Revisar mis metas y planes, y ponerme a trabajar en las actividades de desarrollo de productos a partir de las 5:30 am, todos los días de la semana.

Dedicar las mañanas de cada día de la semana al desarrollo de productos, trabajando hasta la hora del almuerzo. Normalmente tomo mi almuerzo alrededor de las 13:00 hrs, así que con algunos minutos de descanso, eso debería darme entre 6 y 7 horas efectivas por día para el desarrollo de productos. Si empiezo a sentirme agotado, siempre puedo recortar algunas horas o días según sea necesario.

Dedicar una hora al día para escribir y editar nuevas entradas del blog. Puedo escribir entradas cortas con mayor frecuencia o artículos largos con menos frecuencia. Adaptarme a las sesiones de escritura más cortas será un cambio importante en mi ritmo de trabajo en el blog.

Limitar el tiempo que utilizo para la comunicación rutinaria a no más de 60 minutos por día, incluyendo correo electrónico, foros, llamadas telefónicas, etc. Hacer estas tareas por la tarde.

Hacer ejercicio por la tarde después de mi jornada de trabajo y antes de la cena. Privilegiar ejercicios que se puedan hacer en casa, en vez de ir al gimnasio. Esto me permitirá ahorrar el tiempo de traslado.

Hacer las compras por las noches, de lunes a viernes, a las 8 pm (especialmente los martes). Las tiendas están menos concurridas porque la gente está en casa viendo la televisión. Este hábito me ahorra hasta 30 minutos en una sesión normal de compras en comparación con hacer las mismas compras en fin de semana.

Puede que me tome un tiempo considerable instalar satisfactoriamente todos estos nuevos hábitos para apoyar el logro de mi objetivo, pero una vez que estén en funcionamiento, voy a ser capaz de desarrollar nuevos productos con un ritmo

constante, parecido al ritmo utilizado con mi blog, que me permitió escribir cientos de nuevos artículos año tras año.

Al recuperar más tiempo de mi rutina diaria, voy a tener más tiempo y sobre todo más energía creativa para invertir en el desarrollo de productos de información. Puedo seguir liberando contenido libre de forma abundante, como artículos, [podcasts](#), y boletines; pero voy a reservar los mensajes más complejos para los productos estructurados.

La publicación de blogs es un gran medio para expresar ciertas ideas, pero es un medio débil para abordar temas que son demasiado grandes o demasiado complejos. Esta es una de las razones por las que decidí escribir el libro [Personal Development for Smart People](#) (Desarrollo Personal para Personas Inteligentes). Escribir un libro me permitió explicar los fundamentos del crecimiento personal con mucha más profundidad de lo que podía haberlo hecho mediante un puñado de artículos o “*podcasts*”. Finalmente fui capaz de compartir el panorama completo del árbol en lugar de buscar siempre una solución en las ramas. Quedé encantado con el resultado final, al igual que la gran mayoría de los revisores del libro, así que esto me animó a desarrollar más productos.

Otros temas que serían mejor abordados con productos de mayor duración en comparación con las entradas del blog y los podcasts, son la gestión del tiempo, la realidad subjetiva, la polaridad, la Ley de Atracción, la dieta con alimentos crudos, el poli-amor y el sueño polifásico. Estos temas son lo suficientemente complejos, de manera que un artículo o una serie de artículos nunca les harían justicia.

¿Qué nuevos objetivos puedes lograr mediante la instalación de unos cuantos hábitos de vida sencillos?

El Cambio Hábitos es como el Ajedrez

Cambiar un hábito es como jugar una partida de ajedrez.

En el ajedrez hay un juego inicial, un juego medio y uno final. Lo mismo es cierto para el cambio de hábitos.

Muchas personas tratan de cambiar sus hábitos pasando directamente hasta la fase final. Se sumergen en la actividad y se comprometen a hacer que el cambio suceda de inmediato. Esto es lo que hace la gente cuando establece un propósito o resolución de año nuevo. Sin embargo, casi nunca funciona.

Jaque Mate del Pastor

Tratar de cambiar un hábito de la noche a la mañana, es como tratar de ejecutar el *Jaque Mate del Pastor* en el ajedrez. El Mate del Pastor es una estrategia para lograr el *jaque mate* en sólo cuatro movimientos. Sólo funciona en contra de principiantes. Contra un jugador de ajedrez con un mínimo de experiencia, el Jaque del Pastor fallará. Un intento de *Mate al Pastor* frustrado te pone en una posición de desventaja, así que intentarlo, por lo general es una mala idea, a menos que estés jugando contra un novato.

¿Estás aplicando la estrategia de “Mate al Pastor” cuando tratas de cambiar tus viejos hábitos o de adoptar hábitos nuevos? ¿Te lanzas directo a matar, sólo para ver tu intento fracasado?

Cuando intentas cambiar un hábito sin dedicar el tiempo suficiente para el juego inicial y el juego medio, casi siempre fallarás en hacer el cambio permanente. Sólo los hábitos muy sencillos sucumbirán a este tipo de estrategia de *fuerza bruta*.

El juego inicial para el cambio de un hábito es la educación y la preparación. En el juego medio, ejecutas algunos cambios para apoyar el cambio del hábito. Sólo en el juego final se puede ir directamente *a matar*.

Juego Inicial

En la primera etapa del juego de ajedrez, tu objetivo es acomodar las piezas en busca del éxito. Mueves tus piezas hacia afuera. Desarrollas una sólida estructura de *peones*. Obtienes el control del centro del tablero. Pones un poco de presión sobre las piezas de tu oponente. Defiendes tu *Rey*. El objetivo del juego inicial es lograr un comienzo fuerte donde esperarías ser capaz de obtener una ventaja. El juego final implica todavía un largo camino por recorrer.

En el juego inicial del cambio de hábitos, también estás configurándote para el éxito futuro. Lees algunos libros para educarte. Hablas con personas que ya han realizado el cambio que buscas. Escribes un plan de una página acerca de cómo vas a lograrlo. Estos movimientos de apertura no tienen que ser complicados, pero no deben ser ignorados.

Medio Juego

En el medio juego del ajedrez, normalmente vas a ser más agresivo, pero todavía no vas a buscar el *jaque mate*. Estás buscando principalmente oportunidades de obtener una ventaja material, en posición o en impulso. Usas tácticas sólidas para debilitar a tu oponente hasta que tienes una oportunidad de *jaque mate*.

En el medio juego del cambio de hábitos, tu objetivo es atacar los andamiajes alrededor del hábito, en lugar de ir tras el hábito directamente. ¿Qué tácticas puedes utilizar para darte una ventaja? Por ejemplo, si deseas cambiar tu dieta, purgas todos los “alimentos problema” de tu casa, eliges 5 restaurantes donde puedes ordenar comidas saludables, aprendes 10 nuevas recetas saludables, y buscas a una persona que se encuentre haciendo el mismo cambio. Hablas con otras personas acerca del cambio que estás intentando, y solicitas su apoyo. Para cualquier hábito que desees cambiar, deberías ser capaz de lograr por lo menos una docena de movimientos tácticos que aumenten tu ventaja.

Juego Final

En el juego final del ajedrez, tu objetivo es dar *jaque mate* al rey de tu oponente. Si haces un buen trabajo en el juego inicial y en el medio juego, estarás en una posición fuerte para lograr el *jaque mate*. Si vas demasiado rápido en las dos primeras etapas, tu propio rey será probablemente derrotado. El juego final es a menudo bastante sencillo. Por lo general, en este punto ya está claro si ganarás o perderás.

En el juego final del cambio de hábitos, finalmente inicias el cambio con el objetivo de volverlo duradero. Este es el punto en el que iniciarías una prueba de 30 días. Sólo en el juego final realmente intentas cambiar tu hábito. Hasta este punto tú simplemente estás maniobrando para obtener una ventaja que hará que el juego final sea exitoso.

Afortunadamente, a diferencia del ajedrez, en el juego del cambio de hábitos, puedes pasar todo el tiempo que quieras en el juego inicial y en el medio juego. No tienes que preocuparte por un contador de tiempo o por un oponente tratando de vencerte.

Si fallas en el final del juego (lo que significa que tu nuevo hábito no se mantiene), tu error muy probablemente no estuvo en el final. Probablemente te equivocaste al principio del juego o en el juego medio. No tomaste el tiempo suficiente para educarte y prepararte, o no hiciste el trabajo suficiente para conseguir una ventaja decisiva antes de empezar.

El papel de la auto-disciplina

Si sientes que debes utilizar un nivel aparentemente inhumano de auto-disciplina al intentar cambiar uno de tus hábitos, por lo general significa que hiciste trampa o que fuiste negligente en el juego inicial o en el medio juego. “Sudar la gota gorda” por un cambio de hábito no es auto-disciplina; es consecuencia de la ejecución de una estrategia ineficaz. Más sudor no ayudará mucho.

Imagina a un jugador de ajedrez sudando en cada movimiento del juego final. ¿Es un buen jugador? Con frecuencia esto es una señal de un jugador débil. Para un jugador

disciplinado y hábil, el final del juego con frecuencia se juega en automático, siendo el resultado una conclusión inevitable. Puesto que hay un menor número de piezas en el tablero, hay menos opciones a considerar.

Si ni siquiera puedes pasar la primera semana de un nuevo hábito sin sentir la imperiosa necesidad de dejarlo porque tienes que obligarte duramente para seguir adelante, tus errores fueron cometidos mucho antes incluso de iniciar el primer día. Estás tratando de lograr el equivalente al *mate del pastor*, y tu “opponente” imaginario no es tan tonto como para caer en la trampa.

A veces será necesario un poco de disciplina personal al final, sobre todo si nos imponemos un hábito muy difícil, pero si construyes una base sólida en las etapas anteriores, el final del juego será a menudo viento en popa.

La función propia de la auto-disciplina es hacer los mejores movimientos que puedas durante el juego inicial y el juego medio, de modo que para el momento en que llegue el juego final, lograr el *jaque mate* es fácil y sencillo. La autodisciplina también tiene un papel importante incluso antes del juego inicial. ¿Le diste la debida atención al estudio, la práctica y la formación antes de desafiar a tu oponente a un combate? ¿Conoces sus fortalezas y cómo enfrentarlas? ¿Conoces las debilidades de tu oponente y cómo tomar ventaja de ellas? ¿Estás preparado para ganar?

Si tomas un enfoque disciplinado para el cambio de hábitos, no estarás sudando al final del juego. Antes del primer día de tu nuevo hábito, ya has debilitado previamente a tu viejo hábito y estás construyendo el andamiaje necesario para apoyar tu nuevo hábito. Cuando por fin comienza el primer día, tendrás prácticamente asegurada la victoria.

¿Qué puedes hacer para ponerte en una posición más ventajosa con respecto al cambio de uno de tus hábitos? ¿Cómo puedes eliminar los obstáculos, cortar las vías de escape, deshacer las amenazas, obtener más influencia, tomar el control del centro del juego, etc.? ¿Qué estrategias y tácticas al inicio y en la parte media del juego garantizarán el éxito incluso antes de comenzar el primer día?

Por cierto, la aplicación de los conceptos del ajedrez en el desarrollo personal es un ejemplo de cómo cultivar muchos intereses diferentes nos permite trasplantar conceptos básicos de un campo a otro para resolver problemas de forma creativa.

Súper-Pruebas de 30 días

Durante años he estado recomendando las pruebas de 30 días como una manera de instalar un nuevo hábito o de cambiar un mal hábito. Mucha gente, incluido yo mismo, hemos utilizado este método para realizar con éxito cambios de comportamiento - y volverlos permanentes.

Ahora es el tiempo para la versión avanzada: Las Súper Pruebas de 30 días.

[Ahora suenan las trompetas]

Una revisión rápida

Al llevar a cabo una prueba de 30 días, eliges un hábito o comportamiento que te gustaría cambiar, y te comprometes a mantenerte con él durante 30 días seguidos. Si fallas un solo día, inicias de nuevo en el día 1.

Puede ser muy difícil cambiar un hábito para toda la vida, pero si utilizas el truco psicológico de decirte a ti mismo que es sólo por 30 días, tus probabilidades de éxito aumentarán sustancialmente. Y, por supuesto, una vez que llega el día 30, el nuevo hábito se ha instalado y es mucho más fácil mantenerlo el día 31, y de ahí en adelante.

Algunos ejemplos: Levantarse a las 5 am cada mañana. Comer una dieta vegana o vegetariana. Dejar de ver televisión. Decir algo positivo a alguien todos los días.

Una prueba de 30 días es en parte un experimento y en parte un ejercicio de auto-disciplina. Es un experimento en el que ves por ti mismo cómo sería diferente tu vida si realizaras un cierto cambio y te mantuvieras con él. Una buena prueba de 30 días también te impulsará para construir tu disciplina personal, ayudándote a crecer más fuerte mentalmente y emocionalmente. Es un entrenamiento de tu fuerza de voluntad.

Cuantas más pruebas de 30 días completes con éxito, más fuerte se vuelve el músculo de tu disciplina personal. Esto beneficiará enormemente a todos los ámbitos de tu vida. Además de eso, obtienes los beneficios de los nuevos hábitos que has instalado, como el valor educativo de leer un montón de libros nuevos, el impulso metabólico que proviene del ejercicio regular, o los beneficios financieros de trabajar en tu negocio de Internet todos los días.

Cuando la mayoría de nosotros llegamos a la edad adulta, tenemos un montón de hábitos nocivos que no nos sirven en absoluto, y nuestra auto-disciplina suele ser muy débil. Por ejemplo, alrededor de 50 millones de estadounidenses fuman, pero la mayoría de ellos preferirían no hacerlo. Es una pesadilla de condicionamiento conductual. ¿A qué acciones habituales estás sucumbiendo, cuando preferirías no hacerlo?

Tu nivel de disciplina personal tendrá un fuerte impacto en tu autoestima. Entre más disciplinado eres, más hábitos positivos puedes adoptar y más hábitos negativos puedes desechar. Los hábitos positivos producen resultados positivos, y los resultados positivos se sienten bien. Sentirse bien te da más energía, y eso alimenta

más acciones positivas, que a su vez se convierten en hábitos positivos.

Las pruebas de 30 días pueden ser muy retadoras, pero también son muy eficaces. Esta es mi herramienta favorita número uno para el cambio de hábitos.

Ahora bien, en el pasado he advertido a la gente que no exagere. Muchas personas que son nuevas en el concepto de las *pruebas de 30 días* se emocionan demasiado y tratan de instalar 5 ó 10 nuevos hábitos nuevos simultáneamente. Y casi sin excepción, se estrellan y fracasan. Por lo general, ni siquiera van más allá del día 3.

Es como tratar de hacer malabares con demasiadas pelotas a la vez. Se terminan cayendo todas ellas y se obtienen cero resultados.

Así que he aconsejado a la gente a tomar sólo una prueba de 30 días a la vez. Una prueba será lo suficientemente difícil. Y tú puedes hacer 12 de estas pruebas por año, si lo deseas. Incluso si sólo tienes éxito en la mitad de ellas, todavía obtendrás una gran cantidad de mejoras a lo largo del año.

Ahora ciertamente voy a explicar cómo hacer lo contrario.

“Sí, Dr. Venkman[4], bajo ciertas condiciones podemos cruzar los arroyos. Definitivamente hay una muy pequeña posibilidad de que sobrevivas”.

¡Me encanta este plan! ¡Estoy emocionado de ser parte de él! ¡Vamos a hacerlo! :)

¿Qué es una Súper Prueba de 30 días?

Una *súper prueba de 30 días* es cuando se intentan hacer varios cambios significativos de comportamiento en un período de 30 días.

Por ejemplo, es posible que intentes instalar los siguientes hábitos, todos al mismo tiempo:

1. Revisar tu correo electrónico sólo una vez por día y limpiar completamente tu bandeja de entrada en cada ocasión.
2. Hacer ejercicio todos los días durante 30 minutos como mínimo, alternando entrenamiento con pesas y ejercicios de yoga.
3. Leer material positivo e inspirador durante una hora antes de acostarte.
4. Ir a la cama a las 22:00 todas las noches.
5. Pasar entre 10 y 20 minutos al día visualizando tus metas e intenciones como si ya se hubieran cumplido.
6. Evitar consumir productos lácteos.
7. Trabajar en un guión durante 2 horas por día.

Por 30 días te comprometes a hacer todas estas cosas sin excepción.

Si eres como la mayoría de la gente, entonces probablemente vas a fracasar. Es probable que ni siquiera logres hacerlo el primer día, y las probabilidades de que

llegues con éxito a la primera semana son de más de 100 a 1 en tu contra.

Así que si quieres tener una oportunidad real de éxito en esto, no puedes ser como la mayoría de la gente.

Probablemente no vas a prestar atención a mi consejo, pero déjame creer en la ilusión de todos modos y compartirme algunos consejos prácticos sobre la manera de aumentar tus probabilidades de éxito.

Es posible, pero mayormente no.

En primer lugar, sí es posible tener éxito en una *súper prueba*. Sólo que es muy difícil. Pero al igual que con “el canto de las sirenas”, muchos de nosotros no podemos resistir la seductora tentación del nirvana del cambio de comportamiento instantáneo.

Sí, es posible. En el póker es posible salir adelante con un “*offsuit de 7-2*”^[5] también, pero las probabilidades están en tu contra.

No obstante, saber lo difícil que es te da una ligera ventaja. Si mantienes un saludable respeto por el desafío es menos probable que subestimes su dificultad, de manera que estarás mejor preparado(a) cuando empieces.

Una súper prueba tiene algo de sentido, porque nuestros comportamientos están estrechamente vinculados. Un comportamiento desencadena otro, que se une a otro, y así sucesivamente.

Levantarte tarde de la cama te lleva a no ejercitarte, lo que te conduce a un mal desayuno y a un inicio tardío en tu día, lo que te lleva a sentirte improductivo y perezoso, lo cuál te conduce a un bajo rendimiento en el trabajo y a una sensación de vacío al final del día.

Por otro lado, levantarte temprano te da más tiempo para hacer ejercicio, lo que aumenta tu metabolismo y te da energía. También te sentirás más atraído por alimentos más saludables después del ejercicio, y este comienzo positivo puede prepararte para un día de trabajo productivo, lo que te deja con una deliciosa sensación de realización por la tarde, donde aún tienes un montón de energía para trabajar en tus metas personales.

Los hábitos se refuerzan mutuamente. Se superponen. Así que la idea principal detrás de una súper prueba es colapsar toda una cadena de hábitos negativos y reemplazarlos con una nueva cadena de hábitos positivos. De alguna manera, en realidad esto puede ser más fácil que tratar de cambiar los hábitos de uno en uno, ya que una Súper Prueba te da la oportunidad de cortar toda una cadena de comportamientos inútiles.

Prepárate bien

Lee el capítulo “El cambio de hábitos es como el ajedrez” para entender las 3 fases del cambio de hábitos. Una prueba de 30 días se produce en la tercera y última fase.

Asegúrate de dedicar suficiente esfuerzo para colocar los andamios en el lugar justo, y prepárate para la prueba lo mejor que puedas.

Por ejemplo, si estás haciendo un cambio en tu dieta, llena tu cocina con alimentos saludables y asegúrate de que los alimentos no permitidos se queden fuera de casa, incluso antes de comenzar la prueba.

Cualquier cosa que puedas establecer, quitar, o preparar con anticipación para hacer tu vida más fácil durante la Súper Prueba, hazlo primero. Tómate unos días para poner todo en su lugar antes de empezar. Puedes estar ansioso por comenzar con el día 1 tan pronto como sea posible, pero la inspiración simplemente se convertirá en decepción si no tomas el tiempo suficiente para tu preparación.

Cuanto más preparado estés al poner en marcha tu Súper Prueba, mejores serán tus probabilidades de éxito.

Entrénate

Las Súper Pruebas son como los triatlones. No sólo te presentas a uno sin contar con el entrenamiento avanzado. Ni siquiera lograrás hacer la parte de la natación si haces eso.

Este es un nivel para el que debes construir una base sólida. Una vez que tengas por lo menos entre 5 y 10 pruebas de 30 días exitosas bajo tu brazo, entonces podrás considerar hacer una Súper Prueba. De otra manera, estás perdiendo el tiempo.

Las Súper Pruebas son la versión avanzada de las pruebas de 30 días. Incluso una prueba simple de 30 días está mucho más allá del nivel de principiante. La versión para principiantes es una prueba de 5 ó 10 días.

Tienes que aprender a caminar antes de correr. Entrenar tu disciplina personal es un proceso permanente. Comienza sólo con lo que puedas lograr y mantente elevando el nivel de desafío a medida que te vuelves más fuerte. Pero no sigas tratando de levantar pesas que siempre se están cayendo. Comienza con pesos ligeros hasta que veas cuáles son tus capacidades.

No es una vergüenza ser un principiante que acepta que es un principiante. Para los no dispuestos y los impacientes, hay lecciones de humildad.

Elimina la resistencia social

Si hay gente en tu vida que se resiste a los cambios que estás haciendo, aléjate de ellos tanto como sea posible. De lo contrario, la resistencia social que crean puede disminuir tu motivación y te puede detener.

Por ejemplo, si parte de tu Súper Prueba incluye trabajar en tu nuevo negocio en Internet durante 2 horas al día, y tienes un amigo que piensa que las únicas personas que hacen dinero en línea son los estafadores, esta no es una buena persona con la que debes estar conectado durante tu prueba.

Desaparece de cualquiera que te arrastre hacia abajo. Vas a tener un desafío

suficientemente grande aún sin la innecesaria resistencia social.

No lo anuncies

Cuando haces una prueba normal de 30 días, decirle a la gente acerca de tu compromiso con antelación puede aumentar tus probabilidades de éxito, porque ellos van a ayudarte a seguir comprometido.

Pero con una Súper Prueba, te aconsejo que hagas lo contrario y la mantengas sólo para ti mismo.

Una de las razones es que vas a estar tratando de realizar tantos cambios a la vez, que la mayoría de la gente no va a creer que puedas hacerlo. Así que cuando les dices a otros acerca de esto, probablemente agregarás más resistencia social negativa. Las personas estarán esperando que falles. Y eso no va a ayudarte a tener éxito.

Como excepción, estará bien compartirlo con la gente que realmente esperas que te aliente y te sirva de apoyo. Si puedes conseguir más apoyo social, entonces tómalo. Esto sin duda puede ayudar.

Para el momento en que hayas construido tu auto-disciplina al nivel en que una Súper Prueba es potencialmente alcanzable, estarás mucho más allá del nivel medio de rendimiento dentro de la sociedad, por lo que la mayoría de la gente se incomodará si hablas de ello. Solo los molestarás, y podrían desear en secreto que falles. Así que yo siento que es mejor mantenerlo en privado.

Hace muchos años me puse la meta de completar una carrera universitaria de 4 años en sólo 3 semestres, tomando aproximadamente el triple de la carga normal. Compartí esta meta con varias personas con antelación. La mayoría de ellos se rieron y dijeron que me estaba engañando a mí mismo. Ni una sola persona fue alentadora. Así que aprendí a mantener un perfil bajo y dejé a las otras personas fuera del círculo. Más adelante, uno de mis profesores tuvo curiosidad por saber lo que estaba haciendo, así que compartí los detalles con él. Él era capaz de identificarse conmigo porque tenía una hija con muy alto rendimiento. Fue agradable tener un poco de apoyo social.

Se necesita más que disciplina para hacer una Súper Prueba. Puede haber interacciones imprevistas entre tus hábitos, que no consideraste. Puedes darte cuenta de que no te preparaste correctamente después del primer día o dos, y hay que volver atrás para revisar tu plan. Así que muchas cosas pueden salir mal. Con una Súper Prueba realmente no necesitas la presión social añadida de tener una responsabilidad ante otros.

Una Súper Prueba en muchos sentidos es como un viaje interior. Se trata de excavar en lo más profundo de ti mismo y hacer nacer a un nuevo tú. Necesitas el espacio para enfocarte en hacer lo que hay que hacer sin tener que preocuparte acerca de las reacciones de otras personas.

Para el momento en que estés listo para intentar una Súper Prueba, ya habrás entrenado tu auto-disciplina al grado más alto. Y tendrás una idea más clara de qué tipo de pesos puedes levantar y cuales son demasiado pesados para ti. En este punto, vas a confiar más en tu interior; el compromiso ante la gente no será tan importante. Si no puedes hacerte responsable, no estás listo para intentar una Súper Prueba de todos modos.

No te desgastes

Uno de los errores más comunes que la gente comete al apilar múltiples pruebas de 30 días es que incluyen algo que los desgastará durante la primera semana.

El ejemplo más loco es cuando las personas tratan de iniciar con el *sueño polifásico* [6], que es increíblemente difícil por sí mismo, y luego apilan un montón de otras pruebas encima. Nunca he visto a alguien tener éxito de esta manera. Es como ir al gimnasio por primera vez en la historia y tratar de comenzar levantando pesos de 300 libras. Buen intento saltamontes... pero no.

Sólo un poco menos iluso es incluir en el proceso algo que vuelva inconstantes tus niveles de energía durante los primeros días. Por ejemplo, si actualmente te arrastras fuera de la cama a las 8 am cada mañana y parte de tu Súper Prueba es levantarte a las 5 am, puedes esperar sentir un poco de falta de sueño durante la primera semana hasta que tu cuerpo se adapte al nuevo ritmo. Estar cansado hará que sea MUY difícil tener éxito en las otras partes de tu prueba.

Otro ejemplo sería tratar de pasar de la dieta americana estándar (SAD [7]) a una dieta vegana de sólo alimentos crudos. Probablemente tendrías que hacer frente a algunos síntomas de desintoxicación intensa (parecidos al resfriado) durante la primera semana o dos. Apilar algo más encima de esto va a ser muy difícil.

Otro ejemplo sería sumergirse en un nuevo régimen de entrenamiento con pesas, que te dejaría muy adolorido durante esa primera semana.

Si vas a intentar una Súper Prueba, haz todo lo posible para evitar agregar un nuevo hábito que pueda agotarte durante esa primera semana. Haz primero y por separado una prueba individual de 30 días para ese hábito en particular, ponlo bajo control y después lleva a cabo la Súper Prueba. Así que en primer lugar deberías dominar la dieta vegana, convertirte en madrugador, o empezar el entrenamiento con pesas. Deja de lado el sueño, la desintoxicación y el dolor. Después de eso podrás realizar la Súper Prueba, agregando varios hábitos más. Esto hará tu Súper Prueba mucho menos estresante y mucho más alcanzable.

Cuida tu sueño durante tu Súper Prueba. No te exijas permanecer despierto(a) cada vez más tarde tratando de terminar todo. Si no puedes completar todas tus actividades para la hora de acostarte, entonces recorta algunas acciones. No te prives del sueño. La falta de sueño aumenta los niveles de estrés y los riesgos de enfermarte. No querrás estar peleando con tu propia fatiga mientras estás tratando de completar una Súper Prueba. Las súper pruebas son difíciles, incluso cuando

mantienes tus niveles de energía elevados.

Alterna tus días de inicio

En lugar de iniciar todos los nuevos hábitos en el día 1, puedes escalonar tus días iniciales un poco. Esto te da la oportunidad de centrarte en la adición de un nuevo hábito cada día o dos, de forma que el día 1 no sea tan abrumador.

Es una cuestión de criterio si quieres hacer esto. No es necesario, pero puede ayudarte si lo previsto para el día 1 parece un poco desalentador.

Cuenta como el Día 1 de tus 30 días de prueba a partir del día en que agregas el último hábito de la lista, de forma que completes los 30 días con todos los hábitos.

Ten una posición de retorno

Establece una prioridad para cada hábito de tu Súper Prueba, así que si las cosas se ponen demasiado difíciles, puedes desechar uno o más de ellos y quedarte con un número menor de hábitos con los que estás más comprometido.

Te sugiero dividir los hábitos de tu Súper Prueba en 3 listas:

Lista A = definitivamente quiero instalarlos, haré una gran diferencia si lo logro.

Lista B = es bueno tenerlos, sin duda mejorarán mi vida, pero no vale la pena sacrificar mis hábitos de la lista A por ellos.

Lista C = sería agradable tenerlos, son la cereza del pastel, pero no vale la pena sacrificar los elementos de las listas A y B por ellos.

Si te sientes demasiado agobiado(a) o estresado(a), y ya estás en serio riesgo de fracasar con tu Súper Prueba, primero recorta los elementos de la lista C. Si continúas abrumado, entonces recorta también los hábitos de la lista B. En el peor de los casos, mantente con el elemento más importante de la lista A.

Saber de antemano qué elementos puedes recortar en caso de emergencia, te permitirá al menos regresar a una prueba regular de 30 días y aún así conseguir un nuevo hábito instalado. Eso es mucho mejor que dejar caer todos los balones y conseguir nada.

Haz lo mejor que puedas, pero no te rindas si no puedes conseguir instalar todo a la vez.

Diseño en Equilibrio

Tal vez el mejor uso para una Súper Prueba es realizar un reequilibrio integral de tu vida en todas las áreas clave.

Una súper prueba equilibrada incrementará tus posibilidades de éxito. Una prueba desequilibrada generará resistencia interna y hará que quieras desistir.

Presta especial atención a lo siguiente:

Cuerpo - Incluye algo para aumentar tu energía y tu sensación de bienestar. Hacer

ejercicio en la mañana es bueno porque aumenta tu metabolismo, haciendo que te sientas más alerta y lleno(a) de energía durante el día. Es mucho más fácil llevar a cabo una Súper Prueba cuando tu energía es alta.

Mente - Desarrolla tu mente durante tu Súper Prueba. La lectura diaria (de no ficción) es una buena práctica. De esta forma ganarás algún valor educativo durante la prueba. La lectura en el área de tu carrera profesional puede ser especialmente beneficiosa.

Carrera - Añade un hábito para beneficiar tu carrera o tu productividad en el trabajo general, como consultar tu correo electrónico sólo una vez al día, o decir algo alentador a cada uno de tus compañeros de trabajo todos los días.

Finanzas - Añade hábitos para mejorar tus finanzas, como la actualización de tus registros contables cada día o trabajar en un nuevo negocio basado en Internet durante 2 horas al día.

Relaciones - Añade un hábito para mejorar tu valor social y tus habilidades para relacionarte. Intenta iniciar una conversación con una persona distinta cada día. O comparte el almuerzo con un compañero diferente cada día para mejorar tu red social.

Emociones - Incluye hábitos que te ayuden a mantener una actitud positiva y orientada a la acción. Durante la universidad escuché programas de audio, inspiradores y educativos, aproximadamente durante 2 horas por día, sobre todo antes y después de las clases, y con eso mantuve mis niveles de motivación muy altos.

Orden - Añade un hábito para reducir el caos y aumentar el orden y la organización en tu vida, como dedicar 30 minutos al día para ordenar y purgar el desorden en tu casa u oficina.

Desarrollo Espiritual - Incluye un hábito como la meditación o la escritura de tu diario personal todos los días, para enriquecer tu vida interior y mantener la paz con tu enriquecimiento exterior.

Diversión - Incluye al menos una actividad divertida en tu prueba, como un juego con tu familia. Esto te dará una recompensa diaria y algo que esperar con entusiasmo. También ayudará a condicionar tu mente para creer que la autodisciplina es divertida. Entre más disciplinado(a) seas, más tiempo tendrás para disfrutar, y menos estresante será tu vida.

Esto puede sonar como una labor muy difícil, pero esa mezcla de hábitos te ayudará a reforzarlos mutuamente, lo que aumenta tus posibilidades de éxito. Por ejemplo, la mejora de tus finanzas significa que puedes permitirte el lujo de comprar alimentos más sanos, pagar las clases de yoga, etc. Un enfoque holístico te ayudará a hacer avances en todos los ámbitos, de manera que un área de tu vida impulsa a las otras áreas.

Usa parámetros claros

Define tus hábitos claramente, explicándolos con sustantivos, verbos y preposiciones. Evita el uso de adjetivos como *más* y *mejor*, ya que eso es un signo de pensamiento iluso (y también es tonto).

Estos son objetivos ilusos: “Hacer más ejercicio”. “Comer más saludablemente”. “Leer más rápido”. “Quejarme menos”. “Ser más agradable”. “Trabajar más duro”.

No puedes tener éxito si estableces objetivos delirantes. Además, te dolerá la cara después de que yo te dé una bofetada.

Este es un objetivo claro: Ejercitarme en la caminadora con un ritmo cardíaco máximo del 60% al 80% durante 30 minutos al día.

Con metas claras no te puedes engañar a ti mismo. Resulta obvio si lo has hecho o no. Un observador objetivo te daría los mismos pulgares hacia arriba o hacia abajo que tú te des. No hay lugar para el debate.

En la mayor medida posible define cada hábito en términos binarios. Lo hiciste o no lo hiciste. Elimina la zona gris de en medio, a menos que lo que desees sea hacer una prueba de fantasía con resultados de fantasía.

Enfócate en las Acciones

El punto de hacer una Súper Prueba es asegurar algunos logros importantes que te pondrán en el camino para un alza significativa de largo plazo en tus resultados. Sin embargo, durante la misma Súper Prueba, por lo general es contraproducente centrarse demasiado en los resultados. Mantén el resultado final en mente, pero pon tu atención en las acciones diarias que debes tomar, para hacerlas una a una a medida que surgen.

Por ejemplo, “Escribir 2 horas al día” es una mejor opción para un hábito objetivo que “Escribir todos los días a fin de completar el primer borrador de un libro en 30 días”. El primero está bajo tu control más directamente, y resulta claro si lo has hecho o no.

Las súper pruebas son completamente orientadas a la acción. ¿Cuáles son las acciones diarias que deseas condicionar en forma de hábitos, de modo que si las mantienes pasivamente más allá de la prueba inicial, es probable que te den un buen servicio durante muchos años por venir?

Cuán diferente sería tu vida si todos los días tú...

¿Hicieras yoga durante 45 minutos? ¿Limitaras la navegación en la Web o el uso de redes sociales a 30 minutos como máximo? ¿Iniciaras una conversación con alguien nuevo? ¿Leyeras libros de no-ficción durante 30 minutos? ¿Trabajaras en un negocio de Internet durante 1 ó 2 horas? ¿Abrazaras y acariciaras a tu pareja durante 20 minutos? ¿Tomaras una ducha? ¿Organizaras tu casa durante 20 minutos? ¿Planearas tu día siguiente durante 10 minutos? ¿Hicieras planes de viaje durante 30 minutos?

Agéndalo

Si vas a realizar una acción cada día, decide de antemano a qué hora vas a hacerla.

Si tienes un montón de cosas por planificar, escribe un programa para un día típico, de forma que puedas ver cómo encaja todo.

Date un respiro entre las actividades. No asumas por ejemplo, que puedes dejar de hacer ejercicio y empezar a ducharte en el mismo minuto.

Si no te tomas tiempo para esto, todavía no te has comprometido a hacerlo.

Compensa lo que haga falta

Los malos hábitos son pegadizos por una razón. Te proporcionan algunos beneficios.

Antes de desechar un mal hábito, considera cuál es su beneficio. Después asegúrate de agregar algo a tu Súper Prueba para compensar los beneficios que puedes estar perdiendo al eliminar esos malos hábitos.

Supón que estás pasando demasiado tiempo en *Facebook* y otros foros en línea durante tu jornada laboral. Esto mata tu productividad, y a su vez arrastra tus niveles de energía y autoestima, evitando que sientas el impulso motivacional que sólo un día verdaderamente productivo te puede proporcionar. En el fondo tú sabes que este mal hábito se tiene que ir.

Pero cada vez que intentas dejarlo, te sientes aislado y desconectado. Echas de menos las relaciones sociales frecuentes, y muy pronto vuelves a las andadas.

Reconoce que a pesar de que este hábito está destruyendo tu productividad, en realidad te ayuda de una manera diferente. Te ayuda a renovar periódicamente la sensación de estar conectado con los demás. Eso no es una cosa mala en absoluto.

¿Qué más te puede dar esa sensación de conexión sin destruir tu día de trabajo? Hay muchas soluciones posibles.

Una solución sería establecer un marco limitado de tiempo para la socialización en línea, mediante la asignación de un período de tiempo por la tarde, que no interfiera con tu jornada laboral. Puedes darte una cantidad de tiempo suficiente para socializar todo lo que quieras, pero no cuando se supone que debes estar trabajando. Si quieres socializar más frecuentemente, puedes dividir ese período en varios trozos y agendarlo durante las pausas naturales de tu día, por ejemplo, a la hora del almuerzo o la merienda.

Otra solución es reducir o eliminar la socialización en línea y añadir un hábito más fuerte que te dé aún más de estos beneficios. Habla por teléfono de 30 a 60 minutos con amigos todos los días. Organiza un evento social en tu casa todos los días durante 30 días, como una noche de juegos de 2 ó 3 horas. O invita a un amigo o compañero de trabajo diferente a cenar cada noche. La comunicación en línea puede ser divertida, pero no hay nada mejor que la comunicación cara a cara, sobre todo cuando se trata de compartir risas.

Otra opción más, que puede estar fuera del alcance de una Súper Prueba, sería cambiar a una carrera profesional que te mantenga interactuando mucho más con la gente, de forma que no te sientas desconectado durante tu jornada laboral.

Reemplaza el vicio de fumar con la meditación y el masaje. Sustituye la comida chatarra con los abrazos en pareja. Reemplaza la masturbación con el sexo (o viceversa, dependiendo de tus prioridades).

Observa el beneficio oculto detrás de tus malos hábitos. En lugar de desechar esos hábitos por completo, mira como reemplazarlos con nuevos hábitos que te proporcionen beneficios más fuertes, pero sin los inconvenientes de los primeros. Puede requerirse un poco de experimentación a prueba y error para descubrir lo que funciona mejor para ti, pero sin dudas se puede hacer.

Incluye Tiempo de Descanso

Las Súper Pruebas pueden ser energizantes, pero también pueden ser física y emocionalmente agotadoras, sobre todo al principio, cuando se requiere de una gran cantidad de pensamiento consciente.

Recomiendo que incluyas por lo menos 2 horas de inactividad al día para el descanso y la relajación. Dale a tu cuerpo y mente una ruptura total de la tensión potencial generada por tu Súper Prueba.

Puedes usar este tiempo para descansar, tomar una siesta, conectarte con amigos y familiares, disfrutar de un baño relajante, jugar videojuegos, abrazar a un ser querido, o cualquier otra cosa que te ayude a refrescarte. Desconéctate y relájate.

Agendar este tiempo cerca del final del día, por ejemplo inmediatamente después de la cena, te da algo que esperar con mucho interés. Puede que no siempre sea necesario, pero algunos días te alegrará mucho saber que está ahí.

Mantente con los hábitos diarios

Para una Súper Prueba lo mejor es elegir hábitos que vas a llevar a cabo todos los días, incluyendo los fines de semana. Mantener un ritmo diario consistente y sin días de descanso es importante para crear un sentido de flujo.

Así que si vas a levantarte a las 5 am y escribir durante 2 horas diarias, entonces hazlo los 7 días de la semana.

Puede parecer más difícil y menos flexible de esta manera, pero en realidad es más fácil. Un punto importante para el fracaso es cuando las personas aflojan durante los fines de semana, y luego tratan de hacer que todo funcione de nuevo el lunes. Es casi como comenzar la Súper Prueba de nuevo cada semana.

Un hábito es una solución memorizada. Esta memorización se producirá más rápidamente si se mantiene la coherencia diaria sin interrupciones. Una vez que tu cerebro tiene la solución memorizada (los 30 días se han superado, y el hábito se ha instalado), entonces puedes reducir la frecuencia, por ejemplo saltándote los fines de

semana, con menos riesgo de abandono. Pero es mejor que te mantengas con las acciones diarias mientras estés haciendo que estos hábitos se instalen. ¡Recuerda, son sólo 30 días!

Si aún así deseas incluir hábitos que no son diarios en tu Súper Prueba, debes aprender cómo mantener los hábitos eventuales.

Define tus rendimientos de referencia

Para reducir el nivel de dificultad, define cada hábito en términos de referencia. ¿Cuál es el nivel mínimo de rendimiento que aún te dará algunos resultados positivos que valgan la pena?

Por ejemplo, en lugar de leer durante una hora al día, podrías establecer una meta básica de lectura durante 15 minutos por día. Si se te hace tarde y no puedes completar tu hora de la lectura debido al sueño, puedes hacerlo durante 15 minutos en esos días. Algunos días podrás dedicar más tiempo, pero 15 minutos es lo mínimo.

Una vez que completas una prueba en tu nivel básico, tendrás algún éxito en tu bolsillo. También tendrás una versión básica del hábito instalada. Ahora puedes ir más allá del nivel básico y lograr un nivel más óptimo para el largo plazo, por ejemplo, haciendo otra prueba de 30 días enfocada en la mejora o la ampliación de ese hábito.

Es mejor instalar un nivel básico de desempeño en cada área de tu Súper Prueba que tratar de ir por el “pastel completo” sin lograr obtener un solo hábito instalado. Los resultados pueden no ser tan buenos como esperabas, pero al menos habrá algunos resultados de los cuales hablar.

Es mucho más fácil hacer ejercicio durante 45 minutos al día cuando ya has condicionado el hábito de hacer ejercicio durante 20 minutos al día... en comparación con intentar instalar ese hábito de 45 minutos desde un arranque en frío.

Agregar entre 5 y 10 nuevos hábitos básicos (de 15-20 minutos por día) puede ser un uso excelente para una Súper Prueba. Después puedes mantener esos rendimientos básicos y tratar de aumentarlos, ya sea con una nueva Súper Prueba o con pruebas individuales de 30 días, centradas en un hábito a la vez.

Si intentas una Súper Prueba, te deseo la mejor de las suertes. Debes ser realmente disciplinado, estar bastante loco, ser muy ingenuo, o alguna combinación de esas cosas.

Hoy es en realidad mi primer día de una nueva Súper Prueba que consiste en un importante reequilibrio de cómo invierto mi tiempo cada día. No voy a compartir los detalles durante el proceso (como se explica en la sección “No lo anuncies” de arriba), aunque las personas que siguen mi blog, probablemente podrán adivinar un par de cambios...

¿Hacendoso o Vertiginoso?

Ser hacendoso y ser vertiginoso son dos estrategias diferentes para lograr hacer las cosas. La comprensión de estos dos modos te ayudará de dos maneras. En primer lugar, serás capaz de identificar tu propio modo por defecto, para que puedas obtener una mejor ventaja de él. Y en segundo lugar, serás capaz de entender a otras personas que prefieren utilizar tu modo no-dominante, para que puedas relacionarte con ellos con mayor efectividad.

Hacendoso

Ser hacendoso significa perseverar con un flujo de trabajo constante y estable día tras día.

Un buen ejemplo de perseverancia es *Jiro* de la película “*Jiro Dreams of Sushi*”. Él siguió esencialmente con la misma rutina de trabajo todos los días durante décadas y se convirtió en uno de los mejores chefs de sushi en el mundo, como consecuencia de ello.

Un escritor hacendoso se centraría cada día en escribir esencialmente en el mismo lugar, a la misma hora, y de la misma manera. Este enfoque podría ser utilizado para crear artículos, así como para trabajos más grandes. Un ejemplo de este tipo de escritora es Danielle Steele, quien ha escrito más de 100 libros. Ella ha dicho en entrevistas que tiene un horario de trabajo muy disciplinado, siguiendo básicamente la misma rutina de trabajo día tras día para completar un libro tras otro.

Vertiginoso

Ser vertiginoso significa utilizar ciclos cortos y temporales de trabajo altamente enfocado mientras te desconectas de cualquier otra cosa no relacionada con el proyecto en cuestión.

Un buen ejemplo de trabajo vertiginoso es cuando Sylvester Stallone escribió el guión de la película *Rocky*. Stallone vio una interesante pelea de boxeo en marzo de 1975, se inspiró y escribió el guión completo en 20 horas de trabajo seguidas, repartidas en 3 días.

Un escritor vertiginoso atrapa ondas de inspiración y las dirige hacia la realización de un trabajo creativo lo más rápido posible. Un ejemplo de un escritor vertiginoso es Dan Poynter. Él ha escrito muchos libros de tipo *tutorial*, y ha expresado que le gusta terminar un nuevo libro en aproximadamente 2 semanas. Cuando está listo para escribir el libro, él pone todo a un lado hasta tener el libro terminado, trabajando largas horas durante ese tiempo para llegar hasta el final. Este enfoque ha funcionado muy bien para él.

Enfoques híbridos

Como podrás sospechar, puedes combinar estos dos enfoques en diferentes formas.

Por ejemplo, puedes utilizar el modo de vértigo para crear prototipos de una nueva

aplicación de software, después utilizar la dedicación y perseverancia para convertirlo en un producto terminado, utilizar de nuevo el modo de vértigo para lanzarlo al mercado, y luego manejar de forma hacendosa la comercialización y las ventas.

Como otro ejemplo más, puedes ser vertiginoso para moverte hacia un estilo de vida más saludable, tal como pasar un fin de semana retirando toda la comida chatarra de tu cocina, eligiendo recetas saludables, resurtiendo tu cocina con alimentos sanos, inscribiéndote en clases de ejercicios, y agendando esas clases en tu calendario. Una vez que hayas realizado estos cambios iniciales, puedes cambiarte al modo hacendoso para condicionar algunos de tus nuevos hábitos y mantenerlos fijos en adelante.

Cuando se trata del crecimiento personal, a menudo verás un patrón de ruptura que es muy eficaz eliminando la resistencia para crear un cambio inicial, y luego la dedicación se hace cargo del mantenimiento a largo plazo. Esto funciona para los cambios en las relaciones, los cambios de carrera, los cambios financieros, los cambios en la salud, y más.

Tu modo dominante

Lo más probable es que observes que eres mucho mejor en la aplicación de uno de estos modos por encima del otro. Por ejemplo, puedes ser muy bueno en el trabajo dedicado, pero no puedes reunir la energía o la inspiración necesaria para detonar rápidamente con los cambios más grandes. O puedes ser excelente en el trabajo vertiginoso, iniciando los nuevos cambios con energía explosiva, pero tendrás muchos problemas manteniendo el impulso más allá de ese punto.

El trabajo hacendoso y el trabajo vertiginoso existen a lo largo de un espectro. Puedes estar cerca de la mitad, sintiéndote competente en cualquiera de los dos modos, o puedes estar cerca de los extremos, prefiriendo considerablemente un modo por encima del otro.

¿Qué hacer si descubres que eres realmente bueno en un modo, pero no tan bueno en el otro?

En primer lugar, acepta que así es como eres. En vez de lamentar tu debilidad, piensa en cómo puedes exprimir más jugo a tu modo dominante. En otras palabras, en lugar de tratar de avanzar hacia el centro del espectro, considera la exploración de los extremos de tu fortaleza.

Así que si eres hacendoso, pregúntate cómo puedes convertirte en uno de los mejores. Piensa en cómo puedes estructurar tu día para un rendimiento bien orquestado desde el momento en que te levantas y hasta la hora de irte a la cama. Convierte tus metas en hábitos. Concéntrate en tu rutina diaria de modo que si básicamente la repites una y otra vez, lograrás los objetivos que son más importantes para ti. Si deseas crear música, por ejemplo, entonces especifica a qué horas vas a hacer eso cada día, y decide de antemano exactamente lo que vas a hacer y por

cuánto tiempo (práctica con instrumentos, componer, estudiar teoría musical, estudiar grandes canciones, etc.) Reduce todo lo que puedas a una rutina en la que puedas confiar.

Si eres un trabajador vertiginoso, entonces reflexiona sobre cómo puedes explotar tu camino hacia tus metas más rápidamente. ¿Qué tan rápido puedes moverte del estancamiento si realmente te comprometes? Por ejemplo, podrías comenzar un negocio en línea en un día. Escribir un guión en unos pocos días. Actualizar toda tu tecnología este fin de semana. ¿Qué tan rápido puedes crear un borrador? ¿Un prototipo? Retira todas las cosas sin importancia por un tiempo, y céntrate en un proyecto o tarea con gran determinación hasta que hayas logrado hacer algo importante. No te detengas hasta que hayas terminado o hasta que realmente debas detenerte.

Mi modo favorito es el trabajo vertiginoso. Así es como yo escribo - de forma rápida y en ráfagas cortas. Así es como he escrito cerca de 1200 artículos durante los últimos 8 años. Yo no escribo en un horario establecido; escribo cuando me inspiro con una idea. Escribo en diferentes momentos del día, en diferentes lugares, y sobre muchos temas diferentes. Este enfoque funciona bien para mí.

Cuando he tratado de establecer un mismo horario para mi escritura, siempre he fracasado en mantenerlo, usualmente por envolverme en nuevas oleadas de inspiración, tales como llevar a cabo un nuevo experimento, un nuevo viaje, o conocer un nuevo amigo o amiga para pasar el rato.

Adueñándote de tu modo dominante

Date cuenta de que puedes lograr un gran éxito en la vida con cualquiera de los dos modos. Ninguno es mejor que el otro. La diferencia viene principalmente de la forma en que deseas manejar tu energía.

Para un trabajador hacendoso, un trabajador vertiginoso puede parecer inestable, indisciplinado e imprevisible, como una bala perdida. Del mismo modo, un trabajador vertiginoso puede considerar que un trabajador hacendoso es muy aburrido, monótono, tedioso y lento. Pero en vez de faltarle al respeto al otro modo, es más útil a respetar nuestras fortalezas individuales - especialmente para impulsar nuestras propias fortalezas hacia una mayor expresión.

En la escuela, quienes usan el modo vertiginoso a menudo son etiquetados como perezosos. En lugar de trabajar un poco cada día en un gran proyecto, un estudiante vertiginoso a menudo lo hace todo en una sola sesión maratónica - y aún así logra un buen trabajo en el proyecto. Tener que hacer un poco cada día, haría que un trabajador vertiginoso se arrancara el pelo de puro aburrimiento. Pero los trabajadores vertiginosos eventualmente aprenden que la presión de tiempo, añadida por dejar los proyectos hasta el último minuto les ayuda a concentrarse, y este enfoque les permite sacar adelante el trabajo con mayor rapidez de lo que lo harían de otro modo.

En lugar de esperar por la presión externa de tiempo, un trabajador vertiginoso puede crear una presión motivacional similar, estableciendo metas inspiradoras e imaginándolas como reales. Mi amigo Joe Vitale es lo que yo llamaría un trabajador vertiginoso. Cuando llega una nueva idea para un producto, él entra en el modo vertiginoso y lo construye de forma rápida, lo lanza, y luego pasa a la siguiente actividad. Hace poco se metió en el negocio de la música y utilizó su estrategia de vértigo para crear y lanzar sus primeros 4 álbumes en tan sólo 18 meses. Cuando habla de sus nuevos productos, por lo general lo hace con gran entusiasmo, incluso si él es el único que lo siente.

La mayoría de las escuelas están diseñadas para entrenar y recompensar el trabajo dedicado, por lo que las personas que son buenas trabajando en forma ráfagas lo tienen muy difícil para acoplarse. Yo tuve que abandonar la universidad cuando traté de pasar por ella en modo hacendoso - no podía manejar el ritmo tediosamente lento. Pero cuando comencé de nuevo y probé mi etapa universitaria como si fuera un experimento de trabajo vertiginoso, incluyendo cada proyecto y asignatura, tuve la oportunidad de graduarme con dos títulos en solo tres semestres. Anteriormente he compartido esta historia en mi blog, en artículos como “Hazlo Ahora”, y “10 consejos para estudiantes universitarios”, así que no haré un refrito aquí. La idea clave es que tuve que reconocer que el programa de la universidad no estaba diseñado para alguien como yo, así que lo adapté a mi capacidad natural de trabajo vertiginoso lo mejor que pude, y eso me permitió destacarme en lo que anteriormente había fallado.

Por otro lado, los trabajadores hacendosos también son estigmatizados, aunque de manera diferente. Ellos son etiquetados como “poco creativos”, como si su contribución fuera apenas un poco más que trabajo sin sentido. Los trabajadores hacendosos a menudo se detienen en posiciones que requieren realizar tareas rutinarias repetidamente, como la contabilidad, el mantenimiento o la burocracia. A los trabajadores hacendosos les encanta la rutina, pero si se abrazan a su amor por la rutina completamente, ellos pueden contribuir aún más. Un trabajador hacendoso puede hacer más que recibir llamadas de servicio al cliente o empaquetar comestibles - también puede hacer maravillosas contribuciones a otros campos como el arte, la ciencia, la medicina, etc.

Reconociendo los modos dominantes de otras personas

Si trabajas con otras personas, reconocer sus modos dominantes puede ser muy útil. Por ejemplo, no asignes un proyecto a un trabajador vertiginoso y esperes que trabaje en ello un poco cada día hasta terminar. Lo más probable es que este trabajador quiera hacerlo todo en una sesión maratónica, posiblemente justo antes de la fecha límite. No trates de hacer que este tipo de personas se sientan mal por no utilizar una estrategia basada en la perseverancia. Lo que tú consideras una manera estresante de trabajar, en realidad puede ser muy estimulante y eficaz para ellos.

Del mismo modo, no trates de dar a un trabajador hacendoso un proyecto único de

trabajo creativo, con un plazo muy ajustado que destrozaría su rutina cuidadosamente elaborada. Esto sólo lo estresaría. En lugar de esto, trabaja con él o ella para adaptar los nuevos proyectos a su flujo de trabajo diario actual, de forma que pueda hacer el nuevo trabajo poco a poco y siga manteniendo su ritmo constante.

También es interesante observar estos patrones en los niños. Mi hijo Kyle (de 9 años) parece más del tipo hacendoso en este punto. Él ama su rutina y se resiste a los cambios en la misma. A él le gusta comer las mismas comidas y jugar los mismos juegos una y otra vez. Dice que quiere ser científico cuando crezca. Cada vez que le hago un bocadillo, me da una opinión y una calificación del 1 al 10 sobre mi desempeño, haciéndome saber lo cerca que mis esfuerzos estuvieron de su bocadillo ideal, así que espero poder mejorar mi sándwich incrementando mis habilidades con el tiempo. Él dice que estoy mejorando, y continúa con paciencia monitoreando mi progreso.

Mi hija Emily (de 12 años) es claramente más del tipo vertiginoso. Ella no se preocupa tanto por la rutina, se aburre fácilmente. A ella le gusta llevar a cabo experimentos de corto plazo. Últimamente ha estado experimentando que tan tarde puede permanecer despierta los viernes y sábados por la noche, para ver qué efecto tienen diferentes cantidades de cafeína en sus esfuerzos. Si le gusta un nuevo libro o un juego, lo lee o lo juega, y pasa rápidamente a otra cosa. A ella le encanta crear nuevas obras de arte, sobre todo dibujos y origami, en ráfagas cortas de inspiración. Si yo le sugiero probar algo, como un nuevo alimento que probablemente ni siquiera le guste, casi siempre dice que sí. Incluso ella reconoce cuando algunas partes de su vida se están volviendo demasiado repetitivas, y luego busca romper esos patrones para variar las cosas.

Si intento tratar a ambos niños como si tuvieran el mismo modo dominante, eso no funciona muy bien. Si trato a mi hija como a alguien del tipo hacendoso, ella se aburre mucho. Si trato a mi hijo como a alguien del tipo vertiginoso, sólo se estresa.

Por supuesto, esto está sobre simplificado porque todos tenemos la capacidad de adoptar diferentes modos en diferentes situaciones, pero en general, te darás cuenta que las personas – incluyendo los niños - tienen un modo preferido con el que pueden obtener mejores resultados que con el modo opuesto.

¿Ves algunas áreas de tu vida donde estás tratando de lograr el éxito con tu modo no-dominante? Si es así, a menudo puedes mejorar tus resultados enormemente al cambiar a tu modo más fuerte.

Optimiza tu Trabajo

¿Estás en un trabajo que fue diseñado para alguien hacendoso, y estás aburrido y apático porque realmente eres un vertiginoso? ¿Anhelas un trabajo más creativo? ¿Necesitas más variedad y estímulo, y menos tedio y repetición? Tal vez es el momento de cambiar de trabajo o de puesto, o trabajar con tu jefe para rediseñar tu puesto para que puedas explotar tus capacidades con un trabajo más creativo y hacer menos tareas rutinarias. Tú elegiste tu trabajo, así que si no es muy adecuado para ti,

elige otro.

¿O haces el trabajo de alguien vertiginoso, pero en realidad eres alguien del tipo hacendoso? ¿Te encuentras estresado por el exceso de nuevas tareas que te llegan de forma impredecible, por lo que es imposible para ti crear una apariencia de rutina? ¿Te sentirías mejor cambiando a una situación laboral más estable, donde puedas optimizar un flujo de trabajo existente? Nadie te impide cambiar, hay un montón de puestos de trabajo de ese tipo en el mundo.

Si puedes hacer un trabajo que se adapte mejor a tu modo más fuerte, vas a ser más productivo. También te sentirás mucho mejor acerca de tu trabajo - ni demasiado aburrido ni demasiado estresado. Puede requerirse de un poco de esfuerzo para hacer los cambios, pero trabajar en un modo no óptimo por años es un gran desperdicio de tu vida. Es más sensato dejar ese trabajo para que sea tomado por alguien más adecuado para él.

En varias ocasiones he tenido la tentación de intentar crear un flujo de trabajo hacendoso para mí, pero nunca me ha funcionado. Normalmente me auto saboteo dentro de un día o dos. Yo encuentro tan tediosa la previsibilidad de este tipo de trabajo, que no puedo soportarlo por más de un día o dos. Pero cuando me apego a mi modo de trabajo vertiginoso, me parece que soy capaz de hacer mucho más, y estoy mucho más feliz con mi trabajo. Por ejemplo, en una ráfaga de inspiración durante el verano de 2011, hice 4 talleres, incluyendo 3 nuevos que nunca había hecho antes. Realmente disfruto impulsarme a través de esta enorme carga de trabajo creativo, desde el diseño hasta la entrega, un taller a la vez. Me divertí muchísimo y fue un trabajo muy apropiado para mi modo dominante. Pero si tratara de hacer el mismo taller una y otra vez con una agenda predecible, probablemente moriría de aburrimiento. Necesito de la variedad y del desafío mucho más de lo que me hace falta la estabilidad y la previsibilidad.

Transformando tus relaciones

¿Eres alguien hacendoso que odia las altas y bajas de las citas? Tal vez te sientas mejor en una relación monógama, estable y de largo plazo. Los hacendosos gustan de asegurar las cosas mediante patrones estables. Son mucho más propensos a aceptar el matrimonio que alguien vertiginoso. Una relación predecible es el sueño de un hacendoso. Cuando un hacendoso se engancha en una relación aceptable, puede estar dispuesto a quedarse por años, siempre y cuando no le “muevas el bote” o le echas a perder su rutina.

¿O eres alguien vertiginoso que disfruta relacionándose en forma de ondas de conexión intensas seguidas por separaciones intermedias? ¿Eres del tipo que se enamora rápidamente? ¿Te gusta la intensidad y el estímulo de nuevas conexiones y nuevas experiencias? ¿Te aburres y quieres probar hacia afuera cuando tus relaciones se vuelven predecibles? A los vertiginosos les encanta ir con el flujo de la inspiración en sus relaciones, así que ellos pueden profundizar rápidamente cuando se siente bien para ellos. A los vertiginosos les acomodan mejor las

relaciones abiertas que a los hacendosos debido a la variedad añadida.

¿Es posible que seas vertiginoso en una parte de tu vida y hacendoso en otra? Por supuesto. Pero incluso si puedes ver cómo has sido en el pasado, es posible que consideres probar la estrategia opuesta en alguna área, sólo para ver cómo resulta. Puedes sorprenderte y descubrir que obtienes mejores resultados que cuando utilizas tu mismo modo dominante en cada parte de tu vida.

Durante muchos años he manejado mis relaciones como alguien hacendoso, favoreciendo el vértigo en mi vida profesional. Cuando por fin tuve la oportunidad de probar un modo de relación compatible con mi modo vertiginoso, la tomé de inmediato y me encantó. Me encantan las agradables sorpresas que vienen de conectarme con gente nueva. No siento resistencia alguna a las relaciones de larga distancia - funcionan bien para mí en la práctica porque disfruto las ráfagas de tiempo juntos, seguidas por un tiempo separados. Algunas personas podrían encontrar esta situación estresante, pero a mí me parece estimulante la variedad... e incluso tranquila y relajante en ocasiones. Apoyándome en mi modo dominante, me he vuelto mucho más feliz en esta parte de mi vida.

Una vez que identificas tu modo de relación preferida, puedes buscar personas compatibles que compartan tus deseos, y puedes evitar tratar de ser alguien que no eres. No hay nada malo en involucrarse con personas que tienen diferentes modos dominantes que tú - de hecho, esas relaciones pueden funcionar bastante bien - siempre y cuando tú y tu pareja reconozcan y aprecien las fortalezas de cada uno y no traten de cambiar a la otra por la fuerza. Una relación vertiginoso(a) / hacendoso(a) puede ser una experiencia de crecimiento gratificante.

Manejo de la Energía

La diferencia entre ser hacendoso y vertiginoso es en gran medida una cuestión de la forma en que prefieras administrar tu energía.

¿Te gusta la variedad de las experiencias intensas y de corta duración, con descansos frecuentes para la restauración? Cuando te inspiras con una idea, ¿te gusta sumergirte en ella de inmediato e involucrarte por completo, para saturarte totalmente con la experiencia? Cuando conoces a alguien y descubres una atracción mutua, ¿te gusta vaciar tu agenda para involucrarte en esa conexión de forma rápida y apasionada?

¿O prefieres tener la estabilidad de la producción de energía predecible y casi constante en el largo plazo? ¿Te gusta la rutina diaria, la repetición de los mismos patrones agradables una y otra vez? ¿Aprecias el valor de la rutina? ¿Disfrutas de las relaciones que son estables y predecibles, para saber siempre lo que se espera de ti?

Una vez más, ninguno de los enfoques es mejor que el otro. Puedes disfrutar de gran éxito y felicidad con uno u otro enfoque. Si puedes identificar tu modo dominante y aprovecharlo en mayor medida de lo que lo haces ahora, probablemente encontrarás que te vuelves mucho más productivo, y no tendrás que luchar tanto.

Favor de No Interrumpir

¿Sabías que una tarea que se interrumpe toma 50% más tiempo y tiene 50% más errores que una que se lleva a cabo sin interrupciones?

Toma un tiempo a nuestro cerebro entrar en un estado de concentración en el que somos capaces de enfocarnos en una tarea sin sentirnos distraídos. Una vez que estamos en ese estado, se puede disfrutar de un flujo de trabajo muy productivo, siempre y cuando no se nos interrumpa.

Una mente concentrada es sensible todavía a la alteración provocada por entradas externas. Las interrupciones - es decir, los cambios a un conjunto diferente de patrones de pensamiento no relacionados - borran y revuelven en gran parte tu estado cerebral previamente cargado y bien optimizado. Y las interrupciones frecuentes pueden evitar que entres de lleno en ese estado de fluidez.

Cuando interrumpes a alguien, en promedio le toma 23 minutos volver a la tarea original, más un máximo de 30 minutos para volver al estado de fluidez necesario para ser plenamente productivo de nuevo. Casi la mitad de las veces que interrumpes a alguien, realmente vas a dejarlo(a) completamente fuera de la actividad, debido a que no volverá a la tarea original de inmediato cuando termine la interrupción. Puedes pensar que sólo le estás poniendo en pausa por un minuto o dos, pero la ruptura real de la tarea que resulta de tu interrupción, puede ser significativamente mayor.

Alrededor del 80% de las veces en que se interrumpe una tarea, la persona volverá a ella ese mismo día, pero aproximadamente 1 de cada 5 veces en que interrumpes a alguien, realmente vas a ocasionar que deje de hacer cualquier actividad relacionada con esa tarea durante todo el día.

¿Alguna vez has sido interrumpido por alguien, sólo para prolongar la interrupción al concluir que, puesto que ya has hecho una pausa en tu trabajo, también podrías ir al baño ahora, consultar el correo electrónico, tomar el almuerzo, etc.? ¿Cuántas veces una pregunta rápida se convirtió en una larga conversación? Estas son experiencias comunes, especialmente entre los trabajadores del conocimiento. Una interrupción aparentemente menor puede descarrilar tu enfoque tanto que te tome horas para volver a la tarea original, si es que vuelves ese mismo día.

Se ha comprobado que el cambio frecuente entre tareas también aumenta significativamente los niveles de estrés, en comparación con realizar una única actividad. Así que interrumpir a otros no sólo perjudica su productividad, sino que también pueden dañar su salud.

Las interrupciones son caras también. Una estimación sitúa el coste (costo) de las interrupciones de trabajo en 588 mil millones de dólares por año en pérdidas de productividad para la economía de EE.UU. Esta es probablemente una subestimación, ya que sólo está basada en las horas perdidas multiplicadas por el salario medio. No toma en cuenta las consecuencias ondulantes de estas

interrupciones, incluidas las oportunidades y las ventas perdidas, los despidos, el bajo desempeño de los negocios, la reducción en las inversiones, los errores costosos, más días de incapacidad por enfermedades derivadas del estrés, etc. Las interrupciones implican que algunos libros nunca serán terminados, que algunas empresas nunca se pondrán en marcha y que algunas ideas están condenadas a perecer.

La próxima vez que pienses en interrumpir a alguien que está trabajando de manera productiva en una tarea que es importante para él o ella, ten en cuenta que tu pregunta o comentario aparentemente inocente, puede crear graves consecuencias para esa persona, incluyendo el agregarle más trabajo, lo que aumenta su estrés, provocando errores, creando retrasos, y potencialmente aniquilando la tarea por completo. Incluso una breve interrupción de una tarea compleja puede generar el equivalente cognitivo de una hora de trabajo extra.

Las personas altamente productivas conocen la importancia de trabajar en bloques ininterrumpidos de tiempo con buena atención y concentración. En consecuencia, toman medidas para protegerse contra las interrupciones, tales como el uso de auriculares para desalentar la conversación trivial (aún si no están reproduciendo audio), cerrando las puertas de su oficina, advirtiendo a otros sobre no interrumpir a menos que sea absolutamente necesario, haciendo saber a las personas cuándo está bien o no platicar con ellos, trabajando en lugares diferentes, apagando los teléfonos y los servicios de notificación, o trabajando a diferentes horas.

A muchos programadores de computadoras, por ejemplo, les encanta trabajar hasta tarde por la noche. Una razón es que son menos propensos a ser interrumpidos mientras todos los demás están durmiendo, por lo que su trabajo nocturno puede ser más productivo. La actividad en la Web (e-mail, redes sociales, etc.) también tiende a disminuir de manera significativa por la noche.

Ser sociable está bien. Pero si alguien está trabajando activamente, déjale seguir trabajando. Puedes hablar con él o ella cuando hayan terminado.

Si tienes problemas con otras personas que te interrumpen más de lo que quisieras, pídeles que utilicen la siguiente regla de oro (o cualquier otra pauta que te satisfaga):

Cuando esté ocupado trabajando, por favor no me interrumpas a menos que lo que tengas que compartir sea tan urgente e importante que valga la pena desechar todo el trabajo que he hecho durante la última hora.

La Dicha de Resolver Problemas

Los problemas de la vida no existen para abatirte. Existen para ayudarte a crecer.

¿Alguna vez vas al gimnasio, miras todas las pesas y mancuernas alineadas en la pared y exclamas: “¡Maldita sea! ¿Por qué hay tantas pesas aquí? ¡No puedo levantarlas todas! ¡Mira lo pesadas que son! ¿Por qué no simplemente dejan unas pocas pesas ligeras? ¿No sería eso suficiente?”.

Por supuesto que eso suena tonto, pero así es precisamente como mucha gente reacciona a los diferentes problemas que surgen en su vida.

“¡Maldita sea! ¿Por qué tengo exceso de peso? ¿Por qué no puedo ser delgado y estar en forma? ¿Por qué hay tantos alimentos deliciosos que me hacen subir de peso? ¿Por qué el ejercicio tiene que ser tan difícil? ¡Estoy tan cansado de ser gordo!”

“¡Maldita sea! ¿Por qué tiene que ser tan difícil hacer dinero? ¿Cómo voy a salir de mis deudas cuando apenas puedo pagar mis cuentas? ¿Por qué parece que cada vez que empiezo a ir hacia adelante, mi auto se avería otra vez? ¡Estoy tan cansado de estar en la ruina!”

“¡Maldita sea! ¿Por qué no puedo encontrar un(a) novio(a)? Soy una persona agradable, ¿verdad? ¡Estoy cansado(a) de tener citas con idiotas! Tal vez simplemente debería ser célibe. ¿Por qué esto tiene que ser tan difícil? ¡Estoy harto(a) de estar solo(a)!”

“¡Maldita sea! ¿Por qué no puedo encontrar un trabajo que me guste? ¿Por qué tengo que hacer un trabajo estúpido que odio, sólo para hacer dinero? ¿Qué clase de vida es ésta? ¿Cómo se supone que voy a hacer lo que amo cuando yo ni siquiera sé lo que es eso? ¡Estoy harto de mi trabajo!”.

¿Algo de esto te suena familiar?

Los Problemas como Obstáculos

Las actitudes reflejadas anteriormente presentan a los problemas como obstáculos. Son obstáculos, molestias e irritaciones. Se interponen en el camino de la vida. Interfieren con el disfrute pacífico de la vida.

Con este modo de pensar, debes hacer tu mejor esfuerzo para evitar que surjan problemas en tanto sea posible. Si se produce un problema, significa que algo salió mal. Deberías haberlo previsto y evitado. Un problema inevitable significa mala suerte o un cruel giro del destino. O tal vez sugiere que tuviste malos pensamientos y que de alguna manera estos fueron atraídos por *la Ley de Atracción*.

Si actualmente tienes problemas por atender, entonces tratas de eliminarlos si es posible. Buscar el delicioso *nirvana* de una existencia libre de problemas - todo en su lugar y nada de qué preocuparse.

Esta es una terrible forma de pensar. Cuanto más tiempo pienses de esta manera, más débil te volverás. Esta mentalidad te pone en un camino con dos ramificaciones

principales.

La primera rama te conduce al desbordamiento. Con el tiempo tu vida se llena de problemas que no puedes resolver fácilmente. Es probable que recurras a alguna forma de escape para hacerle frente (por ejemplo, con la televisión, navegar por Internet, los videojuegos, la lectura excesiva, el alcohol y las drogas, etc.). Obtendrás esa sensación de hundimiento lento, sintiendo que tu vida se te está escapando. Cuando surgen nuevos problemas, te vuelves estresado(a), preocupado(a) o ansioso(a).

La segunda rama te lleva a la retirada. Gradualmente te alejas del mundo con el fin de reducir los problemas que enfrentarás. Posiblemente justifiques esto con palabras como la simplificación y el minimalismo. Si alguna parte de tu vida te da muchos problemas, intentas quitarlos quirúrgicamente. Probablemente vivirás solo y tendrás pocos amigos. Prefieres el trabajo fácil, poco desafiante y poco gratificante. Tus pensamientos acerca de vivir en una cueva en algún lugar o meditar sin detenerte durante días, comienzan a sonar como una buena idea. Todo lo que quieres es paz, paz, pero parece no ser capaz de permanecer allí por mucho tiempo. Alguna molestia siempre surge.

Hay otras ramas, así como variaciones de las dos anteriores, pero en su mayor parte, te dirigen hacia el sobreentrenamiento estresante o a la atrofia de largo plazo. De cualquier manera, cuanto más tiempo utilices estos patrones, más débil te vuelves. Con el tiempo, los problemas que no parecían tan grandes hace cinco años ahora se sienten como cargas terribles. “¡Maldita sea! ¿Por qué esa bombilla se tenía que quemar? ¡Oh mierda!, no tengo más bombillas. Ahora tengo que ir a la tienda. Bueno... Lo haré más tarde. Simplemente no tengo energía para lidiar con esto ahora”.

Los problemas como oportunidades

Permíteme ofrecerte una manera diferente de pensar acerca de los problemas, que es mucho más *empoderadora* y mucho menos quejumbrosa.

Los problemas no existen para abatirte. Ellos existen para ayudarte a crecer más fuerte. Los problemas son como las pesas en el gimnasio. Si intentas levantarlas, puedes sentirte cansado en el corto plazo, pero vas a volverte más fuerte en el largo plazo.

Cuando piensas en los diversos problemas y desafíos que estás enfrentando en la vida, puedes tener la tentación de suponer que el objetivo es alcanzar el estado de solución - superar el problema. Pero esa es una perspectiva muy estrecha y en gran medida debilitadora. Eso es tanto como decir que el punto de ir al gimnasio es llegar al final de tu entrenamiento.

Una perspectiva más productiva es considerar que la actividad de resolver problemas es lo que realmente importa. Es la actividad, no el estado final de solución, lo que te ayuda a crecer.

Supón que uno de tus problemas es que estás *quebrado* y endeudado. Si esto es así, me imagino que es un problema que te gustaría mucho resolver. Puedes sentirte desesperado por llegar a una solución lo más pronto posible. Pero el mayor valor se encuentra en la propia actividad de resolver este problema, no en el resultado final.

Una de las razones por las que hoy me va bien financieramente es que resolví el problema de estar en la ruina hace unos 10 años. Definitivamente no era un problema fácil de resolver. Tuve que pasar por un montón de difíciles pasos intermedios para llegar a ser lo suficientemente fuerte como para resolverlo. Hice muchos ajustes en mi actitud. Al levantar esos pesos, me hice más fuerte mentalmente, y mis finanzas pronto siguieron ese camino.

Por lo tanto, sé que si alguna vez me encuentro en la quiebra en algún momento en el futuro, podré resolver el problema de nuevo, probablemente de forma mucho más rápida de lo que lo hice la primera vez. A pesar de que tengo mucho más que perder ahora, desde una perspectiva financiera, no temo a la pérdida. Sé que tengo la fuerza para recuperarme. Mi ganancia real no fue el dinero. Mis ganancias reales fueron la fuerza interior, el conocimiento y habilidad.

¿Cómo sería mi vida si inmediatamente saltara al estado de solución sin llegar a resolver el problema por mi cuenta? Supongamos que yo gané la lotería. Al principio puede parecer que todos mis problemas financieros han sido resueltos. Pero realmente estaría en una posición mucho peor.

Conforme estaba pasando por ese período de escasez financiera, recé para no tener un golpe de suerte que me llenara de efectivo. Sabía que tenía que resolver el problema por mi cuenta. No quería recibir accidentalmente una gran herencia que me robara las lecciones financieras cruciales y el entrenamiento. Cuando alguien me daba billetes de lotería como regalo, me ponía nervioso porque me preocupaba que pudiera ganar.

Fue difícil lidiar con algunos de esos desafíos, pero pude ver que mis problemas servían para un propósito mayor. Ellos me estaban ayudando a entrenarme.

Otro beneficio es que al resolver estos problemas por mí mismo, he sido capaz de escribir numerosos artículos para compartir lo que he aprendido. No podría haberlo hecho si hubiera omitido todas esas lecciones difíciles.

Los problemas físicos construyen la fuerza física. Los problemas mentales construyen la fuerza mental. Los problemas sociales construyen la fuerza social. Y todos los problemas en algún nivel construyen la fuerza espiritual (o fuerza de carácter).

Esta mentalidad tiene una perspectiva positiva a largo plazo. Cuanto más tiempo la mantengas, más fuerte te vuelves.

Ajustes de Actitud para la Resolución de Problemas

Estoy bastante seguro de que aprendí el valor de la resolución de problemas por mi

mamá. Durante casi toda mi vida, fue profesora universitaria de matemáticas (y lo sigue siendo). Ella solía comprarme libros llenos de problemas para resolver - problemas de matemáticas, problemas visuales, problemas de palabras, problemas de lógica, etc. Puedes encontrar estos libros en cualquier librería local. Esa fue su manera de mantenerme ocupado durante las vacaciones de verano. :)

Crecí con el gusto por estos libros, así que de niño estuve expuesto a un montón de problemas diferentes. Al principio estaba desconcertado por la mayoría de los problemas de estos libros, y sólo podía resolver unos pocos de ellos. Pero poco a poco fui mejorando.

Cuando estaba en quinto grado, empecé a aprender programación de computadoras en lenguaje BASIC, lo que me expuso aún a más problemas. Empecé a ver la resolución de problemas como algo que podía hacer por diversión y como una manera de ser más inteligente con el tiempo.

Cuando estuve en la secundaria, realmente disfrutaba resolver problemas interesantes. Si un maestro asignaba más problemas a cambio de puntos adicionales, siempre los hacía - sólo por diversión. Era casi una adicción. Si veía un problema, me daba mucha curiosidad y me sentía obligado a resolverlo.

Otras veces, los estudiantes me buscaban por la mañana antes de clases para pedirme ayuda con sus tareas de matemáticas o de ciencias. Y yo les ayudaba. Muchas veces ni siquiera estábamos en la misma clase, pero en toda la escuela tenía una reputación como un buen solucionador de problemas. Con el apoyo de uno de mis maestros, también hice un poco de tutoría en matemáticas. Eso fue incluso mejor porque me pagaban por enseñar a las personas mis habilidades para la resolución de problemas.

Una mañana mi profesor de física se acercó a mí en mi casillero antes de la clase y me pidió entrar a su salón de clases. Él me mostró un problema de física que no era capaz de resolver. Lo resolví con facilidad, no porque yo fuera mejor que él en física, sino porque había estado expuesto a una variedad tan grande de problemas que mi mente simplemente vio la solución. Ese problema de física se ajustaba al tipo de problemas que yo sabía cómo resolver. Mi solución fue inusual para un problema de física, pero no era tan inusual para un problema de matemáticas.

Durante las vacaciones de Navidad en mi último año en la escuela, me aburría durante las dos semanas de descanso de la escuela... en parte porque no tenía problemas serios que solucionar. Así que abrí mi libro de cálculo y empecé a leer y a trabajar con algunos problemas. Lo hice simplemente porque me gustó el desafío.

Después de las vacaciones de invierno (en el comienzo de mi último semestre de la escuela secundaria), me acerqué a mi profesor de cálculo y le entregué una gran pila de papeles. Le dije que durante las vacaciones había completado todas las tareas que él asignaría para el resto del año.

Él dijo: “Pero, ¿cómo sabías qué problemas asignaría?” Yo le contesté, “Realmente

no lo sabía, así que los hice todos”.

Normalmente el asignaba de 12 a 15 problemas por cada capítulo como tarea. Yo probablemente hice cuatro veces esa cantidad.

Por supuesto, dejé a mi profesor preguntándose, “¿Y ahora qué demonios se supone que debo hacer con Steve durante los próximos cinco meses? Él va a estar sentado en clase moviendo sus pulgares todo el tiempo”. En realidad él encontró formas creativas de motivarme, dándome tareas y exámenes especiales para hacer en casa. Durante las clases, casi siempre me desconectaba y aproveché para desarrollar un juego de “*blackjack*” para mi calculadora programable. Más trabajo resolviendo problemas.

Fue sólo hasta más tarde en mi vida que me di cuenta de lo útil que es generalizar esta actitud más allá de las matemáticas, la ciencia y la lógica, hacia problemas en el ámbito de la vida cotidiana práctica.

Por ejemplo, no es ningún secreto que desdeño el trabajo de contabilidad. Me parece que es la parte más aburrida de la gestión de una empresa. Yo delego la mayor parte usando un contador, pero nunca te puedes desentender por completo de los números y las obligaciones financieras cuando tienes un negocio... a menos que estés en una posición de solicitar un rescate del gobierno porque eres “demasiado grande para quebrar.” :)

En vez de resistirme al trabajo de contabilidad, decidí verlo como un ejercicio de entrenamiento. El propósito no es llegar al final del trabajo y terminarlo. El objetivo es utilizar el trabajo para volverme más fuerte. Mantener el aspecto financiero de mi negocio en buen estado me ayuda a ser más organizado y eficiente. Sé que si puedo volverme realmente bueno en el manejo de los aspectos financieros de mi negocio, ese entrenamiento me servirá bien durante muchos años por venir.

Podría delegar una mayor parte de ese trabajo, pero ahora mismo no quiero. No sería una buena idea hacerlo todavía. Este trabajo me está enseñando lecciones importantes que necesito integrar en este momento de mi vida empresarial. De lo contrario corro el riesgo de arruinar las cosas cuando tenga más dinero y una mayor complejidad de negocios para manejar. Puedo delegarlo más adelante, pero en este momento puedo decir que esta formación me sigue ayudando a hacerme más fuerte. Tengo que dominar las pesas de 20 libras antes de que pueda progresar hacia las de 25 libras.

Superando el Agobio

Si has estado holgazaneando como una forma de escapismo, cuando saques tu cabeza de la arena, te darás cuenta de que te encuentras rodeado de problemas que parecen ser demasiado pesados para moverlos - deudas, un trabajo sin futuro, malas relaciones, una gran barriga, falta de sentido y de propósito, etc. Está bien. Simplemente comienza con los pesos más ligeros, y entrénate a partir de ahí. A medida que remuevas algunos de los problemas de menor importancia, comenzarás a

sentirte más fuerte y con más esperanzas. Con el tiempo estarás listo para hacerle frente a algunos problemas de tamaño medio... y luego a los realmente grandes.

La limpieza, la organización y las reparaciones menores son buenos lugares para comenzar. Ordena tu escritorio. Limpia el inodoro. Organiza un estante. Limpie tu bandeja de entrada de correo electrónico. Cuelga esa foto. Retira los alimentos caducos de tu refrigerador.

También puedes utilizar la técnica del *tiempo límite* para esto. Establece un período fijo de tiempo, digamos de 30 a 90 minutos, y avanza en la solución de algunos de tus problemas. Cuando se acabe el tiempo, serás libre para detenerte, independientemente de la cantidad de avance que hayas hecho. A menudo utilizo el tiempo límite para las tareas tediosas como la organización de un disco duro que necesita una mejor estructuración de sus carpetas. Avanzo en ellas durante 30 minutos cada tantos días hasta que están completas. De esta manera la tarea nunca se siente demasiado abrumadora. El beneficio a largo plazo de hacer frente a pequeños problemas es que te vuelves bueno procesándolos rápidamente. Mis padres son maestros en esto. Cada fin de semana abordaban pequeños problemas en lotes, de forma que la casa estaba limpia, ordenada y en buen estado en todo momento.

Piensa en una sesión de resolución de problemas como si se tratara de un corto entrenamiento para tu disciplina mental, algo similar a ir al gimnasio. Si realizas estos ejercicios de resolución de problemas con regularidad, gradualmente te vuelves más fuerte, y los pequeños problemas ya no parecen tan complicados.

Voviéndote más Fuerte

La solución de problemas aumenta tu ingenio. Cuantos más problemas resuelves, mejor es tu desempeño resolviendo problemas.

Este ajuste de actitud puede ser muy eficaz. Si empiezas a ver tus problemas como ejercicios de entrenamiento destinados a hacerte más fuerte, serás capaz de hacer frente a tus problemas con una actitud de mayor seguridad para resolverlos. Sabes que va a ser difícil, y aceptas que sea difícil. Se supone que el peso sea grande, y el entrenamiento se supone que sea agotador. Si fuera demasiado fácil, no te ayudaría a crecer.

Es posible que sientas un poco de estrés y tensión cuando estás en medio de un problema difícil, pero te sentirías de la misma manera haciendo un entrenamiento duro en el gimnasio.

No te lamente de tus problemas. Se agradecido por ellos. Ellos te están entrenando para volverte más inteligente y más fuerte. Aprende a disfrutar de la formación que estás recibiendo. Varios años a partir de ahora estarás agradecido de haber lidiado con estos problemas debido a lo fuerte que te has vuelto.

No te resistas al entrenamiento de resistencia.

Tiempo Límite

El Tiempo Límite (*timeboxing*) es una técnica sencilla de gestión de tiempo que utilizo a menudo. Aprendí inicialmente de ella en términos de desarrollo de software. Digamos que tienes un plazo fijo para desarrollar un nuevo producto que necesitas liberar, como la actualización anual de un software para el cálculo de los impuestos sobre la renta. Debes tener una nueva versión lista para una fecha determinada. Entonces es probable que utilices un *tiempo límite* para tu ciclo de desarrollo, lo que significa que haces el mejor trabajo posible en el tiempo disponible. Las nuevas funciones que puedes implementar están totalmente determinadas por tu calendario. Mover tu horario simplemente no es una opción, de forma que si te atrasas, debes remover algunas características.

En términos de la gestión de tus propias tareas, el *tiempo límite* puede ser una técnica útil. Yo lo uso principalmente de dos maneras diferentes.

En primer lugar, digamos que quieres hacer algo, pero hay un riesgo de que pudiera terminar tomando mucho más tiempo del que vale la pena, porque es el tipo de tareas en las que podrías exhibir tendencias perfeccionistas. Así que te das una determinada cantidad de tiempo, que no se incrementará, y sólo tienes que hacer el mejor trabajo posible dentro de ese tiempo.

Por ejemplo yo uso un tiempo límite para hacer mis compras de Navidad cada año. Por lo general destino un total de 2 horas para la tarea, que para mí implica la compra de regalos para 8 personas (mi mujer se encarga del resto). Decido de antemano qué tipo de regalo debería recibir cada persona en mi lista, ordeno lo más que puedo por Internet y luego me dirijo hacia el centro comercial local, donde me desplazo linealmente de una tienda a otra escogiendo regalos. También aprovecho mi horario flexible, para hacer las compras en una mañana entre lunes y viernes, cuando las tiendas no están tan llenas de personas y no tengo que esperar en la fila. Así que regreso con regalos para todos en menos de dos horas.

La segunda forma en que uso el tiempo límite es cuando tengo una tarea o proyecto que deseo completar, pero que no sé muy bien por dónde empezar, o que parece que va a pasar mucho tiempo antes de que pueda realizar un avance significativo. O tal vez es algo que me resulta muy tedioso y podría tener una tendencia a posponer las cosas. Entonces uso el tiempo límite para comprometerme simplemente a trabajar en la tarea durante un periodo de tiempo determinado para hacer algún avance. Normalmente uso un período en el rango de los 30 a 120 minutos. Libero cualquier preocupación por alcanzar una meta especial dentro de ese tiempo - Simplemente me comprometo a invertir el tiempo, independientemente de lo lejos que pueda llegar. Un ejemplo en el que uso este enfoque es cuando estoy escribiendo un nuevo artículo. Finalizar un artículo completo por lo general me lleva de 3 a 8 horas. A veces puedo completar un artículo en un solo período, pero la mayoría de las veces lo estiro hacia varias sesiones. Así que uso el tiempo límite para “clavar el diente” en el artículo y comenzar, comprometiéndome a escribir durante 1 a 2 horas, sin

preocuparme por lo lejos que pueda llegar. Entonces sólo tengo que repetir el proceso hasta que el trabajo se haya completado.

Un efecto secundario de este método es que a menudo termino trabajando mucho más tiempo del que pensaba en un principio. Si me comprometo a trabajar en una tarea tediosa por tan sólo 30 minutos, es fácil empezar porque me he dado permiso para dejarla después de sólo 30 minutos. Pero una vez que he superado esa inercia y estoy enfocado en la tarea, pueden pasar 90 minutos antes de que sienta el deseo de detenerme.

La capacidad del tiempo límite para esquivar el perfeccionismo y evitar los aplazamientos hace que sea una técnica útil para la gestión del tiempo. Incluso la he utilizado para este capítulo, y ahora que mi esposa ha vuelto a casa con la cena y está lista para que veamos una película, es el momento de decir adiós....

Notas Finales

Después de leer este libro, indudablemente has dado el primer paso para comenzar a ser una mejor versión de ti mismo, en una o varias áreas de tu vida. Probablemente en este punto te has dado cuenta de que realmente no es tan difícil instalar nuevos hábitos positivos en tu vida. Ellos te ayudarán a desarrollarte y a mejorar drásticamente tus resultados en el mediano y largo plazo. Aún si logras agregar sólo un hábito positivo a tu vida durante este año, es indudable que tu vida mejorará considerablemente si te mantienes con él durante años.

Es posible que ahora te encuentres muy emocionado y quieras “comerte el mundo a pedazos” o que por el contrario, estés abrumado con tanta información y no sepas por donde comenzar. En todo caso, la recomendación será siempre aprender a levantar primero los pesos ligeros, e ir incrementando poco a poco el grado de dificultad. Recuerda que lo más importante es el desarrollo del músculo de tu auto-disciplina, así que no importa que cometas algunos errores al principio. Si fallas en la adopción de un nuevo hábito, trabaja un poco más en preparar un terreno más propicio para instalarlo e inténtalo nuevamente. Comienza con las cosas más sencillas, que ayuden a darte la confianza y la autoestima suficiente para abordar retos más importantes, a la vez que tus habilidades se fortalecen.

Este no es un libro para leer una vez. Siéntete libre de volver a él cada vez que decidas instalar un nuevo hábito, o cuando quieras probar una técnica distinta para mejorar tu efectividad personal. No te olvides de él. Léelo también cuando tu energía se encuentre en un nivel bajo, cuando necesites inspiración y motivación adicional para afrontar un nuevo reto, o simplemente cuando consideres que te haga falta.

Si te ha gustado el libro, la mayor retribución que puedes dar a sus autores es publicar una revisión positiva en el portal de Amazon donde lo compraste. Cuando revisas un libro en Amazon, normalmente debes asignar un determinado número de estrellas como una forma de evaluación personal, donde 5 estrellas es la calificación más alta. Si consideras que este libro merece esas 5 estrellas, muchas gracias; pero finalmente tú eres quien debe juzgarlo en base al valor que hayas recibido para tu propia vida.

Muchas gracias.

Jesús Guerrero Jiménez

Otros libros publicados por WNegocios

Estos son otros libros publicados por WNegocios.com, que puedes leer a continuación.

Cómo Generar Ingresos Pasivos. *Steve Pavlina y Jesús Guerrero Jiménez.* Aprende una forma más efectiva para ganar dinero mediante el desarrollo y uso de sistemas automatizados. Disponible en formato electrónico en: <http://ingresospasivos.wnegocios.com/>

Cómo Hacer Negocios en Internet. *Jesús Guerrero Jiménez.* Aprende a crear un negocio en Internet basado en los principios correctos y aprovechando las grandes ventajas de la Red. Disponible en formato electrónico en: <http://wnegocios.com/como-hacer-negocios-en-internet/>

Cómo lograr el éxito Profesional y Financiero. *Steve Pavlina y Jesús Guerrero Jiménez.* Los mejores artículos de Steve Pavlina sobre el desarrollo profesional y financiero, en español. Disponible en: <http://www.jesusguerrero.com/mis-libros/como-lograr-el-exito-profesional-y-financiero/>

Gana \$1 Más Cada Día. *Jesús Guerrero Jiménez.* Conoce un método sencillo y a la vez poderoso y sostenible para incrementar día a día tu patrimonio personal. Disponible en formato electrónico en: <http://www.jesusguerrero.com/mis-libros/gana-1-mas-cada-dia/>

[1] Ya que una libra equivale a 453 gramos, 300 libras son el equivalente a 136 kilogramos

[2] Mundano, terrenal, no espiritual ni religioso.

[3] Know how: el conocimiento sobre cómo hacer algo.

[4] Referencia a un diálogo dentro de la famosa película “Ghostbusters (Los Cazafantasmas)” de 1984.

[5] Offsuit de 7-2: En póker es una muy mala combinación de cartas para iniciar un juego.

[6] Sueño polifásico: práctica que consiste en dormir por varios períodos cortos de tiempo durante el día.

[7] SAD: Del inglés “Standard American Diet”. Se trata de un juego de palabras ya que “sad” significa triste.