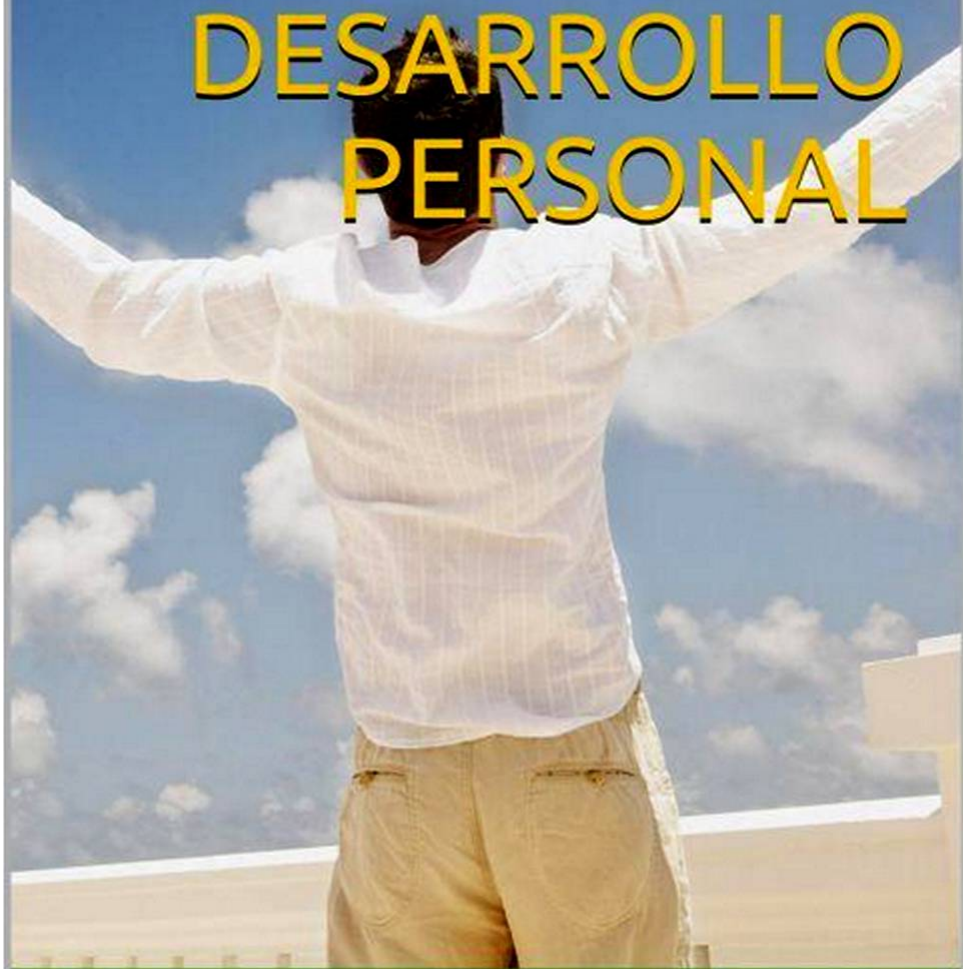


Jesús Guerrero
Jiménez

**HERRAMIENTAS
PARA EL
DESARROLLO
PERSONAL**



Por Jesús Guerrero Jiménez

<http://www.jesuguerrero.com>

COPYRIGHT 2014 JESÚS GUERRERO JIMÉNEZ

SMASHWORDS EDITION

Licencia de uso de la edición de Smashwords

La licencia de uso de este libro electrónico es para tu disfrute personal. Por lo tanto, no puedes revenderlo ni regalarlo a otras personas. Si deseas compartirlo, ten la amabilidad de adquirir una copia adicional para cada destinatario. Si lo estás leyendo y no lo compraste ni te fue obsequiado para tu uso exclusivo, por favor dirígete a Smashwords.com y descarga tu propia copia. Gracias por respetar el arduo trabajo del autor.

RV20140304

FREE LIBROS.ORG

Tabla de contenidos

[Introducción al Desarrollo Personal](#)

[Principios del Desarrollo Personal](#)

[Principios, Valores y Hábitos](#)

[¿Qué son los Valores?](#)

[7 Valores para una Vida Exitosa](#)

[El Círculo de Equilibrio de la Vida](#)

[¿Quién es el Responsable de tu Vida?](#)

[La Escalera del Desarrollo Personal](#)

[El Poder de las Decisiones](#)

[El Poder de los Pensamientos](#)

[Importancia de los Hábitos Personales](#)

[¿Cómo ser más Inteligente?](#)

[30 Días de Prueba para el Éxito](#)

[Vivir con un Propósito Personal](#)

[La Misión Personal](#)

INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO PERSONAL

El desarrollo personal implica la superación de la persona en varias o incluso todas las áreas importantes de su vida: salud física, desarrollo mental, desarrollo espiritual, carrera, riqueza y relaciones interpersonales. El desarrollo personal busca alcanzar los objetivos supremos del ser humano como: tener un propósito de vida, vivir feliz, vivir conscientemente, alcanzar la plenitud y desarrollar el máximo potencial, lograr el equilibrio entre todas las áreas importantes de la vida, mantener relaciones sanas, vivir en abundancia, aprender a lograr objetivos y a solucionar problemas, entre otros. Esto se logra al utilizar con herramientas, los principios, hábitos y valores correctos.

Áreas del Desarrollo Personal

Desarrollo Espiritual

Estabilidad emocional. La paz y el equilibrio necesarios para ocuparnos de nuestra vida.

Motivación. Energía positiva para actuar.

Espiritualidad. El conjunto de creencias sobre la vida y el desarrollo de la fé.

Servicio. Ayudar a otros a desarrollarse y compartir parte de nuestras experiencias.

Deseos y aspiraciones. La Necesidad de lograr obtener cosas nuevas.

Desarrollo de la Mente

Pensamientos. Ocupar nuestra mente con pensamientos positivos que nos ayuden a crecer.

Conciencia. Conocimiento sobre uno mismo y nuestra vida.

Sabiduría. Emplear el conocimiento de forma inteligente y con fines nobles

Educación/aprendizaje. Transmisión y recepción de conocimientos, valores, costumbres, actitudes y formas de pensamiento, adecuados para una vida sana.

Conocimientos. Obtener información, hechos, experiencias, verdades y datos que nos ayudan a desarrollarnos.

Autoestima. Sentimiento de valor interno que nos impulsa a desarrollarnos, a poner en práctica nuestras capacidades, orientándolas hacia un equilibrio personal.

Salud

Actividad física. Desarrollo de nuestro cuerpo, ejercicios, práctica de deportes para

[Como Atender las Cosas Pendientes y Eliminar el Estrés](#)

[Como Tener una Vida Congruente](#)

[Proverbios Famosos sobre los Principios del Desarrollo Personal](#)

[Comparte tus comentarios sobre este libro](#)

[Otros libros publicados por WNegocios.com](#)

mantener un buen estado físico, mental y emocional.

Alimentación. Cuidado interno de nuestro organismo. Obtener los generadores de energía necesaria para desarrollar nuestras funciones como seres vivos.

Ocio. Espacio para la reflexión, diversión y descanso necesario para nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Carrera

Trabajo. La actividad que nos permite crear cosas, desarrollarnos profesionalmente y trascender.

Dinero. Medio necesario para la adquisición de una gran cantidad de satisfactores. Facilita el desarrollo del individuo y le permite servir mejor a los demás.

Riqueza. Alcanzar una mejor calidad de vida en los aspectos personal, económico, familiar y social.

Abundancia. Contar con los recursos necesarios para vivir una vida plena y alcanzar el máximo potencial de la persona.

Negocios. Mecanismos para generar riqueza, crear satisfactores, servir a la sociedad y trascender.

Administración del tiempo. Utilizar nuestro tiempo de manera inteligente para lograr nuestros objetivos supremos.

Relaciones Interpersonales

Comunicación. Transmitir y recibir información entre las personas, de manera efectiva, con empatía y con el propósito de mejorar las relaciones con otros y el trabajo e integración grupal.

Vida en pareja. Mejorar nuestra relación con la persona que nos acompaña en una gran cantidad de eventos importantes de nuestra vida y que colabora en la formación de los hijos.

Sexualidad. Aprender a tener una vida íntima sana y satisfactoria que promueva la dignidad de las personas.

Familia. Alcanzar un ambiente sano que propicie el desarrollo personal de todos los integrantes de la familia.

Relaciones sociales. Contribuir con la mejora de la sociedad a través de un buen ejemplo de vida, servicio y contribución.

Factores necesarios para el Desarrollo Personal.

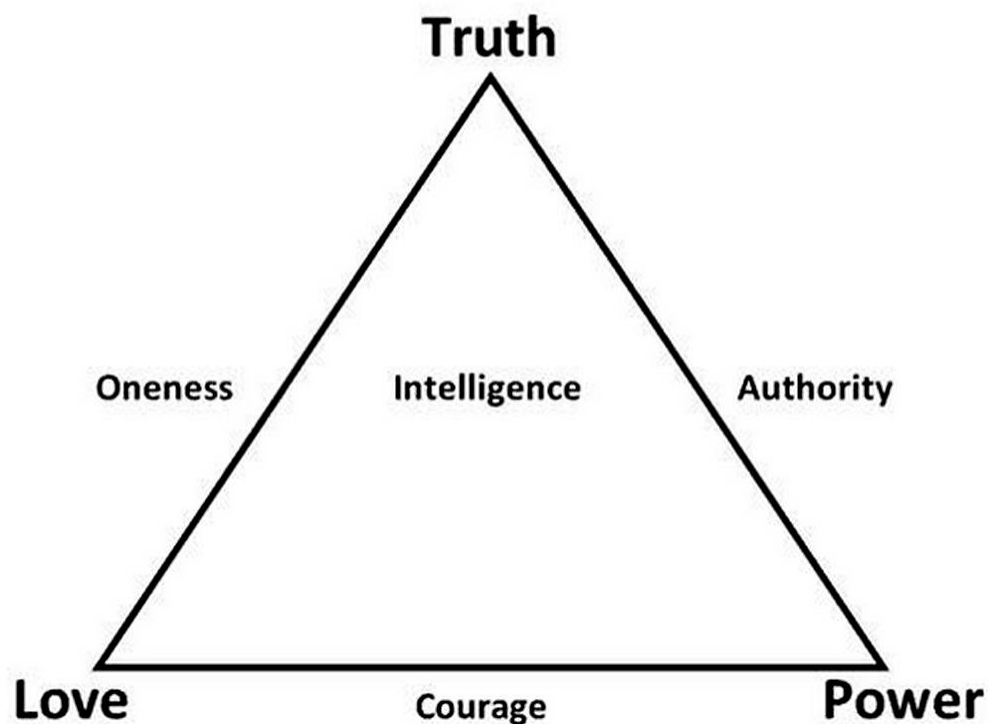
Propósito de vida. Nuestra misión personal, nuestro objetivo supremo en la vida.

Integridad. Respetar y defender nuestros principios y nuestra persona. Desarrollarse en todas las áreas del conocimiento.

Disciplina. Mantener nuestros hábitos y conductas positivas a lo largo de nuestra vida.

Hábitos. Conductas positivas permanentes que nos conducen al desarrollo personal.

Persistencia. Paciencia, motivación, coraje y deseos de lograr nuestros objetivos.



Los **principios** son el núcleo del desarrollo personal o superación personal, y a pesar de su enorme importancia, existe mucha confusión en su definición y por lo tanto resulta algo complicado cuales son estos. Por ejemplo, para algunas personas el respeto es un principio y para otros, el respeto es un valor.

Es incorrecto utilizar como sinónimos los conceptos de principios y valores, ya que los valores son derivados de los principios. La diferencia entre estos conceptos se explica en el capítulo *Principios, Valores y Hábitos*. Con el fin de contribuir con el esclarecimiento de este importante tema, no colocaré aquí una nueva definición de principios; en lugar de eso, citaré algunas definiciones propuestas por importantes autores de libros que abordan temas relacionados con el desarrollo personal.

Definición de principios por Stephen R. Covey (Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva)

Stephen R. Covey analiza el tema de los principios en uno de los primeros capítulos de su libro *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva* con el fin de ilustrar la

importancia de centrar nuestra vida en ellos. Esta es la definición de principios que propone Stephen R. Covey.

Los principios son verdades profundas, fundamentales, verdades clásicas, denominadores comunes. Son hebras estrechamente entrelazadas que atraviesan con exactitud, consecuencia, belleza y fuerza la trama de la vida.

La ética del carácter se basa en la idea fundamental de que hay principios que gobiernan la efectividad humana, leyes naturales de la dimensión humana que son tan reales, tan constantes y que indiscutiblemente están allí como las leyes de la gravitación universal en la dimensión física.

Los principios son como faros. Son leyes naturales que no se pueden quebrantar.

Los principios no son prácticas (hábitos)

Los principios no son valores (virtudes)

Stephen R. Covey aborda de forma un tanto superficial algunos ejemplos de principios: *rectitud, integridad, honestidad, dignidad humana, servicio, calidad, excelencia, potencial, crecimiento, paciencia, educación y estímulo.*

Aunque la definición de principios de Stephen Covey parece muy adecuada y racional, los ejemplos citados en su libro no parecen cumplir con su propia definición: por ejemplo, la rectitud, la integridad, la honestidad y la paciencia son virtudes asociadas a una persona, es decir, son valores. La educación y el estímulo, más que principios son prácticas o hábitos. De los ejemplos mencionados por Covey, la dignidad humana, el servicio, el potencial y el crecimiento cumplen con su definición de principios.

Definición de principios de Steve Pavlina (Personal Development for Smart People)

Steve Pavlina realiza un profundo análisis sobre el tema de los principios en su libro *Personal Development for Smart People* y afirma haber descubierto los 7 principios universales del desarrollo humano.

Criterios de los principios del desarrollo personal:

Los principios deben ser universales. Ellos deben ser aplicables por cualquiera, donde quiera y en cualquier situación. Deben funcionar igualmente bien en todas las áreas de la vida.

Los principios deben ser colectivamente completos, de forma que todos los elementos críticos estén presentes sin faltar ninguno.

Los principios primarios deben ser irreducibles de forma similar a los números primos en matemáticas.

Los principios deben ser congruentes internamente y no pueden entrar en conflicto entre ellos.

Los principios deben ser prácticos. Debe ser posible utilizarlos para generar resultados inteligentes en el mundo real.

Principios del Desarrollo Personal propuestos por Steve Pavlina.

Los principios primarios son:

Verdad. Enfrentar la realidad como es, evitando la negación.

Amor. Establecer conexiones sanas con las demás personas.

Poder. La capacidad de una persona para crear su propio mundo de forma consciente.

Los principios secundarios (derivados de los principios primarios) son:

Unidad (amor + verdad): El reconocimiento de que todos estamos conectados siendo parte de un todo.

Autoridad (verdad + poder): Combinar el conocimiento con la acción para generar resultados inteligentes.

Coraje (amor + poder): La inspiración y el valor para afrontar nuevos retos.

Inteligencia (verdad + amor + poder): La alineación con la verdad, el amor y el poder.

¿Qué es el Amor?

Más allá del sentimiento romántico con el que normalmente se identifica, el amor es un concepto mucho más complejo e integral, que consiste en desear, procurar y sentirse bien por el bienestar de otras personas o seres vivos, así como por el propio. El amor lleva implícitos una serie de valores derivados como el respeto, la bondad, la empatía, la pasión, la alegría, la justicia, la equidad, la dignidad, etc.

La siguiente frase puede resumir de buena forma el significado del amor.

« Amar es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad »

Por otro lado, el amor, además de un buen concepto o un bello sentimiento, es también un verbo, lo cual implica acciones de parte de la persona que desea expresar amor a alguien o a algo. Estas acciones en ocasiones incluyen ciertos sacrificios o decisiones complicadas que deben tomarse para buscar el bienestar de otros (la mayoría de las madres y padres saben bien a lo que me refiero). A lo largo de la historia podemos encontrar ejemplos de personas que han puesto en práctica el concepto de amor de forma profunda e intensa, y que han tenido vidas muy lejanas a ser sencillas, como son los casos de Jesús, Mahatma Gandhi, Martin Luther King, la Madre Teresa de Calcuta, entre otros.

Teóricamente es posible amar a cualquier persona, ser vivo, e incluso cosas inertes como un libro, una pintura, un automóvil, etc., sin embargo, en ocasiones es muy difícil cumplir por completo con algunas premisas populares como la expresada por Jesús:

« Ama a tus enemigos »

Aunque la buena intención de la premisa de Jesús es evidente, en la práctica es complicada llevarla a cabo para la gran mayoría de las personas, debido a que quizás su verdadero significado no sea tan literal. Amar a un enemigo tal vez no signifique recibir maltratos de parte de alguien y agradecerlos o gozarlos; una forma más inteligente de amor en este caso, puede expresarse, ayudando a la otra persona a comprender el daño provocado por sus acciones. Sin embargo hay situaciones extremas en las que no es posible encontrar soluciones tan constructivas, por ejemplo cuando se pone en riesgo la vida propia o la de alguna otra

persona. En este último caso, el acto de amor consistirá en defender a toda costa la vida de las personas, incluyendo la propia. Cuando el daño es inevitable, lo mejor sería procurar el menor perjuicio posible a la menor cantidad de personas, o seres vivos.

Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal.

Madre Teresa de Calcuta

¿Qué es la Verdad?

Un hecho que ha sido verificado, que es cierto, que va de acuerdo con la realidad.

La verdad es uno de los principios primarios en los que se basa el desarrollo personal. Las personas que alinean su vida con la verdad comúnmente tienen una vida mucho más equilibrada y satisfactoria. La verdad no es necesariamente un camino hacia un destino determinado, pero es una excelente herramienta que nos ayuda a orientarnos para llegar al lugar correcto.

Desde un punto de vista personal, comprometerse con la verdad significa apearnos a nuestras creencias y convicciones más profundas, completamente convencidos de que se está actuando de forma correcta, con sinceridad, honestidad y buena fe.

En ocasiones nuestra verdad sobre algo (verdad subjetiva) puede ser diferente o ser completamente opuesta a la verdad asumida por otras personas, ya que esta define nuestra forma de interpretar la realidad, por ejemplo Rosa puede estar convencida de que Juan es una persona agradable, mientras que María pudiera pensar que Juan es una persona nefasta. La verdad subjetiva se va construyendo con base en las experiencias vividas por una persona; por ejemplo, es posible que Juan se haya comportado de forma amable con Rosa, mientras que con María probablemente se portó de forma grosera o poco amable.

La verdad puede ser a su vez relativa y por lo tanto diferente si se observa desde distintos puntos de vista. Por ejemplo, un hombre adulto puede afirmar que un objeto es ligero, mientras que para un niño pequeño, el mismo objeto puede ser muy pesado para cargarlo.

La verdad subjetiva es por definición inexacta, y para aproximarla a la verdad objetiva (medible) es necesario realizar una serie de ejercicios como investigación,

contrastación de resultados, razonamiento, meditación, vivir nuevas experiencias similares, etc., los cuales nos arrojarán nuevos datos que servirán para complementar nuestra verdad.

Un mejor acercamiento a la verdad para los casos planteados anteriormente puede ser lo siguiente:

Caso 1:

Juan es una persona

Todas las personas tienen derechos fundamentales

Las personas son imperfectas

Las personas cometen errores

Las personas pueden cambiar sus comportamientos

Las personas pueden mejorar sus actitudes y comportamientos

Las personas pueden empeorar sus actitudes y comportamientos

Para acercarnos más a la verdad sobre Juan, serían necesarios más datos que pudieran obtenerse revisando sus antecedentes, mediante la convivencia directa con él, mediante la opinión de otras personas que lo conocen y a través de su propia opinión.

Caso 2:

El objeto pesa 3 Kilogramos

Los adultos normalmente pueden cargar objetos más pesados en comparación con los niños

En el caso 2 es más sencillo acercarse a la verdad objetiva ya que los humanos hemos construido estándares que facilitan la medición de ciertos eventos u objetos.

“La verdad es totalmente interior. No hay que buscarla fuera de nosotros, ni querer descubrirla luchando con violencia contra enemigos exteriores.”

Mahatma Gandhi.

¿Qué es el Poder?

Uno de los principios menos comprendidos por la enorme mayoría de las personas es el principio del **poder**. Existe una percepción confusa, y en ocasiones equivocada sobre este *principio primario*, debido a que resulta común que se le asocie con conceptos como *poder político*, *poder económico*, e incluso con *el poder sobre las personas*, los cuales tienen comúnmente una connotación negativa entre la gente.

Sin embargo, el poder es un principio esencialmente positivo y está mucho más al alcance de las personas de lo que se puede percibir. El verdadero poder, es el poder sobre sí mismo y no sobre la voluntad de otras personas; es el poder para controlar los propios pensamientos, impulsos y comportamientos con el fin de potenciar el crecimiento integral de la persona.

Para que el poder sea realmente efectivo debe estar alineado con los otros dos principios primarios: *la verdad* y *el amor*.

El poder político por naturaleza no es negativo; es el mal uso que se le da al poder político por parte de las personas lo que genera esa percepción. Cuando el poder político comience a ejercerse alineado con los otros principios primarios (la verdad y el amor), este poder será mucho más efectivo, creando una mayor cantidad de cosas buenas para las personas como: justicia, crecimiento económico, educación, alimentos, empleo, etc. El caso del poder económico es similar: si se le usa de forma adecuada es una excelente herramienta para causas sociales y/o para la creación de empresas que generan productos y servicios útiles para la gente, además de empleo y sustento económico para algunos otros.

El único tipo de poder sobre otras personas que se puede concebir de manera positiva, es la capacidad de influir en otros a través del ejemplo personal, pero nunca mediante la opresión, el hostigamiento, la represión y otras formas equivocadas de lograr que las personas hagan las cosas que queremos.

Por otro lado, el poder más importante con el que cuenta una persona, es el poder para controlar su propia vida, de forma tal que cada una de las decisiones que tome, o al menos la mayor parte, sean hechas de forma inteligente, es decir,

alineadas con los principios del desarrollo personal. El desarrollo del poder sobre sí mismo permitirá a una persona controlar mejor sus pensamientos, tomar mejores decisiones, establecer hábitos más eficaces, mejorar cada una de las áreas de su vida logrando un desarrollo integral, y aumentar la capacidad de influencia sobre otras personas, mediante lo cual puede contribuir con el desarrollo de su comunidad y de la humanidad.

PRINCIPIOS, VALORES Y HÁBITOS

Cuando nos encontramos dentro de un proceso de superación personal o desarrollo personal, en algún momento nos topamos con 3 conceptos muy importantes:

Principios, Valores y Hábitos.

A pesar de que normalmente reconocemos la gran importancia de estos conceptos es muy común que no tengamos una definición clara y precisa de cada uno de ellos, lo cual nos lleva a confundirlos o a utilizarlos como sinónimos. A pesar de que normalmente existe cierta polémica en su uso y aplicación (incluso entre los autores más importantes del desarrollo personal), cada uno de estos conceptos tiene un significado único, diferente e independiente de los demás.

Con el fin de contribuir en la claridad de estos importantes conceptos, propondré algunas definiciones compuestas a partir de las ideas obtenidas de la lectura de muchos libros y otras fuentes diversas que abordan temas relacionados con el desarrollo personal.

Definición de Principios:

Los *principios* son verdades profundas y universales similares a las leyes de la física. No cambian con el tiempo, han existido y existirán siempre, son válidos para cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier situación. Los principios son irreducibles individualmente e integrales en su conjunto. Los principios son prácticos y pueden ser utilizados para obtener resultados positivos y útiles en el mundo real.

Ejemplos de principios: *verdad, amor, desarrollo, inteligencia, libertad, etc.*

Los principios por naturaleza son positivos:

La mentira, por ejemplo, es la ausencia o una carencia de la verdad.

Definición de Valores:

Los valores son creencias individuales o de grupo y determinan o fomentan ciertos comportamientos o formas de pensamiento. Desde el punto de vista filosófico, los valores son aspiraciones o metas de las personas. Los valores evolucionan con el paso del tiempo y las generaciones; son relativos en su aplicación y pueden arrojar resultados positivos si se basan en los principios correctos, así mismo, pueden arrojar resultados negativos si se aplican sobre principios incorrectos.

Ejemplos de valores: *respeto, honestidad, responsabilidad, equidad, justicia, etc.*

Los valores por naturaleza son positivos o negativos:

El respeto y la honestidad son positivos por naturaleza

La explotación y el abuso son negativos por naturaleza

Los valores por su aplicación son relativos:

La responsabilidad en el trabajo será positiva si se trata de un trabajo que genera valor o beneficios para las personas.

La responsabilidad en el trabajo será negativa si en el trabajo se realizan actividades ilícitas que dañan a otras personas.

Definición de Hábitos:

Un hábito es una acción repetida de forma constante o periódica por parte de una persona, ya sea consciente o inconscientemente. Los hábitos, más que ninguna otra cosa nos definen como personas; es decir, la persona que eres actualmente es producto directo de los hábitos que has tenido a lo largo de tu vida. Los hábitos son individuales y regularmente cambian o se transforman: se agregan hábitos nuevos y se desechan otros.

Los hábitos pueden ser positivos, negativos o neutros:

Ejemplos de hábitos positivos:

Cepillarse los dientes frecuentemente.

Ser puntual.

Hacer ejercicio físico.

Leer diariamente.

Ejemplos de hábitos negativos (vicios):

Fumar.

Conducir en estado de ebriedad.

Molestar a otras personas.

Ejemplos de hábitos neutros (no muy importantes):

Bañarse por las noches.

Utilizar siempre el mismo tenedor para comer.

Coleccionar etiquetas.

Espero que lo anterior ayude a aclarar algunas dudas y confusiones sobre estos conceptos y su aplicación. Más adelante en este libro, se abordarán con mayor detalle cada uno de estos conceptos.

¿QUÉ SON LOS VALORES?

Hace varios años tuve la oportunidad de tomar un taller acerca de los valores de las personas, impartido por un pedagogo mexicano llamado Vidal Schmill. El taller resultó muy interesante y en aquel momento me ayudó a aclarar varias dudas sobre este importante tema; además me dio la pauta para abordar más tarde algunos aspectos de los valores, que en ocasiones pueden resultar poco claros.

De manera general, entendemos los valores morales como convicciones profundas, que orientan el comportamiento e influyen de manera importante sobre la forma de ser de las personas. Sin embargo, la definición de valores puede ser muy diferente dependiendo de quien la establece:

Para un antropólogo, los valores son un conjunto de creencias compartidas por un grupo de personas, que determinan el comportamiento de todos los integrantes del grupo.

Para un psicólogo son creencias individuales profundamente arraigadas, que determinan el comportamiento de una persona.

Para un filósofo, los valores son aspiraciones de las personas.

Para un pedagogo, son un conjunto de metas educativas.

Cada una de las definiciones son aceptables pero por separadas son incompletas; por ejemplo en la primera definición, aún cuando es cierto que un grupo de personas comparte creencias, la definición sobre los valores es bastante determinista e implicaría que todas las personas del grupo se comportarían de forma muy similar. Un ejemplo sería afirmar que “todos los italianos son muy enojones”, cuando es muy probable que esto no sea correcto. El resto de las definiciones son también incompletas de manera individual, así que lo más conveniente sería considerarlas todas en conjunto para contar con un concepto más útil.

Los valores involucran razonamientos pero también sentimientos y nos ayudan a establecer nuestras prioridades (jerarquizar), a tomar decisiones (elegir), a juzgar dichas decisiones (evaluar) y a tomar las medidas necesarias en base a los resultados de dichas evaluaciones (reforzar o corregir). Poniéndolo de manera más simple la utilidad de los valores se puede establecer con los siguientes puntos:

Jerarquizar

Decidir

Evaluar

Reforzar/Corregir

Este proceso puede funcionar de manera cíclica, ya que después de Corregir podemos volver a jerarquizar las cosas que nos importan.

La relatividad de los valores.

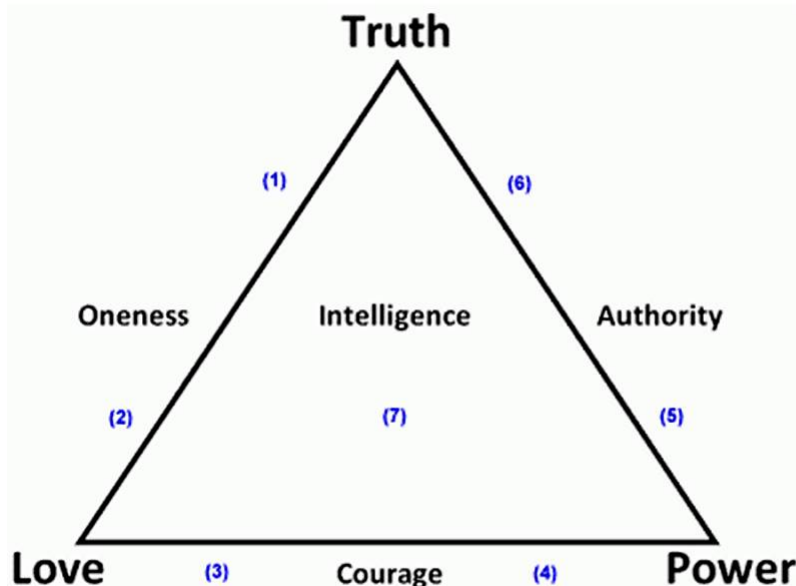
En ocasiones alguno de los valores puede ser puesto en tela de juicio y justificar aparentemente comportamientos incorrectos. Por ejemplo, una persona con la justificación de ser honesta y transparente, pudiera divulgar información privada o confidencial sobre otras personas. O un jefe en la oficina, argumentando sobre el valor de la responsabilidad, no permitiría que uno de sus subordinados atienda algún asunto personal muy importante, en su horario de trabajo, aún cuando este sea urgente.

En los casos anteriores el aparente uso de valores da resultados negativos ya que estos son sustentados sobre principios incorrectos, están dejando de lado otros valores, o no están considerando a todas las partes involucradas. En el primer ejemplo, esta persona puede argumentar que es honesta al decir la verdad, sin embargo está faltando al respeto de la persona que le confió la información y está siendo irresponsable al revelar la información privada que pudiera tener consecuencias graves para otras personas. El jefe que se prohíbe la atención de asuntos personales urgentes durante el horario de trabajo, no está considerando ningún otro aspecto de la vida que no sea el trabajo (por ejemplo la familia, la salud, la seguridad, etc.) con lo cual demuestra su falta de empatía y respeto a la dignidad de las otras personas.

Para que los valores puedan funcionar adecuadamente, deben estar sustentados en los principios correctos: Verdad, Amor, Libertad, Desarrollo, Bien Común, etc. Al utilizar nuestros valores sobre una base de principios correctos, las posibilidades de éxito son mucho mayores.

[\(Regresar al Inicio\)](#)

7 VALORES PARA UNA VIDA EXITOSA



A partir del análisis de los principios del desarrollo personal, propuestos por Steve Pavlina en su libro "*Personal Development for Smart People*", he dedicado un buen tiempo al análisis de su diagrama, el cual se compone de los principios primarios (verdad, amor y poder), y los principios secundarios (unidad, autoridad, coraje e inteligencia). Aunque Steve invirtió más de 2 años en el proceso de búsqueda de estos 7 principios fundamentales, yo deseaba poder comprenderlos por completo y en su caso, convencerme totalmente sobre ellos, con el fin de comenzar a utilizarlos de manera esencial en mi propia vida, por lo cual razoné por largo tiempo sobre cada uno de ellos, e incluso los comparé con los principios citados por otros autores de obras sobre el desarrollo personal. No tardé demasiado tiempo en descubrir que los principios propuestos por Steve Pavlina son muy racionales y perfectamente sustentados. Sin embargo, al tratarse de principios, estos son conceptos muy generales, y yo tenía la intención de establecer vínculos lógicos con los valores primarios que había estado utilizando conscientemente desde algún tiempo atrás.

En el curso sobre valores que cité anteriormente, se propuso la existencia de 3 valores primarios, a partir de los cuales se derivaban el resto los valores positivos con los que una persona podría contar. Estos valores eran el respeto, la honestidad

y la responsabilidad. Yo sospechaba que si los principios propuestos por Steve Pavlina y los 3 valores primarios aprendidos eran correctos, debería existir un fuerte vínculo entre todos ellos...

Y tenía razón. De forma bastante rápida encontré algunos resultados interesantes al combinar los 7 principios planteados en el libro de Steve Pavlina.

Respeto = verdad+ unidad

Honestidad = verdad + autoridad

Responsabilidad = poder + autoridad

No obstante, al razonarlo un poco más, me percaté de que algunos valores importantes como la *pasión*, no eran fácilmente derivables a partir de los 3 valores primarios; además no pude dejar de notar que en mi nuevo diagrama quedaban algunos "espacios un tanto sospechosos" entre los 7 principios primarios. Esto me hizo pensar que justo ahí podría encontrar otros valores primarios.

En unas horas más, mediante varias combinaciones, pude encontrar el resto de lo que para mí serían en adelante, los 7 valores para una vida exitosa:

Respeto = verdad + unidad

Empatía = amor + unidad

Pasión = amor + coraje

Determinación = poder + coraje

Responsabilidad = poder + autoridad

Honestidad = verdad + autoridad

Integridad = verdad + amor + poder

A continuación compartiré contigo, una definición sencilla y concreta para cada uno de estos **7 valores**.

Respeto: Aceptar que cada una de las personas en el mundo tiene el mismo valor intrínseco que tú. El respeto es un concepto que debe aplicarse de la misma forma a los animales y a cualquier otra forma de vida existente.

Empatía: Ser capaz de ver las cosas, sentir, pensar y ponerse en el lugar de otras personas, con el fin de intentar comprenderlas y mejorar la conexión existente con

ellas.

Pasión: Desarrollar un fuerte deseo y anhelo por lograr algo importante. Elevar tu motivación y entusiasmo por cualquier cosa en la que te encuentres trabajando.

Determinación. Establecer compromisos fuertes para alcanzar tus más grandes objetivos, negándote a la posibilidad del fracaso.

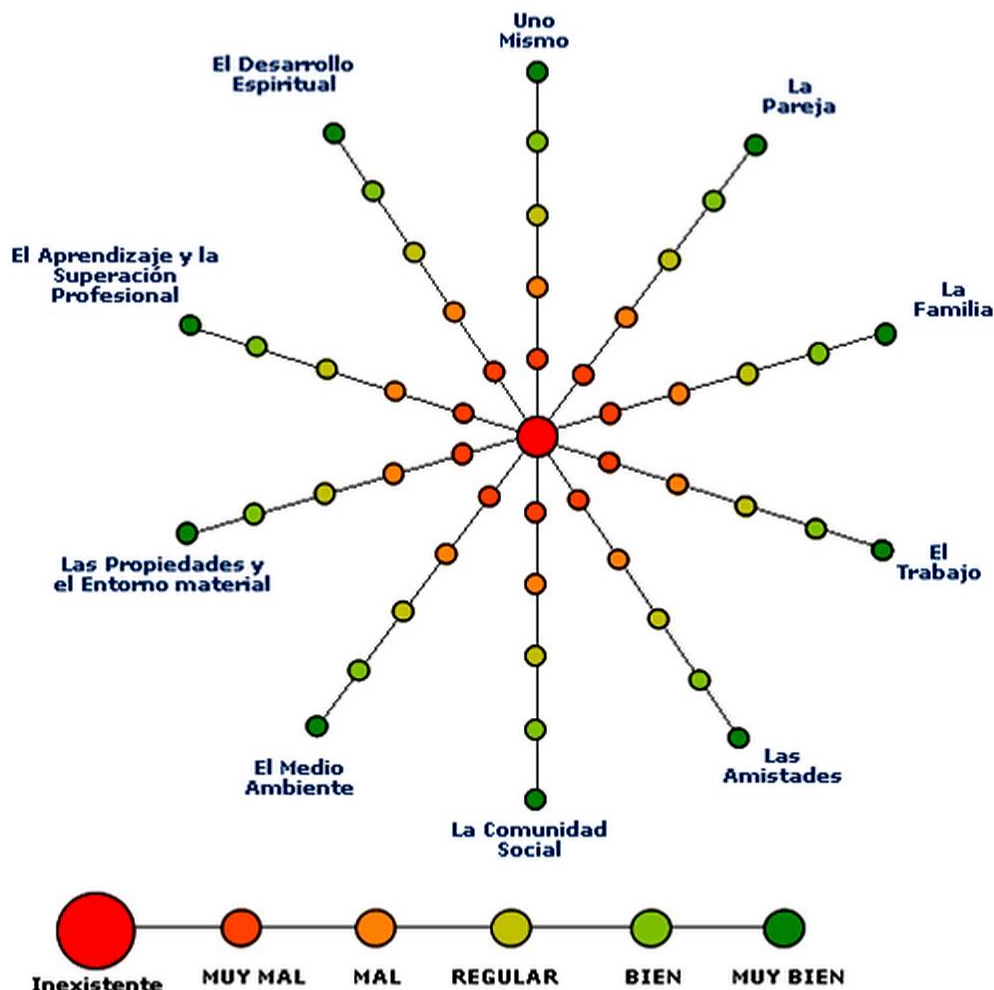
Responsabilidad. Desarrollar tu máximo potencial para servir a los demás. Cumplir con tus obligaciones y compromisos, y aceptar completamente los resultados y las consecuencias de tus acciones y decisiones.

Honestidad. Comunicarte contigo mismo y los demás con apego en la verdad. Evitar tomar posesión de las cosas e ideas que pertenecen a otras personas.

Integridad. Alineación estricta con los principios fundamentales del desarrollo personal para todas tus acciones y decisiones. Procurar el máximo desarrollo en las áreas más importantes de tu vida: hábitos, carrera, dinero, salud, relaciones personales y espiritualidad.

Creo firmemente que si vives tu vida de acuerdo con estos 7 valores fundamentales, automáticamente estarás alineado también con los 7 principios del desarrollo personal, y por lo tanto, contarás con las condiciones y herramientas necesarias para tener una vida muy exitosa.

El Círculo del Equilibrio de la Vida



La superación personal abarca todas y cada una de las distintas áreas de la vida de una persona. Una persona es un ser polifacético que mantiene una gran cantidad de conexiones con otras personas, seres vivos y cosas, con las cuales interactúa y mantiene distintos tipos de relaciones.

El nivel de desarrollo de las áreas más importantes de una persona constituye el círculo de equilibrio de la vida, que se encuentra ilustrado en la parte de arriba, y las principales áreas que lo componen se describen a continuación:

Uno mismo. Una persona que quiere desarrollarse de forma integral no puede olvidarse de sí misma. La persona tiene la responsabilidad de cuidar su cuerpo y su salud mediante una buena alimentación, actividad física suficiente y hábitos personales que le ayuden a tener una vida larga y lo más sana posible. La mente también debe desarrollarse constantemente, con el fin de convertirla en una herramienta más eficaz para la solución de problemas, que es a final de cuentas la habilidad más importante para obtener el éxito en la vida. La mente puede desarrollarse al exponerla a nuevas experiencias y conocimientos que aporten paradigmas y puntos de vista distintos o que puedan complementar o mejorar los actuales.

La pareja. La pareja (esposo-a, novio-a, amante, concubino-a, etc.) es una de las relaciones más importantes para una persona, particularmente por su duración y por el grado de involucramiento e intimidad que se llegan a producir. En ciertas relaciones de pareja, incluso, se puede llegar a percibir como si las dos personas que la conforman fueran una sola, debido a la gran compenetración y compatibilidad que existe entre ellos. La pareja es alguien que normalmente tiene una influencia fundamental (ya sea positiva o negativa) en tu vida: equilibrio emocional, relaciones con otras personas, desarrollo económico, desarrollo espiritual, salud, etc., por lo cual se vuelve trascendental tener una relación de pareja sana, positiva y armoniosa. Para construir una buena relación de pareja se requiere de mucho trabajo activo. La atracción física y la "química" inicial son insuficientes para mantener una relación de pareja exitosa. Existen ciertos valores y hábitos que deben estar presentes en la vida en pareja, como el respeto, la empatía, la responsabilidad, la comunicación, la compatibilidad de metas y objetivos, la cooperación, etc. Cuando uno de estos componentes falta, las relaciones de pareja tienden a debilitarse o a destruirse por completo.

La familia. En diferentes etapas de la vida, las relaciones familiares son fundamentales para el desarrollo de una persona. En los primeros años de la vida, un individuo aprende fundamentalmente de lo que observa y escucha de parte de sus padres, hermanos, y otras personas, y más tarde, en el papel de padre o madre, las relaciones con los hijos se convierten en un enorme reto y compromiso, ya que

una vez más, el desarrollo y formación temprana de los hijos es en una gran medida, responsabilidad de los padres. Las relaciones familiares pueden desarrollarse poniendo en práctica la disciplina, el respeto, el valor del trabajo, la comunicación y empatía, el orden y la organización, y por supuesto, el amor.

El trabajo. El trabajo es una actividad que se vuelve muy importante en la vida adulta de las personas, ya que ayuda a crear fuentes de ingresos que se utilizarán para obtener satisfactores indispensables para el individuo y su familia, como son los alimentos, el abrigo, la educación y la seguridad. El trabajo proporciona también un medio para alcanzar el desarrollo profesional de las personas y propicia las relaciones con otros individuos.

Las amistades. En algunas ocasiones las amistades llegan a ser influencias muy importantes en el desarrollo de una persona, sobre todo en etapas cruciales como la adolescencia, donde la relación de los hijos con los padres tiende a debilitarse. En esas etapas se vuelve fundamental contar con amistades que representen una influencia positiva, es decir, personas que se conduzcan con base en principios y valores correctos. Los amigos pueden distanciarse o cambiar con el tiempo, sin embargo, en la etapa en la que se cuenta con ellos, son una gran fuente de ideas, nuevas experiencias y apoyo emocional; también se constituyen como un soporte importante para la toma de decisiones.

La comunidad social (contribución). El grado de influencia que un individuo tiene sobre las personas en su entorno, comunidad o el mundo donde vive es un reflejo de su nivel de crecimiento como persona. Una persona altamente desarrollada en las diferentes áreas de su vida normalmente influirá de forma positiva sobre su comunidad, y por el contrario, una persona con poco desarrollo o parcialmente desarrollada puede tener una influencia nula o negativa en su entorno social. La contribución con la comunidad significa que el individuo realiza un trabajo o entrega algo de valor que genera beneficios para el resto de las personas. Entre mayor es el desarrollo personal, mayor es la capacidad para contribuir.

El medio ambiente. La influencia de una persona sobre su medio ambiente es muy parecida a la que tiene con la comunidad social, con la diferencia de que además de afectar a otras personas, la influencia se da también sobre los animales, plantas

y otros seres vivos, y de manera general sobre todo el planeta.

Las propiedades y el entorno material. Un reflejo parcial, pero muy importante, del desarrollo de una persona son las propiedades y la riqueza material con las que cuenta. Aunque en ocasiones esta afirmación puede ser polémica, lo cierto es que el dinero y los recursos materiales bien utilizados pueden ayudar en gran medida al desarrollo integral de la persona y pueden ayudar a aumentar su capacidad de influencia positiva.

El aprendizaje y la superación profesional. El aprendizaje y desarrollo profesional son una parte fundamental del desarrollo de los individuos. Estos son los principales proveedores de herramientas para la solución de problemas y para la generación de valor. Para el individuo son además una fuente de satisfacción y mejora para su autoestima y sus capacidades de producción de bienes; el valor y los bienes generados son también una fuente de riqueza, bienestar y contribución personal.

El desarrollo espiritual. El lado espiritual de una persona debe ser desarrollado para lograr un estado de serenidad y claridad mental; también es importante para obtener la motivación suficiente para emprender nuevos proyectos y cumplir las metas personales. Una persona con poco desarrollo espiritual puede llegar a sentirse vacía, falta de motivación, desorientada y sin propósito.

Ejercicio:

Crea tu círculo de vida.

Un interesante ejercicio que puedes hacer es medirte o evaluarte el día de hoy en cada uno de los aspectos que conforman tu vida.

Puedes [imprimir la imagen del círculo de equilibrio de la vida](#), para señalar tu propio nivel de desarrollo en cada una de las áreas incluidas, utilizando la escala proporcionada. Los niveles más cercanos al centro y coloreados en rojo representan un desarrollo menor y los niveles externos, coloreados en verde representan un desarrollo mayor en un área particular.

Una vez que hayas señalado tu desarrollo en cada una de las áreas por separado, une todos los puntos para formar tu círculo de desarrollo personal. Un círculo pequeño o mal definido representa un grado pobre de desarrollo o un desarrollo mal

equilibrado, mientras que un círculo grande (que incluye mayormente puntos de color verde) representa un buen grado de desarrollo personal. Es muy difícil que una persona pueda sentirse totalmente satisfecha con todas las áreas que conforman su vida, por lo que es poco probable que alguien pueda formar un círculo de equilibrio perfecto.

Lo más recomendable es realizar este ejercicio de forma periódica (por ejemplo cada año) tratando de ser completamente honestos, con el fin de ir midiendo el grado de avance en cada una de las ramas de tu círculo de equilibrio.

¿QUIÉN ES EL RESPONSABLE DE TU VIDA?

Muchas personas en algún momento de nuestras vidas hemos culpado a nuestros padres por muchos de nuestros errores, carencias personales, pobreza, incapacidad para relacionarnos con otros, y en general por nuestra infelicidad: Algunas personas pasan sus vidas con la creencia de que sus ascendientes familiares echaron a perder sus vidas, y que poco pueden hacer para mejorar de manera sustancial sus condiciones actuales. Hay algunos otros que aparentemente superan esa etapa, y sin embargo, lo único que hacen es cambiar de villano en la película de sus vidas, y comienzan así a culpar a su pareja, compañeros de trabajo, amigos y a cualquier otra persona con la que conviven o tienen una relación cercana.

Víctimas de Víctimas

Responsabilizar a otros por el estado de nuestras propias vidas es a todas luces algo totalmente equivocado y completamente inútil. Según Louise Hay, autora del libro: *Usted puede Sanar su Vida* ("You Can Heal your Life"), las personas somos simplemente *víctimas de víctimas*. Es altamente probable que nuestros padres hayan sido a su vez victimizados mediante tratos injustos por sus propios padres, y ya que este fue el único modelo que aprendieron para relacionarse con sus hijos, lo terminaron aplicando con nosotros. Lo más grave sin embargo, es que si no nos hacemos perfectamente conscientes de este hecho, es muy probable que nosotros mismos terminemos cometiendo los mismos errores con nuestros propios hijos. Una sugerencia de la autora para curar en parte las heridas provocadas por nuestros padres, es tratar de enterarnos acerca de cómo fue su niñez, y en particular, cómo fue la convivencia con sus propios padres. Este conocimiento nos hará darnos cuenta de que ellos fueron tan víctimas como lo fuimos nosotros.

¿Quién es el responsable de tu vida?

Lo mismo ocurre con cualquiera otra persona que nos hace o "nos ha hecho la vida imposible" en algún momento de nuestras vidas. Es muy probable que alguien más le esté haciendo o le hizo la vida imposible a ella. El conocimiento de este hecho nos otorga el poder para darnos cuenta de varias cosas: somos únicamente nosotros como adultos los responsables de nuestras vidas. No son nuestros

padres ni nuestros abuelos, tampoco nuestros jefes en el trabajo ni nuestros colegas, no son nuestros amigos, no es el presidente del país ni los empresarios más ricos del planeta, ni siquiera nuestras esposas, esposos, ni nuestros hijos quienes tienen el poder para cambiar nuestras vidas. Los únicos que podemos hacer cambios importantes para mejorar nuestras vidas (o para empeorarlas) somos nosotros, a través de nuestros pensamientos, acciones y decisiones.

Las demás personas pueden dañar nuestra autoestima únicamente si nosotros se los permitimos.

LA ESCALERA DEL DESARROLLO PERSONAL

Reflexión sobre el Desarrollo Personal

Quiero compartir contigo una interesante reflexión sobre el proceso del desarrollo personal, de autor anónimo.

Todos vamos cambiando de nivel, como en una escalera...

Imagina que estas frente a una gran escalera. Está junto a ti esa persona que es importante para ti (novio/a, esposo/a, amigo/a)... Y están fuertemente tomados de la mano...

Mientras están en el mismo nivel, todo está perfecto; es disfrutable. Pero de pronto, tú subes un escalón, pero esa persona no. Esa persona prefiere mantenerse en el nivel inicial... Está bien, no hay problema; es fácil aún así estar tomados de las manos...

Pero tú subes un escalón más, y esa persona se niega a hacerlo. Las manos han empezado a estirarse y ya no es tan cómodo como al principio. Subes un escalón más y ya el tirón es fuerte; ya no es disfrutable, y empiezas a sentir que te frena en tu avance. Pero tú quieres que esa persona suba contigo para no perderla...

Desafortunadamente, para esa persona no ha llegado el momento de subir de nivel, así que se mantiene en su posición inicial. Subes un escalón más, y ya ahí, sí es muy difícil mantenerte unido. Te duele, y mucho. Luchas con tu deseo de que esa persona suba - para no perderla - pero tú ya no puedes ni quieres bajar de nivel....

En un nuevo movimiento hacia arriba, viene lo inevitable... y se sueltan de las manos. Puedes quedarte ahí y llorar y patalear tratando de convencerle de que te siga; que te acompañe. Puedes incluso ir contra todo tu ser y tú mismo/a bajar de nivel con tal de no perderle. Pero después de esa ruptura en el lazo, ya nada es igual... así que por más doloroso y difícil que sea, entiendes que no puedes hacer más... sólo seguir avanzando... y esperar que algún día vuelvan a estar al mismo nivel.

Eso puede pasar cuando inicias tu camino de crecimiento interior. En ese proceso; en ese avance, puedes perder muchas cosas: pareja, amigos, trabajos, pertenencias... todo lo que ya no coincide con quien te estás convirtiendo, ni puede estar en el nivel al que estás ingresando.

Puedes pelearte con la vida entera... pero el proceso así es. El crecimiento personal es así, personal, individual - no de grupo. Puede ser que después de un tiempo esa persona decida emprender su propio camino y te alcance o suba incluso mucho más que tú, pero es importante que estés consciente de que no se puede forzar nada en esta vida.

Llega un momento en tu escalera hacia convertirte en una mejor persona, en que puedes quedarte solo(a) un tiempo; y duele, claro que duele; y mucho. Pero luego, conforme vas avanzando, te vas encontrando en esos niveles con personas mucho más afines a ti; personas que gracias a su propio proceso están en el mismo nivel que tú; y si tú sigues avanzando, ellos también...

En esos niveles de avance ya no hay dolor, ni apego, ni sufrimiento; hay amor, comprensión, respeto absoluto...

Así es nuestra vida. Una infinita escalera donde estarás con las personas que estén en el mismo escalón que tú, y si alguien cambia, la estructura se acomoda.

Me costó mucho soltarme; aún después de una fuerte ruptura seguía viendo hacia atrás, esperando un milagro; y el milagro apareció, pero no de la manera en que yo hubiera supuesto. Apareció bajo otros nombres, otros cuerpos, otras actividades; perdí a una amiga y gané a 20 más. Perdí un mal trabajo y ahora tengo un excelente trabajo, con oportunidades de tener más de lo que soñé alguna vez; perdí un auto que no me gustaba y ahora manejo el auto de mis sueños; perdí a una persona a la que creí amar, para darme cuenta de que lo que tengo en este momento de mi vida, ni siquiera podía soñarlo hace unos cuantos meses.

Cada pérdida, cada cosa que sale es porque así tiene que ser; déjales ir; y prepárate para todo lo bueno que viene a tu vida. Sigue avanzando y confía, porque esta escalera es mágica. ¿Por qué no lo compruebas por ti mismo(a)?

Ahora puedes entender porque nuevas personas llegan a tu vida y por qué otras se quedan atrás.

[\(Regresar al Inicio\)](#)

EL PODER DE LAS DECISIONES

Las decisiones son las herramientas más importantes con las que contamos los seres humanos para ejercitar nuestro *poder* y libre albedrío, con el fin de darle forma a nuestras vidas y relacionarnos con las demás personas. Las decisiones que tomes ahora pueden determinar el tipo de vida que tendrás y el tipo de persona que serás en el futuro: feliz o infeliz, saludable o enfermizo, rico o pobre, valioso o poco útil, etc.

Seas o no consciente de ello, en todo momento estás tomando decisiones, aún para las cosas más simples; por ejemplo, al llegar a casa después de trabajar es posible que tomes la decisión de ir directo a ver televisión, comer algo, platicar con tu pareja o tus hijos, leer un libro, o realizar cualquier otra actividad que disfrutes; al momento de vestirte es probable que tengas que elegir entre varias prendas que tengas en tu vestidor.

Existen otros momentos en los que las decisiones que tomas afectan de forma mucho más significativa tu vida. Por ejemplo, es probable que en algún momento te hayas formulado preguntas como las siguientes:

¿Qué carrera voy a estudiar?

¿Qué tipo de casa voy a comprar?

¿Con quién me voy a casar?

¿Qué hábitos voy a adquirir?

¿Voy a fumar?

¿Voy a ejercitarme?

Cualquier decisión que tomes respecto a alguna de las preguntas anteriores seguramente tendrá un impacto muy importante para tu vida, debido a que normalmente estas son decisiones de largo plazo.

Decisiones de corto plazo vs decisiones de largo plazo

Cuando se toman decisiones buscando obtener resultados a corto plazo, estos resultados pueden llegar a ser muy pobres y desalentadoras en el largo plazo.

Por ejemplo, es posible que decidas bajar de peso “matándote de hambre” - durante un par de semanas. En el corto plazo probablemente obtengas resultados aparentemente buenos al perder varios kilos, sin embargo, una vez que esta dieta

rigurosa termine y regreses a tu forma habitual de alimentación terminarás recuperando muy pronto el peso que perdiste anteriormente.

Las decisiones de largo plazo comúnmente arrojan resultados mucho más impactantes, ya sean positivos o negativos.

Imagina que hoy decides comenzar una rutina de ejercicios aeróbicos (caminar, trotar, bicicleta, nadar, etc.) durante una hora, 5 días por semana. Es probable que en las primeras semanas los resultados no sean demasiado notorios, pero, ¿Cómo crees que será tu condición física después de un año? ¿Después de 5 años? ¿Después de 10? Por otro lado, ¿qué pasaría en el largo plazo si en lugar de decidir ejercitarte decidieras comenzar a fumar o a drogarte?

Las decisiones de corto plazo regularmente buscan el placer inmediato o atender la urgencia, utilizando el mínimo esfuerzo. Muchos de los vicios (hábitos negativos) que las personas adquieren comienzan con la búsqueda del placer inmediato, sin pensar demasiado en los efectos de largo plazo. La drogadicción, el alcoholismo, la gula, las apuestas, la mentira, el egoísmo son vicios que comienzan por decisiones que se toman buscando un cierto placer temporal, pero sus efectos a la larga normalmente son devastadores.

Las decisiones de largo plazo forjan el rumbo de tu vida. Imagina que tan diferente pudo haber sido (o puede ser) tu vida al elegir cualquiera de las siguientes carreras profesionales o actividades: doctor, ingeniero, electricista, ama de casa, administrador, periodista, plomero, comerciante, vendedor, deportista, narcotraficante, prostituta, etc. Una sola decisión de largo plazo, puede cambiar tu vida de forma trascendental.

Las decisiones correctas de largo plazo requieren de mucha disciplina y dedicación. Es justo decir que las decisiones de largo plazo normalmente no son fáciles, sin embargo, cuando a partir de una decisión de largo plazo se genera un hábito, el cerebro y el organismo completo de una persona se entrenan logrando que la actividad se vuelva cada vez más sencilla, natural e integrada en la vida regular del individuo.

Es posible tomar decisiones importantes de largo plazo y disfrutar llevándolas a cabo. Probablemente hayas observado a alguna persona ejecutar diariamente una

tarea (que puede ser difícil para otros) de forma aparentemente fácil, con poco esfuerzo y con la mejor actitud. Es seguro que para llegar a desarrollar esa capacidad tuvo que esforzarse mucho al comienzo, sin embargo, al final logró integrarla de forma que ahora parece algo natural en su vida. Las decisiones de largo plazo se vuelven significativamente más sencillas cuando tienes clara tu *misión personal* y tu compromiso con los *principios fundamentales del desarrollo personal*.

La Importancia del Ahora

¿Cómo sería tu vida hoy si hace 10 años hubieras iniciado el hábito de ejercitarte diariamente, si hubieras iniciado el negocio de tus sueños o hubieras adquirido el hábito de la lectura constante? Seguramente sería muy diferente.

Frecuentemente no dimensionamos correctamente el enorme poder y el impacto de las decisiones de largo plazo, debido a que nos hemos acostumbrado (o nos han acostumbrado) a esperar resultados, placer o satisfacción en el corto plazo (dietas, comida rápida, productos milagro, etc.). Sin embargo, una decisión correcta tomada hoy puede generar resultados impactantes en 5 o 10 años, potenciando tu vida como consecuencia. Si eres consciente ya de que necesitas tomar una decisión importante para tu vida, lo más inteligente es tomarla hoy mismo. Esto no significa que debas dejar de lado otras cosas importantes para enfocarte únicamente en tu nuevo objetivo, pero sí que comiences a diseñar el mejor plan para realizarlo.

Buenas y malas decisiones

Como he comentado antes, las decisiones correctas de largo plazo pueden mejorar enormemente tus condiciones de vida futura, pero por otro lado, las consecuencias de las decisiones equivocadas pueden ser demoledoras. Las decisiones equivocadas que se repiten se pueden convertir en vicios que van en detrimento de la calidad de vida. Por otro lado las decisiones acertadas pueden convertirse en hábitos o virtudes que hacen la vida de una persona mucho más interesante. Una misma decisión puede ser sumamente difícil de tomar para una persona y muy sencilla para otra; la diferencia radica en el marco de referencia (recursos mentales, emocionales y espirituales) con el que cuenta cada persona.

Como tomar decisiones efectivas

Tomar decisiones efectivas para la vida es una habilidad similar a la práctica de un deporte o a la realización de una actividad profesional, por lo tanto, se requiere de entrenamiento constante para perfeccionar su ejecución. Además de la práctica constante, es necesario contar con un marco de referencia (o base mental, emocional y espiritual) sólida en la cual se sustente y se contraste cada una de las decisiones tomadas. Este marco de referencia debe componerse idealmente de principios y valores correctos.

Los principios más importantes que debe incluir un marco de referencia efectivo son por supuesto: la verdad, el amor, el poder, el coraje, la unidad, la autoridad y la inteligencia como suma de todos los anteriores.

El marco de referencia deberá incluir también valores efectivos para la toma de decisiones, los cuales deberán estar a su vez apoyados en los principios mencionados anteriormente. Como vimos antes, estos valores son: el respeto, la honestidad, la responsabilidad, la empatía, la determinación, la pasión y la integridad. Como seguramente te has imaginado, construir un marco de referencia efectivo para la toma de decisiones no es cosa fácil, además, este necesita ser revisado, evaluado y mejorado de forma permanente; sin embargo, el contar con él, potenciará enormemente tus capacidades para mejorar todos los aspectos de tu vida mediante la toma de decisiones correctas y como consecuencia efectivas.

EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS

La mayoría de los libros o artículos más importantes que tratan el tema del desarrollo personal ponen al pensamiento como la base fundamental de cualquier mejora de la persona. Desde libros antiguos como "La Ciencia de Hacerse Rico" de Wallace D. Wattles, "Piense y Hágase Rico de Napoleon Hill", hasta otros más recientes como "Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva" de Stephen R. Covey, e incluso el fenómeno mercadológico de "El Secreto" de Rhonda Byrne.

En todos estos libros se afirma que la única manera de mejorar cualquiera de los aspectos fundamentales de tu vida es mediante la modificación de tus pensamientos. Por ejemplo, en el libro *Los 7 hábitos de la Gente Altamente Efectiva* el segundo hábito es *Empiece con un fin en mente*, en *La Ciencia de Hacerse Rico* hay un capítulo llamado *Pensar de Cierta Forma* lo cual según el libro es fundamental para lograr el objetivo de la riqueza. En el libro *Piense y Hágase Rico* el título lo dice todo, y el libro *El Secreto* se basa en la afirmación de que las personas atraemos las cosas, buenas y malas, a través del pensamiento. Todos estos libros afirman de alguna u otra manera que los pensamientos persistentes en nuestra mente, a la larga se convierten en realidad o en materia.

La Transformación de los pensamientos en Cosas

Comprender el proceso de transformación de los pensamientos en cosas materiales puede resultar bastante complicado si se desea entenderlo con lujo de detalles. En este intervienen cuestiones *metafísicas* además de aspectos como el deseo por conseguir algo, la autoestima, la fe, la paciencia, los estados de ánimo, la persistencia, el conocimiento, las experiencias, etc. por lo que este podría variar de forma significativa de persona a persona.

Etapas de la Transformación

1.- ¿Cual es el Objetivo que Deseas Alcanzar?

En *Los 7 hábitos de la Gente Altamente Efectiva* el autor dice que hay que *empezar con un fin en mente* para alcanzar una meta deseada, por ejemplo si tu objetivo es mejorar tu condición física y perder 5 Kg. de peso, deberás poner en tus pensamientos imágenes de cómo será tu vida cuando logres tu peso ideal. ¿Qué cosas diferentes podrás hacer y cuales serán tus sentimientos al lograr objetivo? Una

buena forma de hacerlo es intentar imaginar por un momento que ya has alcanzado tu meta y analizar cuáles son tus sentimientos.

2.- El deseo.

Los beneficios de alcanzar tu objetivo, así como los sentimientos y tu autoestima mejorada deben impulsarte para llegar a desear de manera ferviente el cumplimiento de tu meta. Para lograr que tu "fin en mente" se convierta en realidad es necesario que lo desees con todas tus fuerzas.

3.-Las nuevas ideas.

Tus pensamientos constantes sobre el objetivo y tu deseo por alcanzarlo, te ayudarán a generar las ideas para poder realizarlo; como consecuencia de ello, tu mente consciente y subconsciente, estarán más atentas a cualquier oportunidad que se presente para avanzar hacia tu meta. Si tu objetivo es bajar de peso, es muy probable que ahora pongas más atención en las personas que hacen ejercicio, en la comida saludable, etc. Por otra parte, tu subconsciente estará trabajando también para enviarte nuevas ideas. Es probable que tengas sueños relacionados con el logro de tu objetivo, incluso tus conversaciones sobre el tema serán cada vez más frecuentes.

4.-Las nuevas actitudes y las acciones.

Las nuevas ideas generadas te empujarán a cambiar tu actitud sobre las cosas y también a actuar de forma diferente. Si el ejercicio o la actividad física anteriormente te daban flojera, es posible que ahora te entusiasmes con la idea de practicar algún deporte y que pidas información en algún gimnasio y te animes a inscribirte en alguno de sus programas.

5.-La paciencia y la persistencia.

Dependiendo de tu objetivo, en algunos casos comenzarás a ver resultados desde las primeras acciones que tomes al respecto, pero en otros casos, es probable que debas esperar varios días, semanas, meses o incluso años, para alcanzar tu meta. En esos casos, es necesario que seas paciente y que recuerdes constantemente los beneficios que obtendrás. Por supuesto, no se trata de quedarte sentado esperando a que las cosas sucedan por sí solas, sino a realizar las acciones que te acercarán a tu objetivo y dar el tiempo necesario para ver los resultados de dichas

acciones. En la búsqueda de tu objetivo hay diferentes etapas que pueden resultar más fáciles o más difíciles. Por ejemplo, es probable que los primeros días la rutina de ejercicios te parezca muy pesada, por lo que deberás apoyarte en el entusiasmo inicial por lograr tu meta; o posiblemente después de dos meses aún no alcances tu meta y te sientas insatisfecho, pero es probable también que a esas alturas ya hayas perdido 3 de los 5 kg que te fijaste inicialmente. Eso quiere decir que vas bien encaminado hacia tu objetivo, ¿no te parece? Es importante que persistas y no te dejes vencer por el desanimo o la falta de apoyo de otras personas. Piensa una vez más en los beneficios que alcanzarás.

6.- El mantenimiento y la mejora.

Después de alcanzar tu meta, es posible que estés muy contento contigo mismo, te conformes, te relajes y bajes el ritmo. Sin embargo es necesario que seas consciente de que la mayoría de las cosas requieren mantenimiento: los automóviles, las relaciones personales, la salud y la condición física, los sistemas informáticos, los negocios, las casas, las maquinarias industriales y por supuesto cualquiera que sea tu logro alcanzado. Para el caso de la pérdida de peso será necesario que continúes con tu rutina de ejercicios y con una alimentación sana para poder conservarlo; de otra manera, es probable que los kilos que perdiste en varios meses los recuperes en unas cuantas semanas. Como sabes, es más fácil destruir que construir, así que un programa de mantenimiento es importante para quedarte con tu objetivo, o quizás quieras poner ahora un objetivo más alto.

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS PERSONALES

Un hábito es una acción que se repite de forma constante o periódica por parte de una persona, ya sea consciente o inconscientemente. Los hábitos, más que ninguna otra cosa, nos definen como personas, es decir, la persona que eres actualmente es producto directo de tus hábitos actuales. Por ejemplo, si al llegar a la escuela donde estudias, a la oficina o al taller donde trabajas, saludas diariamente de forma cordial a tus compañeros o colaboradores, y si además te diriges siempre a todas las personas de forma respetuosa y amable, seguramente eres una persona agradable con la cual se puede disfrutar de una buena convivencia; esto por supuesto es derivado del hábito de ser siempre amable.

La amabilidad, al igual que muchas otras actitudes positivas, más que una característica de personalidad heredada, es una decisión que toma una persona para definir su trato con los demás, y al repetirse continuamente, se convierte en un buen hábito que posteriormente genera grandes beneficios.

Cuando hablamos de hábitos, comúnmente nos referimos a los hábitos positivos (ejercitarse, leer, cantar, sonreír, etc.) mientras que los hábitos negativos son conocidos comúnmente como vicios (fumar, emborracharse, drogarse, holgazanear, ser impuntual, ser irresponsable, irrespetuoso, deshonesto, etc.). Así como los hábitos son enormemente benéficos para nuestras vidas, los vicios son tremendamente perjudiciales, solo hay que ver qué pasa con las personas que acostumbran drogarse diariamente, manejar en completo estado de ebriedad, etc. para darnos cuenta del peligro de adquirir hábitos negativos (vicios).

Existen algunos hábitos que aunque no son tan graves, como drogarse o emborracharse diariamente, tienen también muchas consecuencias negativas.

Algunos ejemplos de este tipo de hábitos son:

- Ver televisión de forma excesiva
- Adicción a la pornografía
- Descanso excesivo (Holgazanear)
- Comer demasiado
- Comprar cosas innecesarias

Endeudarse

La lista puede crecer enormemente (agregando cualquier actividad realizada en exceso) aunque en principio pueda parecer una actividad benéfica. Por ejemplo, podría ser adecuado pasar un buen rato con la familia viendo un buen programa de televisión, sin embargo, si esta misma actividad se realiza en exceso, llegará a ser muy perjudicial (pasar 5 o 6 horas diarias frente al televisor nos roba una enorme cantidad de tiempo que bien podríamos ocupar en otras actividades benéficas como el ejercicio, lectura, etc.).

Otro problema con los vicios es que en principio pueden resultar muy atractivos, por lo cual resulta muy fácil adquirirlos. Una persona puede dejarse llevar por la satisfacción inmediata (por ejemplo al drogarse por primera vez), sin embargo, a la larga, las consecuencias son desastrosas para su vida, arrastrándola hacia situaciones muy problemáticas, como relaciones destruidas, accidentes, enfermedades graves o incluso la muerte.

Por otra parte, los hábitos positivos pueden parecer en principio algo aburridos para algunas personas, sin embargo, los beneficios de largo plazo son extraordinarios. Por ejemplo, posiblemente el hábito de la lectura no sea tan fácil de adquirir, como lo es el vicio de la pornografía, sin embargo, en el largo plazo, la lectura nos traerá muchos mayores beneficios como el desarrollo intelectual, la mejora de nuestras capacidades, una mayor madurez, efectividad personal, etc. y puede llegar a ser también mucho más disfrutable desde los puntos de vista mental y espiritual.

Algunos hábitos que ayudarán a mejorar tu vida

Estos son algunos hábitos que pueden ayudar a mejorar sustancialmente tu vida.

Metas diarias. Establece objetivos para cada día por adelantado. Decide que harás y enseguida hazlo. Sin un enfoque claro es muy fácil sucumbir ante las distracciones.

Primero lo peor. Para vencer a la postergación aprende a tomar y dominar primero las actividades menos placenteras del día. Esa pequeña victoria te pondrá en tono para un día muy productivo.

Despierta temprano. Despierta temprano por la mañana, tal vez a las 5:00 AM y trabaja en tus actividades más importantes. Puedes hacer más cosas antes de las 8:00 AM que muchas personas en un día completo.

Puntualidad. Llega temprano a todos tus compromisos. La puntualidad enaltece tu autoridad.

Prioridad. Separa las actividades importantes de las que son meramente urgentes, y aparta bloques de tiempo para trabajar en las tareas críticas, esas que son muy importantes pero raramente urgentes, como: educar a tus hijos, hacer ejercicio, leer un libro, escribir, etc.

¿CÓMO SER MÁS INTELIGENTE?

Ser más inteligente, pero sobre todo, “vivir de forma más inteligente”, no solo tiene que ver con el coeficiente intelectual de la persona, aunque claro está que siempre es deseable tener una capacidad mental por encima del promedio.

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define la *inteligencia* como la “capacidad para entender o comprender” y como la “capacidad para resolver problemas”. También se incluyen en el concepto, otras funciones mentales como la percepción y la memoria.

Una definición sobre la inteligencia o “ser inteligente” que me parece muy completa es la que propone Steve Pavlina en su libro *Personal Development for Smart People* (Desarrollo Personal para Gente Inteligente):

La inteligencia es el grado de alineación con los principios fundamentales del desarrollo personal: la verdad, el amor y el poder.

En acuerdo con la definición anterior, si se quiere ser más inteligente, la vida de una persona deberá estar centrada en estos principios primarios (verdad, amor y poder), de los cuales se derivan otros principios secundarios como *la unidad, la autoridad y el coraje*.

Pero, ¿qué significa centrar la vida en estos principios?

De manera básica, significa que cada una de las decisiones que tomes o las acciones que lleves a cabo deberán necesariamente ser contrastadas y evaluadas para asegurarte que sean consistentes con estos principios. Además de esto, probablemente sea necesario abandonar otros “centros de vida” alternos a los principios, como pudieran ser el dinero, uno mismo, otras personas, los placeres, el poder sobre otros, etc.

Para poner un ejemplo sobre cómo ser o no ser inteligente de acuerdo a estos principios, podemos imaginar una situación en la que haya que tomar una decisión importante:

Supongamos que tienes la necesidad de aumentar tus ingresos.

Lo sé. Soy adivino.

Existen muchas formas de conseguir incrementar los ingresos de una persona, pero no todas esas formas son necesariamente inteligentes. Estas formas de

incrementar los ingresos bien pudieran resumirse en las siguientes:

Conseguir dinero afectando o lastimando a otros.

Conseguir dinero sin afectar a otros en absoluto.

Conseguir dinero beneficiando a otras personas.

Si evaluamos las 3 alternativas generales mencionadas arriba, podemos encontrar lo siguiente:

La primera alternativa tal vez consista en involucrarte en alguna actividad criminal, como robo, extorsión, asesinato, o cualquier otro acto de ese tipo mediante el cual se pueda obtener dinero. Si contrastamos esta alternativa contra los 3 principios primarios del desarrollo personal podemos observar lo siguiente:

Se está utilizando parcialmente el principio del Poder, ya que probablemente se requiera cierta capacidad o "viveza" para llevar a cabo ese tipo de actividades criminales.

Se está violando el principio del Amor, ya que estos actos son basados precisamente en lo contrario al amor: odio, desinterés, apatía, etc.

Se está violando el principio de la Verdad, porque quien realiza estos actos normalmente sabe que sus acciones son incorrectas desde los puntos de vista ético, moral, legal, etc.

Al incumplir de forma tan notoria con los 3 principios primarios podemos concluir que la primera alternativa es *Nada Inteligente*.

La segunda alternativa (ganar dinero sin afectar a otros) tal vez consista en apostarle a un "golpe de suerte" como ganarte la lotería o recibir una enorme herencia, lo cual a simple vista sería bastante improbable para la mayoría de las personas. Si contrastamos la segunda alternativa contra los 3 principios primarios del desarrollo personal, podemos observar lo siguiente:

No se está utilizando el principio del Poder ya que no estás invirtiendo tus máximas capacidades para la obtención del fin deseado; es decir, para ganarte la lotería o para recibir una herencia no necesitas educarte ni entrenarte; probablemente ni siquiera pensar demasiado.

Se está violando el principio de la Verdad, porque muy dentro de ti sabes que las posibilidades de que eventos de esta naturaleza te sucedan son remotas. Por otro lado sabes que te estás perdiendo de la satisfacción de obtenerlo por tus propios méritos.

Se está violando (por lo menos no se utiliza) el principio del Amor porque esta estrategia poco o nada beneficia a otros (con excepción de quien recibe tu dinero); de hecho es muy probable que a tu familia le afecte la forma en la que despilfarras tu dinero.

Esta alternativa es bastante engañosa porque aparentemente no estás dañando a nadie, pero si se ve más a fondo se puede ver que en realidad los valores que la sustentan son la pereza, la apatía, la indecisión, la irresponsabilidad, etc.

La tercera opción consiste en obtener dinero beneficiando a otras personas. ¿Cómo puede lograrse esto? Es bastante sencillo; bueno, por lo menos está bastante claro.

De forma simplificada, lo único que debes hacer es encontrar la forma de proveer o brindar un servicio que satisfaga las necesidades de una o muchas personas, y que estas personas estén dispuestas a retribuirte económicamente por dicho servicio. Esta última alternativa normalmente implicará tener un empleo, realizar actividad profesional o tener un negocio. Claro está que en todos los casos deberán existir una o varias actividades productivas, legales y útiles para los demás.

Al evaluar la tercera alternativa observamos lo siguiente:

Se está cumpliendo con el principio del Poder, ya que para desempeñar un empleo bien remunerado o mantener en operación un negocio exitoso se requiere de planeación, entrenamiento, mucho esfuerzo, dedicación y persistencia, los cuales son conceptos claves de este principio.

Se está cumpliendo además con el principio de la Verdad, ya que tu sabes que las actividades realizadas tienen propósitos correctos en diferentes niveles: ético, moral, legal, etc.

También se cumple con el principio del Amor, ya que estarás procurando una mejor vida para ti y para las personas que utilizan tus servicios al satisfacer una necesidad importante.

En este caso podemos afirmar que la tercera alternativa es por mucho la más inteligente de las tres; en primer lugar porque se alinea perfectamente con los tres principios primarios, en segundo lugar porque resulta más sostenible en el largo plazo, y tercero porque los resultados finales sin duda serán superiores.

Es probable que el ejemplo anterior sea demasiado sencillo comparado con otras situaciones de la vida donde las opciones son menos claras o más limitadas, sin embargo, la mecánica de contrastación de las alternativas es exactamente la misma. Podrás estar seguro(a) de que estás actuando de forma inteligente si la decisión que estas tomando se alinea perfectamente con la verdad, el amor y el poder. Lo mejor de todo es que al cumplir con estos tres principios primarios de la vida, estarás cumpliendo también, y por consecuencia, con todos los principios y valores derivados de estos.

Estos 3 principios se aplican perfectamente para tomar decisiones inteligentes en cualquiera de las áreas de tu vida: relaciones, carrera, espiritualidad, finanzas, salud, etc. Los resultados de las acciones inteligentes son normalmente los más efectivos, sobre todo en el largo plazo, y te preparan el terreno para llevar una vida mucho más tranquila, ordenada y feliz.

30 DÍAS DE PRUEBA PARA EL ÉXITO

Existen diferentes métodos para emprender el camino del desarrollo personal, pero sin duda alguna, uno de los mejores que he descubierto, es *el método de los 30 días de prueba*, ("30-day-trial") retomado de la estrategia utilizada originalmente por las empresas fabricantes de software. Resulta muy curioso como una estrategia mercadológica/tecnológica puede ser adaptada y utilizada en un proceso de superación personal.

En el caso del software, este método funciona de manera básica como sigue: las empresas que desarrollan y ponen a la venta un paquete de cómputo suelen ofrecer a sus clientes potenciales una prueba de su producto durante un período de 30 días; durante ese período de prueba el usuario puede utilizarlo (comúnmente sin restricciones) y comprobar todas sus funcionalidades. Después de los 30 días de prueba, normalmente el software se auto-bloquea quedando deshabilitado para operar, no obstante, si el usuario determina durante el período de prueba que el software es adecuado para sus necesidades puede decidir comprarlo y continuar utilizándolo.

Este método resulta muy efectivo también en la adquisición de hábitos personales, por ejemplo, si yo deseo comenzar una rutina de ejercicios, puedo someterme a un período de prueba de 30 días, durante los cuales me ejercito diariamente por 30 minutos, y si al final del período esta actividad me resulta benéfica y me siento cómodo, tengo la opción de mantenerla y formar un nuevo hábito, o desecharla y continuar con mi vida anterior (sin una rutina de ejercicios). Sin embargo, independientemente de que decida o no mantenerme realizando la rutina de ejercicios, ya habré obtenido una ganancia, posiblemente mediante la mejora de mi salud o por la pérdida de peso.

El método de 30 días de prueba para el éxito puede ser utilizado casi para cualquier propósito que deseemos cumplir o para cualquier buen hábito que queramos implantar en nuestra vida, por ejemplo: mejorar la alimentación, mejorar la relación con los compañeros de trabajo, convivir una cierta cantidad de tiempo al día con la familia, dejar de fumar o beber, dejar la pornografía, dejar de navegar en Internet ociosamente, dedicar tiempo a la lectura, ver menos TV (o dejar de verla),

dejar de hablar mal de otras personas y cualquier otra actividad importante que sea benéfica para tu vida.

Una de las primeras metas que establecí para mí utilizando el método de los 30 días de prueba para el éxito, fue el de dedicar menos tiempo en ver televisión. Los resultados de ese experimento fueron muy destacados.

Inmediatamente noté que tenía mucho tiempo libre que podía dedicar a otras cosas. Ya que mi esposa y mis hijos seguían viendo televisión de forma regular, yo aproveché ese tiempo para la lectura y para escribir. En un período de un mes, logré leer completamente varios libros y publiqué muchos artículos en mi blog. Hasta antes de eso, era común que tardara varios meses para leer un solo libro.

Al final de los 30 días me di cuenta que era perfectamente capaz de dejar la televisión de forma definitiva, sin embargo, decidí simplemente limitar el tiempo de TV, ya que mi esposa extrañaba pasar ese tiempo conmigo. Aunque decidí no adoptar el hábito de abandonar la TV de forma definitiva, para mí, la prueba de los 30 días resultó totalmente exitosa, ya que me sirvió para medir mi voluntad. Debo decir que antes de realizar la prueba de 30 días, me parecía imposible hacer algo como eso, ya que realmente disfrutaba ver televisión diariamente. Resultó muy fácil comenzar el método de 30 días principalmente porque tenía la opción de volver a ver TV después de la prueba, si así lo deseaba. No tuve que cargar con el peso de tener que tomar una decisión de por vida.

Hasta ahora no he considerado seriamente la posibilidad de dejar de ver televisión de forma definitiva, principalmente porque considero que existen algunos programas con información valiosa, eventos deportivos que disfruto mucho, algunos programas educativos interesantes, etc. en la televisión. Sin embargo, ahora sé que si un día requiero hacerlo, tendré un alto porcentaje de posibilidades de tener éxito.

El método de los 30 días para el éxito nos permite experimentar y probar diferentes actividades que pueden resultar benéficas para nuestras vidas. Es un método que nos da la posibilidad de probar una actividad por un tiempo lo suficientemente corto como para poder comprometernos sin fallar, y tener la oportunidad de desecharla si no nos funciona; por otro lado, el período es lo suficientemente largo

como para establecer nuevos hábitos de conducta que puedan ayudar a mejorar sustancialmente nuestras vidas.

Te invito a probar el método de los 30 días de prueba para que descubras cómo sería tu vida con un nuevo hábito positivo. No tienes que perder. Recuerda que tienes una garantía de 30 días para la devolución de tu vida anterior.

VIVIR CON UN PROPÓSITO PERSONAL

Vivir sin un propósito puede llegar a ser muy estresante y desalentador. Cuando no tienes un *propósito* o *misión personal* tu vida es como un barco a la deriva; sabes que debes seguir navegando pero no sabes exactamente hacia dónde debes dirigirte; el rumbo que tomas depende normalmente de las circunstancias externas: la opinión de otras personas, las decisiones de tus líderes personales, tus reacciones ante algún evento que ocurre o ante cualquier amenaza que se te presente.

Vivir así no es la mejor manera de traer tranquilidad y plenitud a tu vida. La vida se convierte en una especie de competencia: si uno de tus colegas de trabajo consigue un ascenso o un mejor salario, de alguna manera sientes que debes hacer algo para obtener lo mismo; si tu vecino construyó una gran alberca que le encantó a tus hijos, te sientes presionado para construir tu propia alberca para que tus hijos sean igual de felices que los hijos del vecino. Cuando visitas a tus amigos sientes un poco de tensión al llegar a sus casas, y notas como el nerviosismo toma control sobre ti cuando te enteras que tu amigo o amiga se han comprado un nuevo automóvil, tienen una nueva sala, o una moderna pantalla de televisión de 50 pulgadas. Las mujeres sufren de manera similar cuando descubren que alguna de sus compañeras o amigas se ha comprado un precioso vestido, se ha hecho un corte de cabello de última moda, se operó la nariz o se levantó los senos.

Tratar de vivir la vida de otras personas o intentar igualarla es demasiado complicado, ya que siempre habrá alguien que tenga un mejor automóvil, una casa más grande o un mejor empleo que el tuyo. Aún y cuando consiguieras todas las cosas anteriores, eso no garantizaría tu felicidad ya que seguirías sintiendo un cierto vacío, y de cualquier forma, de un momento a otro te enterarías que otra persona ha comprado, obtenido o ganado algo mucho mejor.

Muchas personas sufren en menor o mayor medida por algunas de las situaciones anteriores, debido a que aún no han descubierto su propósito personal. Tu propósito personal no necesariamente será revelado en un sueño, dictado por algún personaje místico o encontrado por casualidad. La mejor forma de encontrarlo, es buscarlo o determinarlo tú mismo, mediante un profundo análisis de tu vida, tus más grandes sueños y tus deseos más anhelados. Este proceso puede ser

facilitado en gran medida al utilizar cualquiera de los métodos que descubrirás un poco más adelante en este libro. En mi caso particular, como resultado de estos ejercicios, encontré que mi propósito de vida está relacionado con mi participación activa en la educación y formación de otras personas, y ser una influencia positiva para las personas en mi entorno.

Vivir con un propósito personal le da rumbo y orden a tu vida. Cada una de las acciones y decisiones importantes que tomas son mucho más sencillas de llevar a cabo, ya que simplemente tienes que contrastarlas para determinar si estas aportan algo en el cumplimiento de tu misión personal. La competencia con otras personas disminuye en gran medida, ya que ahora eres tú quien dirige tu propia vida. Ya no importa tanto si uno de tus compañeros de trabajo tiene un salario más alto o si se ha comprado el mejor automóvil; lo que importa ahora es cuanto estás avanzando en el cumplimiento de tus propias metas. Ya no necesitas tanto de un modelo a seguir; ahora estás viviendo tu propia vida.

Vivir tu vida de acuerdo con tu misión personal te ayudará a descubrir que la felicidad no es un destino o cierto punto a alcanzar, sino vivir tu vida con un propósito.

LA MISIÓN PERSONAL

La mayoría de las personas intuimos que debería existir algún propósito superior o primordial para estar vivos; una especie de meta fundamental o acción muy importante que debemos lograr antes de morir. A este propósito primario se le conoce también como *la misión personal*.

Conocer y entender nuestra misión personal es indispensable para llevar una vida bien dirigida, ordenada y congruente. La misión personal es la guía máxima que seguiremos a lo largo de toda nuestra vida, y que nos permitirá enfocarnos en las cosas realmente importantes; nos ayudará en la toma de decisiones correctas y a contar con un soporte inquebrantable para nosotros mismos.

¿Conoces tu misión personal? ¿Te gustaría encontrarla?

Aunque parezca un poco extraño, existen algunos métodos encaminados a descubrir cuál es nuestra misión en la vida.

Método #1

Steve Pavlina, en su artículo "*Como descubrir tu propósito de vida en 20 minutos*" - sugiere lo hacer lo siguiente para encontrarla:

Si deseas descubrir tu verdadero propósito en la vida, debes primero poner tu mente en blanco y eliminar todos los falsos propósitos que te han enseñado (incluyendo la idea de que no existe un propósito de vida).

A continuación deberás llevar a cabo las siguientes actividades:

Toma una hoja de papel en blanco o abre un nuevo documento en tu procesador de palabras (es preferible el segundo porque es más rápido).

Escribe en la parte de arriba:

¿Cuál es mi verdadero propósito en la vida?

Escribe una respuesta (cualquiera) que venga a tu cabeza. No tiene que ser una oración completa. Una frase corta estará bien.

Repite el paso 3 hasta que escribas una respuesta que te haga llorar.

Ese es tu propósito.

Si quieres intentar el método anterior, te recomiendo que lo hagas antes de continuar leyendo....

Ahora te comento mis propios resultados con el ejercicio anterior:

Realicé este ejercicio con muy buena disposición, ya que solía ver a Steve Pavlina como un modelo a seguir, y porque la mayoría de sus artículos son sumamente interesantes y útiles. Comencé a escribir varias frases como: *“Conformar una familia sana y con valores; basar mi vida en los principios y valores correctos; ayudar y servir a otros; proveer lo necesario para mi hogar; mantener una buena relación con mi esposa y mis hijos, etc.*

Sin embargo, a pesar de que escribí una lista grande de buenos propósitos, no logré encontrar en los 20 minutos que él sugiere, aquél propósito que me hiciera llorar; tal vez el ambiente no fue el más propicio, o quizás me hizo falta un poco más de tiempo para encontrarlo. No obstante este método seguramente funciona para mucha gente.

Método #2

Otro método muy interesante que funcionó mejor para mí, es el que propone Stephen Covey en su libro *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*.

Stephen solía realizar el siguiente ejercicio, con sus alumnos universitarios:

Él solicitaba a sus estudiantes lo siguiente:

(Realiza este ejercicio preferiblemente a solas)

Imagina que estás a punto de morir; tal vez te queda sólo una semana de vida (es importante concentrarse en esto y realmente sentir que se está al borde de la muerte antes de continuar).

Ahora piensa en las cosas que quisieras hacer antes de irte de este mundo

Haz una lista de actividades en el orden que lleguen a tu mente

(Continúa leyendo después de hacer el ejercicio)

Ahora te platico mis resultados con este método.

Para mí, al igual que para muchas personas, pensar en morir es algo que alteraba mis nervios, así que en un momento dado fue una situación incómoda, pero por otro lado, me cambió inmediatamente de canal y mi perspectiva; me hizo olvidarme de pequeños detalles que en ese momento consideraba importantes.

Cuando comencé a escribir la lista de actividades, lo primero que vino a mi mente fue mi pequeño hijo, quién el día siguiente cumpliría 1 año y 4 meses de edad; pensé en su fragilidad como bebé, en cuál sería su situación después de mi

muerte, en que tendría que afrontar la vida sin un padre, y en todas las demás implicaciones. Solo pensar en eso me hizo llorar y no pude evitar recordar el ejercicio anterior de Steve Pavlina, quien afirma que pensar en tu propósito de vida te hará llorar.

Inmediatamente sentí la necesidad de escribir una carta a mi hijo, para decirle lo que significa para mí y cuanto lo quiero. Lo haría también para compartirle algunas de las ideas, pensamientos y experiencias más importantes que he obtenido a lo largo de mi vida, y que probablemente le ayudarían a crecer y a ser una buena persona. Posteriormente pensé en mi esposa y en su situación particular, en lo que deseaba decirle antes de partir, e igualmente consideré la idea de escribirle. Una actividad posterior sería buscar una forma de garantizar el sustento para mi esposa y mi hijo, tal vez poniendo en regla (al menos revisando) los datos de mis seguros de vida, asegurarme que los ingresos de mis negocios les llegaran a ellos, y platicando con los familiares y amigos más cercanos para solicitarles su apoyo.

Tuve algunas otras ideas como: “cuáles serían mis aportaciones al mundo, a mi familia, amigos, etc.”; y “como sería recordado por la gente que me conoció”. Realmente pensé muy poco en el trabajo y en los negocios; mucho menos en los placeres mundanos.

Después de despejarme un poco, finalmente pensé en como quedaría redactado mi enunciado de misión personal, y aunque frecuentemente la cambio y lo adapto, en ese momento escribí lo siguiente:

Trabajar con base en los principios correctos en mi desarrollo personal, y ser una influencia positiva en todas las personas que se encuentren dentro de mi ámbito de influencia. Educarme y ayudar a educar a la mayor cantidad de personas que sea posible para crear un mundo mejor.

Después de descubrir o determinar mi misión personal, mi vida cambió (literalmente). Muchos de los miedos se fueron; mis acciones comenzaron a ser mucho más enfocadas, comencé a disfrutar mucho más cada cosa que hacía, y cada nueva decisión que tomé en adelante fue mucho más sencilla.

[\(REGRESAR AL INICIO\)](#)

COMO ATENDER LAS COSAS PENDIENTES Y ELIMINAR EL ESTRÉS

La gran mayoría de las personas cargamos de manera constante en nuestras mentes una gran cantidad de cosas pendientes que nos preocupan y nos distraen de lo que estamos haciendo. Estas cosas que dan vueltas en nuestra cabeza, generan tensión y una gran cantidad de estrés; son altamente consumidoras de energía, por lo cual frecuentemente acabamos agotados, física y mentalmente, al finalizar el día. Por si fuera poco, estas actividades pendientes en nuestra cabeza adormecen nuestra mente y la vuelven menos eficaz para solucionar problemas, y en muchas ocasiones propician la toma de decisiones apresuradas o poco razonadas, lo cual afecta seriamente nuestra productividad personal y profesional.

Como puede verse, esto es un gran círculo vicioso: las cosas pendientes en nuestra mente nos generan una gran cantidad de estrés, lo cual nos hace menos eficaces para solucionar esas mismas cosas pendientes y al tomar malas decisiones, estas generan resultados indeseados que producen nuevas preocupaciones que se irán almacenando en nuestra mente.

Algunos efectos negativos importantes son los siguientes:

- Gran cantidad de estrés de manera permanente.

- Cansancio físico y mental.

- Enfermedades físicas y mentales.

- Baja productividad.

- Baja autoestima.

- Mal humor, apatía.

- Mala calidad de vida.

Con el fin de eliminar los efectos negativos de este círculo vicioso y mejorar nuestras vidas, bien vale la pena cambiar nuestra estrategia para manejar nuestros compromisos y atender nuestras cosas pendientes.

David Allen en su extraordinario libro "*Getting Things Done*", propone un método simple pero poderoso para atender las cosas pendientes:

Antes que todo, si hay algo en tu mente, tu mente no está despejada. Cualquier cosa

que consideres no finalizada en alguna forma, debe ser capturada en un sistema confiable fuera de tu mente, que tu sepas que revisarás de manera frecuente.

En segundo término, debes clarificar exactamente cuál es tu compromiso y decidir qué es lo que debes hacer para avanzar en su cumplimiento.

En tercer lugar, una vez que decidas sobre todas las acciones que debes tomar, deberás mantener recordatorios de ellas, organizadas en un sistema que revises frecuentemente.

Ejercicio para probar este método.

Escribe el proyecto o situación que se encuentra ocupando mayormente tu mente en este momento. ¿Qué es lo que más te está molestando, lo que más te distrae, lo que más te interesa o lo que más tiempo consume de tu atención consciente? Por ejemplo: conseguir un nuevo empleo, mejorar la casa, etc.

Ahora describe en una sentencia simple, cuál es el resultado exitoso esperado para esta situación o problema. En otras palabras, ¿qué es lo que debe ocurrir para que puedas marcar esta actividad como atendida o concluida? Para el ejemplo anterior el resultado esperado puede ser: contar con un empleo en el área X, donde gane Y cantidad mensual.

Ahora escribe la siguiente acción específica requerida para avanzar en la solución del problema o situación. Si no tuvieras otra cosa en el mundo por hacer, aparte de solucionar este compromiso, ¿Cuál sería la siguiente acción que tomarías para atenderlo? Tal vez, ¿harías una llamada telefónica? ¿Enviarías un mensaje por correo electrónico? ¿Te registrarías en una bolsa de trabajo? ¿Específicamente qué harías?

¿Obtuviste alguna utilidad al invertir esos dos minutos de razonamiento? Si eres como la mayoría de las personas que completan este ejercicio, tal vez hayas ganado una pequeña cantidad de control, relajación y enfoque. Además te sentirás más motivado para realmente hacer algo que ayude a solucionar el problema sobre el cual solamente has pensado hasta hoy. Imagina esta motivación multiplicada y magnificada como una forma de trabajo y de vida.

Esta es solo la primera parte del método que David Allen propone en su libro *“Getting Things Done”* (en español, *Organízate con Eficacia*) para atender las cosas

pendientes y eliminar el estrés, sin embargo, con la sola puesta en práctica de estos tres simples pasos podrás atender de mejor manera tus compromisos, eliminar la tensión y mejorar tu productividad personal.

COMO TENER UNA VIDA CONGRUENTE

(Este artículo se publicó originalmente en inglés, en el blog de Steve Pavlina).

¿Acostumbras poner en compartimientos o separar todas las diferentes áreas de tu vida? La carrera va aquí, las relaciones personales van aquí, la espiritualidad cabe aquí, y la salud... bueno, esa ni aquí ni allá.

Durante el día laboral haces lo que debes, por la tarde haces lo que amas y tienes alguna diversión, y el domingo pensarás acerca de lo que más importa.

Tal vez experimentas un sentimiento de separar los pensamientos de las acciones: "Estoy ocupando una parte de mi tiempo en pensar y otra parte de mi tiempo en actuar".

Cuando ves la vida como una serie de diferentes compartimientos, cada uno con diferentes reglas, la vida se pone muy complicada. Tratar de alcanzar el balance es muy difícil porque constantemente sientes la necesidad de cambiar de tarea: ¡Mi relación necesita atención! ¡Oh no, he estado descuidando mi salud! ¡Necesito trabajar más duro! ¡Tendré que dejar de pensar tanto y actuar más!

Los diferentes "cubos" de tu vida están luchando por tu tiempo. Y cuanto más descuides uno de esos cubos, más molesto y ruidoso se volverá, y más duro peleará por tu atención. Relega tu salud por mucho tiempo y terminarás lidiando con una enfermedad. Rezaga tu relación por mucho tiempo y el resultado será un rompimiento. Pospón tu trabajo y tu carrera, y tus ingresos se evaporarán.

Este es un paradigma que mucha gente comparte: *Mantén todas tus pelotas en el aire. Mantén todos esos platos girando. No dejes que tus creencias espirituales interfieran con tu trabajo.*

Pero este es un paradigma roto. Considera una manera diferente de pensamiento: ¿Qué pasaría si tu vida tuviera un solo cubo, una sola pelota para hacer malabarismos; un solo plato para girar? Sólo uno.

¿Cómo sería esto posible? Es posible si todas esas aéreas de tu vida son congruentes; si todas ellas siguen las mismas reglas. Entonces, pensamiento y acción son uno; ambos apuntando hacia la misma dirección. Ellos están en la misma ruta. Tu trabajo es congruente con tus creencias espirituales más profundas. No tienes que apagar tu espiritualidad cuando vas a trabajar. Mejorar tu salud mejora tu relación.

Incrementando tus ingresos incrementas tu capacidad de servir.

Esto significa moverse de un paradigma donde las diferentes partes de tu vida están en conflicto, a un nuevo paradigma donde todas ellas cooperan entre sí. En lugar de ver cada parte de tu vida de forma independiente, comienzas a verlas como *interdependientes*. Y, ¿no es este un modelo más preciso de cualquier manera? ¿Puedes realmente aislar cada parte de tu vida como algo separado? ¿Puedes abusar de tu salud y pensar que esto no afectará tu carrera y tus relaciones personales? ¿Piensas que tus sentimientos sobre tu relación no afectarán tu situación financiera? ¿Puedes ignorar tus creencias espirituales cuando realizas decisiones de negocios, sin esperar consecuencias negativas?

Parece obvio que todas las diferentes partes de tu vida están profundamente interconectadas. Pero una forma común de tratar los problemas es tratar de aislarlos. Si hay un problema con tu salud, necesitas dieta y ejercicio. Si hay un problema con tu carrera, es tiempo de trabajar más duro. Pero este protocolo de aislamiento no funciona bien porque hay demasiados traslapes entre las diferentes partes de tu vida, no importa cuánto trates de aislar las áreas problema para trabajar en ellas.

Es frecuente el caso en que la causa obvia del problema no es la fuente original. Si te sientes solo porque no has sido capaz de encontrar la pareja adecuada, y te mantienes intentando cada vez más duro para encontrar una relación, pudieras encontrar nada. El problema pudiera ser que trabajas en una carrera por la cual no estás apasionado, y tú proyectas esta falta de pasión a cada persona que conoces. Y todavía una cuestión más profunda es que tus creencias espirituales te digan que el servicio hacia otras personas es muy importante, pero tú no sientes que estás haciendo eso...

Entonces cambias de carrera para hacer lo que amas, y esta se alinea con tus creencias espirituales porque ahora sientes que estás contribuyendo y sirviendo. Entonces en algún lugar, conoces a tu futuro(a) esposo(a), quien se encuentra atraída hacia ti por tu pasión por el trabajo y por la contribución que estás haciendo. Y el ánimo que experimentas por la presente relación te ayuda a avanzar en tu carrera, a incrementar tus ingresos, y a obtener más tiempo libre para pasarlo con tu pareja. Tu estrés se reduce y tu salud se mejora también. Tus conflictos

espirituales internos eran la causa real de tu incapacidad para encontrar la relación correcta. Todo está profundamente interconectado.

Aunque pareciera que cada parte de tu vida sigue diferentes reglas, la realidad es que todas ellas siguen las mismas reglas. Podrías tener diferentes valores para cada parte de tu vida, pero las reglas que gobiernan esas áreas no cambian.

Un ejemplo de una regla constante es la amabilidad. El concepto de amabilidad debe ser compatible con tus creencias espirituales. Puedes ser amable con tu propio cuerpo, y tu salud mejorará. Puedes ser amable con tus compañeros de trabajo, y tu relación con ellos mejorará. Puedes ser amable con tu esposo(a), y tu matrimonio se fortalecerá. Puedes ser amable con un extraño, y tu autoestima se incrementará. No importa a cual área de tu vida apliques el concepto de amabilidad. Su aplicación es universal.

Otra regla universal es ser proactivo, asumiendo responsabilidad por los resultados y tomando una acción positiva. No importa donde apliques esta regla: salud, relaciones, emociones, creencias espirituales, carrera, negocios, dinero, etc. Ser responsable funciona, no importa donde lo apliques.

Hacer trampa es otro concepto universal. No importa donde lo apliques, a largo plazo los resultados son negativos. Haz trampa con tu salud y pagarás el precio de la enfermedad. Haciendo trampa en tu relación, el costo será la pérdida de intimidad. Haz trampa en tu educación y tus ingresos se deteriorarán.

Pero más poderosos que esos efectos *intra-área*, es el efecto de onda derivado de la interrelación de todas las áreas. Así que si aplicas un principio universal en un área, ya sea positiva o negativamente, este se expande hacia todas las demás áreas. Si haces trampa con tu salud, entonces en el largo plazo esto afectará tu carrera, tus relaciones, tus finanzas, tu estado emocional, y tu sentido de conexión espiritual. No puedes hacer trampa en un área de tu vida sin sufrir las consecuencias en TODAS las áreas.

Similarmente, si eres amable con tu cuerpo y tu energía positiva afectará tus relaciones, tu trabajo, tus finanzas, tus emociones, etc. Si te entusiasma por construir una carrera que disfrutes, y tu pasión se propagará a todas las otras áreas.

Si violas un principio universal, esto impactará negativamente todas las áreas de tu

vida. Si sigues un principio universal, esto impactará positivamente todas las áreas de tu vida. Los principios universales no hacen compartimientos.

Así que la clave es entonces utilizar esos principios universales y alinear tus pensamientos y tus acciones con ellos. Así es como logras congruencia entre todas las diferentes partes de tu vida.

Stephen Covey afirma que los 7 *Hábitos de la Gente Altamente Efectiva* están basados en principios universales. Yo suelo estar de acuerdo, y ese es un buen lugar para iniciar. Pero pienso que todos esos principios pueden ser reducidos a solo uno: amar. No el pasivo y blanduzco sentimiento emocional de amar sino “Amar”, la acción del verbo. Amar tu cuerpo se traduce en una dieta adecuada y ejercicio. Amar tu mente equivale a aprender. Amar a otros es servicio. Amar tu trabajo es hacerlo apasionadamente y entusiásticamente. Amar tus sentimientos significa respetar y honrar los mensajes que ellos te envían. Este verbo se traduce en acciones específicas para cada área, pero el principio subyacente es el mismo. Dependiendo de la situación, “amar” puede significar escuchar, servir, trabajar, relajarse, tocar, etc.

Cuando comienzas a inyectar principios universales en cada área de tu vida, la alineación ocurrirá de manera gradual. Las partes de tu vida serán transformadas de tal forma que todas las diferentes piezas se ensamblarán entre ellas en un todo congruente. Tú no sentirás como si esas partes diferentes estuvieran en competencia por tu atención. En lugar de eso, tendrás una sensación de cooperación. Tendrás una sensación de que ejercitar tu cuerpo es lo mejor para tu salud, tus relaciones, tu carrera y tu espiritualidad.

Dentro de cada área te adaptarás a las circunstancias actuales para alinearlas con los principios universales, o dejarás ir todas las piezas mal alineadas para comenzar desde el inicio. Entonces tu carrera puede cambiar un poco para adaptarla, o puedes cambiar por completo a una nueva carrera. Tus antiguas relaciones pueden transformarse, o pueden terminar mientras buscas y encuentras otras nuevas. Esto solo depende de cómo las partes externas de tu vida son capaces de alinearse con lo que tú eres.

La alineación significa trabajar en estas cuatro preguntas hasta que ellas generen la

misma

respuesta.

¿Qué quiero hacer? (deseo)

¿Qué puedo hacer? (capacidad)

¿Qué debo hacer? (propósito)

¿Que necesito hacer? (necesidad)

Cuando estas cuatro áreas están alineadas, la motivación ocurre automáticamente. Pensamiento y acción son automáticamente balanceadas porque estás viviendo tu propósito conscientemente. No sentirás que deberías estar pensando cuando estás actuando, o actuando cuando estás pensando. La línea entre pensamiento y acción desaparecerá. *Ser y hacer* se convertirán en la misma cosa.

Cuando experimentas desalineación entre estas cuatro áreas/preguntas, la tendencia natural es a desacelerar... algunas veces a una velocidad muy lenta. Sientes como si todas esas ideas te jalaran en diferentes direcciones, pero tú no estás satisfaciendo completamente ninguna de ellas. Tu mente sabe que continuar trabajando duro es cercano a lo inútil, y no resolverá el problema real de la incongruencia. Sabe que es tiempo de parar, pedir direcciones y elegir la ruta de la alineación.

Llegué a esto mientras llevaba a cabo mi negocio de juegos. Mientras que yo tenía muchos proyectos para hacer crecer el negocio, sabía en lo profundo, que no quería continuar con ese negocio por otra década. Estaba colocando todo en diferentes contenedores: mi salud por aquí, mi relación allá, mi trabajo aquí y mi espiritualidad allá. Cada parte de mi vida sentía como si tuviera su propio grupo de reglas. Eventualmente comencé a cuestionarme si esa era la mejor manera de vivir. ¿Se supone que debemos vivir como una colección de partes integradas en un todo? Me pregunté si sería posible vivir de una forma donde hubiera un solo grupo de reglas gobernando todas las áreas. Esencialmente significaba que yo pudiera aplicar mis creencias espirituales más profundas en todas las cosas. Esta línea de cuestionamiento me llevó a descubrir justamente como sería posible que todas esas partes diferentes de mi vida se convirtieran en un simple todo integrado. Esto significa que mis negocios, mi consciencia y mis relaciones personales fueran

todos uno. No habría sentido de separación.

Con el propósito de llevar a cabo este proceso, tuve que transformar ciertas partes de mi vida mientras que otras cambiaron por completo. Traté de transformar inicialmente mi carrera, pero la desconexión era tan grande que requería un cambio más dramático. Otras partes de mi vida fueron capaces de adaptarse de forma más flexible. La razón principal para abandonar mi negocio de juegos fue que no era un punto de servicio suficientemente importante para mí. Pienso que dado algún tiempo, el negocio original pudo haber sido cambiado pero no era la mejor ruta que yo podía tomar. Era más rápido y más simple construir un nuevo negocio empezando desde cero con el objetivo de la congruencia en mente, que tratar de reconstruir el negocio existente.

Debo decir que este empuje por la congruencia en todas las áreas se dio maravillosamente. Ya no sentía más la sensación de separación entre las diferentes áreas de mi vida. Mi propósito dice "estoy aquí para servir y ayudar a la gente". Mi capacidad dice "yo puedo hacerlo a través de escribir, hablar y operando un sitio web". Mi necesidad dice que debo mantenerme haciéndolo. Y mi pasión dice "esto es lo que más amo hacer". No tengo que separar mi soporte económico con un trabajo, luego tener diversión los fines de semana, y después pensar en mi espiritualidad en otros momentos.

Trabajo=Diversión=Amor.

Cuando vives congruentemente, es como si las diferentes partes de tu vida encajaran en nuevas posiciones para formar un nuevo todo que es mucho mayor que todas las piezas individuales. Todo crece más fuerte: salud, relaciones, motivación, acciones, resultados, etc.

Sé que como un asunto práctico, pareciera que un conjunto de reglas diferentes gobernarán diferentes áreas. Separar tus creencias espirituales de tu trabajo es muy común. Una gran cantidad de negocios parecen operar asumiendo que los principios universales no existen. Yo no lo compro en absoluto. Existen principios no universales que aplican solamente en sus propios dominios (las reglas de nutrición aplican a tu salud pero no a tu trabajo, por ejemplo), pero los principios universales aplican a todas las áreas. Yo creo que las creencias espirituales propias

son el factor individual más importante en la elección de una carrera o de la compañía en la cual trabajar. Si tienes una creencia arraigada profundamente que mantienes sagrada, no puedes violarla en ninguna área de tu vida si sufrir las consecuencias en todas las áreas. Debes ser auténtico con tu yo interior todo el tiempo. Esta es la única manera de ser congruente y vivir como una persona completa en lugar de meramente como una bolsa de partes en competencia.

Cuando vives congruentemente, un salto cuántico ocurrirá en cada una de estas cuatro áreas. El *deseo* se convierte en *pasión*. El *propósito* se convierte en *misión*. La *necesidad* se transforma en *abundancia*. La *habilidad* se convierte en *talento*. Y se hace entonces ridículamente fácil lograr satisfacción total en cada área debido a que todas las partes están trabajando en la misma dirección.

PROVERBIOS FAMOSOS SOBRE LOS PRINCIPIOS DEL DESARROLLO PERSONAL

Existen cientos de proverbios o frases escritas a través del tiempo que hacen referencia directa a los principios fundamentales del desarrollo personal. Estas frases son producto de miles de años de pensamientos de algunos de los hombres y mujeres más destacadas e influyentes de la historia. Estas frases están llenas de una inmensa sabiduría, así que bien vale la pena reflexionar sobre ellas, para entender mejor los principios básicos de la vida.

Proverbios sobre la Verdad:

No vayas fuera, vuelve a ti mismo. En el hombre interior habita la verdad. San Agustín (354-439) Obispo y filósofo.

La verdad existe. Sólo se inventa la mentira. Georges Braque (1882-1963) Pintor francés.

No se accede a la verdad sino a través del amor. San Agustín (354-439) Obispo y filósofo.

La verdad se corrompe tanto con la mentira como con el silencio. Marco Tulio Cicerón (106 AC-43 AC) Escritor, orador y político romano.

Como todos los soñadores, confundí el desencanto con la verdad. Jean Paul Sartre (1905-1980) Filósofo y escritor francés.

La verdad triunfa por sí misma, la mentira necesita siempre complicidad. Epicteto de Frigia (50-135) Filósofo grecolatino.

La verdad es lo que es, y sigue siendo verdad aunque se piense al revés. Antonio Machado (1875-1939) Poeta y prosista español.

Si tu intención es describir la verdad, hazlo con sencillez, y la elegancia déjasela al sastre. Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.

Si dices la verdad, no tendrás que acordarte de nada. Mark Twain (1835-1910) Escritor y periodista estadounidense.

En vez de amor, dinero o fama, dame la verdad. Henry David Thoreau (1817-1862) Escritor, poeta y pensador.

Proverbios sobre el Amor:

Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal. Madre Teresa de Calcuta (1910-1997) Misionera yugoslava nacionalizada india.

Amar es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad. Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716) Filósofo, físico y matemático alemán.

Te amo para amarte y no para ser amado, puesto que nada me place tanto como verte a ti feliz. George Sand (1804-1876) Escritora francesa.

El verdadero amor es como los espíritus: todos hablan de ellos, pero pocos los han visto. François de la Rochefoucauld (1613-1680) Escritor francés.

Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta. Sam Keen. Escritor, profesor y filósofo americano.

El que ha conocido sólo a su mujer y la ha amado, sabe más de mujeres que el que ha conocido mil. Leon Tolstoi (1828-1910) Escritor ruso.

La señal de que no amamos a alguien es que no le damos todo lo mejor que hay en nosotros. Paul Claudel (1868-1955) Escritor y diplomático francés.

La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón? Proverbio chino

Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso. Honoré de Balzac (1799-1850) Escritor francés

El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es. Jorge Bucay (1949-?) Escritor y psicoterapeuta argentino.

Proverbios sobre el Poder y la Libertad

La prueba suprema de virtud consiste en poseer un poder ilimitado sin abusar de él. Thomas Macaulay (1800-1859) Historiador y político británico.

Casi todos podemos soportar la adversidad, pero si queréis probar el carácter de un hombre, dadle poder. Abraham Lincoln (1808-1865) Político estadounidense.

Después del poder, nada hay tan excelso como el saber tener dominio de su uso. Jean Paul (1763-1825) Escritor y humorista alemán.

El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo. Lucio Anneo Séneca (2 AC-65) Filósofo latino.

Todo poder humano se forma de paciencia y de tiempo. Ralph Waldo Emerson (1803-1882) Poeta y pensador estadounidense.

No hay más que un poder: la conciencia al servicio de la justicia; no hay más que una gloria: el genio, el servicio de la verdad. Victor Hugo (1802-1885) Novelista francés.

Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo. Franz Grillparzer (1791-1872) Dramaturgo austriaco.

¿Si no tienes la libertad interior, ¿qué otra libertad esperas poder tener? Arturo Graf (1848-1913) Escritor y poeta italiano.

La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierran la tierra y el mar: por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida. Miguel de Cervantes Saavedra (1547-1616) Escritor español.

La libertad no tiene su valor en sí misma: hay que apreciarla por las cosas que con ella se consiguen. Ramiro de Maeztu (1875-1936) Escritor español.

Quienes son capaces de renunciar a la libertad esencial a cambio de una pequeña seguridad transitoria, no son merecedores ni de la libertad ni de la seguridad. Benjamin Franklin (1706-1790) Estadista y científico estadounidense.

###

COMPARTE TUS COMENTARIOS SOBRE ESTE LIBRO

Si te ha gustado este libro, comparte tu opinión con otros probables lectores, publicando una revisión del mismo en línea. Esto ayudará a que más personas lo conozcan y puedan aprovechar estas útiles herramientas.

En agradecimiento por tu colaboración, puedes solicitar totalmente GRATIS uno de los siguientes libros:

Desarrolla tu Disciplina Personal. Este libro te ofrece todas las herramientas que necesitas para comenzar a fortalecer el músculo de tu disciplina personal, y te muestra como el mismo proceso de entrenamiento puede generar grandes resultados para tu vida.

Cómo lograr el Éxito Profesional y Financiero. Este libro compila varios de los mejores artículos de Steve Pavlina (traducidos al español) en relación con el éxito personal y profesional de las personas.

Para solicitar tu libro, por favor envíame un mensaje a jesus.guerrero@gmail.com, indicando los siguientes datos:

Tu Nombre

URL donde se encuentra tu opinión del libro.

Título del libro que quieres recibir sin costo.

¿Encontraste algún problema en este libro?

Aunque hago mi mayor esfuerzo revisando los contenidos del libro, es probable que existan algunos errores, o que su lectura no haya sido completamente satisfactoria para ti.

En cualquiera de los casos anteriores, agradeceré enormemente que me envíes un breve informe de cualquier error o problema que encuentres en el libro. A cambio de tu colaboración, te enviaré sin costo cualquiera de los libros de arriba.

Para reportar un error o problema con el libro, envía un mensaje a

jesus.guerrero@gmail.com. En tu mensaje incluye lo siguiente:

Descripción del problema o error encontrado.

Título del libro que quieres recibir sin costo.

FREELIBROS.ORG

Desarrolla tu Disciplina Personal, *Steve Pavlina, Jesús Guerrero Jiménez*. Fortalece el músculo de tu disciplina personal utilizando los excelentes métodos que encontrarás en este libro. Tu nivel de disciplina personal es el que determinará en gran medida el éxito que obtengas en la vida. Más información en:

<http://wnegocios.com/desarrolla-tu-disciplina-personal/>

Cómo Lograr el Éxito Profesional y Financiero, *Steve Pavlina*. Una compilación de los mejores artículos de Steve Pavlina relacionados con las finanzas y el éxito personal. Más información en:

<http://www.jesusguerrero.com/mis-libros/como-lograr-el-exito-profesional-y-financiero/>

Cómo Generar Ingresos Pasivos, *Steve Pavlina y Jesús Guerrero Jiménez*. Aprende a construir sistemas automatizados para la generación de ingresos pasivos. Más información en: <http://ingresospasivos.wnegocios.com/>

Cómo Promover tu Negocio en Internet, *Jesús Guerrero Jiménez*. Aprende a crear un negocio utilizando los principios correctos para alcanzar el éxito en la Web. Este libro te enseña además cómo diseñar, crear, mantener, promover y monetizar un sitio web de negocios. Más información en:

<http://wnegocios.com/como-promover-tu-negocio-en-internet/>

Gana \$1 Más Cada Día, *Jesús Guerrero Jiménez*. Este libro presenta una serie de útiles consejos relacionados con el dinero y las finanzas personales. Esta lectura es una introducción a varios conceptos relevantes sobre el tema de la riqueza. Más información en:

<http://www.jesusguerrero.com/mis-libros/gana-1-mas-cada-dia/>

Passive Income Series (en idioma inglés), *Steve Pavlina*. Serie original de Steve Pavlina sobre los ingresos pasivos. Más información en:

<http://www.jesusguerrero.com/mis-libros/passive-income-series-by-steve-pavlina/>