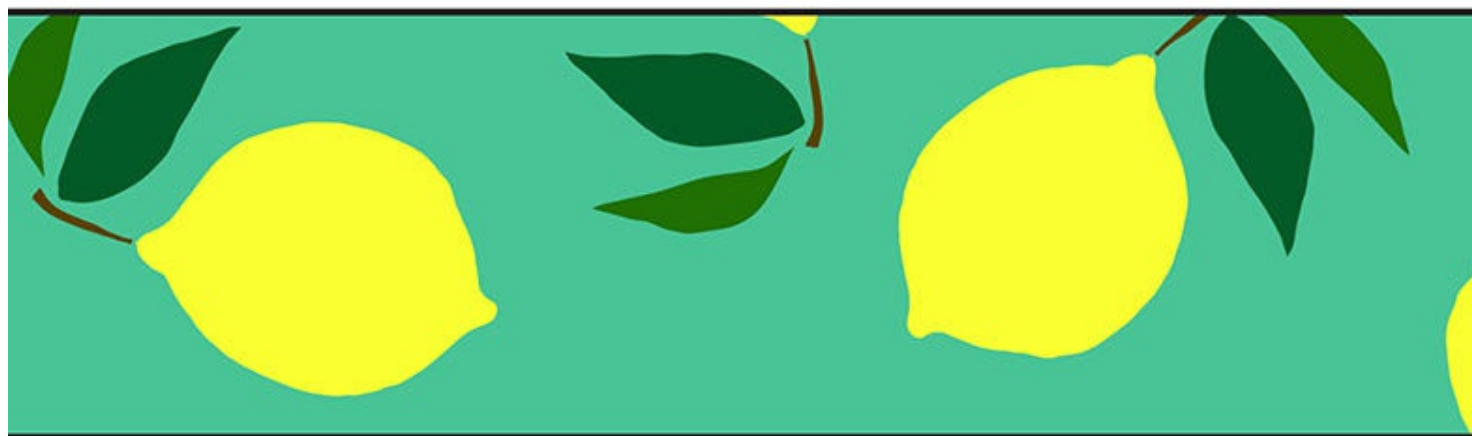

LIMONADA PARA LA VIDA



Balance y bienestar

Luis E. Roche

LIMONADA PARA LA VIDA



Balance y bienestar

Luis E. Roche

VERGARA

LIMONADA
PARA LA VIDA

M I L L E N I U M

LUIS E. ROCHE

LIMONADA
PARA LA VIDA

BALANCE Y BIENESTAR



VERGARA

MÉXICO, 2017

BARCELONA · BOGOTÁ · BUENOS AIRES · CARACAS
MADRID · MIAMI · MONTEVIDEO · SANTIAGO DE CHILE

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleermex



@megustaleermex

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Dedicado a Ana, Silvana y Emilio

PRÓLOGO

PARA MÍ ES UN ORGULLO SER PARTE DE ESTE LIBRO. NO SÓLO he sido maestra y *coach* de Luis E. Roche, hoy lo considero un amigo. Llevo muchos años ejerciendo la profesión del *coaching* y hoy dirijo una empresa, Evolución ConSiente, la cual se dedica a esta bella actividad y puedo decir que hemos podido ser parte y testigos del cambio de muchas vidas.

A Luis lo he visto caminar, no sólo aprendiendo sino usando en cada paso su conocimiento adquirido, que ha convertido en un estilo de vida. Fui testigo de su crecimiento, como persona y luego como profesional. Además, pude apreciar su pasión y esmero en el proceso para luego poder convertirse en un *coach*, por lo que considero que tiene todas las herramientas para escribir de una manera clara información que te apoyará para transformar tu relación contigo mismo.

En este libro encontrarás preguntas que te harán reflexionar y cuestionar algunas creencias que hoy limitan el logro de tu equilibrio. Tal vez el trabajo en exceso te llevó a dejar de lado a personas o actividades, que van desequilibrando la balanza. Por otro lado, puede ser que hoy te sientas sin rumbo, sin saber a dónde ir o cómo empezar para salir de una situación por la que estás pasando. Lograr sumar todas las partes importantes para ti a veces parece imposible, o simplemente estás tan acostumbrado que ni siquiera has notado que afectan tu presente, tu vida.

Creo que todo el material de este libro es valioso, pues no sólo te dará información sino herramientas que podrás aplicar de manera fácil en tu día a día. También encontrarás ejemplos que Luis comparte de su propia experiencia, en diferentes etapas de su transformación, para lograr el equilibrio que buscaba como inspiración a que tú también puedas conseguir un balance en tu vida. Así pues, te invito a no perder detalle de este libro que podría cambiar tu visión de algunas cosas que hoy impidan que logres alcanzar tus sueños.

Frida Espinosa de los Monteros Trujillo

INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO NACIÓ CON LA INTENCIÓN DE COMPARTIR EXPERIENCIAS y conocimientos que han sido de provecho para mí, y que pudieran ayudar a muchas otras personas. Aquí te compartiré herramientas de *coaching*, al ponerlas en práctica podrás consolidar una mejor calidad de vida.

De pequeño viví experiencias fuertes en cuestión familiar, una de éstas fue el proceso de divorcio de mis papás, y a raíz de esto, sentí su ausencia. En esos momentos se fue creando en mí, una serie de interpretaciones de lo que estaba viviendo. Mis papás hicieron lo mejor que pudieron, ninguno de ellos actuó con dolo; el abandono que yo sentía no estaba en ellos, sólo estaba en mí.

Durante mi niñez, mi papá sentía una gran necesidad de protegerme, de cuidarme, y de hacerse responsable de mí; todas sus acciones iban encaminadas a esto, lo que me hizo sentir muy consentido por él. Para mí, la vida fue muy fácil, se me solucionaba todo sin la necesidad de que yo tuviera que hacer ningún esfuerzo prácticamente. Mi entendimiento de los logros, de cómo salir adelante y de cómo resolver conflictos, estaba basado en cómo viví durante toda mi infancia.

Todo esto me llevó a que una vez que terminé la universidad, ya entrado en mi etapa adulta, trabajé en el negocio familiar por un tiempo, para después buscar emprender mis propios negocios.

Durante mucho tiempo, he sido una persona con una gran inquietud por emprender. Esta visión de los negocios es algo que tengo muy marcado por mi abuelo, surgió por ver todo lo que él generó como empresario.

Pero había un patrón en mí que hacía que, por una u otra razón, yo eligiera no seguir adelante con mis negocios, generalmente era porque pensaba que no originaban lo suficiente o porque no me estaba funcionando.

Conforme fui creciendo, adquirí nuevas responsabilidades, como la de formar una familia al lado de la persona que amo, y que me ha acompañado a hacer mi vida adulta. Y, por esas mismas responsabilidades, también fui sintiéndome muy comprometido con lograr el éxito en lo que estaba haciendo laboralmente, se podría decir que en ese momento sentía más presión por salir adelante.

Dado que de niño me consintieron mucho, estaba acostumbrado a estar muy cuidado, y a que los demás me resolvieran las cosas sin que yo tuviera que hacer un esfuerzo, mi interpretación temprana era que yo necesitaba ponerme en la situación de fracaso para que la gente que me quería, me ayudara. Pero esto no es porque necesitara ayuda, sino que era mi manera de sentirme amado.

Emocionalmente crecí con una carencia de amor propio, no aprendí a cómo quererme. Por sentirme abandonado y solo, busqué continuamente el amor y la

protección de mis padres y hermanos; entonces ya en la edad adulta, mi manera de llamar la atención y de sentirme amado por los demás, era a través de que vinieran a cubrir mis necesidades, o rescatarme de esos fracasos de emprendimiento. Yo me sentía amado en los momentos de debilidad cuando alguien me decía: “No te preocupes, yo te ayudo”.

En los negocios había una constante: yo usualmente intentaba una y otra vez, porque tenía la creencia de que yo siempre me puedo levantar, no importando cuántas veces me cayera, yo sabía que me podía levantar; era una forma de reconocermelo como una persona fuerte y capaz.

Sin embargo, entre muchas otras creencias, específicamente ésta, en algún momento también se volvió un patrón para no llevar mis empresas al éxito, porque tenía que confirmarme que yo me podía levantar, y si yo ya hubiera sido exitoso en ese momento, entonces ¿de qué me iba a levantar? Pensaba, ¿de estar bien, satisfecho y completo, de qué me levantaría?

Mi creencia de que no importa cuántas veces yo caiga, yo me levanto, se hacía presente sobre todo en los momentos en que tenía que comenzar de nuevo, no era tanto una constante en mi vida, sino que era algo que tenía que confirmar dentro de mí.

Inclusive, una parte que me gusta mucho de mi esposa es saber que ella es una persona fuerte, es una persona extraordinaria, maravillosa, valiente y, sobre todo, es alguien a quien yo admiro. Ella siempre me ha apoyado, ha confiado en mí y ha estado a mi lado en todo momento. Esa fortaleza fue una de las cosas que me conquistó; me fascinó la idea de formar una familia con alguien a quien yo pudiera admirar y que me pudiera hacer sentir fuerte; porque inconscientemente yo no me sentía con fortaleza.

Sin meditarlo, busqué a alguien que pudiera resolver lo que yo no podía solucionar por mí mismo, vale la pena destacar que esto no es igual que sentirse apoyado. Obviamente esto era una forma inconsciente también de llenar la ausencia, reflejada en las interpretaciones de las experiencias que yo tuve cuando era aún un niño.

En algún momento de mi vida, yo ya no podía ver qué tan hundido estaba, siempre luchaba a contracorriente sin sentido, siempre lleno de responsabilidades y compromisos. Me cuestionaba mucho: “¿Por qué a mí no se me dan las cosas?”, “¿por qué hay mucha gente a la que se les da tan fácil poner un negocio y salir adelante y a mí no tanto?”. Me comparaba constantemente con otras personas.

En ese punto álgido en el que no obtenía respuestas, también desarrollé patrones destructivos en los cuales ya no tenía clara la manera de salir adelante.

Y fue hasta que, en algún punto, hubo una persona que me dijo: “Oye, te invito a un curso, el cuál yo creo que te puede ayudar”. Mi primera reacción fue negarme, la verdad es que le dije que eso no era para mí y que esas cosas no iban conmigo. Yo estaba cegado por mis creencias. Fue hasta que él me dijo: “¿Confías en mí?”, y él era una de las pocas personas en las que yo realmente confiaba y por eso acepté.

Ese curso fue un hito en mi vida, significó para mí un despertar de consciencia, de mucha reflexión, de mucho descubrimiento y de verme al espejo tal cual era. Pude

reconocer todo lo sucio y retorcido que había en mí, todas las creencias que me llevaron a darme cuenta de la víctima en la que me había convertido. Y fue ahí donde descubrí todo aquello que me limitaba en la vida.

El descubrimiento sobre lo que me limitaba y aprender que desde mi responsabilidad podía tomar las riendas de mi vida fue el primer paso hacia los cambios que se dieron más adelante. Pero no fue sólo la reflexión, el descubrimiento ni el entendimiento lo que hizo que cambiara mi vida. El verdadero cambio lo hice a través de integrar dicha información con los estados de ánimo que tenía ante las situaciones que enfrentaba, y como me conducía en acciones para afrontarlas. Allí residía el verdadero aprendizaje.

En otras palabras, el aprendizaje y los cambios permanentes se dan cuando se integran a través del cuerpo (que es el medio con el cual nos conducimos, y también expresamos nuestras emociones); el lenguaje (que es nuestra manera de pensar, reflexionar y mostrar lo que nos sucede); y las emociones (que es nuestra manera de sentir y reaccionar antes las experiencias).

Fue a través de un proceso apoyado con las herramientas de *coaching* que aprendí mucho de mí mismo y de las creencias que tenía de mí y de lo que esto me generaba en la vida. Después de experimentar los cambios en mi manera de conducirme, en mi manera de pensar, de interpretar mis experiencias de otra forma, y en mi manera de actuar, aprendí lo que el *coaching* puede hacer por una persona para llevarla a descubrir su verdadero potencial.

Fue ese cambio de consciencia y de actuar en consecuencia, y de ver el potencial o la riqueza de estas herramientas de vida, lo que me llevó a quererlas compartir, y para eso primero tomé la decisión de prepararme y formarme como *coach* de vida y como *coach* de negocios.

Descubrí que mi pasión está en compartir herramientas y conocimientos, y así ayudar a otras personas a que encuentren su propio potencial, para que puedan hallar nuevos caminos con el fin de salir adelante, de manera que eliminen todas aquellas creencias que los limitan, y que se puedan dar cuenta de que no nacieron con limitaciones, sino que son sus interpretaciones las que los han llevado a sentir que no pueden lograr todo aquello que desean. En otras palabras, ayudar y apoyar a hombres y mujeres a que puedan cumplir sus metas y objetivos, y sentirse plenos y satisfechos con sus vidas. Y elegí esto como propósito de vida.

En ese afán por creer que el problema que yo tenía era solamente económico, no me daba cuenta de que había otras áreas de mi vida que también estaban muy mal, pero yo creía que resolviendo lo económico, se me iban a resolver todas las otras cosas. Y esto es precisamente lo que pasa cuando uno está muy metido, o muy “trabado” en algo, de repente no alcanzas a ver todo el panorama.

Por estar enfocado en ser una persona productiva y económicamente estable, me fui perdiendo de otras áreas de mi vida. Fue poco a poco, y no me di cuenta cómo pasó.

En esa época me olvidé de mí mismo. No sabía cómo amarme. No me preocupaba por mi salud ni mucho menos por mi crecimiento personal. No estaba consciente de mi capacidad de crear. Mi espiritualidad era ajena a mí, no veía mi parte divina, lo

que sí soy.

Me fui apartando emocionalmente de mi esposa, y creando una imagen de víctima para justificarme ante ella. Mi relación con cada uno de mis padres era fría y lejana. Me sentía “el patito feo” entre mis hermanos.

Con el afán de salir adelante con mis proyectos me olvidaba de disfrutar la vida. No hacía cosas para mí, para mi propio disfrute. Me alejé de mis amigos, y aunque algunos estaban, ya no eran tan cercanos. No era consciente de lo que puedo dar a otros, recibir de otros amor y cariño, y ser reconocido.

Este libro lo he nombrado la *Limonada para la vida*, para hacer una analogía sobre el balance que debemos tener en la misma. Verás, la vida siempre nos estará dando limones, y aunque ahora se dice que “si la vida te da limones, haz una limonada”, o “saca el tequila”, en realidad es que esos limones siempre los tendrás.

La limonada hay que saber combinarla de forma correcta y balanceada, porque si bien está compuesta por varios ingredientes, si hay mucho de uno ésta no sabrá bien, podría resultar una bebida agria o insípida. Y cuando los combinamos de manera correcta, generan una bebida refrescante, que te hace sentir satisfecho y agradecido por lo que estás teniendo.

Creo firmemente que en la vida no tenemos experiencias buenas o malas. Los juicios de lo que etiquetamos como bueno o malo son creados por el ego para poder discernir entre lo que nos sirve o funciona, y lo que no. La existencia y el universo se rigen por un sistema dual. Esta dualidad nos ayuda a tener un punto de comparación para crear juicios sobre las cosas. No sabríamos qué es algo bueno si no podemos entender qué es lo malo, si no hay esta referencia cómo sabríamos qué es qué. Es decir, cómo podríamos entender qué es la luz si no supiéramos qué es la oscuridad. La referencia de lo oscuro sirve para saber lo que es la claridad.

Por ejemplo, en la metáfora de la “limonada para la vida”, si los limones reflejan esa parte amarga de la vida, no es porque sean malos, pues en realidad no lo son, porque a final de cuentas si no tengo limones, no puedo hacer una limonada. Los limones que recibes son los aprendizajes, son las experiencias que vives, donde los resultados no son lo que esperabas; sin embargo, no son fracasos. Siempre hay algo que podemos aprender de cada situación, si no encuentras el aprendizaje entonces tú mismo te estás limitando, pues en realidad por sí mismas no son limitantes.

Toda situación que experimentas está libre de emociones. Estas experiencias son simplemente hechos. Será bajo la experiencia de cada quien, con los resultados que obtengamos, que asociaremos ciertas emociones a ciertos hechos... por lo que se puede decir que las emociones las pone cada quien. Éstas se volverán juicios y creencias sobre cómo experimentar cada situación. Nuevamente es nuestro ego quien, en aras de cuidarnos y protegernos, logra hacer estas asociaciones para no tener que sufrir en situaciones similares.

Los limones son un elemento muy importante, y se puede preparar una excelente limonada si se aprende a balancear todos estos ingredientes. La vida no tiene que ser amarga, ni muy concentrada, ni tampoco que empalague. La gran receta está en cómo balancear mi vida personal, con mi vida profesional, con el dinero, con mis relaciones, con mi espiritualidad, por mencionar algunas áreas de la vida. Al lograr

ese balance, voy a tener una bebida magnífica.

Alcanzar este balance no es fácil, se requiere de un compromiso profundo con uno mismo. Para lograr generar los cambios significativos que te llevarán a tener la vida que desees, te tienes que comprometer a que esto suceda.

El compromiso, para mucha gente, de pronto puede ser algo demasiado grande. Pero hay que ser valientes, hay que arriesgarse y confiar, estos son los factores más importantes para poder hacer el cambio. De otra manera, yo como *coach* podría ayudarte a que veas otras opciones para ti, pero si tú no quieres, o si te sigues contando tus cuentos y tus historias, definitivamente puedo decirte que no lo lograrás.

En este libro podremos ver que no existe nada malo en realidad, solamente son tus creencias. Lo que pudieras percibir como malo, es sólo una oportunidad para pensar y reflexionar respecto a hechos y resultados. A lo que le pones etiqueta, lo conviertes en algo definitivo en lo cual no hay responsabilidad de tu parte, y eso te priva en automático de poder cambiarlo.

Entiendo que hay muchas experiencias en las que no es fácil poder ver cuál es la raíz o cuál es la razón por la que tienes cierta creencia, pero si tú sabes que hay algo que no te está funcionando, puedes comprometerte contigo mismo a hacer algo diferente para poder lograr esos cambios que buscas en ti.

Es mi intención, en este libro, compartir las diferentes áreas o aspectos de la vida que debes considerar para crear niveles de satisfacción y logros importantes. Quiero hacerte la aclaración de que no es un solo aspecto el que te dará toda la satisfacción que buscas, sino la mezcla y el balance de todos. Este libro lo escribí para que puedas identificar y hasta descubrir en qué áreas de tu vida te sientes insatisfecho o te gustaría mejorar, para que puedas modificarlas.

También vamos a detenernos en la importancia y a definir cuáles son los beneficios de sentirte satisfecho en cada aspecto de tu vida, por ejemplo, en las relaciones de pareja, con los hijos, con los papás, tu relación con la espiritualidad, cómo te sientes tú con tu salud, qué tan productivo te sientes con respecto al dinero, tu desarrollo profesional, tus relaciones sociales, entre otros.

La intención es que puedas identificar los aspectos en los que menos satisfacción tengas, tratar los más críticos y trabajar con ellos; y así empezar a balancear tu vida. De esta forma será algo que podrás hacer y que te empezará a generar cambios también en los demás aspectos.

Veremos la razón por la que esas satisfacciones se generan en la persona. Por qué cada uno es importante, no se trata solamente de identificarlos, ni de sólo saber cuáles son, sino de aprender la importancia de estar bien con todos ellos. Reconocerlos te ayudará a que puedas tomar decisiones y generar tus compromisos, para luego realizar acciones que cambien lo que tienes hoy en tu vida, lo que te llevará a generar un bienestar y un balance en tu persona. Por lo cual, abordaremos los procesos de reflexión para poder llegar hasta ahí.

Antes de continuar con el libro, te invito a que hagas las siguientes reflexiones:

- ¿Cuáles son tus sueños?
- Piensa en hace cinco años, o hace diez años, ¿dónde dijiste que ibas a estar

hoy?

- ¿En dónde quieres estar?
- ¿Cómo te ves en cinco años o diez años?
- Reflexiona sobre los resultados que has tenido hoy...
- ¿En dónde dijiste que ibas a estar?, ¿ya estás ahí?
- Y en su caso, ¿cuánto te falta para llegar allá?
- Reconoce, ¿qué es lo que no funciona de ti?
- Identifica, ¿qué es lo que todavía no has podido asimilar en tu vida?
- ¿Cuáles son las creencias que tienes de ti mismo que no te ayudan a lograr lo que quieres?
- ¿Qué es lo que crees de ti mismo?

¿Por qué me siento así?

SEGURAMENTE EN ALGÚN PUNTO DE TU VIDA HAS ESTADO EN una situación donde no sabes qué es lo que pasa contigo, pero sabes que algo no está bien. No puedes identificar qué es lo que tienes, pero tus resultados no son lo que suponías que obtendrías. Crees que estás haciendo lo correcto, pero no alcanzas la meta que esperabas. Sientes que, como salmón, estás luchando contra la corriente, pero no avanzas.

A mí también me pasó, no puedo recordar una historia en específico, pero sí recuerdo que tuve momentos recurrentes en donde de repente tenía que tomar la decisión de “y ahora... ¿qué voy a hacer?”. Hubo muchos momentos en los que sentía que las cosas no me funcionaban, como cuando llegaban las cuentas de la casa y me ponía a buscar la manera de pagarlas. Dentro de mí pensaba: “¡Caray!, ¿por qué tiene que ser tan complicado todo esto?”.

Volteaba a ver a otras personas con sus negocios y de pronto parecía que para los demás era fácil. Pensaba: “Yo también tengo dos brazos y dos piernas, tengo las mismas condiciones que los demás, pero entonces... ¿por qué a los demás se les hace fácil y a mí no?”.

En esos momentos de reflexión mi mente siempre estaba en lo siguiente que necesitaba hacer para resolver los problemas de deuda, pensaba: “¿A quién le puedo pedir ayuda para que resuelva mis finanzas?”. Posteriormente, mi siguiente reflexión era: “Y ahora, ¿cuál será mi siguiente proyecto?”. Se volvió muy sistemático el pedir ayuda, al hacerlo descubrí que hay gente que te ayuda una o dos veces, pero no siempre.

Algo que aprendí es que, a nivel energético, te asocias con las personas con las que estás vibrando en la misma sintonía. Entonces si tú estás en una vibración de frustración y carencia, aunque conozcas gente que está en otra situación económica más sana, y que tiene los medios para ayudarte, de alguna manera no hace clic contigo. Al contrario, generas lástima, y ésta hace que las personas no se sientan seguras de ayudarte.

Las personas nos sentimos atraídas hacia lo mismo, de tal manera que, si hay alguien que se siente empoderado, fuerte, seguro y valiente, seguro buscará a personas que se sientan de la misma forma para poder asociarse con ellos. En esa

etapa yo vibraba más en una sintonía de buscar ayuda, de necesidad de que alguien me rescatara.

Era como una bola de nieve que se fue formando poco a poco y no la pude ver sino hasta que ya estaba encima de mí. ¿Por qué me sentía así? Porque fui agotando mis oportunidades, hasta llegar al punto de decir: “¡Ya no puedo más!”.

Cuando te encuentras atrapado de esa manera no sabes qué es lo que sucede contigo. Y muchas veces crees que la solución se encuentra en algo que está allá afuera. Estás convencido de que cuando logres solucionar algo, como en mi caso el aspecto económico, todo lo demás cambiará también, pero no es así. Llegas al punto de que al solucionar lo que creías que era el problema, entonces nada cambia, excepto que te convences de que tal vez es otra cosa la que debes de resolver ahora. O quizá, llegas a la meta que crees que debes lograr, para darte cuenta de que sientes que no fue suficiente para cambiar tus circunstancias.

Cuando estaba estudiando en la universidad, aún sin ninguna experiencia laboral, de empresario, ni de haber experimentado un fracaso, tuve un sueño en el que yo era un ejecutivo de alguna empresa, recuerdo que estaba vestido con un traje y una corbata.

En ese sueño, yo no sabía en qué ciudad me encontraba, sólo recuerdo que había muchos edificios muy altos. Yo estaba en el piso sesenta o setenta, uno de los más elevados, y me encontraba con otras personas en una sala de juntas.

En ese momento, sin tener una razón específica, recuerdo que decidí brincar al vacío por una ventana, empecé a caer y caer... sentía el aire y todo, pero no había una preocupación en mí. Justo antes de tocar el suelo, yo me convertía en una de las personas que estaba arriba en esa sala de juntas. No recuerdo exactamente cuántas personas había en la sala, pero si por ejemplo eran 10 personas, saltaba y luego me convertía en una de las 9 personas que quedaban.

Luego volvía a saltar, y pasaba lo mismo. Mientras iba cayendo no estaba preocupado, de cierta forma yo sabía que me iba a convertir nuevamente en alguna de las personas que estaban a salvo en la sala de juntas.

Cuando me convertí en la última persona que quedaba, brinqué al vacío y sentí una desesperación muy grande al concientizar que ¡ya no quedaba nadie más! Sentí pánico, terror, fue una experiencia tan horrible que me desperté asustado, y aún ya estando sentado en la cama sentía el aire que corría como si fuera cayendo de aquel edificio.

Ya en mi edad adulta me pasó algo así, no importaba lo que pasara, yo sentía que siempre había más oportunidades de salir adelante, hasta que agoté todas las opciones que tenía.

Cada persona reacciona diferente, pero la mayoría de las veces crees que la solución está ahí afuera; sin embargo, no es así, está en ti. Si no eres consciente de lo que no se da afuera es porque no lo tienes adentro. Normalmente estando en esta situación es más fácil echarle la culpa a otros, o al universo, por tus desgracias, que hacerte responsable de lo que tú mismo generas para ti.

Por experiencia propia, sé que estar en esta situación es difícil, pues estás tan metido y enfocado en lo que no te resulta que estás generando eso mismo, se vuelve

un ciclo vicioso del que pareciera no haber salida. Estás ciego de todo lo que está pasando dentro de ti. Pero sigues enfocado en solucionar tu mundo exterior. Sigues avanzando “pecando” de ser demasiado positivo. Quieres solucionarle incluso la vida a los demás pensando que eso te traerá beneficios a ti, pero todo sigue siendo lo mismo, y sientes que no avanzas.

Se nos ha vendido la idea, y muchos la han comprado, de que, al adquirir bienes, estos definirán el tipo de persona que somos. Existe la creencia de que valdremos y tendremos bienestar sólo si poseemos recursos materiales. Las personas que viven de esta manera están viviendo en el ciclo de “tener, hacer, para ser”. Esto se refiere a que están buscando primero tener cosas materiales, como una casa, un carro, etcétera, para poder ser felices.

Sin embargo, la vida y los logros que acumulemos aparecerán en un sentido opuesto, necesitamos “ser, hacer, para después tener”. Se trata de que primero elijas para ti ser feliz, responsable, productivo, valioso, fuerte, valiente, amado (especialmente por ti mismo), comprometido, disciplinado, organizado, respetado, estimado, exitoso, seguro, capaz, orgulloso, etcétera; si eres una persona así, ¿qué harás?, todas las cosas coherentes y que requieres para serlo, y finalmente eso te traerá lo que quieres tener.

La mercadotecnia ha jugado un papel muy importante en este punto, ya que ésta nos inculca la idea de que, al poseer ciertas cosas, nos sentiremos bien con nosotros mismos... bajo esa lógica para “ser alguien”, primero debemos adquirir las cosas que necesitamos, y la mala noticia es que no es así.

Puede ser que hoy te quejes y te culpes por cosas que todavía no tienes, o que has perdido en tu vida. O tal vez, te sientas triste y decepcionado por no tener eso que tanto deseas. O porque ya no eres eso que antes eras. Sin embargo, se te olvida algo sumamente importante: reconocer y agradecer por todo lo que sí tienes. Reconocerte por todo lo que sí has logrado. Agradecer de manera constante por todo con lo que cuentas, para poder vivir día a día.

Pero, ¿qué tan agradecido te sientes con lo que ya tienes?

Cambia la queja y la culpa por el agradecimiento hacia todo lo que ya tienes. Por un lado, el ego te puede estar bombardeando sobre lo que no tienes, pero si nos esforzamos a ver lo bueno y las bendiciones que tenemos en la vida en todo momento, eso es lo que vamos a empezar a generar, es como una declaración que se vuelve una realidad.

Éste es el momento perfecto para hacer un alto y ver hacia adentro qué es lo que no está funcionando contigo. Evaluar cuál es tu compromiso contigo mismo. Checar cuántas veces rompes tu palabra con los demás porque al hacerlo, primero, lo haces contigo mismo. Revisar de qué manera asumes tu responsabilidad cuando algo no sale como tú lo esperabas. Mirar de qué forma te estás autosaboteando. Analizar las acciones que llevas a cabo, que te hacen caer en lo mismo, sin resultados diferentes.

También es oportuno revisar que tu orgullo no esté impidiendo que pidas ayuda, pues está claro que lo que has hecho hasta este momento ha imposibilitado que avances. Mírate al espejo y ve qué tanto te agradas y sobre todo cuánto te amas, pues ahí estará la clave.

- ¿Sabes lo que es, en completa honestidad, amarte profundamente?
- ¿Sabes lo que verdaderamente es amor?
- ¿Has experimentado e identificas qué representa dar de ti hacia otras personas?
- ¿Sabes verdaderamente qué es contribuir para la sociedad?
- ¿Sabes realmente cómo pedir ayuda?, ¿cómo la has pedido? ¿cuál ha sido tu resultado?
- ¿La forma en la que has pedido ayuda te está dando lo que tú quieres?, ¿o habrá otra manera de hacerlo?

Asume tu parte responsable cuando algo no salga a tu favor. Comprométete contigo mismo a que hagas lo que hagas irás por tu objetivo, y pase lo que pase, lo vas a cumplir. Cuando te comprometas con alguien o con algo cumple tu palabra, pues es la única garantía de lo que realmente vales como persona. Debes de reconocer que tienes todo para lograr lo que quieres. Reconóctete por lo que vales como persona, como ser humano, como ser único y perfecto. Pues lo único que recibes de la vida son las oportunidades para crecer y aprender, afrontarlas depende de ti.

La única persona responsable de lo que tienes hoy eres tú mismo. Por ejemplo, si sientes que hay circunstancias externas que te empujaron a ser parte de un recorte de personal, tómallo como responsabilidad tuya. Puedes preguntarte: “¿Por qué me recortaron a mí?”, “¿qué no hice?”, “si hubiera sido otro tipo de empleado, ¿me hubieran recortado?”. Quizá si tenías el sueño de emprender un negocio, pero no encontrabas el tiempo, ahora ya lo tienes, ¡te lo están regalando!

Debe quedarte claro que tú no eres tus resultados. Lo que obtengas solamente te ubica en dónde estás con respecto a tus objetivos, qué tan lejos o qué tan cerca estás de dónde quieres estar. En otras palabras, en dónde estás parado en este momento.

Si en alguna ocasión fracasaste en una relación, eso no te hace ser una persona incompetente para llevar una relación sentimental. Tampoco si no has podido mantener relaciones sanas y lo has intentado varias o muchas veces. El problema reside en el juicio que hagas de ti mismo basado en esas experiencias, quizá te digas a ti mismo que estás negado para las relaciones, y eso te lleva a creer realmente que no eres merecedor de tener una relación sentimental sana.

Hacerse responsable de uno mismo y de los propios resultados es reflexionar sobre las acciones que hiciste que no te dieron el resultado que deseabas. Reconocer en qué momento dejaste de ser la persona que deseabas, para lograr lo que querías. En otras palabras, es reconocerse y aceptar que el fallo o el error estuvo en uno mismo, y que nadie más fue culpable de tu situación. Es mejor decir: “Como actué no me funcionó”, “lo que hice no me dio el resultado que deseaba”, o “lo que no hice fue...”.

Antes de dedicarme al *coaching*, yo me decía “yo no soy bueno para los negocios porque ya quebré varios”; yo pensaba que tenía las evidencias para decir eso. Me tomaba los resultados como dogma, llegué a la creencia de que realmente no servía para los negocios. Pensaba que quizá era porque no había estudiado una carrera de administración, y ésa era mi manera de justificarme. Sin embargo, la realidad era otra, yo no estaba generando los ingresos que requerían mis negocios, no era que yo no me

supiera administrar.

Cuestiona tus propios juicios y creencias sobre ti mismo. La verdadera solución está en ti, cómo te tratas, cómo te cuidas, cómo te amas.

Los ingredientes de la limonada

ESTE LIBRO ES UNA GRAN RECETA PARA LA VIDA. AQUÍ PODRÁS encontrar cómo crear un balance entre lo dulce, lo amargo, lo ácido, lo refrescante y lo hidratante. Cada uno de los ingredientes es importante para lograr un balance en ésta, no podemos quitar alguno de ellos porque se perdería la bebida completa.

Para mí, los limones representan todas aquellas experiencias un tanto amargas, que al mismo tiempo nos llevan a crecer, aprender y evolucionar como seres humanos. El azúcar representa todas las alegrías y momentos dulces que experimentamos a través de los distintos sucesos de la vida. Quizá alguien pudiera pensar que la vida perfecta estaría solamente llena de momentos dulces, pero si lo vemos en la analogía de la limonada, demasiada azúcar nos podría llegar a empalagar.

La cantidad perfecta de hielos hace que la bebida sea más refrescante, igual que una vida en la que le damos importancia al ocio y a la diversión, y nos mantenemos frescos para seguir adelante. Y, por último, es muy importante la cantidad de agua con la que hacemos nuestra limonada, para evitar que nos quede demasiado concentrada y nos dé más sed en lugar de quitárnosla, o tan desabrida que ni siquiera nos sepa a limonada.

Así como la limonada tiene sus ingredientes, también la vida de uno mismo se crea a partir de diferentes ingredientes. Estos están compuestos por diferentes áreas de tu vida de la cual tú eres el o la protagonista. La vida de cualquier ser humano está formada por tres diferentes áreas.

Una de éstas es el área social, la cual está integrada por las actividades y relaciones que tienes con otras personas fuera de tu círculo familiar. Lo importante de aquí tiene que ver con la manera de influir a otras personas. Cómo eres inspiración para hacer que las cosas que quieras, sucedan. Al mismo tiempo, es importante porque lo que suceda en tus relaciones laborales y de amistades se reflejará en un sentido de pertenencia, te hará formar parte de un grupo o sociedad. Aquí es donde desarrollas tu capacidad de liderazgo, entre otras.

Notarás que para lograr tus metas en la vida necesitarás de otros y será tu forma de inspirarlos.

También está relacionado con cómo eres agradecido y devuelves a la sociedad

todo lo que has recibido. Sentir satisfacción al poder contribuir a tener una mejor comunidad y sociedad. A estar ayudando a quienes no cuentan con las mismas oportunidades que tú recibiste. A ser y hacer la diferencia entre la gente que te rodea... En pocas palabras, a retribuir y agradecer todas las bendiciones que has recibido a lo largo de tu vida.

Otra área importante de tu vida son tus relaciones de familia. Tanto del círculo con el que creciste, como con el que podrás crear o ya has creado. En esta área es donde la esencia del amor, que emana de tu corazón, se refleja más. Aquí es donde están tus relaciones de familia y de pareja. Desde este lugar podrás ver reflejada tu capacidad de amar, y asimismo amar de manera incondicional y responsable. Ya sea con tus padres o con tus hijos, con quienes existe un lazo inquebrantable de sangre, por más dolido, molesto o alejado que estés de una de estas personas, ellas nunca dejarán de ser parte de ti. Aquí tienes la oportunidad de demostrar tu agradecimiento a la vida, por recibirla y por crearla.

Además, en esta área está presente la persona con quien podrás utilizar el mejor regalo que podrás recibir como ser humano, el de crear. Será a través de la pareja que realizarás el acto de creación más maravilloso que te podrá suceder en la vida, es decir, el de crear la vida misma. A través de la pareja cumplirás con una de las mayores misiones en la vida, como ser humano, y ésta es la de trascender.

Aunado a lo anterior ser miembro de una familia te dará la oportunidad de sentirte amado, sabrás que sin importar lo que hagas siempre serás parte de la familia y ésta te protegerá y ayudará, siempre y cuando tú estés ahí. Además, rodeado de la familia podrás reconocer tu capacidad de dar y recibir amor, primero antes de poder salir al mundo y compartir esto con otros, fuera del círculo familiar. Podrás ver tu capacidad para unir a la gente, ver tu capacidad de liderazgo, pues la familia es tu primer gran laboratorio en el cual aprenderás a relacionarte y crearás tus creencias sobre cómo deben ser las relaciones en la adultez.

Finalmente, está el área personal, que es el área de mayor importancia en tu vida. Primero tienes que experimentar contigo mismo y aprender a amarte para que puedas salir al mundo y conquistes tus metas y proyectos. Es con el amor propio que realizarás tus sueños. Podrás inspirar a mucha gente y recibir ayuda y apoyo cuando lo necesites. Lo más importante en tu vida eres tú mismo. No hay manera de que puedas salir adelante si no existe amor propio. Pues lo que harías de ti es un suicidio. Si no te amas, entonces te destruyes.

Aquí es donde debes aprender a conocerte, a verte al espejo y aceptar las cosas que no te gustan de ti. A dejar a un lado todo lo que es nocivo para tu salud física, emocional y espiritual. También, debes aceptar cómo eres. Debes de abrazar con amor y ternura todas las cosas que no te gustan de ti, de perdonarte por creer que eres así como consideras que eres, y de reconocer tu potencial y que eres más que eso. La única manera de poder saber qué es el amor, el respeto, la disciplina, la responsabilidad, la valentía, la compasión, el cuidado, la seguridad, la confianza, etcétera, es cuando lo ejerces hacia ti. Y sólo así aprenderás y entonces podrás proyectarlo y ejercerlo a otros. Amarte a ti mismo te dará la capacidad y la energía para afrontar cualquier obstáculo. Podrás enfrentar tus miedos y cruzar el umbral del dolor y el sufrimiento. Amarte de manera incondicional y responsable será la clave

para vivir una vida llena de satisfacción y plenitud.

Es indispensable que estés bien contigo mismo y te ames, pues de esto dependerá que puedas desarrollar las otras áreas de tu vida. Es el amor propio la fuente de energía inagotable para lograr tus metas en la vida. Si no te procuras a ti mismo, no habrá manera de que puedas sobresalir ahí en el mundo del día a día. La verdadera solución para encontrar un balance en tu vida empieza cuando te empiezas a amar a ti mismo. A conocerte y respetarte, a poner los límites que requieres para no sentir que abusas de ti mismo. Cuando domines esto será fácil poderlo hacer ahí afuera, donde está tu familia y amigos, tu trabajo y la sociedad a la que perteneces.

En la siguiente imagen podrás ver de manera gráfica la importancia que tiene estar bien contigo mismo, y respecto a las otras áreas de tu vida.

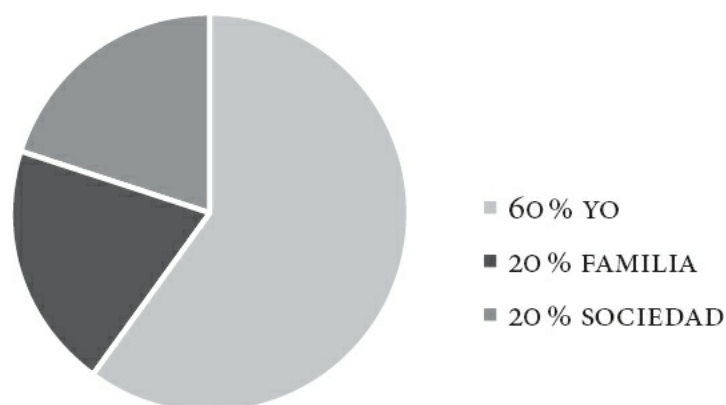


Figura 1. La importancia de estar bien.

Al mismo tiempo cada una de estas áreas se compone de diferentes aspectos o temas, que abordaré en los capítulos posteriores. En estos explicaré la importancia de cada uno y cómo te pueden ayudar a mejorar tu vida, con el fin de que puedas lograr un equilibrio.

En el *coaching* existen muchas herramientas que ayudan a ver dónde requiere trabajar o modificar su historia cada persona para que con ello logre los objetivos que busca. Una de estas herramientas es la “rueda de la vida”, la cual es bastante conocida en el medio del *coaching*. Mi intención es mostrarte lo que creo que es una visión completa de lo que tenemos en la vida que nos pueda ayudar a sentirnos satisfechos.

Esta poderosa herramienta es útil para que puedas generar un diagnóstico de tu historia en el momento que la realices. Es como una radiografía de tu estado actual. No describe lo que deseas lograr, o como te sentías en el pasado. Tampoco mide una cantidad específica de lo que quieres tener. Muestra simplemente cómo te sientes hoy con cada aspecto de tu existencia.

Puedes encontrar un formato para realizar este ejercicio en: www.limonadaparalavida.com.

Es importante que no midas cuánto has avanzado, o cuánto ya lograste, sino el nivel de satisfacción en el momento que estás haciendo el ejercicio de la rueda.

Analiza qué tan contento o satisfecho puedes estar, por ejemplo, con tu salud. Lo anterior incluye cómo te sientes con tu apariencia física o con tu condición física, esto no mide qué tanto ejercicio haces o cuánto pesas.

También, por ejemplo, podrías detenerte a pensar en qué tan bien te sientes con tu relación de pareja, esto incluye si tienes o no pareja, pues podrás no tener pareja en este momento y sentirte a gusto solo, o quizá te sientes desdichado con la relación que mantienes hoy.

También podrías pensar respecto a tu desarrollo profesional, qué tan bien te sientes con lo que haces hoy, o cómo te sientes con tus ingresos y finanzas, cabe mencionar que no es para medir si tienes mucho o poco.

En los capítulos que encontrarás más adelante podrás darte cuenta de la importancia que tiene cada uno en las diferentes áreas de tu vida.

A continuación enlisto una breve síntesis de lo que desarrollaré en las siguientes páginas:

ÁREA PERSONAL

1. SALUD: Con ésta podemos considerarnos fuertes, sentirnos vivos, con capacidad para disfrutar la vida, valernos por nosotros mismos y ser independientes.
2. CRECIMIENTO ESPIRITUAL: Esto lo generamos a partir de la fe, pues ésta es la que da sentido a nuestra existencia, aporta seguridad y confianza respecto a la razón por la que estamos en esta vida; además, la fe brinda propósito a nuestra existencia, después de que experimentamos realmente lo que significa estar vivos.
3. FINANZAS PERSONALES: Esto se refiere a los ingresos que generamos, en este punto resulta pertinente reconocer nuestra capacidad para ser productivos, así como un reconocimiento al esfuerzo realizado, además resulta vital desarrollar el poder y la capacidad de administrar lo que recibimos, generar bienestar, con el fin de que todo ello nos dé sentido de abundancia.
4. DESARROLLO PROFESIONAL: Es lo que nos hace sentirnos aptos, resulta importante para experimentar capacidad de crecimiento, mayor habilidad para lograr metas, con ello obtener seguridad y generar experiencia, esto con el fin de tomar mejores decisiones, sentir orgullo y satisfacción por los aprendizajes adquiridos.
5. OCIO / DIVERSIÓN: Esto es necesario como premio a nosotros mismos por los logros alcanzados, salir de la rutina para poder ser creativo, conectarnos con nuestro ser interior, disfrutar de uno mismo. Hacer pausas y descansar cuando el ritmo de vida es acelerado y cansado.
6. CRECIMIENTO PERSONAL (LOGROS / RETOS): Nos ayuda a generar progreso mediante la adquisición de conocimiento, habilidades, experiencia, educación y cultura, capacidad para cumplir lo que uno se propone, satisfacción al cumplir sueños en la vida.

ÁREA FAMILIAR:

7. RELACIÓN CON LA FAMILIA: Es importante para crear amor y respeto,

agradecimiento y reconocimiento a quienes nos dieron la vida y una manera de retribuir a las generaciones futuras, capacidad para generar y recibir amor, sentirse importante y amado por otros de manera incondicional, sentirse valorado y apoyado, aprender a relacionarse y negociar, capacidad de crear unión y amor con la familia.

8. RELACIÓN CON LA PAREJA: Cumplir con la misión de la vida, constituirse en la mitad creadora para poder trascender, utilizar el regalo y poder de la creación, sentirse capaz de desarrollar amor, respeto, tolerancia y comprensión. Cumplir los propios compromisos a largo plazo.

ÁREA SOCIAL:

9. RELACIONES SOCIALES / AMIGOS / LABORALES: Nos brindan sentido de unidad y pertenencia, formar parte de un grupo con el cual nos identificamos. Nos ayudan a sentirnos apoyados y acompañados por otros, ello con el fin de lograr nuestras propias metas y objetivos, así como las del grupo, capacidad para generar liderazgo e inspirar a otros.
10. APORTACIÓN A LA SOCIEDAD: Capacidad para darnos a otros, sentirnos agradecidos por lo que tenemos, potencial para dar amor incondicional y recibirlo, ser útil para la sociedad, crear bienestar, satisfacción por hacer la diferencia, conexión con nuestra esencia: el amor.

Es importante que aprendas cómo generar un equilibrio en éstos. Si hoy no has podido encontrar un balance, tal vez es porque no te has dado cuenta de la importancia que tiene cada uno en tu vida. Tal vez te estás enfocando en mejorar uno sólo creyendo que eso te ayudará con lo demás. Quizá, sientas que no todo es importante y estás dejando pasar el tiempo sin atender las demás áreas de tu vida, generando un desequilibrio, que no te permite sentirte completo, si estás en esta situación muy probablemente sientas que tu vida no es plena y no tienes satisfacciones. En pocas palabras, no te sientes feliz.

Una vida desbalanceada nos hace sentir estancados, porque no estamos fluyendo y avanzando como quisiéramos. Por eso insisto en que, en general, pensamos que alguno de los aspectos de nuestra vida no es tan importante y lo olvidamos o lo dejamos de lado, sin darnos cuenta de que todos y cada uno de ellos son importantes.

En el siguiente capítulo presento algunas propuestas para balancear tu vida, sin la necesidad de que tengas que trabajar todos los aspectos al mismo tiempo.

Ahora, ¿por dónde empiezo?

CUANDO LE PREGUNTO A MIS CLIENTES: “¿QUÉ ESTÁS HACIENDO para cambiar tu vida?”, muchas veces ellos me responden lo siguiente: “Estoy pensando que...” o “Estoy planeando...”. Y, pareciera que estas acciones son algo que nos ayuda a avanzar, pero no es así en todos los casos. Hay personas que al estar pensando o planeando, siguen parados en el mismo lugar durante demasiado tiempo, sólo le siguen dando vuelta a lo mismo, por miedo o inseguridad.

Estar pensando, reflexionando o planeando, no necesariamente son pasos que nos hacen avanzar, de manera frecuente sólo nos mantienen caminando en círculo. Cuando sales de esa inercia, los pasos que das son los necesarios para llegar a donde quieres.

Por ejemplo, imagínate que quisiéramos preparar una limonada, si nos ponemos a contar los limones una y otra vez, y luego vamos a buscar el agua y los hielos al refrigerador, los medimos, para ver si son la cantidad exacta; después, buscamos el azúcar y medimos las cucharadas que vamos a necesitar para hacerla. Si nos paralizamos frente a todos los ingredientes y en ningún momento los mezclamos, sólo los observamos e imaginamos cómo quedarían. Te pregunto si todas éstas son acciones. Claro que sí, pero sólo están enfocadas en planear y pensar, no te llevan a avanzar si no te decides a mezclar y probarlas. De tal manera que nunca sabrás si realmente la limonada queda bien o no. Los hielos se pueden derretir, y la limonada ya no estará fresca... digamos que el ejemplo suena simplificador, pero en la vida nos pasa todo el tiempo cuando nos paralizamos ante las oportunidades, es decir, por no tomar acción a tiempo. Hay gente que se pasa toda la vida juntando ingredientes, pero nunca los mezcla para hacer su limonada.

¿Cuántas veces has aplazado algo?, quizá pienses “luego lo hago”, pero ese luego se convierte en un poco más, y luego otro tantito. Seguramente te ha pasado que vas dejando para “luego” ciertas situaciones, una y otra vez. Y no tiene nada que ver con ser organizado o no. Es más, ser organizado o no tiene que ver con tus propios juicios sobre ti mismo. Ser organizado está relacionado con lo que crees de ti mismo, sobre tu propia interpretación de qué es ser organizado. Sin embargo, te consideres o no organizado, existe algo en ti que hace que cumplas o no ciertas acciones en tiempo y forma.

“Procrastinar” es un gran verbo. Tan grande que para algunos hasta es

complicado pronunciarlo. Y en muchos otros casos, ni siquiera se sabe el significado. Bueno, para este último caso procrastinar se define como: “Diferir, aplazar”.

Para muchas personas, aplazar fechas para cumplir con lo que se haya comprometido es incluso un deporte. Existe gente que hasta pareciera que le gusta. Pero en realidad cuál puede ser el motivo que sea tan importante para que estés posponiendo algo para más adelante, sin darle un término concreto a alguna situación.

Cuando estas evadiendo una situación, los pretextos son infinitos, pero en el fondo es por miedo a lo que no te quieres enfrentar. Podrá ser miedo de renunciar a un trabajo en el cual estás a disgusto, y tu miedo a las consecuencias te mantienen ahí. En caso de comenzar tu propio negocio, puede que sea tu miedo a fracasar, o al revés, tu miedo a ser exitoso, pues el éxito requiere de mucha disciplina y responsabilidad y en el fondo no lo quieres para ti porque estás muy cómodo en tu zona de confort.

Lo mismo cuando estás en una relación tóxica, y no terminas con dicha relación, es porque en el fondo tienes miedo de estar solo, porque tu autoestima es tan baja que aplicas la de “Más vale malo conocido que bueno por conocer”.

Entonces sigues metido en esta telaraña de la procrastinación, porque pensar que alguien te trate mal, para ti es sinónimo de que al menos alguien piensa en ti. Entonces, cada vez que te peleas con tu pareja llegas a la conclusión, momentánea y efímera, de que ya no quieres seguir así. Sin embargo, se te pasa dicha emoción y ahí sigues autoconvenciéndote de que tú fuiste quien hizo molestar a tu pareja, y que esa persona no tuvo la culpa. Todo esto, por tu miedo a estar solo.

Esta reacción se debe a tu bajo amor propio, y tu incapacidad de reconocer que eres autosuficiente. Crees que las otras personas son responsables de tu felicidad.

En cualquier caso, son tus miedos a hacerte responsable de ti mismo, a querer salir de tu zona de confort. Son tus miedos a no querer pagar los precios de tus decisiones. Pero te digo algo, los precios a pagar son muchos y tal vez muy grandes; sin embargo, lo que ganarás al final, es decir, el premio por lograrlo, será mucho mayor. Puede resultar más a tu favor, mucho más de lo que te imaginas. Puedes desarrollar una gran autoestima. Quizá consigas ser el empresario exitoso que alguna vez soñaste. O podrías ganar el reconocimiento de la gente que amas y la sociedad. Tal vez logres sentirte pleno y satisfecho con tus logros y tu vida. Entonces, cuando te descubras procrastinando pregúntate: ¿A qué le tengo miedo?

En una ocasión, estaba dando una plática para emprendedores que se llama “Si sabes qué quieres, ¿por qué no lo tienes?”, y entre la audiencia estaba una chica que me dijo: “Soy muy analítica, mi problema es que yo analizo un negocio y hago los números... y si los números no dan, pues ya no lo hago”. Yo le pregunté: “¿Cuántas veces has analizado negocios y no los has arrancado?”, y ella me respondió: “Ya van varios, quizá sean muchos... pero es que no me dan los números y por eso no empiezo con mi negocio”. Al final de la plática pudo reconocer que hasta ese momento fuese lo que fuese no tomaba la decisión de arrancar. No se lanzaba al ruedo por miedo a fracasar. Se quedaba siempre en el análisis y no actuaba. Lo que había perdido fue tiempo valioso, pues el único recurso que tenemos que no es renovable es el tiempo. ¿Qué sería de esa chica si hubiera empezado su negocio hace

cinco años? O, ¿hace tres? No lo sé, tal vez no hubiera estado presente en esa conferencia, pues tendría un negocio exitoso que atender.

La vida es así. Yo que he tenido negocios, sé que después de planear todo en papel, una vez que el negocio ya arrancó los números salen maravillosos o resultan números rojos, pero la realidad es que nunca sabes a ciencia cierta qué pasará.

No existe ningún emprendedor que haya arrancado un negocio y al que le haya salido todo cien por ciento apegado a lo que planeaba. Tal vez se cumplan los pasos que previste, pero no en el tiempo exacto en el que lo tenías planeado. Siempre hay muchas variantes.

Algunas personas ni siquiera se sientan a hacer un plan específico antes de lanzar un negocio, y aun así les va bien. Hay quien renta un espacio, contrata a dos chavos y empiezan a lavar coches. De un día para otro, ya tienen un autolavado promocionado en Facebook, así sin tanta preocupación, si los números dan o no dan. Simplemente actuaron, y les va bien.

La chica de mi conferencia estaba pensando sólo en números, pero más allá de eso, estaba prisionera de sus miedos, tenía mucho miedo de que el negocio no le funcionara y de perder su inversión, y al final del día mejor no hacía nada. Ella no estaba pensando en lo que quería crear, en qué quería darle al mundo, en la razón por la que sus negocios serían importantes para ella y para la sociedad; en pocas palabras generar algo de valor para el mundo.

Cuando haces algo que te apasiona podrás no saber qué hacer, podrás no tener todo el conocimiento, pero tendrás la energía y la creatividad suficiente para resolver todo lo necesario, esto con el fin de llevar a cabo tu pasión. Mediante un propósito con el que externas lo que quieres hacer. Como negocio, podrás resolver si tienes que pedir un crédito, pues lo pides, si tienes que contratar a alguien, lo haces, etcétera. Tienes algo que te impulsa a llevarlo adelante, y no son los números, sino la sensación de estar aportando en tu vida.

La confianza es un tema muy importante también. Si estás envuelto de corazón en tu negocio, si ya te vas a dedicar al cien por ciento, confía en que las cosas saldrán. A veces no resultan a tu manera, pero de alguna forma nacen. Recuerda que unas veces la vida te da limones; otras, te hace ver que no lo sabes todo con esto; y en otras, simplemente la lección es que dejes de ser tan controlador y de querer que cada cosa se haga a tu manera.

Si te sientas a esperar a que todas las cosas a tu alrededor se acomoden para realizar el primer paso, lo que te puedo decir es que nunca lo darás. No sucederá. Las cosas dependen de lo que tú hagas, dependen de ti, son tus resultados. El gran regalo que Dios nos dio fue ser creados a su imagen y semejanza, ¿qué significa esto? Que tenemos el poder de crear, somos parte de la creación y del universo, no sé si te des cuenta, pero estamos co-creando con Dios. Entonces pregúntate: ¿qué estás creando?... si no lo estás haciendo, estás desperdiciando ese regalo, utiliza ese don que tienes simplemente por “ser”, y empieza a crear situaciones que surjan desde un amor incondicional y un amor responsable hacia ti mismo.

Con respecto a lo anterior, hay una frase que desde el día que la escuché por primera vez hizo que me diera cuenta de cuantas veces no reaccionaba para dar el

primer paso y avanzar hacia lo que quería y deseaba lograr. Esta frase es la siguiente: “Parálisis por análisis”.

Bueno, te comparto que cada vez que me encuentro en una situación donde me siento detenido y no estoy avanzando, normalmente es porque estoy pensando en todos los posibles resultados y me encuentro pensando en lo que pasaría o no si hago una cosa o la otra. Y cuando descubro que no estoy tomando cartas en el asunto por estar pensando demasiado las cosas, es cuando me digo: “Éstas en parálisis por análisis”. Justo en ese momento salgo de mi automático para tomar acción, no importa qué haga, lo importante es comenzar con algo.

No te estoy diciendo que te digas exactamente lo mismo. Lo que quisiera que reflexiones es cuántas veces no avanzas o no empiezas algo por estar analizando todas las opciones posibles.

Párale a no tomar acción y deja de estar pensando, ¡lánzate! Al aventarte creas una inercia que te genera más cosas... es como el efecto que se genera cuando lanzas una bolita de nieve desde lo alto de una montaña, y que al llegar abajo, llega mucho más grande que cuando la lanzaste, se fue agrandando sola. Así pasa cuando te lanzas.

Cabe aclarar que tampoco estoy diciendo que no planees y que no midas tus consecuencias. Sólo que deseo que te des la oportunidad de confiar en ti mismo. Pues estar dándole demasiadas vueltas a una idea lo único que refleja es tu inseguridad y falta de confianza en ti, para lograr tu objetivo.

No sería raro, entonces, que puedas reconocer cuantas cosas has querido lograr y por no sentirte seguro, o no tenerte la suficiente confianza, no das el primer paso. Puede ser que lo que quieres sea algo tan grande que tú mismo te asustes del tamaño de la meta. Déjame decirte que es perfecto ponerse metas grandes, sólo que todo logro, todo sueño se alcanza dando el primer paso. Mientras no des ese primer paso, seguirás pensando y analizando mil y un posibilidades, y la única constante será que te quedarás en el mismo lugar sin avanzar.

Cualquier meta que te propongas es alcanzable, cualquiera. Sólo que la manera de lograr grandes metas es dando pequeños pasos. En otras palabras, puedes ponerte metas más específicas de menor peso o valor para ir acumulando pequeños logros en el camino hasta llegar a tu objetivo final.

Lo que tienes que hacer es pensar menos en el futuro y enfocarte en lo que puedes hacer en este momento. El futuro nadie sabe cuál será, no hay manera de saberlo. Sólo sabemos lo que tenemos hoy, aquí y ahora. Por esta misma razón debes de dejar de pensar tanto las cosas, pues entonces no estarás dando ese paso hoy, lo cual te llevará a dónde quieres ir mañana.

Hoy es el momento perfecto para comenzar, no lo pienses más y actúa. Acciona. No te quedes rezagado por no tomar acción. Quedarte paralizado solamente evitará que llegues a dónde quieres, que no puedas cumplir tus sueños.

Confía en ti mismo, tú tienes toda la capacidad de cumplir tus metas. Si acaso no das el paso hoy para construir tus sueños o para lograr algún objetivo en específico, sólo lograrás que en el futuro te arrepientas de no haber comenzado antes. Nunca es tarde para comenzar, siempre y cuando ese paso lo des hoy. Recuerda, no te

preocupes tanto por dónde o cómo empezar, lo importante es que empieces ahora y eso mismo te marcará el camino.

No importa la decisión que tomes, tienes que confiar en ti, tienes que confiar en que todo es perfecto, que los resultados estarán bien, y que éste es el momento justo para ti. Por alguna razón, este libro está hoy en tus manos, no lo tuviste hace dos meses o hace un año, y por alguna razón no lo leíste cinco años más adelante, por alguna razón fue hoy. Tienes esta información, aprovéchala, por algo estás leyendo esto.

No sabes si mañana podrás poner el negocio que querías, no sabes si cuando tengas tiempo para verla tendrás la oportunidad de despedirte de esa persona que amas. Tampoco sabes si vas a consolidar esa relación que tanto esperas... es hoy. ¿Qué paso debes dar? No importa, no te preocupes por dónde irás, identifica por dónde empezarás, pero no te claves en ese posible resultado porque lo pienses mucho o lo pienses poco, lo analices o no lo hagas, cualquier decisión es adecuada, es justo lo que necesitas. El universo es perfecto, tú lo eres. Así decidas verde, rojo o amarillo, será perfecto cualquiera de ellos.

Tu momento es hoy, mañana no existe, no hay otro tiempo. ¡Arráncate, tírate, lánzate!

Salud

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA SALUD PARA SENTIRNOS plenos en la vida? Porque estando saludables podemos lograr muchas cosas. Sin salud no tendremos la suficiente energía, ni la capacidad de crear cosas. Cuando estás saludable es cuando podrás lograr tus sueños y tus metas.

Cuando hablo de salud, no me refiero únicamente a no estar enfermo; me refiero a cuidar la condición física y la alimentación; a cómo nos cargamos de energía y vitalidad, cómo descansamos y nos recuperamos del estrés; y también de la manera en que nos vemos a nosotros mismos. Si no tenemos salud, o no nos sentimos bien con nuestro peso, quizá no nos guste cómo nos vemos. Cuando estamos saludables, nos vemos diferentes, más radiantes... ¡nos vemos al espejo y nos gustamos! La manera de proyectar nuestro cuerpo y nuestra imagen también contribuirá a sentirnos mejor.

La salud es primordial en cada aspecto de la vida. Cuando tenemos hijos, la necesitamos para poder jugar con ellos, para poder llevarles el ritmo; con salud podemos ir a trabajar y generar dinero, para tener la seguridad que tanto se desea; insisto en que con salud cumplirás tus metas y alcanzarás los logros que buscas. La salud va más allá de solamente tener una buena condición física, va mucho más allá.

No se trata de tener que ser flaco y esbelto, sino de agradarte a ti mismo y de que te sientas bien.

Cuando hacemos ejercicio, producimos endorfinas, que son las hormonas que nos hacen sentir bien a nivel emocional. De esta forma, el ejercicio nos trae más beneficios que sólo bajar medidas o estar en forma.

Además del ejercicio, llevar una dieta balanceada, comer bien, lo más sano y nutritivo posible, es cuidar de nosotros mismos. Cuidarse y procurarse es lo mismo que amarse. Por ejemplo, si una persona acostumbra tomar refrescos embotellados, los cuales tengan un alto contenido de azúcar, en el desayuno, la comida y la cena, estará generando subidas y bajadas de insulina durante todo el día, y eso es peligroso. El azúcar que consumimos nos da energía momentáneamente, pero después da un bajón que hace que nos sintamos cansados, con flojera y nos hace propensos al sedentarismo, y hace que nos sintamos aletargados, además de que el cuerpo retiene como grasa el azúcar que no consume. Cuando una persona es consciente de que el

exceso de azúcar no es bueno para su cuerpo y para su salud, evitará hacerse daño y querrá reducir ese tipo de bebidas. Eso es un ejemplo de amarse, ser consciente de qué le estamos dando al cuerpo para poder estar sanos.

Al cambiar nuestros hábitos, la química y el sistema hormonal de nuestro cuerpo hacen que procesemos mejor los alimentos y nos sintamos mejor. Si empezamos a reducir la ingesta calórica y la compensamos con fibras y proteínas, nuestro cuerpo acelera el metabolismo. Cuando consumimos demasiados carbohidratos y sobre todo azúcares, nuestro cuerpo trabaja más lento; el azúcar que conocemos como azúcar común es un carbohidrato simple, y nuestro cuerpo tarda más en procesarlo. Cuando consumimos carbohidratos complejos, como la grasa animal o el azúcar de algunas frutas, no la vegetal, sobretodo de algunas semillas, y menos azúcares, nuestro cuerpo empieza a acelerar el metabolismo y procesamos mejor los alimentos, nos sentimos con más energía por más tiempo.

En el pasado, yo llegué a subir considerablemente de peso, al grado de que recuerdo que batallaba para poder agacharme a abrocharme las agujetas de los zapatos, sentía que el estómago me estorbaba y me dificultaba respirar mientras lo hacía. En ese momento me volvía a levantar y tenía que tomar un buen respiro para poder recuperar la compostura. A parte, hubo un tiempo en el que me daba mucho sueño durante el día, recuerdo que después de comer necesitaba tomar una siesta como de una hora, me sentía siempre cansado, me dormía demasiado temprano y aun así me sentía muy agotado a la mañana siguiente. En una ocasión iba manejando, y al detenerme en un semáforo me quedé dormido, y me desperté de pronto en el momento en el que los que venían atrás empezaron a tocar el claxon. En ese momento supe que tenía que hacer algo, que debía cuidar más mi salud, y que necesitaba bajar de peso si quería sentirme bien.

Además, en esa época, al subir de peso, tenía que estarme comprando pantalones nuevos... cuando no cuidamos nuestra salud, eso afecta hasta el ámbito económico. ¿Cuántas veces has tenido que comprar ropa sólo porque la que tienes ya te queda chica?

Por otro lado, en caso de caer enfermo entonces, ¿cuánto gastas en consultas y medicamentos? La economía personal también se ve afectada por no tener una buena salud.

Yo empecé por tener una dieta balanceada, me enfoqué en investigar y entender qué hábitos alimenticios saludables necesitaba incluir en mi vida diaria. Aprendí más acerca de cómo funciona mi organismo, incluyendo cómo funciona el índice glicémico, que es incluso más importante que sólo cuidar las calorías que ingerimos. Aprendí cómo la grasa animal es mejor que la vegetal, y así entre mucha otra información importante sobre cómo el cuerpo procesa los alimentos.

Entender cómo funciona mi cuerpo, alimentarme balanceadamente, y apoyarme con la atención de un homeópata, me ayudó a poder bajar trece kilos. Desde luego te recomiendo que te asesores con un profesional de la nutrición.

A raíz de esto, empecé a comer más sano, dejé de comer harinas y azúcar casi por completo, salvo alguna vez al mes, que satisfacía mis antojos, pero también era consciente de las cantidades. Mi alimentación se inclinó más hacia comer muchos

vegetales y verduras, y algo de carnes, huevos o alguna otra fuente de proteína. Así como la limonada, la clave de la alimentación sana es tener un buen balance de todos los nutrientes que necesita el cuerpo. No comas todo el tiempo, por ejemplo, sólo filete de res y solamente lechuga. Debes de comer de todo y variarlo todos los días... gracias a la madre Tierra hay una infinidad de tipos de alimentos.

¿POR QUÉ ALGUIEN NO CUIDARÍA SU SALUD?

No sé si alguna vez has escuchado la frase: “Mens sana in corpore sano”, lo que significa “Mente sana en cuerpo sano”. El cuerpo físico es el vehículo para lograr las cosas que quieres en la vida. La salud es como el estado en el que se encuentra ese vehículo. Si no procuras darle un buen mantenimiento, por supuesto que estará en mal estado. Con un buen programa de mantenimiento, ese cuerpo te podrá llevar a dónde quieres. Así es la salud con respecto al cuerpo. Con buena salud podrás lograr todo lo que te propongas en la vida. Sin una buena salud, no lograrás mucho.

Es por eso que la frase de “Mente sana en cuerpo sano” tiene mucho sentido. Lo físico y lo mental están completamente conectados. Puesto que nosotros mismos somos los creadores de nuestras circunstancias, entonces si lo que pensamos y decimos de nosotros mismos no está bien, nuestro cuerpo responderá de la misma manera.

Quizá te sorprenda lo que te voy a decir, pero al final todo recae en qué tanto te amas o no te amas a ti mismo. Cuando no nos amamos lo suficiente, tendemos a sabotearnos y perjudicarnos a nosotros mismos, lo cual genera que busquemos a alguien más que cubra esa necesidad de amor propio y en consecuencia que lo haga por nosotros, pues creemos que no podemos satisfacer dicha necesidad.

Sin reflexionarlo podríamos asumir que si estamos enfermos, alguien más estará a nuestro lado para cuidarnos, que llamaremos la atención de los demás, que alguien más hará las cosas por nosotros... hay quien inconscientemente usa la enfermedad como herramienta para lograr cosas a través de otros.

Todo esto tiene que ver con no hacernos responsables de nosotros mismos. Incluso caemos en actitudes destructivas y hábitos que nos perjudican, como el comer de más, o comer cosas que nos hagan daño, propiciando que la comida nos mate. Ya no importa el riesgo de que nos dé diabetes, o de contraer alguna enfermedad pulmonar por fumar... adquirimos una cantidad de hábitos dañinos por no amarnos lo suficiente. Cuando hablamos de que el amor debe ser incondicional y responsable, y no nos hacemos responsables de nosotros mismos, quiere decir que no nos estamos amando.

Hablando de cuestiones de imagen, si por dentro alguien se siente sucio, eso es lo que estará proyectando, va a estar reforzando ese sentimiento con su imagen, hasta que inconscientemente lo lleve a la enfermedad.

¿Cuántas veces hemos escuchado cosas como “yo no puedo bajar de peso” o “para mí bajar de peso es imposible”? Pero realmente no es imposible, sino que quizá no queremos hacerlo, no queremos pagar el precio de ponernos una rutina de alimentos y comer balanceadamente.

Incluso, hay personas que tratan de justificar a toda costa su peso, llegan a decir que es culpa de su metabolismo y hasta lo corroboran con argumentos médicos. En una ocasión escuché que alguien tenía toda una explicación médica acerca de que no podía comer fibra ni vegetales porque no los procesaba bien, de tal forma que sólo comía cosas que le provocaban engordar más... Para este punto, es obvio que su organismo cambió, pero no era así, no nació así, y creía que ya no podía comer de otra manera. Esta persona ahora necesita ir al doctor y tomar medicinas para poder procesar los alimentos que come.

Tenemos claro que cuidamos y protegemos todo lo que amamos, pero pasamos por alto algo evidente: cuando no nos cuidamos ni protegemos a nosotros mismos, quiere decir que no nos estamos amando lo suficiente. Si a una planta la tenemos que cuidar y regar todos los días para que crezca, por supuesto que necesitamos tener mucho más cuidado para con nosotros.

Aunado a lo anterior, mientras algunas personas con sobrepeso no proyectan felicidad ni amor propio, pues muchos se ven desarreglados, desatendidos por ellos mismos, también hay personas con sobrepeso que se visten y arreglan mucho. Lo que proyectan es seguridad, confianza, y hasta alegría en algunos casos. Las creencias de cada uno no las podemos saber, puede ser que alguno de ellos cuando era niño le hayan dicho que estar flaco estaba mal, y por eso buscó “engordar”... hay quien quizá creció con la creencia de que estar flaco era estar enfermo o desnutrido. No sabemos cuál es la creencia de cada quién, lo que sí es que el cuidado hacia nosotros mismos es espejo del amor que nos tenemos.

En resumen, quiero aclarar que no se trata de que seas estrictamente esbelto y atlético, ni tampoco de que seas un fanático del ejercicio, nuevamente de lo que hablo es de procurarte, cuidar tu salud, mantenerte sano. La intención es que te sientas bien con tu cuerpo para que alcances tus objetivos, quizá tengas un par de kilos de más, pero si te sientes bien, y te amas así como estás, ¡está perfecto! Sólo te pido que seas sincero contigo mismo, si esos kilos de más o ese sentimiento que has arrastrado están incomodándote, reconoce que es hora de hacer algo al respecto.

Te invito a contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué tanta importancia le das a tu salud?
- Sabemos que es importante mantener una buena salud, pero te has preguntado, ¿para qué?
- ¿Cuál es la finalidad de mantenerte saludable? Muchos dirán que para vivir mejor y más tiempo. Yo creo que va más allá de eso...

Sentirse saludable tiene que ver con la manera en que te concibes tú mismo, si piensas que estás preparado para crear tu propia vida, si te sientes capaz de producir y generar, de lograr lo que quieres en la vida, de tener el potencial para disfrutar hasta el mínimo detalle.

Cuando estamos sanos, y cuando nos sentimos sanos, es cuando podemos ser productivos, estamos en el momento adecuado, para crear nuestro destino. Si estamos sanos, podemos trabajar generando abundancia económica, también logramos disfrutar de la familia, podemos amar, divertirnos, jugar, tener hijos, en fin, todo lo

maravilloso que podamos crear sucede cuando estamos sanos.

En cambio una persona enferma deberá cuidarse y cumplir ciertos planes, para recuperar la salud. Si la persona se encuentra enferma, en muchos casos no podrá valerse por sí misma.

Cuando alguien está enfermo entonces empieza a perderse de la vida, de disfrutar cada momento que pasa. Una persona enferma pudiera no tener la capacidad de trabajar y por consiguiente no generaría ingresos. También, cuando estás enfermo no puedes salir a divertirte, o irte de viaje, jugar con tus hijos, mucho menos estar para otros. La vida pasa y no podrás intervenir en ella. No tendrás la capacidad y/o energía para lograr las cosas que más quieres en tu vida.

Cuidar de tu salud, es responsabilizarte de ti mismo. Es tomar control de tu propio cuerpo para poder ser la mejor versión de tu ser físico. No preocuparte por tu salud, es como no preocuparte por darle mantenimiento a tu automóvil. ¿Recuerdas alguna vez que se haya averiado tu coche y te haya dejado “tirado” en el camino? ¿Cuál fue tu conversación en ese momento? ¿Cómo te sentiste en ese instante? Tal vez no llegaste a un compromiso para el cual ibas en camino, y además te la pasaste maldiciendo por lo que te costaría repararlo. Quizá, te enfadaste, te frustraste, te maldijiste a ti o a alguien más. En fin, muchas emociones, y en algún momento llegaste a la conclusión de que eso no hubiera pasado si te hubieras encargado de darle mantenimiento al auto. Entonces, ¿cómo te sentirías hacia ti mismo si caes enfermo y te das cuenta de que tuviste todo el tiempo del mundo para cuidar tu salud y no lo hiciste?

Tu capacidad de gozar la vida y de lograr lo que te propongas en ella depende en parte de tu salud y lo que haces para cuidarte. La manera de llegar a sentirte pleno y satisfecho con tus metas y tu vida es teniendo un cuerpo sano. Y te recuerdo que sólo tienes uno, nada más. Si no estás a gusto con tu cuerpo haz algo al respecto, si sientes que no tienes los medios para hacerlo solo, pide ayuda.

Tu nivel de salud es un reflejo de cómo te sientes contigo mismo. Qué tan saludable estás, te dice mucho sobre cómo te cuidas. Si te atiendes es que te amas, te procuras cosas buenas para ti. Amarte es tratarte bien y cuidar de que no llegues a la enfermedad. Y al contrario, enfermarte quiere decir que tu cuerpo te está haciendo llamados de auxilio para que lo ayudes a estar bien. Estar bien contigo mismo.

Si mientras estás leyendo este capítulo, sientes la inquietud de empezar a hacer algo más por mejorar tu salud, hazlo cuanto antes. Es muy fácil motivarse mientras estamos leyendo, pero no lo dejes ahí, hoy toma acción para llegar a donde quieras llegar.

Tu salud también tiene que ver con la imagen que proyectas de ti mismo ante los demás. Cuando estás saludable y sobre todo cuando te sientes bien contigo mismo, estás radiante. Y esto tiene que ver con tu aspecto físico. Tu imagen corporal se proyectará en la manera en que te sientas bien o mal. Cuando estás enfermo y te ves al espejo, qué es lo que ves. ¿Te agrada cómo te ves? Posiblemente no. Podrás tener ojeras, nariz congestionada, tu piel demostrará que tan enfermo estás, incluso tu postura al pararte muestra si te sientes mal.

En fin, si te miras al espejo, qué opinas. Por lo contrario, cuando estás saludable

te ves radiante, tu piel retoma su color natural y hasta brilla, tus ojos lucen abiertos y en alerta, te arreglas el pelo y te ves bien, inclusive te ves al espejo y cuando reaccionas a quien está enfrente de ti hasta le guiñas el ojo y seguro sales de tu recámara con una sonrisa radiante sintiéndote dueño de ti mismo y listo para conquistar al mundo entero.

Cuando decidí participar en un proceso de *coaching*, nos pidieron que nos pusiéramos una meta respecto a nuestra salud. En mi caso, yo ya había bajado de peso, y ya me alimentaba bien, de tal forma que ya no iba a ponerme como meta bajar de peso o medidas como muchos de los que participaron, entonces decidí que iba a mejorar mi salud a través del ejercicio. Elegí correr como forma de crear una mejor condición física. Quiero decirte que antes de eso consideraba que yo no podía correr ni cien metros antes de que me quedara sin aliento ni fuerzas para correr más. Mi meta fue prepararme durante los siguientes tres meses y hacer una carrera de diez kilómetros.

Cuando te pones una meta, es muy importante que detectes exactamente para qué lo quieres lograr. A mí me motivaba lograr correr esa carrera de diez kilómetros para poder tener una mejor condición física y poder jugar con mis hijos y llevarles el ritmo, lo cual crearía una relación más cercana con ellos, en calidad y en tiempo. El “para qué”, es lo que te estará alimentando y dándote fuerzas para lograr cualquier meta.

El primer día que corrí sólo pude hacer un kilómetro y medio, y ya sentía que no tenía aire. El otro kilómetro y medio que me faltaba para completar mi meta de ese día, lo tuve que hacer caminando. Me preguntaba cómo podría ir incrementando mi condición para poder lograr mi meta, y decidí acercarme y preguntar a algunos amigos que corren maratones cómo le hacían, y fueron ellos quienes me dieron consejos de respiración, de calentamiento y de ritmo cardiaco, y hasta un programa para ir incrementando la distancia de cada entrenamiento.

Al final, a los dos meses y medio de haber empezado a correr tres o cuatro veces a la semana, hice mi primera carrera de diez kilómetros. Esa primera vez, tuve que parar y caminar un momento pues sentía que no iba a llegar a la meta con el ritmo que llevaba, entonces caminé del kilómetro seis al siete, y después continué corriendo hasta llegar a la meta, y así logré mi primera carrera de diez kilómetros. Y, a las dos semanas de esto, corrí ahora sí mi primera carrera completa de diez kilómetros. Te puedo decir que más allá de la carrera, lo que más me gustó fue la sensación de logro, de poder cumplir conmigo mismo, de satisfacción y de saber que sí pude hacerlo.

En el proceso de poder lograr mi meta de correr esos diez kilómetros, empecé a sentir que requería cierto tiempo para entrenar y no me estaba alcanzando el periodo para hacerlo. Yo estaba acostumbrado a levantarme desde las siete de la mañana todos los días, y todo el día estaba trabajando, por lo que llegaba muy cansando a casa ya de noche. No veía posible hacer los entrenamientos en las mañanas porque entonces no tenía tiempo de hacer otras cosas como llevar a mis hijos a la escuela antes de ir al trabajo... así tuve uno de los mejores aprendizajes que pude tener.

Un día platicué con un amigo que corre maratones, y le pregunté cómo le hacía para entrenar, sobre todo porque yo creía que tenía que correr mucho tiempo en cada

entrenamiento. Él me preguntó: “¿Cuántas horas tiene el día?”. Le respondí lo que todos sabemos. Luego me hizo otra pregunta: “¿A qué hora te levantas a correr?”. Entonces caí en la cuenta de que lo que tenía que hacer era levantarme más temprano para poder hacer mis entrenamientos.

Tal vez, no era algo que me agradara, pero si quería lograr mi meta, tenía que hacer algo diferente. Entonces, encontré la manera de hacerlo.

Lo que descubrí fue que salir de casa a las seis de la mañana a correr en el fraccionamiento en el que vivo, ver el amanecer, sentir cómo todo se hace claro mientras transcurren los kilómetros, oler el rocío que humedece las hojas de los árboles y el pasto de los camellones de las avenidas, saludar a otras personas que también están haciendo ejercicio al aire libre, fijarme en cómo el tránsito se va incrementando conforme todo se hace más claro, es para mí una experiencia de vida maravillosa, y al mismo tiempo de agradecimiento.

Mientras corro, y me maravillo por todo lo que sucede a mi alrededor, voy dando gracias por mi salud, por estar ahí en ese momento, por mi familia, por mi esposa, por mis hijos, por mis papás, por mis amigos, por lo que tengo, y por lo que no tengo también... le doy gracias hasta al sol por su energía, por bañarme con sus rayos de luz cada mañana. Cuando termino de correr me siento mucho más activo, más despierto, con más ánimo para enfrentar los retos del día. No sólo construyo una mejor condición de salud, también establezco bienestar en mi vida.

Ahora, todo esto no quiere decir que tengas que hacerlo así y de esa manera. Con lo anterior yo sólo quise compartir mi experiencia de cómo lo logré. Tú tendrás que elegir la forma y la manera de hacerlo. Tal vez te podrás sentir mejor con otros deportes, quizá te sientas mejor haciendo algo solo o en equipo. A lo mejor eres de las personas a las que les resulta mejor hacer ejercicio acompañado por alguien más. Lo importante es que definas lo mejor para ti y puedas sentirte bien contigo mismo.

Para todo esto el descanso también es importante para tener una buena salud. Así como en el ejercicio hay que darle tiempo de descanso a los músculos para que puedan regenerar sus fibras y éstas puedan crecer y hacerse más fuertes. También todo el cuerpo necesita tener tiempos para descansar, no sólo los músculos.

Aunado a lo anterior, muchas personas no se dan cuenta de que sobretrabajan su cuerpo. Porque no dan el descanso suficiente en su vida. Algunos no se percatan de que la maquinaria ya está cansada y siguen a toda velocidad, queriendo lograr éxitos, regularmente profesionales. Hasta que el cuerpo les pone un alto, llega un infarto o alguna enfermedad en la que ya no pueden seguir al mismo ritmo.

Así es, el mismo cuerpo les pone un alto, pues ellos mismos no fueron conscientes del descanso. He escuchado muchas veces cómo hay personas que se sienten mal por descansar. Ven al descanso cómo algo improductivo, cuando es todo lo contrario. Su creencia del descanso no les permite gozar de la vida. Se esfuerzan demasiado, y se pierden la oportunidad de disfrutar del momento presente.

El cuerpo y la salud tienen su propio sistema regulatorio. Mientras que en el día el cuerpo te da las condiciones para que puedas estar activo; en la noche, cuando duermes el cuerpo trabaja para que se pueda regenerar y reparar todo el organismo. Sin embargo, por la carga de responsabilidades y el estrés que algunas personas

experimentan, dormir unas cuantas horas al día no basta, pues no llegan a recuperarse del todo.

Hoy día el estrés ya se considera una enfermedad. Tener demasiadas responsabilidades enferma. Debes de tener cuidado de no llegar a ese punto. Cuando sientas que tu cuerpo y tu mente ya no dan más, entonces necesitas descansar. De lo contrario podrías enfermarte y te perderás de muchas cosas que te hubiera gustado poder disfrutar. Así como la actividad física ayuda a tener un buen metabolismo, el descanso es su dualidad, siempre necesario para mantener un equilibrio y estar sano.

Antes de seguir quisiera que respondieras lo siguiente:

- ¿Para qué sería importante que cuides tu salud?
- ¿Qué objetivos deseas lograr en el tema de salud?
- ¿Qué vas a hacer para mejorar tu salud?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿De quién necesitas apoyo para que puedas mejorar tu salud?
- ¿Cómo te vas a sentir una vez que logres una mejor salud?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías con una mejor salud?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso, para lograr los cambios que deseas respecto a tu salud.

Crecimiento espiritual

HAY UNA CITA DE DEEPAK CHOPRA, SIEMPRE QUE LA LEO ME reubica respecto a cómo me concibo, y dice: “La fe da sentido a la existencia”. La fe se basa en un conjunto de creencias sobre algo o alguien. Entonces, tener fe es creer en algo o alguien. A parte de la distinción técnica del significado de la palabra fe, la fe nos da un sentido de confianza y seguridad sobre lo que creemos. Entonces la fe nos brinda seguridad y confianza sobre nuestra existencia.

Analizando esto a mayor profundidad, la fe le da un sentido concreto a la espiritualidad de las personas. ¿Qué sería de la vida de las personas si no sintieran que tienen un propósito que cumplir en esta vida? ¿Cuál sería el motivo de crecer y trascender como seres humanos si no hubiera un propósito fuera de la experiencia física del cuerpo? Este tipo de preguntas siempre han existido desde el comienzo de la consciencia humana, desde que comenzamos a ser humanos.

Muchos han vivido toda su vida tratando de encontrar estas respuestas. Muchos nos han dado información sobre lo que aprendieron en su camino, y nos han dado fe. Cada quien ha creído y ha depositado su fe en las creencias de otros que se han planteado estos temas.

Quizá no importe si han encontrado la respuesta, el caso es que independientemente de que hayan creído lo que hayan creído, la información recibida da seguridad y confianza de que hay un propósito más allá de esta experiencia de vida. Hay algo por qué esforzarse día a día para sentirse orgulloso de uno mismo por los aprendizajes vividos y que se pueda pasar dicho conocimiento a generaciones futuras.

Alguna vez te has preguntado: ¿cuál es tu misión en esta vida?, ¿cuál es tu propósito de vivir lo que estás viviendo?, ¿de qué sirve esforzarse tanto para lograr y obtener cosas si al final de tu vida no te llevarás nada?, ¿por qué a ti te suceden cosas que a otros no?, ¿qué habrás hecho para recibir este tipo de vida?

Si alguna vez o ahora que lees este libro te preguntas todo lo anterior, ¡está perfecto! Interiorizar lo que crees o piensas de ti mismo y de la vida es normal. También es normal de repente no tener la respuesta. Es tan natural como ver el sol salir todos los días. No te sientas mal por sentir que no tienes respuestas a esto.

El crecimiento espiritual es importante porque te conecta con tu esencia divina, es

descubrirte y enlazarte con lo que realmente eres, con el amor. La esencia del ser humano es una energía divina que emana del corazón. Ese músculo no sólo bombea la sangre, vital para poder vivir, también es el motor que genera esta fuerza energética que hace que todo sea posible, la que crea todo lo que existe.

En el lenguaje cotidiano decimos “hacer el amor” y el producto de esa acción es crear la vida misma. Una energía que está en todo el universo. Es la que nos conecta con todas las cosas, físicas y etéreas. Es la que nos hace ver que somos parte de un todo, que sí somos importantes porque somos parte de esa gran maquinaria, y que si no estás, ya no funcionaría igual.

Hay algo más grande que tú y que yo, y todos formamos parte de eso. El crecimiento espiritual nos sirve para sentirnos conectados con esa energía divina, para sentir y saber que no estamos solos, hay algo más grande que nosotros, que nos dio todo lo que tenemos y conocemos.

Eso que le dio vida a toda la creación, también está dentro de todos nosotros. Nos ayuda a respondernos las preguntas existenciales básicas, tales como las siguientes: “¿Quién soy realmente?”, “¿para qué estoy aquí en este mundo?”, “¿cuál es mi misión o propósito en esta vida?”. Nos ayuda a vivir desde las emociones más profundas, las cuales son comprensión, empatía, admiración, amabilidad, compasión, confianza, aceptación, tolerancia, felicidad, paz y tranquilidad... todo lo que emana en sí del amor.

Tener un balance en tu crecimiento espiritual, te da las bases que te guiarán a hallar un sentido de vida, el cual necesitamos para vivir al máximo esta experiencia física en el mundo.

Hace años, yo era una persona que rechazaba mucho la doctrina religiosa, pero más que a la religión en sí, yo contrariaba a la institución que representaba. Siempre fui una persona desinteresada en ese tema. Me enseñaron desde pequeño, y así lo acepté, que Dios era como algo externo, como un señor barbón que está en un lugar inalcanzable, completamente lejano a mí. Y definitivamente me hacían creer que era inalcanzable. Era casi imposible que mereciera estar con Él. Tenía que cuidar mis acciones para evitar alejarme cada vez más. Si cometía un error, la manera de recibir su perdón era condicionado a una penitencia. Que tenía que sacrificarme demasiado para recibir Su Amor.

Sobre todo mi mayor interpretación era que su amor es condicionado. Creía en Él, pero no estaba en comunión con Él. Lo veía con el mismo respeto que se le tiene a alguien que no se mete en mi vida, ni yo en la suya. Había una separación.

Tenía que portarme bien, pues de lo contrario sería merecedor de un castigo. Y así es como los papás educan. Si se les ofende o se deja de obedecer recibimos un castigo por dicha falta. Pero Dios no es así. Él es una sola cosa, es amor y eso es Todo. No existe la dualidad en Él. No castiga, no se ofende para luego recompensarte por las acciones buenas que puedas tener. Y si es Todo entonces también es todo lo que tú eres y haces. Lo que tú crees que es bueno o malo es tu creencia, no la de Él. Su amor hacia ti y hacia mí es total. No es a veces sí y a veces no. Eso lo puede hacer tu papá o tu mamá, pero no Dios.

Siempre fui muy apático, rechazaba mucho de la doctrina de la institución

religiosa. Aun así, era creyente porque crecí en un ambiente católico. Estudié en un colegio católico. Tuve una formación católica. Sin embargo, no aceptaba las condiciones que me imponían, por lo que al mismo tiempo empecé a rechazar lo que yo interpretaba como Dios. Todo esto era mi asociación a lo que era la religión con lo que creía que era Dios, por ello yo consideraba que era lo mismo, o mejor dicho que Dios había creado la institución y viniendo de Él entonces era lo mismo.

Pasaron los años y en algún momento de mi vida adulta, conocí gente que se empezó a acercar a mí y en su afán de preocuparse por mi bienestar, me recomendaban y/o me regalaban libros de crecimiento espiritual y de desarrollo personal con filosofías que iban fuera de la doctrina que yo había tenido. Al leerlos fue que empecé a descubrir que lo que yo interpretaba como el Dios católico, era el mismo Dios para todos.

Un Dios que es simplemente una cosa: amor. Bajo esta definición encontré un Dios distinto al que creía que conocía. Lo encontré en todos y en todo. Un Amor que aplicaba a todo el mundo y el Universo. Así como el único Amor incondicional, también encontré que es la única Verdad, todo lo demás es relativo.

Este gran amor que Dios nos tiene, posee dos características; por una parte, es incondicional y responsable. No importa qué hayas hecho, su amor siempre está en ti, y tú eres parte de esa energía infinita. No pone condiciones, su amor es. No inculca la culpa, eso es del hombre. El amor no se condiciona.

Aunado a esto, tampoco se puede esperar que obtengamos algo a cambio porque en ese momento pierde su esencia, se vuelve un trueque. No se da esperando recibir a cambio lo mismo, simplemente se da por cariño. Esa expectativa es del ser humano, y muchos desean que se les ame, y quieren amar, pero a cambio de amor. Así que lo condicionan.

Al mismo tiempo Dios brinda amor con responsabilidad. Tanta, que te deja que elijas tus acciones y que tengas tus resultados o consecuencias. Como papá verdaderamente responsable hace que aprendas de tus propios errores. No te controla para que puedas vivir tus aprendizajes, que requieres para tener una vida plena llena de dicha y de gozo. Él te deja libre, permite que tomes tus decisiones y crezcas a tu ritmo, no al ritmo de Él. No busca sus resultados en ti, todo lo contrario. Dios te brinda todas las oportunidades para vivir feliz, pero si no las aprovechas, entonces tendrás que corregir tu propio camino, pues Él te creó para que aprendas a ser responsable también. A su semejanza.

Todo lo demás son interpretaciones que hacemos los seres humanos y es el ego quien genera estas apreciaciones. También, el ego es lo que nos separa a nosotros mismos de Dios. Pero no estamos separados, todo y todos estamos unidos por esta Energía, por este Amor...

Entonces caí en conclusiones como que si somos parte de Él, y estamos todos conectados por esta Fuerza, entonces no podemos hacer nada malo o en Su contra, pues somos lo mismo. No podemos ofenderlo. Lo que somos y lo que hacemos es perfecto, tal como Él es.

Entonces, ¿por qué debería de pensar que sólo lo que yo creo es lo “correcto”? Pues no es así, cada quien debe de sentir a Dios de la manera en que experimente una

conexión mayor con Él. Cualquier religión que practiques es la correcta, en la medida en que tú sientas esa conexión entre esta Fuerza Divina y tú. Inclusive si no practicas ninguna, lo importante es que hagas acciones que te hagan sentir ese Amor, y que ese Amor está en ti y no en un lugar difícil de encontrar o merecer, pues eres parte de esa fuente de energía.

Luego empecé a leer un poco más sobre filosofías de vida y en un momento dado, me di cuenta de que mi concepto de Dios no era el mismo, en ese momento ya no era el Dios que me habían dicho de niño. Entenderlo de otra manera, abrirme a toda esa información, aprender que no hay nada absoluto y unir todas esas teorías, me hizo darme cuenta de que todo viene de la misma fuente. No importa cómo te lo digan, al final es lo mismo.

Reconocer que somos parte de esa esencia que llamamos Dios, nos hace ver que somos uno con todo lo que hay, con toda la creación. Dios no está allá arriba, alejado o separado de nosotros, sino que Dios se está manifestando a través de ti y de mí. A través de nuestro libre albedrío podemos cocrear con Él. Ése es nuestro gran regalo, el poder de elección, de decidir qué es lo que queremos para nosotros mismos, y cómo vamos a trascender en esta vida. Es el poder para elegir, para crear la vida, crear nuestras vidas, nuestras circunstancias y nuestros resultados, por lo que estamos hechos a Su imagen y semejanza.

En ese descubrimiento, yo estaba ávido de información. Luego, en el proceso de *coaching* empecé a tener logros que me confirmaron toda esa información y que me fueron ayudando a darme cuenta de mis capacidades y de cómo pude vencer miedos, cambiar creencias que me estaban afectando, pude perdonar a otros y sobre todo perdonarme a mí mismo... y todas estas acciones son el amor. Empecé a vivir desde el amor.

Mi propósito nunca fue querer cambiar lo que creía, o querer “ajustar” mis creencias a lo que me habían enseñado de chico, sino que esto se fue dando en el mismo camino de aprendizaje, mejoramiento, y de hacer las cosas correctas para mí. No fue para decir que soy una buena persona, sino por querer hacer las cosas con amor o con cualquiera de sus virtudes, y con el fin de hacer lo necesario para cumplir mi palabra conmigo mismo, para tener los resultados que quería, así fui descubriendo la gran capacidad de amor que tengo y que tenemos todos. Que si partimos desde una emoción de amor, ésta se contagia, y que se puede inspirar a otras personas a través de las virtudes que emanan del corazón. Fue en ese proceso de autodescubrimiento, que encontré también a Dios.

Reconocí la capacidad que tenía para resolver cosas que en otro tiempo no sabía cómo, esto fue muy revelador en el sentido de que he encontrado mucha paz y tranquilidad. Muchas angustias las he dejado atrás, y ahora todo lo que hago, desde correr en las mañanas, mi relación con mis papás, con mi mujer, mis hijos, con las personas que ayudo, con mi trabajo, mi finanzas, y todas las circunstancias que construyo en mi vida me iluminan, me dan energía, y me hacen pensar que para esto venimos a este mundo, a gozar el momento, a disfrutar. Lo único que tengo que hacer es estar enfocado en realizar todo con un amor genuino, un amor incondicional y responsable.

¿Cómo puedo trascender?, ¿para qué quiero ser una mejor persona?, ¿para qué quiero hacer las cosas correctamente? Porque de alguna manera todas mis acciones se van a quedar aquí reflejadas, ya sea en mis hijos, en mi empresa, o en este libro que estás leyendo ahora mismo, yo un día me voy a ir y este libro se va a quedar escrito para los que vienen.

De la misma forma, existen libros que me ayudaron a mí a despertar también, uno de ellos fue *Un curso de milagros*, de Helen Schucman y William Thetford. Ese libro me ayudó a entender cómo vivimos como si estuviéramos separados de la esencia, cuando no es así.

Ése es el sentido de la espiritualidad. Sentirse conectado con Dios, con tu propia esencia divina. De tener la seguridad y la confianza de que todo lo que sucede es para tu crecimiento, y que todo lo que hagas no es en vano. Que la propia vida no acaba con la muerte del cuerpo orgánico. Debemos estar bien con lo que creemos al respecto. Cuando estamos en conflicto con nuestras creencias perdemos sentido de lo que hacemos. Las personas se pueden sentir extraviadas si están en conflicto con sus creencias espirituales.

La función de las religiones ha sido darle un sentido espiritual a la existencia física. Dar respuesta a muchas preguntas sobre la existencia humana. Sin embargo, hay también otras formas de encontrar dichas respuestas. La ciencia, a su manera, también busca lo que somos, y el porqué de la vida.

Hoy en día, ya con una mayor consciencia, trato de tener momentos para meditar, y sobre todo, durante el día agradezco mucho por todo lo que hay a mi alrededor. Doy gracias por el vaso de agua que me tomo, por el atardecer que vivo, por mi familia, por poder subirme a mi moto y sentir el aire, y sentirme libre, admiro los detalles en cualquier cosa, siento cómo somos una parte diminuta dentro de la gran y maravillosa maquinaria que es el universo, y a la vez reconozco que somos importantes en él, y como cada elección que tomo y tomamos modifica el estado del universo en ese preciso momento. Doy gracias por todo lo cotidiano y lo extraordinario. No es que solamente lo diga, sino que lo siento.

Por ejemplo, cuando agradezco por los alimentos que voy a comer, no solamente lo hago por lo que tengo en el plato, sino por el animal y los vegetales que dieron su vida y que gracias a ellos voy a comer, reconozco a las personas que estuvieron en la cosecha de los vegetales, al carnicero que sacrificó al animal, a las personas del súper que acomodaron la comida para que pudiera comprarla... pienso en todo lo que tuvo que pasar para que yo tuviera ese plato frente a mí. Hay una infinidad de variantes y de sucesos que tuvieron que ocurrir para que ese plato esté frente a mí en ese momento.

Por lo menos, una vez al mes, en mi oficina prendo unas velas y me siento a meditar, leer y reflexionar por un tiempo. Esta meditación me sirve mucho para interiorizar, para reconectarme y para sentir esa energía de la cual todos venimos. Doy gracias por mi salud, por mi paz, por mi transformación, por mi abundancia, y por todo lo que tengo y me rodea.

La acción que te llevará a crear una conexión con tu ser espiritual es el agradecimiento. Es la acción de reconocer con humildad que todo lo que recibimos y

tenemos a disposición para nosotros mismos es una bendición. Ser agradecido es mucho más que una sencilla acción de buena educación. No es solamente un argumento social para definarnos como amables y buenas personas.

Ahora, cuando das gracias como reconocimiento a lo que recibes, estás creando reconocimiento a tu divinidad. Reconocimiento y conexión a tu parte más pura, a tu esencia. Dar gracias en conexión con tu naturaleza es un acto recíproco de amor propio, puesto que reconocemos lo que somos. Dar gracias por la vida y a la vida es una celebración de dicha y gozo por nuestra existencia. Dar gracias da sentido a la vida misma, da razón a nuestra existencia.

Tómate el tiempo que desees para dar gracias. Tienes 24 horas al día para agradecer lo más que quieras. Y créeme cuando te digo que entre más lo hagas, mayor será el cambio en tu vida y mejor será la versión de lo que vives.

Seguramente te enseñaron desde temprana edad que para corresponder a cualquier acto hacia uno se debe de dar las gracias, porque es lo correcto. Es cuestión de educación. Y generamos esta creencia de que dar gracias te hace una buena persona y, pues, quién no quiere ser una buena persona.

Entonces, hay individuos que pueden estar diciendo gracias, pero el sentido que le dan a esta acción es solamente para justificar el anhelo de lo que quieren ser, una buena persona. Una persona educada.

Sin embargo, quiero mostrarte algo diferente respecto a lo que representa estar agradecido. Si realizas esta declaración de agradecimiento con la intención adecuada puedes generar un cambio profundo en tu manera de ser y sobre todo en los resultados extraordinarios que esto puede provocar en tu vida.

Dar gracias no te define como una buena persona, tiene más que ver con el efecto que generas al ser una persona agradecida. Y éste es un gran dilema, cuando dices gracias, ¿eres una persona educada o realmente eres una persona agradecida?

Al dar las gracias a otra persona, o no hacerlo, generas el tipo de relación que puedes crear con la persona. Además, al dar gracias como reconocimiento a lo que recibes, tienes y/o a lo que eres, estás conectándote con las fibras más íntimas de tu ser y con tu esencia, tu concepto de ser superior, ya sea que lo llames Dios, Universo, Yahvé, Brahma, Ser de luz, Energía, Amor incondicional, etcétera.

Cuando dices gracias a alguien o agradeces a la vida por algo, reconoces la voluntad y servicio que alguien más hace para contigo. Reconoces que ese alguien o algo está dispuesto a dejar a un lado lo suyo y está disponible para ti. Al dar las gracias, ese reconocimiento que le das a la otra persona o alguna situación crea un lazo de reciprocidad. Puedes pensar que no pasa nada si no das las gracias cuando pides un favor o recibes algo, pero ¿cómo te podría tratar una persona si, en cambio, no le dieras las gracias?

Independientemente de lo que la otra persona pueda pensar de ti, el hecho es que esa relación o posible relación resulte mermada. Dicha relación puede ser sentimental, social, laboral, no importa. En términos comunes te puedo decir que a nadie le interesa atender o hacerle favores a alguien que ni siquiera da las gracias.

Hay que recordar que además de seres físicos, también somos seres espirituales. Depende de ti si lo crees o no. Y como ser espiritual que eres debes de creer y tener fe

en ti, y en tu grandeza. No te convenzas de que estás aquí en esta vida de paso nada más y de que lo que hagas no servirá de mucho o no importa.

Dentro de ti tienes todas las respuestas sobre tu propósito en esta vida. Es posible que no las puedas ver, pues de alguna manera estás bloqueando esa parte divina que hay en ti. Sólo en ti, en nadie más. Tener fe en ti mismo y en tus capacidades hará que puedas conseguir todo lo que estés deseando cumplir. Toda experiencia es parte de los aprendizajes que deberás adquirir para tu propósito en esta vida. Tener fe te dará fuerza y facultades para resolver cualquier obstáculo, y así crecer como ser humano, dándole sentido a tu existencia.

Mientras que ser agradecido te abrirá las oportunidades para que puedas conectarte con tu ser interior, con tu ser divino y sentir el amor más puro que puedas experimentar.

Ahora responde las siguientes preguntas:

- ¿Para qué sería importante sentirte bien con tu fe?
- ¿Qué vas a hacer para mejorar tu espiritualidad?, ¿cómo lo vas a lograr?
- ¿De quién necesitas apoyo para que puedas mejorar esto en tu vida?
- ¿Cómo te vas a sentir una vez que mejores espiritualmente?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías con todo esto?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que deseas en tu espiritualidad.

Finanzas personales

MUCHO DE LO QUE SIENTES EN RELACIÓN CON CUÁNTO DINERO tienes y cuánto generas proviene de creencias que tienes hacia el dinero. Culturalmente hemos relacionado la cantidad de dinero con la abundancia. Se entiende que si uno tiene dinero es abundante, y si no se tiene... pues no.

Desafortunadamente no es así. Y por esto mismo muchas personas generan problemas económicos. Se debe eliminar la creencia de que el dinero es abundancia, porque no lo es. La abundancia va más allá de la cuantía económica.

El dinero solamente es un medio para cambiarlo por otras cosas. Es una energía que debe de fluir. Para mí el dinero es energía de un esfuerzo trabajado representado en una moneda o un papel. Como toda energía deberías dejarla fluir, no deberías de retenerla o interrumpir su flujo. Pensar que no posees recursos o que no tienes la capacidad de acumular mucho dinero es estar bloqueando esa energía.

Piensa en dinero como la energía o esfuerzo del trabajo de muchas personas. Para que tú puedas tener un billete de cien pesos en la mano pregúntate cuánta gente y cuántas horas de trabajo pasaron para que puedas tener ese billete. Pensando únicamente en el billete, imagínate a las personas involucradas en el diseño, en la producción, en las personas que autorizaron todo ese trabajo, a todos los proveedores de materias primas para imprimir el billete, en los guardias que resguardaron los billetes, en quienes los transportaron, en los bancos que luego lo dieron a clientes, y de ahí a las personas que recibieron ese dinero por su tiempo de trabajo y recibió un sueldo. Cuántas manos, cuánto trabajo, cuánta energía. Y cada vez que das o recibes ese pedazo de papel, piensa cuánta energía de cuánta gente está impregnada en el billete... Es decir, no sólo tienes cien pesos, tienes en tu mano todo el esfuerzo de muchísima gente, incluyendo la tuya, que hizo algo para que recibas ese dinero.

Entonces, mi pregunta sería, ¿por qué tienes miedo de perderlo? Úsalo, contribuye con el flujo de miles y miles de personas que sólo lo utilizan como un medio para intercambiar energía. Pensar que si al usar o dar lo que tienes te vas a quedar con menos es vivir en la carencia. Lo que estás creando en tu mente es una vida de carencia. Pensar que al pagar algo ya te quedas con menos es enfocarte en la escasez y no ves tu posibilidad de generar abundancia. Es tu miedo a perder lo que hace que sientas que no puedes comprar algo pues te vas a quedar con menos dinero. Pero no estás viendo que lo que compres es del mismo valor del dinero que diste,

entonces no estás perdiendo, es sólo tu creencia. Creencia de la escasez.

Por otro lado, si compras o gastas según sean tus creencias, algo con ese dinero, lo que recibes también es energía. Ya sea carne o vegetales para comer, o una ropa, o simplemente algo con lo que te puedas sentir bien contigo mismo, como ir al cine, o un spa, entonces piensa en toda la energía que se produjo para que lo tengas contigo y lo puedas utilizar.

Te invito a que pienses en los granjeros que cultivaron esos alimentos, en los lugares donde se procesaron y todo lo que pasó para que llegue a tu mesa. Eso es abundancia. Eso es la energía abundante que te rodea en todo momento. Ésa es la energía infinita y abundante que te regala Dios y el universo.

Me gustaría que tomes un momento para reflexionar cuál de estas creencias podría estar limitándote: El dinero corrompe a las personas... El dinero hace que las personas (familias) se peleen.... Cuando tenga dinero seré feliz... Cuesta mucho ganar dinero... Sólo los ricos pueden generar aún más dinero... Con dinero baila el perro... Los ricos son prepotentes y malas personas... El dinero es poder... Nunca tengo suficiente.

No sé cuál sea la tuya, tal vez tú tengas otras. Poder identificar cuál es la que te impide lograr lo que quieres es el primer paso para cambiar tu relación con tu sentido de abundancia y cómo vas a poder generarla para mejorar tus finanzas personales.

Resulta necesario que te enfoques en lo abundante que ya eres, pues con eso podrás ver todo lo que tienes a tu alcance y disposición para lograr lo que quieres. Si al día de hoy no puedes verte abundante, es porque te enfocas en lo que no tienes, y eso mismo estás generando.

De alguna manera estas creencias existen porque tu ego te está protegiendo de ti mismo. Así es, te protege de tus propias creencias limitantes para que no llegues a ser lo que crees. Bloquea tu ser que es infinito y abundante con una falsa protección. Pues, según lo que crees, entonces si en algún momento tienes mucho dinero en tus cuentas de banco y vives utilizando mucho dinero, te estarías convirtiendo en eso que inconscientemente no quieres y que tienes en tu mente sobre el dinero y lo que se sentiría poder acumular una gran cantidad de dinero. Esto te convertiría en eso mismo que no quieres ser.

Déjame decirte que tú eres abundante, lo tienes todo, absolutamente todo a tu disposición, pero te aferras a tu ego, pues te dices que tiene que ser a tu manera. Ya sea Dios, el Universo, la vida, o como le quieras llamar te da todos los recursos para que seas abundante, ya tienes todo. Te brinda todo, a tu disposición, sólo tienes que verlo así. Creer y confiar que ya tienes todo. La energía con la que generes estos pensamientos será la clave para que puedas ver que ya lo tienes todo, y que está a tu alcance. Tu SER es fuente de energía divina, y como todo lo divino es infinito. Ésta es tu esencia, y te resistes a no verlo. Crees tanto en lo material que aunque lo tengas no te sentirás así, abundante tal como eres.

La falta de confianza en ti mismo es la que hace que no veas tu propio poder para crear tu profusión. Tienes todas las capacidades para lograrlo. Como toda energía, tampoco sentirás que el dinero te llega, si lo estás rechazando constantemente. Mira todo lo que tienes hoy, eso es copiosidad. Es más, fíjate en todas las cosas que tienes,

si te pones a analizar bien, te darás cuenta de que estás lleno de cosas. Todo eso fue en algún momento intercambiado por dinero.

En cuestión de relaciones, para mantenerlas, seguramente has puesto dinero de por medio, en regalos, en comidas, en las salidas con amigos y familia. No estoy diciendo que las relaciones están basadas en el dinero invertido en ellas. Sin embargo, quiero que veas cuánto has sido capaz de generar en estos años y que has podido compartirlo con tus seres queridos y con tus amistades. Eso es abundancia.

Todo ese dinero que has logrado, que has obtenido, todo eso no lo ves. Estás cegado por lo que no tienes hoy en tu cuenta de banco, y no te das cuentas de todo lo que generas y lo que has creado anteriormente, y sobre todo en lo que puedes producir. Ver tu capacidad para lograr lo que quieres para ti, eso es abundancia. Sólo requieres aceptar que puedes, que tienes todo para lograrlo, que admites todo lo que está ahí para ti y que estás listo para recibirlo y sobre todo para soltar también. Eso es tener confianza en ti.

La abundancia está en cada persona, todos somos abundantes. La diferencia es poder hacer uso de todos los recursos que se tengan para poder lograr metas y objetivos. Con respecto a esto, es tu relación con el dinero lo que hace que te sientas capaz de generar bienestar económico y que esto lo traslades a otras áreas de tu vida. Y es fácil de entender que una persona al sentirse económicamente productiva pueda estar bien con respecto a lo que enfrenta en la vida, se siente bien, está en un nivel de satisfacción que proyecta hacia los demás. No obstante, como se sabe, el dinero no lo es todo.

Entonces, si el dinero no es generador de felicidad, ¿por qué sentirse sin dinero nos puede llegar a generar desdicha? No es que tengas dinero o no. Es tu relación con el dinero la que hace que puedas sentirte insatisfecho, incapaz, inútil, irresponsable, etcétera, hacia ti mismo. Tu capacidad de generar bienes materiales será factor para poder sentirte satisfecho con tu vida. No es el dinero en sí mismo. No tiene nada que ver con el dinero. Es cómo tú te sientes contigo mismo con respecto a qué tan productivo eres. Nuestras creencias determinarán cómo es esa relación con el dinero y nuestra capacidad de producirlo.

Para algunas personas el dinero es malo. Tienen la creencia de que corrompe a las personas, y es esta creencia la que inconscientemente evita que proyecten bienestar económico para su vida. El inconsciente te está protegiendo de lo que tú crees que es malo para ti.

Así como la creencia para alguien de que el dinero corrompe, existen muchas expectativas y depende de cada persona y su experiencia de vida cómo interpretará generando diferentes tipos de creencias respecto a lo monetario.

Ahora, en la manera que tengamos una relación sana con el concepto de dinero, éste se podrá generar con mayor facilidad. Es decir, si estás contento, agradecido, satisfecho por todo lo que obtienes con el uso del dinero, entonces tendrás mayores oportunidades para generar la cantidad que desees y además la podrás compartir de una manera sana. Si tu enfoque es en sentido de la carencia como “No puedo ganar más”, “No tengo lo suficiente, tengo más deudas que ingresos, la vida es cara”, entre otros pensamientos, entonces puedo decirte que no tienes una relación sana.

El aspecto económico y de nuestras finanzas, nos sirve para medir de alguna forma los logros que tenemos. Es mi capacidad de poder producir, y de poder generar. Yo lo que hago lo traduzco en dinero, pero solamente como una especie de medición de cuán productivo puedo ser.

El dinero te da una sensación de abundancia, al saber que puedes producir, que puedes generar dinero incluso de la nada, como el Rey Midas. Tu relación con la abundancia empieza en cómo te sientes con respecto a éste, inicia por sentirte abundante, por pensar que tienes lo suficiente; de otra forma, por más que produzcas dinero, no te sentirás contento con eso.

Cuando vienen los gastos, los compromisos, los créditos, préstamos y las deudas, puedes verlos con un sentido de carencia, o simplemente enfocarte en saber que son los limones de esa limonada, los cuales de pronto aparecen en la vida, como lo decía al principio. Si estás pensando en la colegiatura que necesitas pagar porque decidiste meter a tus hijos a cierta escuela para que tengan la mejor educación, y de repente te despiden, y tu pensamiento cambia en un segundo a pensar en que el dinero se terminará... recuerda que lo más importante no es cuánto tienes, sino cómo te sientes con respecto al dinero y cómo lo puedes generar.

Si para ti la creencia de abundancia es tener muchas cosas, y en un momento por cualquier circunstancia, dejas de generar dinero, podrías llegar a pensar que estás retrocediendo en tus metas y tu crecimiento, y con esto enfocarte en el “No tengo”.

Pero tú mismo tienes la opción de ver las cosas desde otro enfoque, podrías pensar que gracias al dinero que generaste te fuiste de viaje, te divertiste, viviste muchas experiencias, ganaste amigos, adquiriste nuevo aprendizaje, compartiste tiempo de calidad con tu familia, etcétera. Tú decides qué es lo que quieres ver.

Hay quienes se arrepienten de lo que vivieron y disfrutaron, desconocen lo que disfrutaron y se enfocan en que ahora ya no tienen el dinero, que debieron haberlo ahorrado en lugar de gastado, y caen en la desesperación y la frustración... y una vez estando en esa emoción, es muy difícil salir de ahí para volver a ser productivo.

En esos momentos, en realidad la vida te está retando, te está mandando esas circunstancias, esos limones, para que puedas crecer, para ver qué tanto estás preparado.

Yo en lo personal, ponía un negocio pensando que me iba a dar dinero, entonces lo preparaba, lo hacía, generaba la idea, me iba por el *slogan*, creaba y registraba la marca, pero como todos los negocios, el mío también necesitaba tiempo de maduración, hay que sembrar para después poder cosechar.

A cada rato me veía en la situación de que el negocio no me estaba dando lo suficiente, pero era mi creencia, y entonces me entraba una gran frustración, no entendía cómo trabajando todo el día... y mi conclusión era pensar que el negocio no funcionaba y que tenía que hacer uno nuevo. Y eso me pasó en repetidas ocasiones.

Yo le quería pedir al negocio, cuando el negocio aún estaba necesitando una inyección de capital. Una cosa era lo que necesitaba el negocio, y otra cosa era lo que yo requería. Yo pretendía que el negocio me diera lo que aún no estaba produciendo, lo que me llevaba a vivir en la frustración. Tenía momentos en los que yo ya no me sentía capaz, pensando en buscar un empleo, cuando no era lo que yo quería. Llegué a

pensar que quizá yo no servía para los negocios.

Los negocios tienen su propio proceso, es como si fuera un hijo que está creciendo, no puede ser que empiece a correr antes de gatear. Ahora... ¿qué me pasó? Para cuando yo estaba generando diez mil o quince mil pesos al mes, mis gastos ya eran de veinte mil. Y en el momento en que ya estaba llegando a los veinte mil, ya necesitaba veinticinco mil.

De tal manera que estaba seguro de que nunca había suficiente dinero, en lugar de enfocarme en lo que sí tenía y ya había logrado. Llegó el momento en que me harté, y pensé que sin importar lo que hiciera, nunca sería suficiente.

Vivir en esta creencia es sumamente desgastante, te vas sintiendo cansado y miserable, llega un momento en el que ya no quieres gastar para nada, ni siquiera para ir a ver una película al cine con tu familia. Me perdía de momentos gratos para estar con mi familia, y esos momentos son muy importantes porque me iban a ayudar a sentirme bien, a cargarme de energía para después ser más productivo, para tener la suficiente energía para seguir trabajando en mi empresa.

Un día, platicando con un amigo que tiene negocios, le pedí ayuda para que me enseñara cómo administrar mejor el mío. Mi amigo me hizo ver que el problema no era la administración, sino que necesitaba aumentar las ventas. Es como querer administrar “nada”.

Mi enfoque estaba mal, tenía que concentrarme en generar mayores ventas, en producir, en vez de administrar. Primero hay que generar el dinero para poder gestionarlo. Ya con el flujo de dinero mayor y constante, la administración es algo más sencillo. A raíz de esto, empecé a ponerme metas claras, que me llevaron a producir más, no estaba enfocado en la cantidad de recursos que necesitaba, sino en la cantidad de operaciones que debía de hacer, cada día, cada semana y cada mes. De esa forma todo empezó a fluir mejor. Yo empecé a sentirme poderoso pues veía los resultados poco a poco. Veía que sí podía dar pequeños pasos que sumados se convertían en saltos significativos.

Saber que tengo la capacidad de generar los resultados que quiero, y que solamente eran mis bloqueos mentales los que no me dejaban avanzar, me ayudó a reconocer que en verdad yo sí soy capaz para los negocios, y que soy muy bueno en ello.

Ahora, todo esto que te cuento no quiere decir que tú debes de intentar lo mismo. No es necesario tener un negocio para ser abundante. Tal vez, estás muy bien trabajando en un lugar donde recibes buenos ingresos, pero crees que no es así. Así como yo no veía que mi problema estaba en generar las ventas. También te puede suceder que te sientas estresado porque tienes demasiados gastos.

Tal vez, estés gastando demasiado con la esperanza de que algún día algo diferente pase, como subir de puesto en el trabajo o ganarte la lotería. Mientras, no estás controlando tu nivel de gasto.

Ser abundante no quiere decir que puedes gastar más de lo que tienes. Si hablamos de balance y tienes ingresos fijos es más fácil poder controlar tus gastos. Si no tienes una buena relación con el dinero entonces ahorrar resultará complicado. Te pondrás en la posición en la que compruebes que no puedes ahorrar. Tendrás más

gastos que tus ingresos.

Saber ahorrar es un aprendizaje con el que reconoces cómo manejar el dinero de una manera sana. Por lo contrario si estás lleno de deudas es una clara evidencia de que no quieres tener recursos. Lo que quieres es deshacerte de él y no lo quieres como parte de tu vida. Por eso te generas deudas.

Ahorrar no es una habilidad extraña que sólo pueden realizar unos cuantos. Todos tenemos esta habilidad de ahorrar, la cuestión está en si quieres ahorrar o no. No es difícil, es una elección que debes hacer. Si pudieras ahorrar cierta cantidad de manera habitual y realmente te comprometes a ello, ¿cómo te sentirías cuando puedas ahorrar la cantidad que te hayas propuesto? Si no lo logras es simplemente porque no lo has querido lo suficiente, porque no eres responsable de ti mismo y prefieres sentirte desafortunado en lo económico, pues en realidad no te amas lo suficiente.

Por eso, mi conclusión para poder tener una estabilidad, y un balance en lo económico y financiero, es que primero necesitas cambiar lo que sientes con relación al dinero. El dinero es sólo un medio para generar bienestar. Sentirte así depende de ti. No importa cuánto estés generando ahora, si estás contento con tus ingresos vas a tener mayor oportunidad para generar más.

Si sientes que no es suficiente, pues así será, pues estás generando ese sentimiento y esa creencia dentro de ti. Estar en una emoción positiva te ayudará a ser creativo y encontrarás las oportunidades para generar mayor riqueza.

Reconoce todo lo que has logrado, lo que has producido hasta el día de hoy. Una vez que vayas reconociendo todo lo que has creado, entonces debes de agradecer todo lo recibido. Agradecer por las cosas con las que cuentas en cada momento. Dar gracias por ser una fuente infinitiva de generación de abundancia. Que ya eres abundante, que tienes todo lo que necesitas hoy para poder lograr cosas extraordinarias todos los días.

Aceptar también que tu aprendizaje está en conseguir las cosas que desees y con eso poder conseguir aún más. Agradecer que puedes desprenderte de cualquier cosa o cantidad y que solamente es una energía la cual regresará a ti, porque así es, fluye, va y viene. Que no eres obstáculo para interrumpir esta energía, que necesitas soltar, para poder abrir las manos y recibir más. Mientras no sueltes y abras las manos no serás capaz de recibir otras cosas en tu vida, incluyendo el dinero.

Te pongo el siguiente ejemplo, piensa que tienes una bodega que está llena y dices que ya no cabe nada más, entonces no puedes traer cosas nuevas, tal vez se vea sucio y lleno de polvo. Además, seguro que la bodega también está desordenada. Ese desorden es como tal vez te veas o sientas sobre ti mismo. Necesitas sacar lo viejo y lo que ya no sirve o está obsoleto para entonces poder meter cosas nuevas. Al hacer eso te sentirás bien contigo mismo, pues ya todo lo verás más claro y limpio, y te resultará más fácil generar las cosas que necesitas para ti.

Antes de seguir quisiera que respondieras lo siguiente:

- ¿Por qué es importante para ti sentirte satisfecho con tus finanzas?
- ¿Qué objetivos deseas lograr a corto plazo con el tema de dinero?
- ¿Qué harás para mejorar tu economía?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?

- ¿De quién necesitas apoyo para que puedas mejorar tus finanzas?
- ¿Cómo te sentirás una vez que logres tu objetivo?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías con más dinero disponible para ti?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso, para lograr los cambios que deseas en tu economía y finanzas.

Desarrollo profesional

¿SERÁ LO MISMO TU RELACIÓN CON EL DINERO, O TUS FINANZAS, que el desarrollo profesional? La respuesta es no, aunque puede ser que tu crecimiento profesional produzca, a su vez, una mejora en los ingresos que percibes por dicho crecimiento.

En teoría, si alguien está empleado en una empresa, entre más escala alcance en el organigrama, más ingresos obtendrá, y podrá solventar mejor su estilo de vida; sin embargo, una cosa es el sentido de abundancia que puedas tener tal como mencioné en el capítulo anterior, y otra la capacidad que tienes para poder seguir creciendo e ir alcanzando metas y objetivos... a esta segunda se refiere el desarrollo profesional.

Una de las maneras para ir sintiéndote satisfecho y pleno con los logros y metas que te propones en tu vida es a través del crecimiento profesional.

Entre más preparación puedas llegar a tener entonces podrás cumplir mayores retos y estarás mejor preparado para enfrentar cualquier situación.

Cuando digo tu lado profesional me refiero a la profesión o profesiones que tengas a lo largo de la vida. Aquí me gusta incluir hasta el ser ama de casa, lo cual también considero que es toda una profesión.

Ahora, para que puedas sentirte satisfecho con tus metas en la vida es importante siempre estar creciendo profesionalmente. Y, en este punto, quisiera hacer una distinción, no es lo mismo la relación y creencias que tengas con respecto al dinero, que tu crecimiento profesional.

Hay personas que con muchos estudios no se sienten satisfechos con los ingresos que generan, así como también hay gente que aunque no tenga mucho desarrollo profesional se siente feliz con su nivel de ingresos.

Debemos recordar que el nivel de satisfacción que sentimos no es la cantidad, sino cómo uno se siente en relación con lo que genera. Insisto en que existe gente que con poco está satisfecha y también hay gente insatisfecha con lo mucho que tiene.

Entonces, ¿por qué es importante que te sientas satisfecho con tu crecimiento profesional? ¿De qué te serviría estar siempre adquiriendo nuevas habilidades y conocimientos? ¿De qué te serviría ser cada vez más competente? Primero porque entre más aprendas, mayores serán las oportunidades que puedas tomar para lograr tus metas y objetivos. Al mismo tiempo, cada vez que te preocupes por aprender alguna nueva competencia como, por ejemplo, licenciaturas, maestrías, diplomados,

capacitaciones, certificaciones, etcétera, al finalizar tendrás una sensación de orgullo y satisfacción por cumplir tus objetivos, sentirte competente para cualquier tarea que ahora exija utilizar la nueva habilidad. Esto te dará seguridad ante cualquier problema que pueda surgir con relación a lo aprendido. La seguridad te dará la energía necesaria para seguir cumpliendo con los nuevos retos.

Cumplir contigo mismo cualquier objetivo que te propongas te hará sentir satisfecho ante tus metas y tus sueños.

Ahora, en caso de que tu profesión sea un deporte, por ejemplo, entonces mejorar tus técnicas, aprender nuevas habilidades, practicar para perfeccionar tus movimientos, estudiar casos de éxito y estrategias, entre otros, también es parte de tu crecimiento.

Al final, el resultado de todo este aprendizaje podrás medirlo con tus metas, con los campeonatos ganados, con los récords logrados, con las medallas recibidas.

En fin, cada uno de estos logros te llenará de satisfacción y querrás lograr más. Te sentirás bien contigo mismo y te darán ganas de dar el siguiente paso.

Estar en aprendizaje continuo te preparará ante la vida, te hará seguro y te dará satisfacción. En caso de no hacerlo te sentirás atascado. Sentirás que no hay mayores retos para ti, no podrás experimentar el éxito de resolver lo que viene de frente.

Tampoco te sentirás preparado y listo para enfrentar la vida. Te volverás inseguro ante las nuevas oportunidades para crecer. Sin la intención de crecer, te quedas rezagado ante un mundo cambiante. Te quedarás paralizado, sin moverte del lugar en donde estás. Y la vida no es así.

La vida se trata de trascender, de evolucionar continuamente. La vida no es estática, siempre hay algo que debemos aprender en todos los ámbitos, incluyendo el profesional.

¿Te has preguntado lo siguiente: estoy en el puesto (o empresa) que dije que iba a estar hace unos años?, ¿lo he aprovechado al cien?, ¿estoy comprometido con mi carrera profesional?, ¿qué me falta aprender para mejorar lo que hago?, ¿estoy logrando objetivos profesionales?, ¿qué nuevas metas puedo plantearme a mí mismo?, ¿qué ejemplo estoy siendo para mi familia, mis amigos, mis compañeros de trabajo, mis socios o mis empleados?

Siempre tuve ganas de emprender y de lograr cosas importantes en el ámbito de los negocios, como un día lo hizo mi abuelo. Eso hizo que tratara una y otra vez de iniciar una empresa exitosa. Cada vez que comencé un nuevo negocio, había algo que requería aprender.

Haber fracasado en muchos de los negocios que emprendí, no dependió de no haber alcanzado mis expectativas que tenía respecto a los ingresos que mi vida personal requería. Si fracasé fue por no haber crecido lo suficiente, en el negocio que quería emprender. No me preparé lo suficiente en cada empresa que comencé.

Asimismo, tampoco estuve dispuesto a crecer profesionalmente en lo que hacía.

Sobre todo porque no fui paciente, nunca esperé el tiempo apto para tener un crecimiento. Si realmente deseas crecer de manera profesional debes de tener en mente siempre estar aprendiendo nuevas competencias y nuevas habilidades en lo que

haces. No esperes hasta que lleguen situaciones que no puedas resolver.

Hoy por hoy, mi visión es diferente. Sé que requiero estar en constante aprendizaje si quiero seguir creciendo en lo que hago. Los títulos, certificaciones y diplomas no me dan dinero. Es el conocimiento que he adquirido lo que me hace sentir seguro de mí mismo para trabajar en lo que hoy hago.

Actualmente, siento que puedo afrontar mejor las situaciones que llegan. Cada paso que doy en mi crecimiento profesional me llena de alegría y orgullo cada vez que cumplo una meta profesional que me propongo. Me siento satisfecho conmigo mismo por estar avanzando y ser cada vez mejor.

Déjame te comparto que una de mis mayores satisfacciones como *coach* fue cuando empecé a trabajar con un cliente estadounidense, que además radicaba en su país. Para mí tener entre mis clientes, atendiendo a distancia, a un estadounidense que radica en Nueva York mientras que yo lo apoyo desde mi natal Mérida, fue un gran logro.

En este sentido, el reto del idioma y trabajar con alguien con una cultura de negocios diferente ha sido una gran prueba para mí. La evaluación que he tenido de ese cliente es una evidencia de mi crecimiento profesional. El resultado de esta experiencia es que sigue siendo mi cliente, después de más de un año de trabajar con él, y además me ha recomendado, lo que no hubiera logrado si antes no me hubiera estado preparando.

Esto es sólo un ejemplo que me da mucha satisfacción, me siento orgulloso de mí mismo, me da gasolina para seguir adelante, sin contar el reconocimiento que recibo de otras personas cuando se enteran de que doy *coaching* en dos idiomas y que entre mis clientes tengo a extranjeros.

En definitiva, ejemplos como el anterior hacen que internamente sienta que es algo que debo seguir haciendo, que está bien lo que hago y que debo seguir creciendo en conocimientos y habilidades, para cada vez poder dar lo mejor de mí mismo.

Sentir qué tan útil eres ante la sociedad y contigo mismo, depende de cómo te sientas con tu desarrollo profesional. Según la Real Academia Española, profesión es: Empleo, facultad u oficio que alguien ejerce y por el que percibe una retribución.

Dicha retribución no necesariamente es la económica, no obstante que puede ser parte de ésta. La retribución más importante es la que te da el hecho de sentirte capaz y poderoso para lograr cualquier reto que se te presente. Conquistar cualquier desafío hará que sientas satisfacción por lo que eres, y así te sentirás ante la vida.

Si te sientes atascado, si sientes que tu trabajo no te está llevando a dónde quieres llegar, haz un alto y descubre cuál es tu pasión.

La fórmula para el crecimiento profesional es que veas en dónde está tu pasión. En mi caso, mi pasión no está en el *coaching* precisamente, sino que reside en compartir las herramientas que he aprendido y que ya tengo hoy, y esto lo consigo mediante el *coaching*.

Mi pasión consiste en poder ayudar a otros, en convertirme a mí mismo en una herramienta para que otros puedan sentirse mejor.

Hablando de ti, ¿sabes cuál es tu pasión?, ¿qué es lo que más te gusta hacer?,

¿para qué eres bueno?

Cuando eres niño te preguntan: “¿Qué quieres ser de grande?, ¿enfermera?, ¿piloto?, ¿maestra?, ¿bombero?, ¿veterinaria?, ¿policía?”.

Quizá cuando eras pequeño querías ser bombero porque querías salvar vidas, bueno, haz un alto y piensa, ¿qué estás haciendo con esa pasión ahora?

A algunas personas, de más pequeños, les gustaba construir casas de madera, ya sea con modelos a escala o con piezas que se ensamblaban unas con otras. Tal vez lo que les gustaba era diseñar cómo poder jugar dentro de la casa, o cómo pudieran vivir felices ahí dentro alguno de sus muñecos o juguetes favoritos, en ese ambiente.

Más adelante, quizá recuerden que su pasión se manifestaba en esos momentos que jugaban con las casas de juguete, ello no necesariamente implica que tendrían que ser ingenieros o arquitectos, puesto que también podrían dedicarse a la promoción, como asesor inmobiliario por ejemplo, algo relacionado con lo mismo que les ayudara a darle felicidad a los demás, a través de su experiencia de vida.

Otro ejemplo de esto es el de una mujer a la que desde niña le han gustado las mascotas; sin embargo, ser veterinaria no estaba en sus planes. Pero su pasión sigue estando en cuidar a los perritos, no tiene que ser veterinaria específicamente. Hoy día, quizá es una empresaria que tiene un hotel para perros. El servicio está enfocado a cuidar a las mascotas de sus clientes mientras éstos salen de viaje. Además, cuentan con personal certificado en el cuidado de las mascotas. Esto es un claro ejemplo de llevar la pasión que uno puede tener al campo del desarrollo profesional.

Lo que te ayudará a que puedas seguir creciendo de manera profesional, que sientas que estás logrando y cumpliendo un propósito en tu vida, es cuando haces de tu pasión un estilo de vida.

En resumen, deberías dar lo mejor de ti, y desear ser lo mejor que puedas, por lo que necesitarás desarrollarte en lo que haces como profesión. Recuerda que no sólo estás logrando algo para ti, sino que además lo haces útil a la sociedad.

Trata de acordarte qué era lo que más te motivaba cuando eras niño, porque ahí está tu pasión, vuélcate en eso. ¿Qué era aquello que hacías que provocaba que se te pasara el tiempo volando? Ésa es tu pasión, y te darás cuenta porque no va a implicar un gran esfuerzo de tu parte, porque es eso que te gusta.

Lo que debes tener claro es que siempre habrá un precio a pagar cuando elijas, pero será mucho más gratificante para ti que puedas hacer algo que realmente amas, y esa sensación de poder hacer lo que realmente te gusta y concentrarte al cien en eso, hará que generes el éxito que deseas.

Es muy diferente a estar en un lugar que no te gusta, en un ambiente de trabajo en el que no quieres estar, haciendo algo que no genera plenitud... es fatal, no estás cómodo ni estás haciendo lo que realmente quieres y si nada más estás pensando en “seguridad”, pues générate tu bienestar de otra manera, para que no sientas frustración.

Existe la creencia de que si tienes un empleo fijo ya tienes seguridad, pero en realidad no tienes nada definitivo. No sabes si un día despiertas y al llegar a tu trabajo te dan las gracias y sales así como entraste. Qué tal si llegas y dan la noticia de que la

empresa donde laboras quebró y todos se quedan sin trabajo. Tal vez, haya una explosión en la fábrica donde laboras y no queda nada del edificio, por lo tanto ya no tendrás dónde trabajar.

En fin, nada de eso lo puedes saber, entonces, ¿por qué hay gente que siente tanta seguridad por el empleo? Robert Kiyosaki, experto en negocios, cuenta en su libro *Padre rico, padre pobre*, que su padre biológico le enseñó que a través de los títulos académicos tendría seguridad financiera, percibiría un buen sueldo y muchas prestaciones. Sin embargo, su otro padre le enseñó a cómo desenvolverse en los negocios y qué era lo que tenía que aprender para ser exitoso.

Cuando cumples tú propósito, estoy seguro de que tu pasión inspirará a otros. Hay una energía que transmites que da confianza y seguridad porque es algo natural. Cuando no te gusta, estás forzándote demasiado en lo que haces, en convencer gente... pero si no lo crees, y si no está eso adentro de ti, lo vas a proyectar, no te vas a ganar la confianza de los demás, no lograrás tanto en comparación de si hicieras realmente lo que te apasiona.

Conozco a una persona que es un excelente directivo dentro de un corporativo automotriz. A esta persona siempre le han apasionado los autos. Después de mucho tiempo de estar en un par de empresas dedicadas a los seguros y fianzas lo contrataron en dicho corporativo. Fue entonces que la empresa empezó a generar mejores resultados en todas sus áreas. El propietario estaba muy contento por el talento que había contratado. Sin embargo, llegó un momento en que se vendió todo el corporativo a otra empresa, y este alto ejecutivo ya no tenía cabida en la nueva administración. Tenía otras opciones que le fueron llegando por la reputación que ya había creado, pero nada en lo que realmente quería.

Cierto día un amigo de él, dueño de una constructora, le llamó para que le ayudara con un área de la empresa. Sin embargo, no era realmente su pasión. A pesar de que sí daba los resultados, le costaba muchísimo esfuerzo, no estaba del todo contento con lo que hacía. Después de un tiempo se desmotivó de hacer su trabajo. Ya no daba su máximo esfuerzo, aunque seguía consiguiendo los resultados que le pedían.

Un día, le llegó la noticia de que un corporativo que manejaba varias marcas de autos lo estaba buscando para que los pudiera dirigir. Actualmente está feliz de trabajar ahí. Volvió a hacer lo que realmente le apasionaba. Su pasión a partir de que era niño siempre fueron los coches, y desde pequeño coleccionaba cochecitos de juguete.

Para él, vender autos, meterse al taller, y hablar con los clientes es lo natural. Hoy día es una persona contenta, satisfecha con lo que hace y logra, y le va muy bien. Además de que cuenta con el reconocimiento de muchas personas... definitivamente él se dedica a su pasión.

Debes tener claro que nunca fluirás de la misma manera haciendo algo que no te apasiona, que haciendo algo que sí.

Actualmente yo me siento muy bien con mi desarrollo profesional, un ejemplo de ello es este libro que estás leyendo ahora, no solamente estoy cumpliendo mi misión de compartir información que puede ser útil para ti, sino que también lo hice como

parte de mi crecimiento y mi legado.

Si hablamos de trascender, de dejar un legado, será tu preparación y crecimiento en lo que hagas con lo que alcanzarás la diferencia, por tanto podrías convertirte en referencia e inspiración para muchas otras personas. Ser mejor en lo que haces puede llevarte no sólo a ganar premios y reconocimientos, sino que quizá también seas único en lo que haces y eso podrá ser algo que marque la historia, a partir de ello quizá dejes huella en este mundo.

A través del desarrollo profesional de personas que consideramos exitosas recordamos a muchos inventores, empresarios, deportistas, personas altruistas y filántropos, entre otros. ¿Y qué tienen todos éstos en común? Que han dejado un legado en la historia. Podemos mencionar a algunos de ellos como Thomas A. Edison, Steve Jobs, Frank Sinatra, Babe Ruth, Michael Phelps, John D. Rockefeller, Lee Iacocca, Walt Disney, Sam Walton, etcétera. No solamente trascendieron y dejaron un legado, además todos aquellos, en su momento, fueron o son líderes para muchas personas. Además de todo esto, sentían una gran pasión por lo que hacían, seguramente por ello lograron tanto en sus profesiones.

Quien tiene la capacidad y poder para inspirar al mayor número de personas posibles, se convierte en líder.

Quizá no te consideres alguien tan importante como para sentarte un líder. Sin embargo, tú lo eres. Tú inspiras a un gran número de personas. Tal vez no seas consciente de esto. Es normal, muchas veces sucede que las acciones que hacemos no sabemos hasta dónde llegan y cómo repercuten en el mundo. Por eso te invito a que reconozcas las elecciones y acciones que realices.

Tú, desde tu lugar, eres inspiración para tu familia. Si eres hijo, eres un gran maestro para tus papás. Como papá o madre, eres el superhéroe de tus hijos. Tú inspiras a través de tus acciones, de tus logros y las metas que vayas cumpliendo en tu vida, a aquellos que están en tu vida, desde tus familiares hasta los que laboran contigo. En el trabajo, seguro que hay alguien que desearía estar en la posición en la que te encuentras, ya seas encargado, jefe, gerente, director o socio, y hay alguien que se pregunta qué es lo que haces, cómo le haces para lograr tus metas, qué fue lo que hiciste para llegar ahí.

O simplemente quizá alguien que conozcas desearía tener tu trabajo, sea el que sea que desempeñes. Eso es inspiración. Inclusive, un jefe malo también inspira, sólo que al revés, inspira a no querer ser como él. Entonces pon atención en cómo inspiras a otras personas.

Tú no lo notarás, y la verdad eso no importa, pero existe mucha gente para la que eres ejemplo. Eso es lo que hace un líder, y todos somos líderes de alguien más. Siempre estamos haciendo cosas que por más insignificantes que parezcan, por medio de éstas, damos ejemplo para otros, ya sea buen o mal ejemplo, y es entonces cuando debes de ser conscientes de la muestra que quieres dar.

Ser un líder apasionado es la clave para lograr crecer continuamente en la profesión que decidas seguir. Que estés logrando metas continuamente te llenará de energía. Sentir que eres capaz de lograr pequeños objetivos, para lograr cumplir tus sueños y dejar un legado de tus logros, te brindará una vida llena de satisfacción y

plenitud.

Antes de continuar respóndete a ti mismo las siguientes preguntas:

- ¿Para qué sería importante tu desarrollo profesional?
- ¿Estás realmente satisfecho en tu trabajo?, ¿qué cambios requieres hacer?
- ¿Qué objetivos deseas lograr en tu profesión?
- ¿Qué nuevas herramientas deseas aprender?
- ¿Qué harás para mejorar los resultados de tu empleo o de tu empresa?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿De quién necesitas apoyo para que puedas mejorar en tu profesión?
- ¿Cómo te sentirás una vez que logres ser un buen líder?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías siendo un buen líder?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que deseas en tu desarrollo profesional.

Ocio y diversión

CUANDO PIENSAS EN TENER UNA VIDA PLENA Y SATISFECHA inmediatamente tus ideas van en función de los logros que has realizado y las metas que deseas lograr. De manera implícita todo lo analizas a partir de actividades obligatorias (vamos a llamarles trabajos) que debes realizar para el cumplimiento de éstos. En otras palabras, sabes que para lograr algo es necesario que realices diferentes acciones para satisfacer el deseo.

Ahora, plantearte ser feliz, pleno y satisfecho, requiere que hagas un sinfín de tareas, te comprometas contigo mismo para lograr lo que quieres. Estar cumpliendo una meta tras otra es la manera en que podrás alcanzar todos tus sueños. Así te pasas toda tu vida tratando de alcanzar todos los objetivos que te planteas.

Sin embargo, sucede que cuando te esfuerzas demasiado por alcanzar lo que quieres, te puedes estancar, te sientes cansado, frustrado, inclusive puedes hasta sentirte deprimido antes de llegar a cumplir tu objetivo. Es en esos momentos cuando sientes que la vida te manda los limones a mayoreo.

Es importante que estés consciente de todo lo que vas a atravesar para lograr lo que quieres. Y es importante que también recargues baterías para poder seguir andando. Acuérdate de que tú eres la persona más importante en tu vida. Debes de tener especial cuidado con el vehículo que te llevará a lograr tus sueños.

Cuando estás cansado de luchar empiezas a sentir que nada contra corriente, se vuelve pesado. Ya no le ves sentido a trabajar demasiado y perder tiempo que quisieras con tu pareja o familia. También pudiera ser que te ocupas tanto en los demás que te olvidas de ti mismo. Inclusive dejas de alimentarte debidamente pues no tienes tiempo para ti porque tu negocio o responsabilidades son demasiado importantes.

En esos momentos es cuando mayor atención debes de poner en descansar y además en reconocer todo lo que has caminado para estar en ese punto. No sólo hacer altos es vital, reconocer tu propio esfuerzo y premiarte por lo que ya se ha avanzado también es importante y necesario. Es darte amor y cariño para mantenerte fuerte y con la energía suficiente para poder seguir.

El reconocimiento propio es esencial para una meta tras otra. Habrá situaciones en las que tal vez la gente cercana a ti cuestione tus sueños, te dirán que tu forma de

hacer las cosas o tus acciones están mal por querer hacerlo a tu manera. Con cada paso que des te cuestionarán sobre tus resultados, te querrán aconsejar y hasta convencer de que lo que haces no es bueno para ti.

Entonces, si nadie te avala, te echa porras o te felicita por lo que estás haciendo, nada más quedas tú para animarte a seguir luchando por lo que quieres. Por esto, es importante que tú mismo te reconozcas por tu esfuerzo en buscar tu propia felicidad. Esto es amarte a ti mismo, y ser responsable de tu propia felicidad.

En el ser de cada persona, en su naturaleza, está la facultad de poder crear y generar resultados extraordinarios. Tu creatividad nace de la fuente de la energía divina, viene del amor. De esta forma, cuando hacemos elecciones, siempre queremos tomar las mejores decisiones que buscan generar algo, desde tener paz o ganar dinero, hasta el querer sentirte amado por alguien.

Pero, hay que mencionar que la elección, por sí misma, no te lleva a generar el resultado que buscas. Por ejemplo, si estás muy estresado, normalmente te bloqueas y el proceso creativo para cumplir metas se frustra. Cuando hay conflicto en la mente, hay un bloqueo que se traduce en no sentirte creativo, o no tener ganas de hacer nada. Hay personas que en este bloqueo postergan incluso la toma de decisiones importantes por estar cansados. Dicho agotamiento proviene de la lucha constante que se acumula por la rutina diaria.

A parte, estar viviendo en la rutina se vuelve metódico y aburrido. Hacer lo mismo siempre hace que no tengas que emplear tu creatividad, y como cualquier otra cosa, lo que no se usa se atrofia o descompone. Por eso es necesario mantenerte con cierto nivel de creatividad siempre. Podrás llegar a pensar que la rutina te sirve, te funciona, pues no hay que pensar nada diferente. La rutina hace que no te equivoques dado que siempre haces lo mismo, o al menos reduce los errores por ser un esfuerzo metódico, pero la vida te dará los limones para que puedas sacar lo mejor de ti. Te sacará de la rutina.

De tal manera que necesitarás ser creativo, necesitarás usar lo mejor de ti para poder sobrellevar cualquier cosa que esté en tu camino entre tú y tus sueños. La mejor forma de poder potencializar tu creatividad es cuando te mantienes tranquilo y en paz en cualquier situación, incluso las más difíciles.

Para poder tener esa capacidad de paz y de tranquilidad, de conectarte con tu naturaleza y con la fuente de amor infinito, y así crear todas tus circunstancias, necesitas no tener estrés, y para eso debes de tener tiempo para liberarlo. Conectarte con tu ser creativo. Ese tiempo es para tus actividades de ocio o diversión.

El ocio es importante porque te dará la oportunidad de liberarte de todo lo que te pueda preocupar, para poder estar en tu ser, en la manera más creativa que puedas estar, como lo están los niños, por ejemplo.

En este caso, cuando los niños están concentrados, solamente jugando, están simplemente siendo... se vuelven súper creativos, echan a volar su imaginación, y las ideas empiezan a florecer, si tienes hijos o convives con niños, seguramente lo habrás notado. A un niño, tú le das una caja de cartón y se imagina que está en una estación espacial o en su carro de carreras, y hace una historia relacionada con esto, que puede ser de lo más entretenido y divertido.

Si esa caja se la das a una niña, la convierte con su imaginación en un carruaje, un castillo, un automóvil. Los niños pueden imaginar todo esto porque están viviendo en su parte creativa, experimentan desde la diversión, donde no existe el estrés. Están en su estado natural, están en su ser, en el amor.

En cambio, cuando un niño está haciendo un berrinche, está totalmente centrado en el estrés. Si se le quitara la caja con la que está jugando, su deseo de tenerla generará un estado mental en el que la creatividad no tiene cabida, se centraría en el estrés, y en el coraje de no tener la caja con él. Un berrinche bloquea y paraliza cualquier chispa de creatividad del niño. Reflexiona sobre lo difícil que es hacer que un niño en pleno berrinche logre la calma. Su estado de ánimo no lo ayuda a ver soluciones, sólo hace su berrinche y espera a que alguien más le resuelva su problema.

De igual forma, ya al ser adultos, cuando te das el tiempo para tener momentos de ocio y de diversión, tu imaginación y creatividad se disparan, incluso puede ser que en esos momentos empieces a generar nuevas ideas sobre cómo solucionar tus problemas.

En el día a día, y con la rutina, sueles bloquearte; el estrés y tu rutina diaria merman la creatividad, el estar pensando la mayor parte del tiempo en lo que tienes que hacer hace que tu energía no esté abierta a explotar todo el potencial que está dentro de ti.

El darte tiempo para tener momentos de ocio, te permitirá ser tú mismo, desde tu más pura esencia. Te dará la oportunidad de conectarte con tu ser interior, para que puedas estar en paz y tranquilidad. Debes darte tiempo de enfocarlo como un premio para ti, de apapacharte y consentirte por todo el esfuerzo que haces todos los días para lograr tus metas.

Para generar la creatividad, necesitas estar en situaciones en las que estás a gusto contigo mismo. El ocio es algo que te lleva a ese estado. Por ejemplo, para mí ir a la barbería con regularidad representa relajación, y al mismo tiempo me premio por algo que haya logrado, no importa qué tan grande sea dicho logro. A mí me encanta ir a la barbería a dejarme consentir, a que me rasuren, a estar en paz, acostado, relajándome, es toda una terapia contra el estrés.

A algunas personas les gusta armar rompecabezas o coleccionar figuritas, arman aviones miniatura, pintan... y estando en esos momentos de concentración y de enfoque llegan a su estado natural, donde generan un montón de ideas creativas para salir adelante.

El estrés se detona por no saber qué es lo que nos espera, o por estar preocupándonos por los resultados de acciones que hayamos hecho con anterioridad. Este no saber genera ese estrés. Es decir, ya sea por preocuparnos demasiado por el pasado o por el futuro es cuando nos podemos encontrar estresados.

El ocio y la diversión van a hacer que quites el estrés que tienes, a eliminar todo aquello que te preocupa y te vas a concentrar en el aquí y en el ahora, que es lo que requieres para poder ser más creativo. Es como los niños, cuando están enfocados en sus juegos son creativos, pues están en el presente. Si te enfocas en algo que te relaje o te divierta entonces podrás generar ese estado de paz y de tranquilidad, y liberarás

tus niveles de estrés.

Hubo un momento en mi vida que hacía nada para quererme y/o premiarme, la cantidad de ocio y diversión era prácticamente nula. Es más, te puedo decir que fue hasta que estuve en mi proceso de *coaching* que descubrí la importancia de esto. Tener tiempo para mí de esta manera, era algo de lo cual no estaba consciente.

De alguna manera lo que yo hacía era huir de mis situaciones estresantes y complicadas. Hace tiempo hubo un conflicto entre la familia, por el negocio familiar (de la empresa que mi abuelo había fundado). En esa época yo montaba a caballo, para mí eran mis momentos de paz y de tranquilidad. Recuerdo que empecé a montar mucho más de lo normal, y me justificaba pensando que para mí era necesario, pues me alejaba de los problemas... pero en realidad lo que estaba haciendo era huir de mis circunstancias, no estaba haciéndole frente a mi situación, no me estaba haciendo responsable de mí mismo. Buscaba momentos que me hicieran sentirme bien, pero con el enfoque de huir de mi realidad, no tanto de buscar la creatividad y la imaginación para resolver problemas, y lo hacía totalmente inconsciente, sólo por sentirme bien.

En ese momento no sabía la diferencia. Y debes de tener mucho cuidado con esto. Debes estar muy consciente de para qué quieres darte tiempo para ti. Porque si estás con mucho nivel de estrés puede que quieras renunciar a hacerte responsable de ti mismo, como me pasó a mí. Al no hacerte cargo de las situaciones difíciles que tengas que afrontar, y eso será peor. Es como un vicio igual de nocivo que una droga.

El hecho de no querer aceptar tu realidad hará que no quieras ver todo tu potencial para salir adelante. Pues estas situaciones son los limones que la vida te brindará para que puedas utilizarlos a tu favor, y no en tu contra. No quieres una vida llena de amargura. Querrás sentirte fuerte y valiente, capaz de enfrentar cualquier situación.

Después de eso, a principios del año 2000, me olvidé de tener esos momentos de ocio, yo lo veía como un tiempo desperdiciado. Estaba totalmente enfocado en generar dinero, en fundar negocios que fueran exitosos, siempre encauzado en el dinero, en que todo mundo viera que podía salir adelante por mí mismo, en luchar arduamente... lo que me llevó a olvidarme completamente de darme un tiempo para mí. Me generé demasiado estrés.

Me puse a mí mismo en el último lugar, puse primero a mis negocios con la idea de que lo hacía por mi familia. Sin saber que, en realidad, yo primero necesitaba estar bien para poder ser creativo, para resolver mis emprendimientos, para tener la energía suficiente al seguir luchando... y viví momentos de mucha frustración, no había algo que me llenara porque no estaba pensando en mí, no me estaba dando ese tiempo necesario. Esos momentos se hubieran traducido en acciones para quererme a mí mismo; así como cuidas tu salud para estar bien con tu cuerpo, el ocio es consentirte, apapacharte, es amor a ti mismo que no puedes recibir de nadie más.

Como hemos visto desde los primeros capítulos de este libro, sesenta por ciento de la rueda de la vida se compone por cuestiones personales, pues tú eres lo más importante para ti, nadie más.

Tú eres quien tiene que generar ese sentimiento en ti, con el fin de que ya

sintiéndote bien, puedas darlo a otros, y a la vez puedas tener la energía suficiente para seguir luchando por lo que quieres. Entonces, por ningún motivo hay que olvidarse de uno mismo.

El *coaching* me permitió darme cuenta de cómo yo no me estaba queriendo ni dando importancia a mí mismo. Y fue solamente a través de la búsqueda de acciones y actividades, que me permitieran estar conmigo mismo como pude valorarme y quererme, para empezar a experimentar lo que es el amor propio.

Ahora me doy mis tiempos para consentirme. Por ejemplo, lo que mencionaba respecto a la barbería, yo me puedo rasurar sólo muy bien, pero ir a la barbería es una especie de acto amoroso y consentimiento a mí mismo... el que te den un masaje de pies, cortarte el cabello porque quieres verte bien, salir a pasear a un centro comercial, sentarte en el parque a disfrutar de una tarde, a leer una novela o cualquier tipo de lectura, comprarte algo que hace tiempo desees y que no sea importante, simplemente como regalo hacia ti, son actos de amor hacia ti mismo, además de reconocimiento de todo lo que sí logras. No gastes en algo simplemente porque sí, cómprate algo cuando sientas que has logrado algo y quisieras premiarte.

También, otra manera de quererte y respetarte es que no seas muy duro contigo mismo, sentir que no te mereces consentirte y premiarte es un acto egoísta de tu parte. No te castigues de esa manera. Ve lo bueno que hayas hecho en todo momento. Si te sientes mal contigo mismo es un sentimiento nada más. Reconoce las cosas que sí logras, que sí cumples y prémiate por eso.

Andar en mi moto es una gran experiencia de diversión y de ocio, es mi *hobby*. A través de éste descubrí que podía sentirme libre, que podía sentirme en contacto conmigo, porque en la moto no hablo con nadie... cuando estoy de viaje en la moto tengo tiempo suficiente para poder interiorizar, en el cual siento que me reconecto conmigo mismo, con mi esencia divina. Ésta es la forma en la cual me genero tiempo de ocio y diversión y lo hago de manera periódica para poder tener un balance con el ritmo de vida que tengo en las demás áreas de mi vida. Al pasar más tiempo conmigo mismo, puedo repasar mis experiencias y ver todo lo positivo que he estado haciendo, para reconocermé y darme importancia, así como también reviso todo lo que no me ha funcionado para tomar el aprendizaje que requiero con el fin de seguir cumpliendo mis metas.

Tus momentos de ocio no tienen que ser tan rutinarios como lo de la barbería, que te comentaba, puedes simplemente tomarte una tarde para ti solo, salir a caminar o en bicicleta por el bosque, ir al spa o a un salón de belleza, tomarte una copa de vino durante una noche estrellada, ver un atardecer a la orilla del mar o algún lago.

Es muy importante tener un *hobby* que hagas tú solo, algo que disfrutes y que te haga desconectarte de tu rutina y cargarte de energía, para que al día siguiente puedas salir a generar las circunstancias que te permitan seguir adelante en tu trabajo y en tu vida.

Entre las personas a quienes he ayudado con sesiones de *coaching*, hay algunas amas de casa con hijos, que en muchos casos se han olvidado de ellas mismas con la justificación de que están todo el tiempo para su familia, primero, pues lo hacen así porque los aman.

Lo primero que les pregunto a estas mujeres es: “¿Cuántas veces te das tiempo para ti? Siempre estás llena de tareas de la casa, ver que todo esté en orden, cuidar de los niños, atender al marido, ¿y tú?...”.

Lo mismo si eres padre de familia, debes de esforzarte demasiado para que no falte nada en la casa, pero lo que se extraña realmente eres tú. ¿En cuántos eventos de tu familia no estás presente? Y el tiempo que estás en la casa es para ayudar a tu mujer con el cuidado de tus hijos, o para hacer reparaciones, que normalmente pasan mucho tiempo sin que los atiendas.

Entonces, ¿cuándo te das tiempo para ti? ¿En qué lugar te pones tú ante los seres que más quieres? ¿Cómo pretendes estar bien para la gente que quieres si te olvidas de estar bien tú mismo? ¿Cómo eres ejemplo para tu familia de valorarse a sí mismos, si tú eres quien no lo hace? ¿Cómo eres ejemplo de amor propio para ellos, si no te amas a ti mismo?

Lo que normalmente no tomas en cuenta es que también necesitas tiempo de ocio. Tiempo para ti. Necesitas darte permiso y espacios para que puedas ser tú mismo. Tiempo para consentirte y reconocer todo el esfuerzo que haces día a día para lograr lo que más quieres. Así como le asignas tiempo al ejercicio (si lo haces) para cuidar tu cuerpo, y asignas tiempo para la oración, reflexión, y agradecimiento por tu vida (nuevamente, si lo haces), también debes asignar tiempo para el ocio.

Además, hago la distinción del ocio como el tiempo libre para ti. Para que puedas disfrutar de ti mismo. Tiempo a solas contigo mismo para que disfrutes de lo que eres. En este tiempo es cuando dejas a tu verdadero ser que se encargue de ti. Es en este tiempo cuando toda preocupación desaparece y dejas que tu ser creativo aparezca y creas lo mejor para ti.

Tu tiempo para ti mismo es muy importante, sin embargo, no abuses de esto. Planifícalo como cualquier otra actividad. Crea un momento íntimo contigo mismo, para que puedas descansar la mente y ésta fluya con alegría y se vuelva creativa.

Darte tiempo de ocio, no es tiempo con los amigos, o momentos con tus hijos o familiares. Dicho tiempo es para ti, para nadie más. Ve al cine solo, haz una cita en un spa, sal a caminar o correr con la idea de disfrutar una mañana o una tarde, lee un libro, arma rompecabezas, realiza un *hobby*. Esto también es amarte a ti mismo. Quererte y reconocerte por todo lo demás que haces y eres te dará la fuerza necesaria para seguir adelante y cumplir todos tus sueños.

Respóndete estas preguntas antes de continuar:

- ¿Para qué sería importante que te des tiempo para ti?
- ¿Qué vas a hacer para tener tiempo a solas?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿Qué actividad hace que sientas que el tiempo se va rápido?
- ¿Qué actividad disfrutas hacer solo (o sola)?
- ¿Cómo te sentirás una vez que logres tener tiempo para ti?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías al tener tiempo para estar en contacto contigo mismo?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que deseas para tener tiempo para ti.

Crecimiento personal

Estamos aquí para crecer. Estamos aquí para ser mejores.

¿Cuál crees que sea la importancia de trascender? Yo creo que es poder tener un aprendizaje y pasarlo a las nuevas generaciones. Y si lo vemos de manera evolutiva sería como mejorar tus genes y pasarlos a la siguiente generación.

El punto importante que quiero destacar es que no puede haber un aprendizaje sin un crecimiento. Siempre que aprendes algo nuevo, estás creciendo, estás expandiéndote.

Aquí quiero empezar por hacer la distinción de a qué me refiero con el crecimiento personal. Al mencionar crecimiento personal hago referencia a todo lo que las experiencias de vida te pueden llevar, a tener un mejor entendimiento del mundo que te rodea. Va más allá de lo profesional, de la salud, tus ingresos u otras personas.

Tu crecimiento personal va de la mano con tu nivel de conocimiento y experiencias, que hacen de ti una persona más educada, más preparada, más experimentada, más culta, más sabia. Esto en muchas ocasiones son sueños u objetivos que logras, los cuales te dejan un aprendizaje de manera personal.

Estas actividades no son simple entretenimiento o diversión, eso es aparte y necesitas también tener espacios de ocio. Sin embargo, experimentar y conocer nuevas habilidades, adentrarte en temas nuevos o desconocidos también es importante para tu crecimiento como persona. También, esto es parte de hacerte responsable de tu crecimiento. Es una manera de encargarte de tu integridad, carácter, formación, nivel de conocimiento y cultura, por ejemplo.

El crecimiento personal es diferente al profesional. El crecimiento profesional está enfocado en generar metas y objetivos que te den mayores capacidades y habilidades técnicas para tomar mejores decisiones, producir prosperidad a la sociedad, y también, es mediante una profesión que puedes generar un liderazgo ante otros.

El crecimiento personal no siempre está enfocado en generar el cumplimiento de metas específicas. En realidad es para que puedas ver tu crecimiento, sentir que hay aprendizajes en tu vida que puedan ayudarte a ser una mejor persona. Es que puedas cumplir un verdadero sueño en tu vida, que no haya nada de lo que te puedas

arrepentir de no hacer antes de morir; por ejemplo, puede referirse a estudiar un nuevo idioma, simplemente porque te gustaría aprenderlo.

Además de un idioma, también puede ser una actividad manual, como cuestiones de carpintería, hacer algo de jardinería, cocina, de mecánica. Otros serían, leer sobre temas como historia, novelas clásicas, o aprender a jugar ajedrez, hacer crucigramas, ejercicios de habilidad mental, etcétera. También realizar actividades artísticas como pintura, danza, canto, teatro, entre otras. Todas estas opciones son válidas siempre y cuando no sean parte de tu actividad profesional y laboral...

Recuerdo que estando en la universidad me metí a clases de francés porque me gustaba el idioma. No lo estudié porque pensara que mi trabajo, después de graduarme, iba a depender de ello. Ni siquiera porque me ayudaría en lo más mínimo, y hoy por hoy no es algo que tenga que ver con mi trabajo o que me deje dinero. Eso no me quita que pueda leer y entender, o ver películas en francés, y sentirme simplemente bien por ese logro de haber aprendido el idioma.

Una de las veces que me he sentido muy orgulloso y contento por poder comunicarme en ese idioma, fue en mi luna de miel, en la cual tuve la oportunidad de visitar París, junto con mi recién amada esposa.

Tuve una experiencia muy curiosa estando en Francia. En ese viaje, llevábamos una cámara con nosotros para captar todos los momentos de nuestro viaje, claro, algo lógico, ¿no crees? Un día, salimos temprano del hotel para visitar Versalles, llegamos a una cafetería cerca y allí desayunamos; terminando tomamos el metro y luego el tren para llegar a nuestro destino final. Ya allí, ¡nos dimos cuenta de que no traíamos la cámara con nosotros!... no solamente era que no tuviéramos la cámara para fotografiar en ese momento, sino que en ella estaban todas las imágenes de lo que llevamos del viaje, días antes habíamos estado en España en un par de ciudades. Es fácil imaginar cuántas fotos nos tomamos, en parques, museos, palacios, etcétera... y ahora todas ¡estaban perdidas!

Para tranquilizar un poco a mi mujer le dije que seguramente la cámara se nos habría quedado en la habitación del hotel, y que al regresar la encontraríamos ahí. Enseguida lo que hicimos fue comprar una cámara desechable (de las que usan rollo), y tomamos las fotografías de ese tour... aunque la calidad era terrible, por lo menos tendríamos algunas de Versalles para el recuerdo.

Cuando regresamos a París, el primer lugar al que me dirigí fue al restaurante en el que habíamos desayunado esa misma mañana, recuerdo que al entrar había una señora que estaba atendiendo en la barra. Ahí fue donde en realidad pude practicar mi mejor francés para explicarle que habíamos estado ahí esa mañana y que habíamos desayunado en tal mesa y que existía la posibilidad de que hubiéramos dejado la cámara ahí. Me dijo que no sabía de ninguna cámara perdida. Después fui al *lobby* del hotel, para preguntar si la había dejado ahí al momento de entregar la llave... pero tampoco. Subimos a la habitación y mi mujer ya estaba muy triste, llorando... desbarató todo el cuarto, le dio tres vueltas a las camas buscándola, ¡pero nada!, en ese momento ella ya la daba por perdida.

En ese instante decidí volver al *lobby*, y al restaurante a preguntar por segunda vez si habían encontrado alguna cámara... en cuanto abrí la puerta de este último, me

vio la señora que me había atendido antes, levantó las manos y me dijo: “¡apareció tu cámara, aquí está!”. Me explicó que en la mañana cuando habíamos ido a desayunar, fue su marido quien nos atendió, y al final, al limpiar la mesa después de que nos habíamos ido vio que habíamos olvidado la cámara, la guardó amablemente, pero ella no estaba enterada de lo acontecido.

Mi felicidad fue inmediata por recuperar los recuerdos del viaje que estaban en la cámara, pero también me acuerdo de la satisfacción que tuve de poder aplicar lo poco de francés que había aprendido y fue suficiente para comunicar lo que quería y eso, simplemente me hizo sentir bien conmigo mismo, y que lo que aprendí fue algo bueno. Cuando regresé a la habitación, mi mujer estaba feliz, y el resto del día y de la noche la celebración fue algo muy especial.

El punto al que quiero llegar es que, gracias a las clases de francés que tomé buscando mayores aprendizajes, pude comunicarme con la señora de aquella cafetería en París, y fue suficiente para recuperar nuestra cámara, y con ésta, las fotografías de la luna de miel. Esto generó un sentido de orgullo y agradecimiento hacia mí mismo. La importancia de querer aprender algo para mí se tradujo en ese momento en una herramienta fundamental para recuperar algo preciado.

Cuando haces algo que te gusta para tener un mayor nivel de cultura o un mayor aprendizaje, te puede ayudar en situaciones en el futuro que aún no sabes que te resultará útil.

En algunas ocasiones mis hijos se acercan conmigo y me preguntan sobre algunos lugares, que afortunadamente conocí viajando y buscando vivir nuevas experiencias, y gracias a esto puedo contestarles, enseñarles y narrarles cómo es ahí, sin limitarlos a solamente darles la información teórica que podrían ver por internet. Eso es el crecimiento personal.

Recuerda cuando alguno de tus papás o abuelos te contaba sus historias, ¿qué pensabas de ellos?, ¿qué imagen tienes o tenías de ellos por tantas historias que te contaron? Y eso, cómo podría ser ejemplo para tus hijos (o futuros hijos) o sobrinos si no tienes anécdotas que contarles e historias que pueden dejar una enseñanza o una moraleja.

Así como a mí me gusta viajar y aprender otros idiomas, habrá a quien le guste la carpintería, y que compre sus herramientas y se ponga a hacer algunos muebles en su casa, como pasatiempo. Pudiera ser que después de hacerlo como *hobby*, desarrolle una nueva habilidad que más tarde pudiera convertirse en una profesión también.

Hay personas que estudiaron *coaching* conmigo, y que no se dedican a esta profesión. Uno de ellos, amigo mío, es director de su empresa, y seguramente aunque no se dedique a ser *coach* de vida o de negocios, aplicará las herramientas que aprendió con el equipo de gente que trabaja en su empresa, así como sé que las aplica en su vida personal. El uso de las herramientas de *coaching* para tu vida diaria es una excelente manera de crecer, es más, te hace querer crecer constantemente, y esto te puede ayudar a desempeñarte mejor en cualquier área en la que te quieras seguir desarrollando.

Las actividades podrán ser tan diferentes como las personas mismas. A algunas personas les gusta viajar solas a lugares que desconocen. Esto te dejará experiencias

de independencia, de logro, de satisfacción una vez que regreses. Como el ejemplo mío que te contaba previamente, también puedes aprender un nuevo idioma que podrá ser una nueva oportunidad de crecer. Con el aumento de los idiomas que aprendas también estás aumentando tu nivel de cultura.

Aprender cómo son diferentes sociedades en el mundo y conocer diferentes culturas te abre el panorama de tu sentido de existencia. Otra actividad, por ejemplo, es aprender un oficio por gusto, no por la necesidad de ejercerlo. También conocer de literatura, y conocer sus diferentes formas y estilos, ayudan a tu crecimiento personal. Realizar actividades al aire libre como el esquí, escalar montañas, pasear en motocicleta por lugares que no conozcas, tirarte en paracaídas, etcétera. En fin, existen muchas otras actividades donde puedes adquirir aprendizajes y experiencias de vida. Lograr estos aprendizajes es salirse de la zona de confort. Depende de ti que suceda o no.

¿Hace cuánto no haces algo para tu crecimiento personal? ¿Te has puesto a pensar que quisieras hacer algo, pero te dices constantemente que no tienes tiempo? ¿Cuántas veces te justificas respecto a que no es importante para tu vida y tus ingresos, para no hacer cosas que te hagan crecer? ¿Cuántas veces has postergado alguna actividad por pensar que no tienes el suficiente dinero para realizarla? ¿Qué valor le das a tu vida para no ocuparte de tu crecimiento personal?

Muchas cosas de las que nos arrepentimos en la vida normalmente tienen relación con las cosas que no hacemos, y que creemos que no se realizaron debido a factores como tiempo o dinero. Es por esta razón que es importante poner atención a tu crecimiento personal, para que no haya alguna sensación de arrepentimiento o lamento por cosas que hubieras querido vivir.

¿Para qué esperar a tus últimos días y sentir que podrías haber hecho algo que deseabas cumplir? Al final de tu vida, deberías sentirte pleno y satisfecho con todo lo que hayas logrado.

Esas emociones se dan cuando sientes que has hecho todo lo posible para hacer de tu vida lo mejor que pudiste haber vivido. No quedarte con vacíos. Al contrario, sentir que lo lograste todo. Eso es plenitud.

Aprovecho que estás leyendo esto para preguntarte ¿y qué esperas para empezar a sentirte así, sin vacíos? ¿Cuándo vas a empezar a hacer las cosas que amas, que te gustan y que además te hacen crecer?

Yo desde chico fui muy flojo para leer. Era bueno para las matemáticas, la física, la química, siempre y cuando fueran ecuaciones y resolver problemas. Las materias donde tenía que leer mucho eran las que me costaban trabajo, incluso en las materias que me iba bien, cuando había que estudiar la teoría no me gustaba y en muchos casos no lo hacía.

Para mí fue todo un reto tomar el hábito de la lectura. Hoy día no soy un gran lector, pero en estos últimos años he leído mucho más de lo alguna vez pude haber imaginado. Ahora me gusta, y esto se fue dando por mi curiosidad y por mis ganas de aprender sobre ciertos temas. Un ejemplo es que siempre me había llamado la atención el Imperio romano y la antigua Grecia. Esto, creo, que debido a cuando comencé la carrera de arquitectura, muchos de los principios de esta profesión vienen

del aporte que hicieron esas culturas a la construcción de esos imperios. Sin embargo, mi limitante estaba en el gusto por la lectura hasta que descubrí un género que me llamó la atención por la forma de proyectar cierto conocimiento con lo entretenido de la narración de la novela, la historia novelada.

Con ese tipo de narrativa me fue muy entretenido aprender sobre esas culturas, y ahí empezó mi gusto por la lectura. Hoy me falta mucho por leer, seguramente sí, pero gracias a la información que ahora tengo, gracias a que ahora leo de manera constante, puedo decir que mi nivel de cultura, y sobre todo de crecimiento en muchas áreas de mi vida, se han visto mejoradas y beneficiadas, pues ahora soy yo quien me propongo a mí mismo aprender cada vez más. Ya no necesito un maestro que me tome la lección, soy yo quien tengo el interés por querer crecer, y esto es sólo para mi beneficio.

Leer sobre historia novelada no me hace ganar más, no tiene que ver con mi profesión, pero el poder hablar sobre esos temas me hace tener una mayor cultura y aprendizaje, está relacionado con poner atención a lo que genero con las otras personas.

Uno de los pocos libros que leí mucho antes de tener el hábito de manera constante (esto es cuando leía en promedio medio libro al año, seguramente si lo calculo así sería la relación) fue *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus* de John Gray, de hecho creo que quizá ese libro fue el que me ayudó a tener mejores relaciones sentimentales en aquellos días.

De alguna manera, poder entender cómo cada sexo se comporta de manera tan diferente fue como un despertar para mí en la cuestión de relaciones... después leí unos cuantos libros más (claro que pasaron al menos un par de años para eso) sobre el comportamiento del hombre y la mujer desde otras ópticas, por ejemplo desde la biología y la evolución... ya sea por el sistema hormonal o el carácter, cómo viene codificado la genética de cada quien acepté lo diferentes que somos, pero tan complementarios el uno para el otro.

Esto cambió mi perspectiva de lo que buscaba, deseaba, y esperaba de una mujer para que fuese mi pareja. Todo eso me ayudó a comprender que no hay una media naranja, sino que hay muchas medias naranjas... la intención es encontrar a una de ellas. El estereotipo de la mujer que me había creado para que fuese mi compañera de vida antes de contar con esa información, no me iba a ayudar a encontrar a la mujer con la quien yo quisiera vivir el resto de mi vida, iba a fracasar constantemente en la búsqueda.

Hoy en día me doy mis tiempos conscientes para dedicarlos a mi crecimiento personal, lo hago desde la certeza de que esto es quererme a mí mismo y es tratarme bien también. Siempre que lo hago, trato de estar presente en cómo estoy disfrutando esos momentos. Al hacerlo también me hago consiente de que soy una persona buena, soy una persona que ama, soy una persona que puede, soy una persona que logra cosas, soy una persona que tiene toda la capacidad de lograr cualquier cosa que se proponga, y puedo afrontar las cosas sin miedo, y si hay miedo, aceptarlo y lanzarme de todos modos... generando esas emociones y esas situaciones para mí mismo.

Yo no me enfoco en mis limitaciones. Todos de alguna manera estamos limitados por conocimiento o por cuestión física, a poder hacer algo. Pero en mi caso, yo no me enfoco en eso, porque si quisiera y si me lo propusiera, puedo lograr lo que sea. No pondría mi atención en mis limitaciones ni en las demás personas, sino en lo que quiero lograr. La mayoría de la gente piensa que tienes que estar consiente de tus límites, y esto es un tanto cierto, solamente hazlos conscientes, pero no te enfoques en ellos.

En resumen, lo que debes hacer es realizar actividades que te dejarán un aprendizaje y una experiencia de vida. Esas cosas que deseas y a lo que no le pones fecha. La cantidad de experiencias acumuladas dejarán una gran satisfacción en ti a lo largo de la vida. Sentirás un nivel profundo de satisfacción y plenitud cada vez que te propongas ir más allá de tu zona de confort. Ponerte una meta personal y lograrlo te hará sentir capaz, valiente, fuerte, determinado, seguro, admirado, entre muchas otras emociones.

Nunca es tarde para empezar, si has tenido algún sueño de hacer algo o conocer algo ¡lánzate! Planea con determinación lo que quieres lograr, ponte fechas, sé arriesgado. Como se dice por ahí: “La vida sólo es una”. No te dejes llevar por la vida sin que tengas control de la tuya.

Antes de continuar con el siguiente capítulo te pido que contestes lo siguiente:

- ¿Para qué sería importante tu crecimiento personal?
- ¿Qué sueños quieres cumplir antes de morir?
- ¿Qué harás para lograr esos sueños? ¿Cómo los vas a llevar a cabo?
- ¿De quién necesitas apoyo para que puedas cumplir tus sueños?
- ¿Cómo te vas a sentir una vez que los logres?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías que puedan cumplir tus sueños?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que deseas para tu crecimiento personal.

Relación con la familia

ACTUALMENTE ESTAMOS EN MEDIO DE UN DEBATE SOBRE DERECHOS, obligaciones y significados de lo que es o debe ser la familia. En diferentes medios de comunicación, especialmente en las redes sociales se está hablando respecto a este tema. Por lo que me surge la inquietud de reflexionar lo siguiente: ¿para qué es importante la familia?, ¿para qué es importante para tu vida y felicidad sentirte parte de una familia?, ¿qué beneficios te puede dar estar en una relación sana con tu familia? Primero, que formes parte de una familia genera un sentido de importancia en tu vida. Eres importante para alguien más. Esto brinda todo tipo de emociones en uno mismo, como aceptación, confianza, responsabilidad, felicidad, etcétera... Pero sobre todo amor. Sentirse amado crea esa fuerza en la unión con otros seres, y esto proporciona sentido a nuestra vida.

Desde el punto de vista biológico, en muchos tipos de animales, incluyéndonos a nosotros como seres humanos, la fuerza del individuo viene por la fuerza de todo el clan o de la manada en sí. Dentro de toda la diversidad que existe en el planeta, algunos animales son solitarios, como el tiburón blanco... pero éste no es el caso de nosotros como especie.

La familia de cada uno de nosotros es nuestro clan, de ahí radica el sentirnos apoyados y fuertes desde que somos pequeños. La familia te dará el sentido de seguridad, de fuerza, de energía y de poder. Pero además de esto, la familia también es tu primer núcleo en el cual aprendes las herramientas que necesitas, para desenvolverte en la vida afuera del clan. Todo lo que aprendes respecto a cómo ser, es a través de este primer núcleo.

Por otro lado, cuando naces, en el seno de la familia empiezas a aprender cómo desenvolverte ante la sociedad. Además de los papás, con hermanos, primos, tíos o abuelos comienzas a utilizar herramientas sociales para luego poder usarlas en el futuro, y finalmente enseñárselas a tus hijos. Es con estas personas con las que aprendes a solicitar, ofrecer, a negociar y gestionar todo tipo de necesidades e inquietudes que puedas tener.

Además, la familia es tu gran laboratorio de prácticas para luego poder salir ante la sociedad y desenvolverte como una persona madura que le puede hacer frente a la vida. El gran beneficio de este “laboratorio” es que no importa el resultado, siempre será tu familia. Entonces, ¿cómo agradeces o retribuyes esto hacia tu familia?, ¿cómo

eres alguien que puede estar para otros de manera incondicional?

Desde que eres niño, empiezas a aprender cómo negociar, por ejemplo, entre los hermanos comparten los juguetes con los que se van a entretener, también deben estar de acuerdo respecto al canal de la televisión que van a ver, etcétera.

Yo recuerdo cuando era chico, éramos cinco y cada domingo en la mañana nos sentábamos en frente de la televisión y veíamos un solo programa. Esto ya sea que nos hayamos puesto de acuerdo o no. También sucedía que veíamos lo que los grandes querían. Si eres de los más pequeños de tu familia sabes muy bien cómo se siente que venga alguien mayor e imponga su voluntad, la cuestión es si lo aceptas o no.

Además, yo tenía una dinámica diferente con cada uno de ellos, y dependía del carácter de cada uno de mis hermanos el tipo de actividades y acuerdos que negociábamos. Es muy importante este tipo de relaciones cuando eres niño, pues una vez que empiezas a salir de casa te vas a topar con toda clase de gente y tienes que saber cómo actuar enfrente de cada persona. Con esto lo que quiero decirte es que las primeras herramientas sociales las practicamos en la familia.

Aprender a negociar y generar acuerdos para lograr lo que se quiere, será de vital importancia en los primeros años del niño, pues le ayudará a darle seguridad cuando entonces requiera cumplir sus metas en su vida de adulto. La práctica con la familia le brindará confianza cuando tenga que generar acuerdos con otras personas, ya sea en el trabajo o en su vida personal y sentimental.

Otra cosa muy importante que obtenemos de la familia, es que es ahí en donde empiezas a sentirte amado, tanto por tus hermanos como por tus papás, tus abuelos, tus tíos, etcétera. Eso también te da seguridad. Nos relacionamos con nuestra familia a través del amor.

De niño, sentirse amado es lo más importante. Le darás una interpretación de amor a todo lo que recibes. Asociarás con actitudes de amor, de tus padres hacia ti, la forma en que fuiste educado.

De adulto, recordarás y justificarás las correcciones y regaños de tus padres con acciones de amor que tenían hacia ti. Podrás concluir que como te amaban era necesario corregir tus berrinches, y entenderás que debieron usar ciertos métodos para ello. Esos métodos se pasan a la siguiente generación de manera similar, pues sientes que si hicieron a una persona de bien contigo, entonces generarás lo mismo con tus hijos.

Los buenos modales y respeto a otras personas son algo que se aprende con la familia. Empezamos a crear una imagen de nosotros mismos que queremos proyectar a otras personas. Seguramente no te gusta que la gente hable mal de ti, por eso cuidas mantener una imagen, y estas creencias se forman desde la familia.

La educación que recibiste de tus padres será en buena medida la imagen que desees mostrar a los demás, para poder conseguir lo que quieres. Portarse bien, más que una programación que tengas desde casa, es una actitud que mantienes para dar la imagen de alguien respetuoso, amable, confiable entre otros.

Todas tus creencias sobre lo que es correcto, lo que es educado y lo que no, primero fueron aprendidas en la familia. Es por eso que cuando una persona

comienza una nueva familia, existen muchos desacuerdos entre la pareja pues hay un proceso por aceptar lo que cada uno ve como correcto y no sobre qué es lo que debe de enseñarse a los hijos.

Aprendemos desde niños a cómo pedir las cosas y a cómo conseguir lo que queremos en la vida. Al momento de salir al mundo, ya tienes las bases de cómo hacerlo, por decirlo de alguna manera, te has ido entrenando en tu familia para poder sobrevivir.

Por otro lado, poniendo solamente un ejemplo, si fuiste un niño demasiado protegido o al que le resolvían todo, cuando salgas al mundo podrás sentir que no eres capaz de lograr mucho, vas a creer que todo el mundo está para servirte, te vuelves una persona egoísta, y no sabes resolver nada porque todo te lo hicieron en tu casa. No estoy diciendo que esto esté bien o mal, simplemente que así fue tu aprendizaje.

Bien es sabido que a la familia no se le escoge, pero depende de ti permitir que se rompan tus lazos familiares. Crear resentimiento hacia alguien seguro provocará distanciamiento en la relación, lo que podría afectarte no sólo a ti, sino también a otros integrantes de la familia.

Por tanto, esto quizá genere mayor división entre los miembros. Cuando esto sucede, se crean nuevos juicios sobre cómo “deberían” de ser las familias, las cuales serán interpretadas por las nuevas generaciones haciéndolas parte de cómo desenvolverse ante la sociedad, ante la vida. Hoy día, como sociedad estamos creando estos nuevos juicios aceptando que haya mayor división en las familias.

No hay que olvidarse de que la familia es el núcleo de cualquier sociedad, y si generamos cada vez mayor distanciamiento entre los miembros y creamos condiciones donde las familias estén integradas por individuos ajenos unos a otros, esto se trasladará a la sociedad y así llegaremos a ser, si no es que ya estamos en esos niveles, una sociedad distante, rota, y sin lazos que una a sus miembros.

Puedo decirte que he escuchado todo tipo de historias donde clientes míos fueron víctimas de un familiar. Esto colisiona con todo patrón y toda creencia sobre lo que entienden de lo que debiera ser una familia unida y amorosa.

Una historia de agresión en contra de un niño perjudica severamente el entendimiento de lo que un adulto debe ser. Vivir en el rencor, en el miedo o en la venganza en contra de un familiar puede generar distorsión de lo que se entiende que es amor y cuidado por parte de un padre o un pariente. Los resultados son muy variados, sin embargo, la constante es que crecen con patrones de víctimas y distanciamiento en las familias, haciendo individuos aislados unos de otros, sin la fuerza de su clan.

A estas personas luego la vida se les hace difícil, se les hace dura o simplemente complicada de vivir. Mucho es porque se sienten solos, abandonados o repudiados por su mismo clan, por su misma familia.

Es muy importante, para lograr esa unión, el ser agradecido con la familia independientemente de cómo está tu relación con cada uno de ellos, y gran parte de esto es voltear a ver a tus papás.

Hablando de mí, yo durante mucho tiempo tuve resentimiento hacia mis papás por todas las experiencias que viví. Me di cuenta de que yo no estaba creando una

familia unida, no tenía una relación de amor con mis progenitores, además de que yo fui provocando un distanciamiento con mis hermanos.

Durante mucho tiempo estuve tan enfocado en mis cosas, en salir adelante, en echar a andar mis empresas, y en formar mi propia familia, que me empecé a olvidar de los demás. Fue algo inconsciente, no me di cuenta en qué momento me empecé a distanciar de mi familia, mis papás y hermanos. No veía que el hecho de sentirme solo me justificaba, pues quería demostrarle a todo el mundo que podía salir adelante sin ayuda y sin apoyo, por tanto fomentaba esa soledad y el distanciamiento. ¡Qué mal estaba!

Salir adelante por uno mismo requiere un gran compromiso y es un gran esfuerzo. La familia es lo que nos ayuda a sentirnos apoyados para lograr estos cometidos. Sin ellos la carga es más pesada. No es lo mismo sentir que se cuenta con la fuerza de todo un clan, a considerar que uno está solo en este mundo y está tratando de sobrevivir.

De niño formé mis creencias de cómo ser un adulto y conseguir mis metas a través de las interpretaciones que tuve de las experiencias que viví. Estas interpretaciones fueron solamente mías, nadie me dijo que entendiera mis experiencias de tal o cual manera.

Llegó un momento en la vida que no me sentía apoyado por mi familia. Creía que de alguna manera no les importaba. Y no era así, fui yo quien formé esa creencia porque me sentía mal conmigo mismo. Era tan pobre la imagen que tenía de mí mismo que pensaba que así me veían.

Además, fui yo quien empecé a alejarme de mis papás y hermanos. Yo era quien se sentía menos. Llegó el momento en que ellos aceptaban mi forma de ser, pero eso no quiere decir que me dejaron de querer o de amar.

Distintamente yo creía que no les importaba, pues no me sentía tomado en cuenta y lo que no podía ver era que yo tomaba la distancia. Cuando no tienes, o casi no tienes, autoestima, todo lo sentirás así. Creerás que inclusive la gente que te ama no te tiene cerca, o que no le importas. Pero no es así, es lo que sientes de ti mismo lo que provoca esos sentimientos.

Tú eres el único que puede hacerse responsable de ti mismo. Y una persona con un buen balance emocional en su vida sabe que ser responsable de uno mismo implica ponerles límites a las demás personas, inclusive si son su familia.

Muchas veces justificamos el amor que sentimos hacia otras personas para evitar que ellos se lastimen. Sin embargo, no podemos, mejor dicho, no debemos, ceder nuestros límites para tratar de ayudar a otros. Y no es razón en el sentido de que si alguien se tira al pozo entonces no harías lo mismo. De lo que hablo es de actuar de manera responsable hacia otra persona, dejar que la persona misma tenga su propio aprendizaje y que sea quien haga todo lo que resulte posible para salir adelante.

En caso de un familiar, una manera de ayudar a alguien que recae de manera constante en malos hábitos, y esto como un extremo, es dejar que toque fondo por más doloroso que lo puedas sentir. Una persona así se vuelve una víctima de sí mismo.

Seguramente te ha pasado al proteger a alguien que amas, porque no quieres que

sufra y has actuado para ayudarlo y apoyarlo. Sólo que si lo haces por no sentirte mal contigo mismo, ten cuidado, pues tú te volverás víctima de él y de ti mismo.

Si sientes que tu familia no te está apoyando, revisa qué estás haciendo tú para sentirte así. Haz consciencia de que ese sólo es un sentimiento y no la realidad. Debes de tomar acción y acercarte con quien te sientas distante para hablar y sobre todo preguntar qué es lo que ven de ti. Tal vez hayas hecho algo por lo que se sienten tristes o molestos contigo, pregúntales cómo puedes reparar el daño que les causaste. Reconoce tus errores y enmiéndalos. Y si tú te sientes lastimado por un familiar, perdónalo. Tener la razón de alguna discusión no te servirá de nada, sólo tendrás razón. En cambio, te estarás perdiendo de alguien que es importante para ti y tú para esa persona.

En mi caso, hubo una época cuando más distante me sentí de mi papá. No sabía exactamente por qué me irritaba tanto hablar con él. Hubo veces que ni siquiera le contestaba el teléfono. Fue con el *coaching* que tomé la decisión de cambiar ese sentimiento hacia él. Hablé con mi papá, le dije que lo amaba, que lo quería y que lo necesitaba como papá. No lo necesitaba como protector, ni como alguien que me resolviera mis problemas económicos, tampoco como un salvador que me sacara de mis problemas, sólo como un papá cariñoso.

Con el tiempo comprendí que mi deficiencia estaba en el cariño que nunca recibí de mi papá y le dije que eso era lo único que quería de él, alguien que me amara como hijo, no que me resolviera mis problemas, ni alguien que me dijera qué debía hacer, tampoco que me protegiera de tropezarme, porque a final de cuentas me tengo que tropezar para obtener mi aprendizaje, y voy a descubrir mis propias maneras de resolverlo, no necesitaba a alguien que me curara las heridas, eso lo puedo hacer yo mismo como adulto. Lo único que quería era un papá cariñoso que me diera amor.

Yo no puedo juzgar a mis padres por sus acciones, al contrario. Para fomentar mi paz con ellos (no me refiero a hacer las paces con ellos, sino a mi paz), tuve que llegar al momento de aceptar que en realidad ellos hicieron lo mejor que pudieron como padres. Aceptar que todas sus acciones eran las de mayor empeño te traerá una comprensión diferente hacia lo que sientes por ellos. Generarás compasión y amor, pues al aceptarlo estarás dejando a un lado la culpa y el resentimiento, lo que hará que tu ser interior, tu amor, se manifieste en ti y en tu relación con ellos. Esto te ayudará a mejorar tu convivencia con tus padres y tu familia.

Reconciliarse con un familiar es muy valioso, por ejemplo, hay casos en los que alguna persona está alejada de un pariente que de pronto fallece, así, de manera imprevista. Piensa cómo te sentirías si fueras la persona que se quedó sin acercarse a algún pariente, que se quedó con las ganas de reanudar el vínculo.

Si tú sientes que estás alejado de alguien por algún pleito o alguna otra situación, te invito a que no esperes el último momento para actuar, pues en realidad no sabes qué sucederá mañana. No creas que tienes todo planeado, no sabes en qué momento sucederá un accidente, que no te permita la oportunidad de perdonar o pedir perdón.

Para el momento en que estoy escribiendo este libro, mis hijos aún están muy chicos, la mayor tiene seis años, y el menor dos, pero sin importar esto, desde ahora procuro tener momentos dedicados específicamente a ellos, en los que busco tiempo

para estar sólo con ellos. Mi mujer me ayuda mucho, ella siempre procura que yo esté cerca de mis hijos, ella es la que promueve esos espacios y le estoy muy agradecido por eso.

Les confieso que estoy muy agradecido con mi esposa, pues ella siempre me está apoyando y procurando que yo tenga mucho contacto con mi familia, mis papás, mis hermanos y mis hijos, ése es uno de tantos motivos por los que amo a mi esposa.

Siento que mi trabajo es de suma importancia, pues es para que pueda darles lo mejor a mis hijos, y se me olvida en ocasiones que lo más importante es el tiempo que pueda estar con ellos. Es un poco difícil para mí porque llego a mi casa cansado y deseo descansar.

Ha habido ocasiones en las que incluso estando cansado, estoy para ellos. En otras le digo a mi mujer que me deje a mí acostar a los niños cuando llego temprano, y aunque lo hago pocas veces por mi trabajo, cuando lo realizo disfruto mucho. Me acuesto con ellos y se me acurrucan, les platico un cuento hasta que se quedan dormidos y con esa sensación, hasta me quedo dormido con ellos.

Más adelante, mi propósito es aumentar el nivel de comunicación que tengo con ellos. Por ahora, las pláticas no son tan profundas, pero puedo conversar con la mayor sobre sus gustos, sobre qué le gustaría ser cuando sea grande, o simplemente le pregunto cómo le fue en el día.

Para mí es muy importante poder reforzarles a mis hijos en cada momento que voy a estar presente para ellos, y que los voy a cuidar, pero sobre todo que los amo. Todo el tiempo les refuerzo verbalmente que estoy para ellos y que los amo... que ellos sepan que siempre los voy a amar, que siempre van a ser mis hijos pase lo que pase.

Yo creo que, hablando de los hijos, lo más importante es el ejemplo que les pones tú como papá o como mamá, porque por más que les digas, recuerda que tus hijos son otras personas y tendrán un entendimiento diferente basado en su propia experiencia. Lo que sí aprenderán mis hijos de mí es cómo trato a mi mujer, cómo reacciono yo mismo en la casa, qué cosas digo, y qué cosas no digo... Al menos tengo que estar muy consciente de esto. No se trata sólo de que no quiera discutir con mi mujer en frente de mis hijos, sino qué ejemplo les estoy dando a ellos con esto.

Otra cosa que me gusta hacer con mi hija, es que una vez al año revisamos juntos su clóset para ver cuáles son los juguetes con los que ya no juega. Ella decide cuáles son éstos y los llevamos a lugares en donde hay niños huérfanos o que son de escasos recursos, a manera de donación, como un acto de amor y generosidad de ella hacia los demás. Con esto ella aprende que puede ayudar a los demás compartiendo sus juguetes con aquellos niños que no tienen las mismas oportunidades que ella.

En conclusión, recuerda que como miembro de una familia, en algún momento, alguien estuvo ahí para ti sin importar nada. Tú eres responsable de crear tus relaciones familiares. Encárgate de ellos, hazte presente. Preocúpate y ocúpate de generar familia. Sé ejemplo e inspiración para los que te rodean. Crea relaciones sanas y fuertes, con amor: responsable e incondicional. A cambio, te sentirás amado, importante, deseado, respetado, orgulloso, valiente, valorado, aceptado, etcétera. Estas emociones las estarás proyectando hacia otros, y en consecuencia crearás un

mundo, una sociedad, mejores para ti, lo cual te hará sentir que vale la pena vivir.

Antes de seguir quisiera que respondieras lo siguiente:

- ¿Para qué te sería importante tener una familia unida?
- ¿Cómo mejorar tu relación con esa persona que quisieras que te amara?
- ¿A quién le tienes que pedir perdón?, ¿a quién tienes que perdonar?
- ¿Qué vas a hacer para crear unión en tu familia? ¿Cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿Cómo te sentirás una vez que logres tener mayor cercanía con tu familia?, ¿o con ese familiar del cuál estás distanciado?
- ¿Cómo vas a dar amor?, ¿cómo vas a recibir amor?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías con una familia y familiares más unidos?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que desees en tus relaciones familiares.

Relación con la pareja

QUIERO COMENZAR ESTE CAPÍTULO DICRIENDO QUE NO ES que forzosamente tengas que tener pareja, también puedes elegir no tenerla. Recuerda que en este libro estoy hablando de cómo generar un equilibrio en tu vida y en este capítulo hablaremos de cómo lo podrías lograr si eligieras compartir tu vida con una pareja.

Sin embargo, si sientes que estás bien en tu vida, que no necesitas estar en una relación sentimental con alguien, está perfecto. Sólo que no quieras engañarte a ti mismo. Revisa tus emociones, y si te sientes solo, o quisieras compartir tu vida con alguien, o si ya estás en algún tipo de relación sentimental, este capítulo podrá darte una perspectiva diferente, para crear una relación en la que te sientas realizado a través de tu pareja.

En esta cultura, y de manera popular, le decimos a la pareja “la media naranja” (con lo que estoy en desacuerdo pues no somos seres incompletos, pero bueno así le dicen). Por otro lado, si decides formar una familia, si eliges crear vida, tener hijos, entonces sí requerirás de alguien más. La cuestión aquí es cómo llevas a cabo tu relación de pareja.

Hoy día, debido a la rapidez con la que el mundo está evolucionando y está en cambio constante, la consciencia cultural y social está generando que más gente no desee tener una relación de compromiso con otra persona. Las relaciones pueden ser tan desechables como cualquier otra cosa que se pueda conseguir en los mercados consumistas. Pero entonces, ¿para qué es importante estar en una relación sentimental sana, que perdure, una relación donde puedas sentirte contento y en la que estás cumpliendo con una misión importante en tu vida? Quisiera empezar a responder este cuestionamiento con otra pregunta: ¿para qué estamos aquí experimentando esta vida física? Y esto lo puedo responder desde el punto de vista biológico y evolutivo: para trascender.

La manera en que la evolución nos ha dado la oportunidad de trascender como un ser viviente (esto incluye todo lo que tiene vida: animales, plantas, insectos, organismos unicelulares, etcétera) es logrando que nuestros genes pasen de una generación a otra, para sobrevivir como especie.

Entonces, si la misión más básica en tu vida es trascender (que tus genes sobrevivan en las siguientes generaciones), por el tipo de especie que somos, sólo lo

lograrás con una persona del sexo opuesto, no hay de otra forma (biológica). Ahora, dado que somos seres sociales, no nos reproducimos como sea y con quien sea, y sobre todo no dejamos a las nuevas generaciones solas para que sobrevivan bajo sus propios medios.

Hemos evolucionado en sociedad. Nos hemos organizado bajo normas para vivir en conjunto con otros seres de la misma especie. Y la base de cualquier sociedad es la familia. La familia es el núcleo para cualquier comunidad de personas, que necesitan establecer normas para vivir y más que nada para proteger a la misma especie.

Dado esto, se requiere a dos personas de sexos opuestos para generar más individuos, y la vida misma, para que formen estos núcleos sociales.

Hablando de una relación entre un hombre y una mujer, entonces cada uno es la mitad creadora del otro, por eso es tan importante.

De manera individual nos resulta imposible generar nueva vida, requerimos de otro ser humano y del sexo opuesto para que esto suceda. Es nuestro regalo divino y es la razón por la cual se nos dio esta capacidad de crear vida. Nosotros somos cocreadores en este plano de existencia. Para este milagro de poder crear algo de la nada, de poder crear la vida misma, poder pasar nuestros genes a nuevas generaciones, vamos a requerir de alguien del sexo opuesto para lograrlo.

Sin embargo, en estos tiempos de apertura de consciencia, estamos modificando nuestra manera de relacionarnos con otras personas. Ya aceptamos diferentes tipos de relaciones. Al fin y al cabo, el amor no es de género. El amor es lo mismo para cualquier persona. El amor es algo que se da, porque es incondicional.

Aunado a lo anterior, cuando las preferencias de las personas no estén inclinadas a relacionarse con personas del sexo opuesto, entonces verán maneras que puedan satisfacer la inquietud de pasar sus genes de una generación a otra.

En una familia existen los lazos emocionales y de sangre (genes) que son un gran apoyo para cualquier persona. Estos núcleos se expanden hacia la descendencia, por lo que todos tenemos un clan que nos protege y nos da fuerza.

Estos clanes son toda nuestra familia expandida, es nuestra ascendencia y descendencia junta. Lo que comúnmente se llama sangre de la sangre. Estos lazos nunca se pierden, puesto que nadie puede ignorar que venimos de unos papás, abuelos, bisabuelos, etcétera. Y por el otro lado, generamos nuestra descendencia a través de los hijos, nietos, etcétera.

Por tanto, la persona que eliges para que sea tu pareja no tiene nada que ver con tu sangre, es completamente una cuestión de elección, tú escoges a alguien para que forme parte de ese clan al cual perteneces, de esa sangre para crear nueva sangre (nuevamente, tus genes).

Esta elección es un gran compromiso. No somos como algunos animales que nada más dan vida a sus crías y se desentienden de ellas, y éstas sobreviven prácticamente solas. El ser humano, como especie, es el que pasa más tiempo en la formación de su descendencia para asegurarse de que sus genes continúen, perseveren, sobrevivan.

El compromiso que haces con tu pareja, en realidad, es la proyección del compromiso que haces contigo mismo. Es la demostración de que puedes

comprometerte y hacer todo lo que está de tu parte para llevar a cabo exitosamente esta empresa, este logro, este objetivo en tu vida.

Hoy por hoy, la vida se ha vuelto tan rápida y tan cambiante que ya hasta las relaciones se están convirtiendo en desechables. Las relaciones de pareja a largo plazo están desapareciendo poco a poco, en la medida que avanzamos en estos tiempos de tanto cambio. Y, como todo, nosotros también cambiamos como especie y sus propias creencias.

En nuestra cultura, y en generaciones anteriores, era común pensar que entre la pareja debía aguantarse todo por el bien de los hijos. Y, en esta nueva era, el pensamiento y las creencias han ido cambiando, al grado de que somos conscientes de que no tenemos que aguantar lo que no nos haga sentir bien con nosotros mismos, que podemos y debemos poner límites... sólo que en ocasiones esta postura se lleva hasta el otro extremo, en el cual se recae en la falta de compromiso.

Es como si no hubiéramos encontrado ese equilibrio necesario para que las relaciones funcionen. Hoy a las relaciones se les da poca importancia y es como “no pasa nada, si no funciona”, y en el momento en que no funcionan, se echan por la borda.

Aunado a lo anterior, muchas personas piensan que si su pareja no funciona, terminan la relación para conseguir a otra persona que creen que será más afín o más compatible, en lugar de trabajar en la relación que ya tienen, y así van de relación en relación durante toda la vida, o también llega el momento en que creen que no están hechos para tener una relación sentimental.

Por otro lado, cuando la pareja lleva muchos años juntos, y no refrescan la relación, o no hacen nada nuevo, pueden llegar a caer en la rutina y provocar que la relación se vuelva cansada y tediosa. Pero si por encima de esto, tú logras mantener tu compromiso de una manera firme contigo mismo, con tu pareja y con tu familia, encontrarás la manera de mantener esa chispa encendida, esa llama y esa pasión presentes.

En el momento en que te hagas la víctima ante tu pareja, estarás entregando el control de ti mismo, y tu poder de crear una relación sana. Estarás evitando hacerte responsable de tu situación y de tu felicidad.

Hacerse la víctima es evitar tomar control de ti mismo para crear el tipo de relación que quieres para ti. Es no ponerte límites para respetarte a ti mismo. No tiene que ver con la otra persona, tu autovictimización es la falta de amor propio que te tienes y se refleja en tu pareja.

Lo más fácil es tirar la toalla, responsabilizar a la pareja, y salir de la relación. O también es muy fácil abandonar lo que se ha construido por ambos. Pareciera que es más fácil hacer esto... hoy lo podemos corroborar por la cantidad de divorcios que hay, cuando antes no era así.

Establecer un compromiso a largo plazo no es fácil. Es más, siempre habrá momentos en que quieras dejar todo a un lado. Por eso mismo debes de procurar las condiciones que a ti te satisfagan para poder generar ese compromiso.

La única arma que tienes para lograrlo es el amor. Amor incondicional y responsable, primero hacia ti mismo y luego a la persona que amas.

Antes que nada, debes de estar bien contigo mismo. Por esta misma razón vemos en este libro que los capítulos anteriores (la mayoría) tienen que ver contigo mismo. Tienes que amarte y encontrar un equilibrio en ti, antes de que puedas llevar una relación sentimental sana con alguien más.

Resulta increíble cuántas personas creen que el amor es para recibirlo de otro ser humano. Esto es hacer responsable a la otra persona de su felicidad, desde antes de empezar la relación. Debes cuidar no condicionar tu felicidad a alguien más. Si esa es tu creencia te generarás muchos disgustos y desilusiones. No estamos experimentando esta vida para que otro sea responsable de nuestro amor. Estamos aquí para experimentar amor y para poder compartirlo a otros seres humanos, y no al revés.

Cuando hablamos de amor responsable, no sólo se trata de la responsabilidad que implica cumplir con el compromiso. Un acto de amor de manera responsable es donde no se da más allá de lo que no se tiene. Donde uno mismo pone sus propios límites y reconoce hasta qué punto puede dar sin que se interrumpan los propios deseos, sueños y metas. Dar desde lo que ya tiene uno y no desde lo que le hace falta.

Además, cuando amas a alguien debe de ser sin condiciones. Esto no quiere decir que no se establezcan reglas para una mejor manera de relacionarse. Hablar de un amor sin condiciones es que no generes expectativas sobre cómo esperas recibir amor de tu pareja.

No condiciones el resultado de tus acciones de amor y esperes recibir lo mismo o más a cambio. Eso no es amor, eso es egoísmo. Eso sería no dejar a la pareja ser y que pueda dar lo que tiene para compartir.

Condicionar el amor es querer controlar a la pareja, y esto créeme que no funciona. Quieres controlar el resultado de la relación, pues estás queriendo que te amen a tu manera y no en la manera que tu pareja pueda. Si en verdad amas, no esperes a que te amen de la misma manera o más. Cuando en verdad amas, sólo das amor sin esperar nada a cambio.

La recompensa vendrá en lo que estás creando, vas a ver tus frutos cosechados en una relación recíproca de amor. El respeto mutuo, la tolerancia, la paciencia, entre otras virtudes se manifestarán en la medida de que elijas vivir desde el amor en cada momento.

En caso de que ya estés en algún tipo de relación, tienes una gran oportunidad de crecimiento que no debes dejar de aprovechar. La pareja es un gran espejo donde se va a ver reflejado tu ser. Cada vez que te encuentres en un conflicto con tu pareja, aprovecha para reflexionar en qué momento no fuiste amoroso. Piensa dónde fallaste tú que se generó el conflicto. Créeme que siempre podrás encontrar una respuesta.

Muchas veces nos justificamos pensando que no hicimos nada para que nos traten de cierta manera, y efectivamente esa podrá ser tu respuesta. Realmente no estás haciendo nada, lo necesario. No estás creando las condiciones necesarias para fomentar una relación de amor. Pueden ser tu indiferencia, tu cansancio, tu inseguridad, los que te estén estorbando para poder crear el tipo de relación que esperas.

Todo esto depende de ti, de nadie más. No le echas la culpa a tu pareja cuando

creas que eres la víctima. Es más, tú eres tu propio agresor, pues con tus acciones activas o pasivas estás generando los conflictos a los cuales te enfrentas y que se reflejan en la pareja.

También debes de tener en cuenta que tu otra mitad tampoco es tu bote de basura emocional. Cuando creamos confianza en la relación, cada vez que necesitemos compartir algo muy íntimo seguramente acudiremos con la persona que amamos. No quieres proyectar tus angustias y tus molestias a otros, para no romper tu imagen, por eso te das el permiso para descargar con la persona que te ama. Pero que te ame tampoco significa que te tenga que estar aguantando.

Si no estás bien contigo mismo, entonces te estarás quejando de todo con esta persona que tiene toda tu confianza. Pero te has puesto a pensar ¿qué sentirías tú si tu pareja estuviera quejándose todo el día en cada momento que está contigo?

Desde luego que podrías empezar a crear una distancia para no tener que oírlo cada vez que está de malas, pues lo mismo podría estar haciendo tu pareja si te andas quejando todo el tiempo. Entonces, tú eres quien podría estar alejando a tu pareja, y no al revés.

Él o ella no se están alejando, tú lo estás alejando. Simplemente a nadie le gusta ser bote de basura emocional de nadie. Ponte en los zapatos de tu pareja, y piensa qué estarías sintiendo tú con tus propias acciones y actitudes. Sé empático con la otra persona que tienes a tu lado. Así podrás descubrir, cuál es el tipo de relación que estás generando. Te podrás dar cuenta en dónde estás fallando y qué no estás siendo para la persona que te ama.

Mantener una relación sentimental con una persona puede requerir de ti mucho esfuerzo. No creas que resulta fácil. Pero la recompensa es mucho más grande. Quiero recalcar la importancia que tiene el poderte reconectar con el sentimiento y el recuerdo de por qué empezaste la relación con tu pareja. Para mí, ésta es la clave para mantener una relación sana y amorosa con mi esposa. Cuando me encuentro en una situación o momento en el cual tengo algún tipo de conflicto con mi esposa, y quiero estar bien para poder arreglar las diferencias y sobrellevar la situación, entonces me dedico un tiempo para recordar el porque la escogí como pareja.

Es muy importante tener presente qué fue lo que te gustó de esa persona, por qué decidiste compartir tu vida con tu pareja. A través de esto lo que sigue es que pienses qué es lo que harás para demostrarle a tu pareja la razón por la que quieres seguir en la relación que ambos están construyendo. Ya con estas ideas claras en ti, puedes nuevamente hablar con tu pareja desde otra perspectiva para que tu enfado o molestia no afecte tus resultados.

Si en tu relación empiezan a llegar los hijos. Parte de tu misión en la vida es ayudarlos a ser los mejores seres humanos que puedan ser. Te llevará años formarlos como adultos independientes que tengan también sueños y metas que alcanzar para poder llevar a cabo su trascendencia. Y mucho de tu éxito depende de que puedas llevarlos a que ellos logren sus propios éxitos.

Entonces, lo que aprenderán de ti y de tu pareja son las actitudes de ambos, sus formas de ser, lo que creen, sus valores morales, etcétera. En el camino tendrán, tú y tu pareja, que establecer normas y parámetros de cómo educarlos y formarlos. Tú vas

a querer darles lo mejor y vas a pasarles la información que también recibiste de tus padres, pero no se trata sólo de ti, también tu pareja espera hacer lo mismo.

Ambos tienen la responsabilidad de los hijos. No son independientes en lo que quieren para ellos, especialmente si viven como familia unida. Tendrás que apoyarte mucho en tu pareja para poder lograr todo esto. Es una parte indispensable para el crecimiento de tus hijos, y de ti como padre.

Cuando alguien es padre soltero o madre soltera, todos los conocimientos y lecciones que les transmiten a los hijos se convierten en una especie de dogma para el niño. No hay negociaciones, ni acuerdos, para tomar decisiones con respecto a la educación y formación de los hijos. Esto en muchos casos se vuelve cansado. Cualquiera pensaría que si no se tiene que acordar algo con alguien para tomar una decisión sería más fácil llevarlo a cabo, pero no es así en estos casos. Padres solteros tienen todo mi reconocimiento por su esfuerzo y dedicación por hacer el trabajo de dos. El reto de educar a los hijos por sí solos es aún mayor que estando con el otro padre a un lado.

En estos casos la pareja se vuelve un apoyo para el crecimiento y formación de los hijos, y esta responsabilidad se vuelve más ligera.

Obviamente la pareja es un apoyo, no la buscas con el fin de sentirte apoyado solamente, sino que en la manera en la que tú construyas una mejor relación, más estás recibiendo el apoyo de tu pareja. Basado en lo anterior, esa sensación de que no estás solo, de que cuentas con alguien, estará presente en tu vida. A diferencia del apoyo de un amigo, el de tu pareja tiene mucho más peso.

En una etapa de mi vida, empecé a experimentar con las relaciones sentimentales, e intenté una vez tras otra encontrar a la persona que pudiera estar conmigo el resto de mi vida. En esos momentos, mi creencia era que alguien me tenía que querer, creía que para poder ser feliz necesitaba forzosamente que alguien me quisiera. En esa época yo tenía una especie de déficit de amor propio, de amor personal. No tenía claro cómo quererme a mí mismo, mi visión era muy deficiente en cuanto a amor propio, a valorarme, a respetarme y a ser responsable conmigo mismo. No era consciente del poco amor que me tenía a mí mismo. Yo sólo quería que alguien me quisiera, que fuera madre de mis hijos y estuviera conmigo por siempre.

De manera consciente yo quería una mujer que fuera responsable, que estuviera siempre pendiente de mis hijos, que tuviera una buena educación, que fuera trabajadora, que no fuera una mujer ama de casa que se dedicara a ir a tomar el té con las amigas solamente.

Lo que en realidad estaba buscando eran cualidades que me hacían falta y no lo veía de manera consciente, entonces lo que buscaba era alguien con autoridad, responsabilidad, disciplina y tenacidad lo que finalmente pude encontrar en la que ahora es mi esposa. Al final fue que inconscientemente busqué casarme con una nueva mamá que me dijera a qué hora tenía que hacer las cosas, que fuera organizado, que no dejara mi ropa tirada en el suelo, que me recordara hacer mis deberes del día y las tareas de la casa que tenía realizar desde los pagos pendientes hasta llevar al perro a la veterinaria.

¿Qué pasó? Pues como cualquier pareja tuvimos algunas etapas en el pasado de

muchos conflictos, sobre todo cuando económicamente yo no podía aportar seguridad ni un real compromiso por salir adelante, pues variaba mucho entre negocio y negocio, yo no proyectaba ni daba confianza, decía unas cosas que iba a hacer y luego no se daban, y en lugar de hacerme responsable me escudaba y me justificaba mediante argumentos de por qué no funcionaba lo que emprendía. El resultado de todo esto es que fui generando incongruencia, falta de confianza e inseguridad... cuando lo que ella me pedía era confianza, seguridad y protección, yo no lo estaba haciendo.

Empecé a encontrarme en un ciclo de muchas discusiones, hubo momentos difíciles y nos apartamos sentimentalmente, tuvimos momentos en los cuales queríamos cada quien seguir por su lado, pero después de los pleitos y de las confrontaciones, pasaba un tiempo y regresábamos a ver cómo hacer funcionar las cosas. Al final veíamos que queríamos seguir luchando por el amor que nos teníamos y por la familia, y buscábamos formas de cómo lo íbamos a lograr.

A través del *coaching* pude ver cosas diferentes, vi que yo había estado siendo víctima al buscar inconscientemente dependencia de alguien que me diera disciplina o que fuera estricta conmigo para que yo lograra salir adelante, como una mamá.

De tal manera que llegué a reflexionar y a preguntarme sobre el tipo de relación que estaba creando con mi mujer porque si yo me mantenía victimizando, yo le estaba delegando todo el poder a ella para que hiciera de mí lo que mejor pudiera; no estaba teniendo el control del tipo de relación que yo quería generar.

Desde mi lado víctima lo que yo estaba proyectando era inseguridad, desconfianza, que no estaba brindando protección, incluso que no la estaba tomando en cuenta en mis decisiones.

Todo esto no tenía que ver con lo que ella pensara o lo que ella creía, sino que soy yo quien tengo el control de crear el tipo de relación que quiero porque, por ejemplo, si yo doy protección, pues voy a recibir algo a cambio como sentirme amado. Si no doy protección, no voy a recibir eso de ella. Y no se trata de que lo haga para recibir, sino que es mi responsabilidad y es lo que yo estoy creando; sin embargo, la recompensa o el fruto de eso es que voy a sentirme amado por la persona que quiero tener a mi lado. Veo el efecto positivo que tiene el hecho de que yo tome la iniciativa para hacer las cosas, veo cómo ella aprecia el que yo actúe y me adelante a lo que viene.

Demostrarle a ella que no voy a tirar la toalla, pase lo que pase yo sigo con mi negocio y con mi empresa, y que no importa el tiempo que me tome, esto saldrá adelante. Obviamente los negocios no se dan de la noche a la mañana, entonces hay precios a pagar por estar luchando, por demostrar mi compromiso conmigo mismo y con mi esposa, y siempre echarle ganas para salir adelante. Es mi elección demostrar que sí puedo dar confianza, y que sí puedo ser el proveedor que una vez dije que iba a ser para ella y para mi familia.

No hay ninguna relación en la que todo sea miel sobre hojuelas, el único camino es el compromiso y que trabajes para lograr la relación que quieres generar, ser amoroso y congruente.

La calidad de la relación sentimental que tengas con tu pareja es un factor

importante para sentirte feliz o no. Además, si puedes crear el tipo de relación con tu pareja que sea el ideal para ti esto se verá reflejado en otros ámbitos de tu vida. Crear una relación sana y amorosa con alguien hará que te sientas pleno y satisfecho.

Aunado a esto, si además forman una familia con hijos, sentirás que estás cumpliendo una misión de vida importante para ti, pues estarás trascendiendo en el tiempo, dejarás huella en este mundo que vivirá tal vez por siempre.

Quisiera que te tomes un tiempo para responder estas preguntas antes de continuar con el siguiente capítulo:

- ¿Por qué es importante para ti tener una relación de pareja?
- ¿Qué es lo que esperas de una pareja?, ¿o qué esperas de tu pareja?
- ¿Qué tipo de relación quieres crear?
- ¿Qué estás dispuesto a dar en tu relación?
- ¿Cómo estás creando un equilibrio entre dar y recibir? Pregúntale a tu pareja si estaría de acuerdo con este equilibrio.
- ¿Qué vas a hacer para mejorar tu relación?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿Cómo le puedes pedir apoyo a tu pareja para mejorar tu relación?
- ¿Cómo crees que te sentirás una vez que logres mejorar tu relación?, ¿o cómo piensas que te sentirás con una relación de pareja?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías con una relación de pareja sana y amorosa?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que deseas en tu relación de pareja.

Relaciones sociales

(AMISTOSAS / LABORALES)

TUS RELACIONES SOCIALES, YA SEAN DE AMISTAD O DE TRABAJO, son un factor importante para los éxitos que puedas lograr en tu vida. Es a través de tus habilidades de comunicación e interacción con otras personas que podrás lograr cualquier meta que te propongas. Ser social está dentro de la naturaleza del ser humano. De hecho, el hombre evolucionó como ser humano gracias a su capacidad de relacionarse con otros seres de su misma especie.

El lenguaje y la comunicación se generaron para poder coordinarnos con otras personas. Sin el lenguaje sería imposible interactuar con otras personas. El lenguaje dio pie a la existencia del hombre como especie que es. Todo lo que creas se genera a través del lenguaje. Ahora, la manera de poder transmitir nuestras inquietudes, deseos, preocupaciones a otras personas, es a través de poderlas comunicar.

Para que exista una comunicación se debe de contar con un emisor y un receptor. La intención del lenguaje es poder coordinar acciones entre los individuos. Esta coordinación es fundamental, para que podamos lograr hasta los sueños que se pueden creer imposibles.

La manera como te relaciones con otras personas definirá el éxito que puedas lograr en el cumplimiento de tus metas y tus sueños. Recuerda que las primeras habilidades sociales empiezan en la familia, y son para que luego puedas salir al mundo y poder convivir con otras personas. No sólo te servirá para convivir de una manera pacífica y respetuosa, también te servirá para que logres que otras personas te puedan ayudar a lograr lo que desees.

De igual manera tú eres importante para otras personas, que están fuera del ambiente familiar. Tú a través de tus acciones podrás ser inspiración para alguien más. Serás ejemplo para gente que convive contigo, ya sea en el trabajo, con amigos, etcétera. Este ejemplo podrá ser positivo o negativo, esto dependerá de lo que estés logrando en tu vida. Es increíble a cuanta gente inspiramos sin darnos cuenta. Siempre habrá alguien pensando ciertas cosas respecto a ti, que quisiera imitar o no.

En la historia de la humanidad vemos cómo grandes logros se alcanzaron por la visión de un líder. Sin embargo, para que estos líderes hayan obtenido su

reconocimiento fue inspirando a muchas personas. Comunicaron una visión que quien escuchaba se sentía comprometido con esa visión de lo que deseaban lograr. Gente como Gandhi, Abraham Lincoln, Alejandro Magno, Gengis Kan, Buda, fueron grandes inspiradores. Lo que lograron fue contagiar a la gente para actuar en función de lo que ellos querían lograr. Ellos no hubieran podido lograr lo que hicieron si no fuera porque hubo gente a la que influyeron, por la visión que comunicaban.

Todos tenemos esta capacidad de inspirar a otros para lograr lo que queremos en la vida. Por eso es importante que nos demos cuenta de nuestro potencial, y así poder hacer que haya gente que esté dispuesta a ayudarnos y apoyarnos para lograrlo. En diferentes momentos de tu vida vas a ponerte el objetivo de emprender algo, o llevar a cabo algún proyecto que desees lograr. Para eso requieres inspirar gente y llevarlos a lograr lo que tú quieres para ti.

Estos logros o metas pueden ser muy diferentes, ya sea que quieras formar parte de un equipo deportivo de la escuela, que quieras contraer matrimonio con la persona que amas, que desees que te contraten en una entrevista de trabajo, emprendiendo un negocio nuevo, creando algo novedoso y vanguardista, que se promuevan tus obras de arte, lo que sea, necesitarás de ayuda y apoyo de otras personas, que de alguna manera estarán dispuestas a eso porque las has convencido de que son importantes para ti, con el fin de lograr lo que quieres.

Sería fácil pensar que en cuestión de negocios con tener dinero puedes hacer que cualquiera haga las cosas que le pidas. Sin embargo, muchas veces no tienes los recursos económicos para conseguir las cosas que desees. Entonces, tendrás que comunicar tus intenciones de tal manera que logres acuerdos con otras personas para que puedan hacer lo que les pidas y que la motivación no sea el dinero. El punto aquí es que vas a requerir de alguien que esté dispuesto a ayudarte... Aunque sea con dinero, pero será alguien.

Nadie que se sienta solo, o que se aisle del resto de las personas logrará mucho. Para lograr cualquier propósito que te hagas en la vida necesitarás de otras personas, llámales amigos, colaboradores, inversionistas, jefes, subalternos, empleados, conocidos, etcétera.

En todo momento requieres de alguien para llevar a cabo tus metas. Para lograrlo debes inspirar a otros a que te ayuden en lo que quieres. Necesitarás de habilidades para negociar, gestionar, convencer, inspirar, ordenar, coordinar a muchas personas, ello con el fin de cumplir con lo que desees. Por esta razón requieres mantener buenas y sanas relaciones sociales. Te sentirás bien contigo mismo y apoyado por las otras personas, elevando tu nivel de satisfacción ante tus metas y frente a la vida.

Como seres sociales que somos, no nos gusta vivir aislados. Sentir que pertenecemos a un grupo, brinda seguridad, la cual fortalece, para tomar acción hacia lo que deseamos en la vida. Estar o sentirte solo te quita fuerza, te crea miedo, te genera incertidumbre ante los retos. Cuando se avanza con el apoyo de otras personas esta sensación cambia.

Aún más allá de las funciones que tenga la gente a tu alrededor, algo muy importante que quiero mencionar es que las relaciones sociales tienen que ver con sentirte parte de algo. Las preguntas de “¿para qué estamos aquí?”, “¿qué somos?” y

“¿cómo trascender?”, se van aclarando al empezar a sentirte como una parte de algo más grande, es eso lo que nos da un sentido de pertenencia. Sentirse orgulloso de pertenecer a un grupo.

El sentido de pertenencia le dará valor a lo que haces dentro del grupo. Sientes que tu participación tiene importancia. Cuando eres parte de algo de lo que sientes orgullo tu desempeño aumenta, lo que hace que sientas satisfacción por las cosas que haces. Le da importancia a tus acciones.

De tal manera que los niveles de satisfacción se incrementan conforme sientes un mayor orgullo por pertenecer a un grupo. Y puedes formar parte de muchos grupos. Por ejemplo, en un trabajo o tu negocio, y en un equipo deportivo o varios. Tal vez tienes de todos al mismo tiempo, ¿te puedes imaginar cómo te sentirías si pudieras realizar diferentes actividades en equipo y que te guste el ambiente de cada uno en los que participas? ¿Cómo sería tu vida si eso sucediera? ¿Estás contento en donde estás ahora? ¿O te sientes solo y crees que no eres importante para la gente que te rodea?

No sólo sentirte orgulloso de pertenecer a un grupo hará que te consideres mejor. Formar parte de una empresa o equipo deportivo, te ayudará a sentirte apoyado y acompañado.

Dependiendo de la calidad de tus relaciones podrás contar con gente que pueda aconsejarte y ayudarte en otros temas fuera de ese ámbito. Podrás obtener consejos de otras personas que tal vez hayan tenido una situación similar a la que quieras resolver. Tendrás la posibilidad de contar con una gran base de datos de cómo resolver problemas que te puedan estar afectando en diferentes áreas de tu vida. En cambio, si estuvieras solo sería mucho más difícil poder decidir qué hacer en casos complicados.

Las grandes ideas siempre han sido, de alguna manera, consensuadas con otras personas antes de que pudieran llevarse a cabo con éxito. Los grandes inventores no trabajaban solos. Tenían gente a su alrededor con la que elaboraban las ideas e iban perfeccionando los inventos. Cambios importantes que se han dado en la historia, hablando de ideologías, tecnología, ciencia, se dieron por simples conversaciones e intercambios de opinión de personas que socializaban con otras y que tenían algo en común. Poder compartir tus ideas, y escuchar diferentes puntos de vista ayuda a perfeccionar la idea, para poderla llevar a cabo con éxito.

Si no te llevas bien con nadie de tu trabajo, tienes roces con tu jefe o disgustos con tus compañeros... entonces no sentirás mucho orgullo de pertenecer a la empresa en la que estás trabajando. Aquí es en donde algunas personas se encuentran en una disyuntiva, porque por un lado les gusta la empresa en la que trabajan, pero por otro, no se sienten cómodos con el ambiente laboral, y su rendimiento se ve afectado por esto.

Es muy distinto cuando estás en una empresa en la que te gusta su filosofía, pero además te sientes cómodo con el ambiente de trabajo. Estaba leyendo hace poco un libro de Daniel Goleman, *Liderazgo*, donde menciona un estudio que arrojó que por cada uno por ciento de incremento en el clima laboral, se incrementan, un dos por ciento, los ingresos de la empresa. El hecho de cómo te relacionas con tus compañeros es un factor clave para la productividad dentro de la empresa, y cómo

mantienes un clima laboral positivo a tu alrededor. Porque si tienes un jefe que sientes que solamente está tratando de perjudicarte, normalmente estarás rechazando interactuar con esa persona, tu rendimiento no será el mismo si te sintieras apoyado por él. O, por el contrario, que tú estés dispuesto a apoyar a otros empleados dentro de la empresa.

Las personas que tienen subordinados en sus puestos, son piezas clave para el ambiente laboral que habrá en la empresa, son en parte responsables de cómo esté el clima de productividad debajo de ellos. Jefes, gerentes, directores no sólo marcarán las pautas a seguir para el logro de objetivos, sino que además son fundamentales para establecer un clima de colaboración, motivación y productividad, en su área.

Si tú estás en esta posición, reflexiona cómo estas siendo un líder responsable creando un buen ambiente de trabajo. Piensa si ahora estás con la misma motivación que cuando empezaste a trabajar en la empresa. ¿Qué cambió en ti desde que comenzaste a colaborar ahí? ¿Cuál era tu propósito para laborar ahí? ¿Qué querías lograr o demostrar en tu vida? ¿Estás hoy en donde querías estar cuando comenzaste a desempeñarte ahí?

Reflexiona esto para que puedas encontrar qué cambió en ti y cómo podrías modificar lo que sientes de todo esto, pues podría estar afectándote en la manera de desenvolverte en tu trabajo.

Por otro lado, qué tipo de líder puedes ser si sientes que no tienes autoridad. Este sentimiento de no tener la autoridad deseada sobre los subordinados lo he podido ver en casos de jefes, gerentes, e inclusive en directores.

En este sentido, todo depende de la manera en que se sienten con respecto al ambiente que los rodea. Y la autoridad se puede ganar y en muchos casos resulta de las formas y las actitudes que se cambian para demostrar otra manera de inspirar a los subordinados. Mejorando el clima de trabajo producirás un mejor rendimiento por parte del personal.

Ganarse el respeto de las personas, sólo se puede realizar a través del ejemplo y la inspiración.

Obtener el respeto de la gente que te rodea requerirá de ti un compromiso contigo mismo de ser congruente y siempre ser empático, para que puedas poner el ejemplo y establecer las formas para conducirse en los equipos de trabajo e inclusive dentro de la misma empresa. Reflexiona sobre tus actitudes y piensa si son un buen ejemplo a seguir.

Cuando hablamos de nuestros amigos, son muy importantes porque son un grupo de apoyo fundamental en nuestras vidas.

Hay que recordar que durante la adolescencia es cuando el ser humano comienza a desasociarse del núcleo familiar. Puesto que está latente el deseo de encontrar una identidad propia. En esta etapa los amigos se vuelven un núcleo de mayor importancia que el de la familia. El adolescente empieza a experimentar lejos de la protección de la familia. Es por eso que en esta etapa el joven busca la rebeldía para poder encontrar un sentido propio, y mucho del apoyo emocional lo busca en los amigos, formando lazos fuertes, pues con ellos logra sentirse identificado en su propia esencia.

Estos lazos perduran años, hasta que la persona empiece a encontrar otras maneras de vivir que se vayan identificando con sus creencias. Siempre, en cada etapa de tu vida contarás con los amigos que te apoyarán de distintas maneras, te darán ánimos, o te advertirán de los peligros, te apoyaran emocionalmente y hasta podrán apoyarte económicamente con tal de ver que estás logrando tus metas. Por eso mantendrás esos lazos de unión, te sentirás parte de un grupo en el cual lo que deseas estará identificado con ellos.

Los verdaderos amigos serán incondicionales; de alguna manera, siempre están ahí. Hay quien dice que hasta que se está “en las malas”, se logra conocer a los verdaderos amigos y, en parte sí, hay que ver qué tipo de relación tienes con la gente que está a tu alrededor, ver si son personas que estarán para apoyarte cuando las necesites, o si solamente son conocidos superficiales que desaparecerán cuando requieras su apoyo.

Todos los seres humanos, en la amistad, buscamos un beneficio. Y no hablo de cosas materiales, por ejemplo, el apoyo moral que nos brindan nuestros amigos, es un beneficio que obtenemos de ellos.

Tengo un amigo que dice abiertamente: “Yo tengo amigos por conveniencia”, y se autodenomina como un “convenenciero”. Si no lo analizamos, pudiera escucharse como que este amigo está buscando aprovecharse de los demás, pero en el fondo tiene razón, te llevas bien con otras personas porque obtienes algo a cambio, apoyo, ánimo, compañía, etcétera... estás por conveniencia.

Los verdaderos amigos son aquellas personas en las que puedes confiar, te apoyan, te ayudan y hasta te promocionan con otros cuando inicias algún proyecto o negocio, o tal vez si lo que estás buscando es una pareja.

Si eres una persona que tiende a aislarse, como alguien que me tocó atender que me decía: “Yo soy ermitaño, no me gusta socializar”, puede ser que termines sintiéndote solo. Él me decía que nadie a su alrededor lo apoyaba ni sentía que lo apreciaban, pero no se daba cuenta de que él mismo era quien se había estado aislando de las demás personas, escudándose en que con esto no le hacía ningún daño a nadie.

El problema es que al aislarse, y al rechazar invitaciones de los demás, los otros empiezan a olvidarse de esa persona y dejan de tomarlo en cuenta. Al pasar mucho tiempo separado de los demás, al momento que necesitara que lo apoyen con algo, pudiera ser que los demás se sientan “usados”.

En cambio, si procurara a sus amigos, si se llevara bien con ellos, mínimo mediante una llamada o un mensaje esporádicamente, si acudiera a las invitaciones que le hacen, ellos estarán ahí cuando los necesite. En pocas palabras, estaría creando una relación con ellos.

Una de tantas veces que decidí arrancar un nuevo negocio, hubo un momento justo antes de empezar a funcionar, en el que yo ya no tenía capital para el arranque, pero gracias a las relaciones de amistad que tenía desde hace tiempo, tuve a una persona que creyó en mí, tuvo confianza en el negocio y nos asociamos para echarlo a andar.

En otro momento, emprendí nuevamente una empresa, que no funcionó y me

quedé sin la posibilidad de pagar la inversión que había hecho un amigo. Fue pasando el tiempo y poco a poco, él fue perdiendo la confianza en mí. A su vez, fui creando la imagen de una persona que hace muchas cosas, que lucha, pero que no está saliendo adelante. Y puede ser que yo mismo, debido a las experiencias que iba acumulando, me haya estado cerrando oportunidades por pensar que lo que me había estado pasando con dos o tres personas, haría que los demás me respondieran de la misma manera. Pero no se trataba de los demás, sino que yo creía eso, pensaba que si ya me habían rechazado algunos, los demás también lo harían... cuando en realidad yo no soy mis resultados.

Yo me había aislado porque ya no me sentía bien estando con ellos porque les iba bien, porque sus negocios iban creciendo, y yo me sentía estancado. Yo no iba creciendo en lo profesional al mismo ritmo que mis amigos. Ellos mismos me motivaban a estar con ellos, me ofrecían invitarme y demás... pero yo ya me sentía mal, era algo interno y no quería ir.

Había en mí un sentimiento incómodo de no poder tener el mismo estilo de vida que ellos en ese momento, no podía salir y gastar lo que ellos gastaban, tampoco podía irme de viaje con ellos, y poco a poco me fui apartando hasta que ellos también dejaron de tomarme en cuenta en sus planes. Pasaba el tiempo y cada vez me buscaban menos, esto yo lo fui creando. Los rechazaba por no sentirme identificado con ellos. Es como cuando quieres forzar a alguien a que esté contigo, si no quiere estar lo dejas ser y ya no lo tomas en cuenta. Así yo lo fui demostrando, por eso obtuve ese resultado.

Hubo un momento que hice un alto para darme cuenta de que ellos realmente sí eran mis amigos y sí se preocupaban por mí, y que era yo quien debía de estar presente. Si me sentía rechazado era porque yo admitía sentirme así. Ellos nunca dejaron de preocuparse, pero respetaban sus propios límites y se mantuvieron respetuosos de mi vida.

Cuando acepté el hecho de que yo fui quien los rechazó y que no me abandonaron, comencé por reestablecer el contacto con ellos directamente. Ya sea mediante una llamada, platicar con ellos, tomarnos algún café, y vernos personalmente. No es lo mismo la atención personal que puedes tener con ellos, a solamente tratarlos por mensajes de celular. En estos casos la tecnología no iba a ayudar si lo que quería era tenerlos presentes en mi vida, entonces tenía que empezar a recuperar mi relación con ellos en vivo y a todo color.

Hoy día mi situación de amistad y de relaciones sociales ha cambiado, ha mejorado de forma extraordinaria. Mis amigos de la preparatoria me felicitan por mi empresa de *coaching*, me reconocen por lo que estoy haciendo, y no descarto la idea de que algún día les ofrezca mis servicios en sus empresas. Pero este tipo de proyectos no podría llevarlos a cabo si no alimentara esas relaciones de amistad, por eso son tan importantes.

No es lo mismo ofrecer tus servicios a empresarios que no conoces, ni te conocen, a ofrecerlos a quienes son amigos tuyos, y desean apoyarte, siempre y cuando lo que les ofrezcas sea algo que estén dispuestos a consumir y haya un beneficio tangible para el negocio que representan.

Después de haber trabajado para generar una relación con mis amigos, ahora me siento mucho más tranquilo. De alguna manera, antes me sentía un tanto rechazado o apartado, como que había perdido mi lugar en el grupo al cual sentía que pertenecía, y eso tiene que ver con las relaciones, ese sentido de pertenencia.

Así como da orgullo pertenecer a una empresa, también enorgullece corresponder a una sociedad. No me refiero a la sociedad en el sentido de nivel económico, sino al grupo al que perteneces.

Yo sentía como que estaba en un círculo y de repente desaparecí, pero eso lo generé yo, nadie me sacó de ahí. Yo sentía que no encajaba porque mis condiciones ya no eran las mismas. Ahora siento que estoy recuperando a mis amistades, y he encontrado mi lugar dentro de la sociedad. Me siento contento y orgulloso por eso.

Otra cosa que aprendí de trabajar en mí, en mi propio balance personal, es que ya no busco la aceptación ni tengo la necesidad de estar con alguien. Tampoco necesito que alguien me aplauda ni me “eche porras” para sentirme bien. Hay personas que, al estar mal, quieren que alguien más los anime y los motive, pero en mi caso al haber trabajado en mí mismo, me ayudó a sentirme mejor y poder trabajar en mis relaciones.

La labor de retomar el contacto y alimentar las relaciones con mis amigos, me generó el reconocimiento y la aceptación por parte de las personas que están fuera de mi familia. Pero no pasó de la nada, sino que fui yo mismo quien fomentó que eso se diera. Tomé control de mi situación y actué, para recuperar lo que creía que había perdido. Aunque, al mismo tiempo, ya no estoy buscando el reconocimiento de afuera, de los demás, porque cuando no has trabajado en ti mismo, siempre buscas que alguien más cubra esa carencia interior.

Actualmente tengo una empresa que está conformada por gente que me apoya, es decir que cuento con su apoyo, puedo planear con ellos los nuevos proyectos, a la vez que me retroalimentan con sus ideas, más que darles órdenes. Es un equipo preparado con el cual cubrimos de forma integral los servicios que prestamos a las empresas, es gente preparada que me apoya en ámbitos en los cuales quizá yo no sea el experto, pero me rodeo de un equipo de personas que saben hacer bien su trabajo y que están capacitadas para ello. Es como si yo llegara con ellos y les diera la gasolina, y los dejo ser libres para que ellos desarrollen el proyecto con lo que mejor saben hacer.

Obviamente revisamos que los servicios que ofrecemos estén dentro de los lineamientos de la empresa, les doy mi retroalimentación para que los talleres que vayan a dar cuenten con herramientas e información más rica y yo tener la seguridad de que lo que están haciendo está alineado con la visión y misión de la compañía.

Para llevar a mi empresa (www.ontologica.mx) a donde quiero que llegue, tengo que hacer que mi equipo quiera ir allá también.

Yo les compartí mi visión de lo que quiero lograr y la misión de lo que quiero ser. Estoy comprometido con la empresa y veo que mi equipo también, ellos están contentos de pertenecer a la compañía, incluso veo que de pronto publican en su Facebook que se sienten orgullosos de lo que hacen y del negocio en la que colaboran, y eso a mí me deja satisfecho. Me hacen sentir que sí tengo a la gente que quiero tener, para llevar a mi empresa hasta donde la quiero posicionar. Mi equipo me

hace sentirme seguro, confiado, responsable al estar manejando a un equipo de trabajo con mi inspiración. Estoy satisfecho por ver cómo se sienten contentos y orgullosos con los pasos que vamos dando como empresa. Ellos se identifican con mi misión y visión, y quieren lo mismo para ellos. Ese es el resultado de poderlos inspirar.

La manera en que te relaciones con otras personas será un factor importante para los logros de tus metas. Será la manera en que puedas ejercer un liderazgo ya sea en el trabajo, en algún deporte o hasta con los amigos. El sentido de pertenencia a un grupo te ayuda a sentirte apoyado y con energía para poder desarrollarte en dicho grupo, además de que le da un sentido a tu existencia.

También, pertenecer a un grupo de personas te beneficiará respecto a cómo te sientes para afrontar los retos que la vida te pueda ofrecer...

Antes de continuar respóndete a ti mismo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué sería importante cuidar tus relaciones sociales?
- ¿Qué objetivos deseas lograr para ser un líder?
- ¿Cómo pretendes ser un líder y tener a gente inspirada y que te apoye?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿Cómo vas a lograr estar presente y apoyar a otros a conseguir sus objetivos?
- ¿De quién necesitas apoyo para crear relaciones que te ayuden a alcanzar lo que quieres?
- ¿Cómo te sentirás una vez que obtengas mejorar tu liderazgo?
- ¿Cómo te vas a sentir una vez que logres estar presente con tu grupo de amigos?, ¿o en tu trabajo?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías con mejores relaciones de trabajo y de amistad?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que deseas en tus relaciones sociales.

Aportación a la sociedad

SER UNA PERSONA QUE ESTÉ GENERANDO BIENESTAR A QUIENES son menos afortunados ayuda a sentirse bien con uno mismo. Se puede forjar bienestar para otras personas de muchas maneras. Sin embargo, quiero hacer énfasis en que cuando das de ti de forma personal y directa hacia otro ser humano. Es el acto de caridad y de bondad más noble que puede haber. Aportar de tu tiempo a una causa benéfica genera un profundo sentido de agradecimiento y felicidad que no es comparable con otros actos.

Dar tu tiempo a otros por el deseo de generar bienestar es un acto de amor incondicional, pues la intención, de manera honesta, jamás será recibir nada a cambio. Además, el tiempo es el único recurso no renovable, y de los más valiosos que tenemos.

La aportación a la sociedad es muy importante porque es una manera de ser agradecido. Independientemente de los cambios positivos que puedas generar en otras personas, ayudar a otros es un acto de agradecimiento por todo lo que has recibido en tu vida. El agradecimiento es el reconocimiento de todo lo bueno que tienes y de todo lo bueno que te pasa.

Todos los días te pasa algo de lo cual puedes aprender y crecer, aun cuando a veces no lo quieras ver, o no lo aceptes, así es.

Como mencioné anteriormente en este libro, no hay nada bueno o nada malo. Te suceden cosas y depende de ti el aprendizaje y el crecimiento que aproveches de cada situación. Puede ser que no puedas verlo así, dominar a nuestro ego no es tarea fácil, se requiere de mucho entrenamiento para eso. Pero si te dejas guiar por tu ego, difícilmente verás que todo lo que te sucede es para que crezcas y seas mejor cada día. Lo cierto es que todos los días hay aprendizaje, bendiciones, regalos y milagros que llegan a tu vida y a la mía.

Cuando hablo de regalos y bendiciones, no me refiero solamente a cosas materiales, no se trata de que forzosamente un regalo sea dinero inesperado que recibes, un coche o un contrato que cierras... se trata de ver los regalos, milagros y bendiciones que hay detrás de cada cosa que te pasa.

Por ejemplo, te pido que pienses en la siguiente suposición: Llegas tarde a una junta importante, en la cual hubieras podido concretar un negocio... aparentemente no existe algo bueno en eso, pero cambia al momento en que reflexionas la lección

que acabas de recibir, mediante la cual nunca más volverás a llegar tarde a una junta.

Ahí está el aprendizaje, el hecho de no haber cerrado el contrato es el regalo que el universo te brinda para que crezcas, para hacerte responsable de tus resultados. Seguramente después de eso, si aprendiste la lección, jamás volverás a llegar tarde a una cita. Y recuerda lo que te enseñaron de niño, cuando recibes algo di “gracias”. El agradecimiento es la acción de reconocer lo bueno o lo positivo que recibes de cada experiencia que vives.

Entre más agradecido eres, más reconocerás que siempre hay cosas buenas a tu alrededor. Ser una persona agradecida producirá un círculo virtuoso, y cambiará tu manera de percibir tu mundo. Al estar haciendo declaraciones con gratitud constantemente estarás creando una percepción de que todo lo que te rodea es bueno para ti. Alrededor tuyo, el mundo cambia, pues tú estarías confirmando cómo estás recibiendo todo lo que llega. Tu manera de percibir todo, siempre será en alegría, en abundancia y percibiendo cosas buenas.

Es fácil dar las gracias cuando sólo reconoces lo que te agrada, pero lo que realmente hará un cambio en ti, es que puedas reconocer el beneficio que te traen todas aquellas situaciones en las cuales sientes que es difícil de poder sobrellevar.

En algunas culturas es de suma importancia ser agradecido con la vida. Ese reconocimiento de que la vida es benévola con uno, bajo cualquier circunstancia genera un sentido de gratitud por la vida misma. Para eso puedes regresarle algo a la sociedad de todo lo que estás recibiendo, sin tener que decirlo o comunicarlo verbalmente. Es actuar en agradecimiento por todo lo bueno que has recibido.

No sólo en nuestras declaraciones debemos de ser agradecidos, sino que también en nuestras acciones y emociones. Por ahí dicen que las palabras se las lleva el viento, pues no necesariamente, cuando están acompañadas por acciones y emociones congruentes, todo el conjunto resulta muy poderoso. Así seremos capaces de crear resultados extraordinarios. Así como se generan cambios en la percepción, también hay cambios en el cuerpo y en nuestras emociones.

Es importante que conozcas que ayudar a otras personas a tener una mejor calidad de vida sin recibir nada a cambio provocará que tu cuerpo produzca cierto tipo de químicos en la sangre, que influirán en tus emociones y en cómo te sientes contigo mismo.

Cuando estás siendo benéfico para otros y te sientes bien por ello es porque, también, tu cuerpo está segregando oxitocina (la hormona de la felicidad), entre otras sustancias, que harán que te sientas contento por haber dado algo de ti hacia otros.

Entonces si te preguntas por qué sería bueno que estés de voluntario en una asociación benéfica y dando de tu tiempo, para estar con personas que viven algún tipo de carencia o dificultad, y sobre todo si eres escéptico, entonces recuerda que tu cuerpo producirá un estado de satisfacción y alegría. Sólo por este simple hecho vale la pena ayudar, pues quién no quiere sentirse satisfecho y feliz.

Por otro lado, cuando das esperando recibir algo a cambio, la energía que impregnas en ese acto se colma de una energía de carencia y de miedo, totalmente contraria a la de agradecimiento. Así no funciona. El amor se da y funciona en una sola vía, no es una energía de ida y vuelta; claro que la otra persona que está

recibiendo amor también lo puede dar y así es como lo recibes, pero el amor que tú diste, no es el mismo que regresa, sino que éste se queda con la otra persona.

El único amor que puedes recibir es el que otra persona te da de forma voluntaria, sin que influya lo que tú hiciste anteriormente. O bien, es el que te das a ti mismo, la autoapreciación y autovaloración, que solamente tú puedes darte.

Si no estás acostumbrado a aportar a beneficencias, o a dar de tu tiempo para ayudar a otras personas, te invito a que un día le compres comida a alguien que lo necesita, y regálasela de corazón... ¿Cómo crees que te sentirás? Eso que creas sería por un instante nada más, entonces imagínate que fuera más tiempo o más dinero que pudieras dar para ayudar a los demás, ¿cómo sería tu vida entonces?

Dar tu tiempo no es la única manera de crear bienestar en otros, y en ti. Hay quienes aportan una cantidad de dinero a instituciones que saben que aprovecharán este recurso para ayudar a otros. No es malo aportar dinero. Todo depende de la intención con que se haga.

Muchas personas piensan que dar sólo dinero es suficiente. Sin embargo, hay que ser agradecidos por todo aquel que así lo hace, pues le da otro tipo de recursos para los fines que se quieren lograr. Inclusive hay religiones donde promueven el diezmo como parte de ser agradecido ante las circunstancias de cada quien. E insisto, todo depende de la intención que se tenga, pues si lo haces como moneda de cambio para querer sentirte bien contigo mismo y ante tu religión, entonces no estás siendo honesto con la aportación, y tu nivel de satisfacción no será igual. Dar dinero no está mal; sin embargo, revisa la razón por la que lo haces.

En México es muy común que haya personas que cuidan los coches en las calles y en los estacionamientos y cobran por hacerlo, o que te dan indicaciones sobre cómo salir... Yo entiendo su situación, comprendo que quizá no hayan tenido muchas oportunidades para salir adelante, pero lo que ellos hacen no es un servicio que yo requiera o que contrataría, yo puedo salir del estacionamiento en el que me encuentro sin que necesariamente me indiquen cómo hacerlo.

Entonces, no siento la necesidad de remunerar un servicio que no requiero. Sin embargo, a veces les doy algunas monedas, pero no por la ayuda que haya recibido de ellos, porque sea una obligación hacerlo, o por lástima porque no tienen un empleo, sino porque el solo hecho de aportar me hace sentir que tuve la oportunidad de ayudar a alguien en ese momento. No me preocupo por sus circunstancias. No pienso si en realidad está haciendo lo mejor que puede o que si es un flojo por no buscar trabajo.

Todas estas respuestas sólo justificarían que no contribuya al bienestar de alguien más de manera desinteresada. Me perdería la oportunidad de mejorar, tal vez, la situación de mucha gente, y perderme la oportunidad de sentirme bien conmigo mismo.

Una manera en la que puedes dar de ti es, por ejemplo, yendo a un asilo a pasar tiempo de calidad con adultos mayores, o con enfermos que en general no tienen mucha compañía. Al estar con ellos generarás un sentido de ayuda y de apoyo para ellos, lo que te hará sentir contento porque sabes que ellos no pueden regresar aquello que les estás entregando. No das con la intención de “ser bueno”, sino con una energía de desprendimiento y de agradecimiento para con los demás. Con estas

acciones, estas personas podrán sentirse agradecidas por tus acciones y en respuesta tendrán actitudes hacia ti, con lo cual te sentirás satisfecho contigo mismo pues estás haciendo el bien para otras personas.

En mi experiencia, durante algún tiempo acudí a una asociación de niños con discapacidad mental y motriz. Son niños para los que su realidad es muy distinta a la nuestra, ellos viven en un mundo aparte, normalmente no podemos interactuar con ellos, algunos incluso no pueden moverse al tener ya sus músculos atrofiados. Te puedo compartir que las primeras veces que fui, me sentía un poco raro, incómodo...

Conforme fue pasando el tiempo, seguí acudiendo e involucrándome cada vez más con ellos y poco a poco empecé a entender sus reacciones. Había algunos niños que sí se reían, y a otros, aunque no podían hacerlo, les notabas alegría en la mirada. Cuando me di cuenta de que me reconocían, me emocionaba porque veía que su mirada era especial, decían mucho, se podían interpretar muchas emociones...

Es cierto cuando dicen que los ojos son la ventana al alma de las personas. Esa era mi manera de conectarme con ellos. Tal vez sus cuerpos no respondieran a las órdenes de sus cerebros, pero sus emociones y lo que proyectaban a través de sus ojos fueron muy fáciles de entender.

Recuerdo que en la asociación había un niño que tenía un tic, y se la pasaba aplaudiendo en todo momento. Al principio, cuando interactuaba con él para algún ejercicio no reaccionaba, era como si yo no estuviera ahí. Después de algún tiempo, cuando me empezó a reconocer, lo que hacía era tomar mi mano y empezar a aplaudir usándola, golpeándola con alegría... era su forma de expresarme que se estaba conectando conmigo. Tal vez sea difícil para mí explicar mi relación con él, pero lo que sentía cuando él reaccionaba, me hacía sentir importante para él, que estaba haciendo una diferencia en su vida, y él en la mía. Me sentía lleno de amor y ternura por este niño en un mundo aislado, también sentía que podía estar plenamente ahí, aunque sea por momentos.

Estar de voluntario en aquella asociación fue una experiencia que modificó mucho mi manera de ver la vida. Definitivamente generó un cambio positivo en mí, descubrí mucho de mí en ese tiempo. Me marcó. Crecí.

Ahora, esto que te cuento fue mi experiencia... lo que pudiera decirte es que, indudablemente, en el momento en que te encuentres en tu vida, ya sea que te sientas muy bien o no, te recomiendo hacer algo relacionado a una “acción de gracias”... esto siempre será algo positivo para ti y para tu vida.

Así como lo he hecho personalmente, he querido que en mi empresa pongamos en práctica el agradecimiento también y tenemos un proyecto de voluntariado, con una de las instituciones de mayor impacto a nivel regional. Somos conscientes del cambio que podemos hacer en la vida de otras personas. Somos conscientes de que debemos ser personas agradecidas y actuar en consecuencia. Sabemos el resultado que tiene esto para nuestras vidas.

Asimismo, creamos estos círculos virtuosos y generamos una mecánica de ganar-ganar con quien aportamos. Producimos bienestar y felicidad y nos sentimos satisfechos con nuestras acciones hacia otras personas.

Hay muchas maneras en las que puedes ponerte al servicio de los demás, por

ejemplo, hay personas que realizan lo que se les llama “apostolados”. Otras personas llevan a cabo colectas. Una de mis hermanas tiene la costumbre de juntar ropa de segunda mano que esté en buen estado, y la vende en los pueblos a precios casi de regalo, y ese dinero además lo donan. Tengo amigos que hacen voluntariado con personas que padecen cáncer en etapa terminal.

Aunado a lo anterior, también tengo algunas amigas que fundaron su asociación para cuidar de niñas que fueron abusadas física y psicológicamente. En fin, maneras hay muchas. No te será difícil encontrar una donde puedas aportar tu granito de arena y dar de ti y de tu tiempo para cambiar la situación física y emocional de muchas personas en situación vulnerable.

Una empresa de restaurantes que está en Mérida, ahorita que están de moda los *food trucks*, compró uno y van a los pueblos de alrededor a preparar comida casera y la regalan entre los habitantes y los niños con desnutrición.

Las opciones son muchas, si acudes a alguna asociación allí te pueden indicar cómo puedes ayudarles. Muchas de éstas lo que necesitan son recursos, y puedes incluso ayudarles a conseguir fondos para que sigan ofreciendo sus servicios y ayudando a más personas. Pero entre más contacto tengas con las personas en tu voluntariado, yo creo que es mejor, ve, participa y estate presente para ellos.

En cada ciudad hay muchísimas asociaciones que están buscando voluntarios, tienes para elegir aquella con la que más te identifiques por la causa. Únete a alguna, te vas a sorprender de cómo te sentirás al poco tiempo de que estés asistiendo.

A raíz de esta experiencia que me dejó tanto, siento que me volví menos indiferente, empecé a apreciar mucho más las cosas simples y sencillas de la vida. Ayudar a los demás te ayuda a ti mismo también, en muchos ámbitos, como en tu autoestima, por poner un ejemplo. Definitivamente sientes que valió la pena lo que aportaste.

Como papá, siento un profundo agradecimiento por la salud de mis hijos. No doy por sentado que están sanos y así es, sino que soy más consciente de la bendición y el regalo que eso significa.

En nuestro país existen muchos grupos vulnerables. Desgraciadamente, no hay suficientes personas con el interés de ayudar a quienes están en un estado de necesidad. Si supieran los beneficios que genera en uno, seríamos más, es por esto que mi deseo es que veas lo importante que es para ti que aportes de alguna manera para el bienestar de la sociedad. Debemos de ser agradecidos y para mí ésta es la manera más amorosa de hacerlo.

Cuando das desde el corazón, desde el amor, generas un sentimiento de satisfacción. Es el hecho de reconocer tu capacidad de poder dar de ti lo que te llena. Es sentirte capaz de dar.

Asimismo, dar genera sentimientos de abundancia, de valentía, de fuerza, de dicha, de gozo, los cuales son las virtudes del amor. Cuando das, ya sea amor, comprensión, dinero (por qué no), ropa, comida, albergue, todo eso se va a manifestar en ti. Tal vez, no en algo físico o material, sino que se manifiesta en lo que sientes en el momento ante la experiencia de dar de ti.

Reconocer tu capacidad de dar es sentirte útil, sentir que eres alguien importante

en la vida de alguien más. Ese sentimiento de valer para otros es un reconocimiento para ti mismo de que estás cumpliendo algo importante en tu vida. Sientes que estás cumpliendo parte de tu misión de vida. Ése es tu regalo, eso es lo que recibes.

Eso es lo que único que al final del día te llena. Ésa es la recompensa. Si generas continuamente ese tipo de emociones y sentimientos, eso estará en tu consciencia, en tu presente, y entonces eso se manifestará en tu vida de manera física y material. De tal manera que ésa será la consecuencia y lo que se creará según, entonces, la ley de la acción y la reacción. Pero se manifestará por el poder de la atracción gracias a que lo tendrás presente en tu consciencia de manera continua.

A continuación quisiera que respondieras lo siguiente:

- ¿Por qué sería importante para ti que puedas dar de ti a otros?
- ¿Cómo quisieras ayudar a alguna causa?
- ¿Qué harás para ayudar a otras personas a crear bienestar?, ¿cómo lo vas a llevar a cabo?
- ¿De quién necesitas apoyo para que puedas estar para otras personas?
- ¿Cómo te vas a sentir una vez que logres aportar tu tiempo ayudando a otros?
- ¿Cómo sería tu vida y qué cambios positivos tendrías ayudando a una causa benéfica?
- Escribe en una libreta estas respuestas y consérvalas como una guía en el proceso para lograr los cambios que desees con el fin de contribuir a la sociedad.

La limonada perfecta

AHORA YA SABES CUÁLES SON LAS DIFERENTES ÁREAS QUE conforman tu vida. Espero que te sientas inspirado a generar un cambio en tu existencia, entendiendo la importancia de sentirte satisfecho y pleno en la suma de todas las cosas que haces. De esto mismo se trata la vida, que estés en constante crecimiento y para eso necesitas aprender a cómo generar este estado de satisfacción interna. Balanceando muy bien los diferentes aspectos que te hacen ser tú mismo.

Para generar este equilibrio tendrás que enfrentarte a ti mismo para realizar los cambios que tengas que hacer en tu vida diaria para crear un bienestar interno, que te ayude y motive a lograr todas esas cosas que deseas para ti mismo. Por otro lado, tendrás que hacerte responsable y hacerte cargo tú mismo por tu felicidad y por generar un ambiente de bienestar a tu alrededor.

Aunado a lo anterior, resulta vital que te responsabilices plenamente, claro que esto no es fácil porque tendrás que modificar ciertas creencias de ti mismo, de lo que piensas que es posible y de lo que consideras que te limita para lograr lo que quieres.

Para esto, tendrás constantes retos para que puedas crecer como persona y como ser humano. Pues si tú no te propones metas para crecer con aprendizajes de tu vida, entonces estas circunstancias las generarás de manera inconsciente, con tal de que tengas la oportunidad de crecer, quieras o no. Recuerda que estamos aquí para progresar, evolutivamente estamos diseñados para mejorar nuestras condiciones, para asegurar la trascendencia de nuestra especie.

Entonces, tendrás estas oportunidades para crecer a través de los limones que te da la vida. Cuando hablé de estos limones, me refiero a todas las circunstancias y experiencias “amargas” que debes de vivir para que puedas crecer.

Por tanto, no hay que sentirnos mal ni maldecir cuando los resultados de nuestras experiencias no salen como quisiéramos y como pensábamos. Al contrario hay que agradecer en todo momento, porque en cualquier situación se nos presenta la oportunidad de ver dónde estamos fallando, o dónde no estamos actuando para lograr lo que deseamos. Siempre podrás ver dónde pudiste hacer algo diferente.

Encontrar la limonada perfecta resulta del balance en tu vida. No pretendas que puedes trabajar para evitar tener limones, pues siempre aparecerán. Tu aprendizaje se presentará al momento de resolver qué haces con ellos cuando te lleguen. Es

inevitable no tener situaciones difíciles en la vida. Por buenas personas que nos consideremos o por muy agradecidos que nos sintamos con nuestra vida, siempre habrá momentos en los que tengamos que usar las mejores herramientas con las que contamos, para salir satisfechos con nuestras acciones.

Desde luego que todos deseamos que nuestra vida no tenga contratiempos ni problemas, pero, si así fuera, cómo podríamos crecer. Por ejemplo, no creo que haya alguien que desee perder a un ser querido con el fin de aprender a sobrellevar una muerte, pero piensa cómo estás preparado hoy para eso.

Si no has perdido gente cercana a ti, cómo puedes asegurar que cuando pierdas entonces a alguien que amas mucho puedas sobrellevar esa pérdida. Estos son los tipos de limones que eventualmente tendrás que enfrentar en tu vida, y no es algo que estés esperando que pase.

Como seres humanos, fuente generadora de amor, lo menos que deseamos es perder gente que amamos. Pero tendrás que aprender a sobrellevar estas situaciones sin que afecten tu vida y tus metas.

No deseo que despidan a nadie de un trabajo, o que quiebre su negocio, o que alguien los traicione, o que sea abandonado por su familia, y que sienta que su vida no vale la pena, pero en grado extremo éstas son las cosas que debemos de enfrentar. En el día a día hay todo tipo de experiencias que nos ponen a prueba para podernos medir respecto a qué tanto estamos creciendo como seres humanos.

Las mentiras, los engaños, las diferencias, las envidias, las pérdidas, los insultos, la irresponsabilidad, la falta de respeto, la indiferencia, la procrastinación, la desidia, la pereza, la falta de amor propio, entre otros, se verán reflejados en retos de todos los días y tú deberás de enfrentarlos para poder salir con el aprendizaje necesario y con el resultado que te haga sentir valiente, fuerte, comprometido, triunfador, sobre todo por el amor que te tienes a ti mismo.

Si no recibieras estos limones entonces nunca tendrías una limonada para hacer, sólo tendrías agua con azúcar, o solamente agua o sólo azúcar. No pretendas que todo sea fácil y sencillo. No creas que es amor y felicidad todo el tiempo, pues eso sería no querer salir de tu zona de confort. Cómo podrías hacer una buena limonada sólo con agua y azúcar, o con apenas unas gotas de un limón. No podrás apreciar tu crecimiento si no afrontas los retos de la vida.

Los seres humanos tenemos un ser emocional que es una parte inherente de lo que nos hace “ser” humanos. Y como seres emocionales, debemos y tenemos que vivir y experimentar todo tipo de emociones, y esto es todo el tiempo. Tenemos unas emociones primarias que son reacciones a estímulos externos que nos ayudan a la supervivencia. Éstas las tenemos desde poco antes de nacer.

Más adelante en la vida empezamos a crear una serie de emociones que son producto de la combinación de varios sentimientos, que depende mucho de las experiencias vividas y la asociación de los hechos con las reacciones que suceden en el cuerpo. Es por esto que no podemos evitar tener todo tipo de emociones. No podemos impedir experimentar emociones negativas, tales como dolor, miedo, frustración, debilidad, menosprecio, etcétera. Entonces no quieras no sentir las.

No le tengas miedo a las malas experiencias. Debes de enfrentarlas. Huir de las

situaciones no te ayudará a tu crecimiento. Reconocer dónde pudiste actuar o pensar diferente es la manera en que puedes aprender para entonces hacerlo diferente la siguiente vez que tengas una situación similar.

Recuerda que “la práctica hace al maestro”. Seguramente en tu vida tendrás las oportunidades para aprender de una situación y hasta que no la resuelvas de manera que puedas ver tus logros, entonces te seguirá sucediendo una y otra vez, hasta que ya no requieras aprender esa lección de vida.

Aunado a esto, tal vez más adelante te sucedan cosas similares, pero con tu experiencia ya no serán un problema que evite que logres lo que quieres. Aprovecha estas oportunidades para crear una maravillosa limonada, una limonada perfecta.

Entonces, no sé cómo te sientas hoy tú en las diferentes áreas de tu vida. Tal vez tengas dudas todavía sobre cómo o por dónde empezar.

Recuerda el diagrama que está al comienzo de este libro. Si no sabes por dónde empezar, no te preocupes. Te sugiero que empieces por analizar cómo estás hoy en esas diez áreas, recuerda que el ejercicio es sobre qué tan satisfecho estás con dichas áreas, no qué tanto tienes de cada una, pues la satisfacción de logro varía de una persona a otra, por lo que cada quien puede establecer metas diferentes.

Hay quien no quisiera tener millones y poderse sentir bien, o quien no requiere de estar cómo muégano con su familia y poder tener una excelente relación con ella. Luego, reconoce cuáles son las dos o tres áreas donde sientes menos satisfacción. Éstas son las áreas que te recomiendo empezar a trabajar.

Donde te sientas menos satisfecho, puede ser que te cueste mayor esfuerzo lograr metas importantes, pues hasta ahora son áreas donde menos has aprendido a cómo sobrellevarlas. Entonces te recomiendo que puedas trabajar en una o dos áreas más donde hoy te sientas bien contigo mismo. La idea es que puedas mejorar las cosas de las cuales ya te sientas bien.

Esto tal vez no te requiera mayor esfuerzo, pero te ayudará a sentir que puedes mejorar tu vida, que puedes lograr lo que te propones, que te sientas responsable y que cumples tu palabra contigo mismo para ser una mejor persona, y que te sientas realizado y motivado en los demás cambios o mejoras que desees realizar en tu vida.

Actualmente, te comparto, he podido generar un verdadero cambio en mi vida. He salido adelante y ha sido una experiencia que me ha ayudado a sentirme contento y satisfecho con lo que hoy estoy logrando. Esto no quiere decir que ya no tenga retos por vencer.

Todavía al día hoy hay ciertos aspectos que deseo mejorar y me cuestan más trabajo. Sin embargo, mi manera de afrontarlos y de sentirme con la confianza y seguridad son diferentes. Cada vez que algo no me sale como deseo, tampoco me castigo y pienso que no puedo cambiar. Vivo mi emoción en el momento y veo qué puedo hacer diferente para la siguiente vez. Más que nada la perspectiva con la que concibo la vida ha cambiado para mí.

Primero, mi salud. Darme cuenta de que no estaba cuidando mi cuerpo me dio la oportunidad de reconocer el atentado que estaba llevando acabo contra mí. Procurar estar sano y tener una buena salud me permite hacer todas las cosas que deseo para mí.

Con salud puedo actuar y hacer lo que sea necesario para lograr mis sueños. Con salud me siento vivo, puedo ser independiente y sentirme fuerte y con la energía suficiente para trabajar por lo que más quiero.

Además, hoy día siento que estoy conectado con mi esencia divina. He encontrado un verdadero sentido a mi vida, una fuerza más allá de cualquier cosa que nos une a todos los seres vivos y a todas las cosas. Y esa fuerza que emana del amor está en mí y en todos, y todos somos parte de lo mismo.

Entiendo la razón de mi existencia, una razón de existir en este plano y en esta vida física. Me da seguridad y confianza a mi existencia y le da sentido y propósito a mi vida. Procuro conectarme con esta fuerza divina de manera regular, me doy mis espacios para la oración y la meditación.

En mi economía y finanzas personales, procuro no darle poder al dinero. No lo hago el eje de mi vida. El dinero es solamente un vehículo para lograr lo que quiero, no es lo que quiero. El dinero es solamente la respuesta y reconocimiento al esfuerzo que hago para lograr mis metas. no es mi meta.

Ahora interpreto el hecho de cuidar mis finanzas como ser capaz de administrar los bienes que poseo. Soy responsable de mi bienestar y por eso cuido la manera de administrar el dinero. Me desapego del concepto de no perder lo que tengo en la manera que invierto y que puedo generar bienestar en mí, mi familia y en la sociedad. La manera de poder generar un ciclo virtuoso es desprendiéndome de las cosas que considero de valor sólo para que pueda generar cosas nuevas y de mayor valor.

En el ámbito profesional. Sé que debo estar en constante crecimiento. Es necesario que adquiera nuevos conocimientos y nuevas habilidades, para seguir creciendo. Estoy constantemente preparándome para lograr nuevos retos. Reconozco mi gran capacidad para poder lograr lo que me propongo. Tomo decisiones y mido mis resultados, esto al acumularse genera seguridad en mí y experiencia para afrontar nuevos retos.

Me siento orgulloso de los logros que voy cumpliendo. Me siento bien conmigo mismo y me genera confianza en lo que hago profesionalmente.

Todo estos esfuerzos y metas cumplidas no podrían darse si no tuviera tiempo para mi ocio y diversión. Programo mis tiempos como premio y reconocimiento por mi esfuerzo y mi entrega para lograr mis objetivos en la vida.

Asimismo, me doy mis espacios para conectarme conmigo mismo, cuidarme y amarme pues el amor más importante es el que me tengo a mí mismo. He encontrado en mi “soledad” la mejor compañía que puedo tener. Me siento a gusto y puedo disfrutar de estar conmigo. Ahora sé que no estoy sólo, me tengo a mí, conmigo todo el tiempo y soy la persona más importante en mi vida.

Es fantástico disfrutar y divertirme sólo. Conectarme con mi propia esencia me da fuerza y es cuando puedo ser más creativo. Mi parte creadora se potencializa cuando estoy conectado con mi ser interior, puedo ver mayores opciones para tomar las mejores decisiones.

No dejo atrás mi crecimiento personal. Me reto a conocer y saber más para que me ayuden a crecer. Ponerme retos me hace generar experiencia y sabiduría. Hay aprendizajes que no están relacionados con mis otras áreas de vida. Estos

aprendizajes son en un ámbito personal. Me siento más preparado. Procuro aprender cosas que me puedan dar mayor educación y cultura. Ponerme objetivos de manera personal y lograrlos me ha ayudado a elevar mi autoestima.

Además, me ayuda a tener el sentido de cumplir mi propia palabra. Genero un compromiso conmigo mismo para crecer constantemente. Hoy he podido cumplir metas que había tenido en mi lista de deseos antes de morir y me siento realizado y feliz de cumplir mis sueños.

Con mi familia también he cambiado mucho la forma de convivir y relacionarme, con cada uno de ellos. Especialmente con mis padres. Ahora, llevo una mejor relación, sana y más cercana. Pude limpiar los espacios que me mantenían lejano a ellos. Ya no espero a que deseen estar cerca de mí, ahora soy yo quien toma control de mi vida y soy el que procuro estar cerca de ellos. Me siento cercano a mis hermanos porque así lo decido yo, y dispongo hacerme presente y no esperar a ser requerido.

Soy responsable de generar el amor que siento por mi familia, y crear unión, amor y respeto de ellos hacia mí. A mis padres les estoy profundamente agradecido, pues si ellos hubieran tomado decisiones diferentes, no sería la persona que soy hoy. Sería yo mismo, pero de diferente manera... y tal vez no estuviera escribiendo este libro en este momento (o simplemente escribiendo un libro).

De manera particular, estoy recuperando la confianza que alguna vez perdí por completo con mi esposa, me refiero a la confianza que ella tenía hacia mí. No tengo palabras para agradecer todo su amor, apoyo y paciencia conmigo. Si he podido lograr salir adelante en mi vida, sobre todo profesional y económicamente, ha sido gracias a ella. Mi esposa es mi maestra, me ha enseñado a no rendirme y a seguir luchando, a ser responsable de mí mismo y de mi compromiso conmigo mismo y con ella.

Mi mujer también me ha enseñado a darme cuenta de lo que me hace falta para ser la persona que quiero ser. Con ella, he podido crear un par de maravillosos hijos que estamos aun formando, son el legado de nuestra existencia y son una parte de nosotros que se quedará aquí tiempo después de que hayamos partido, y ellos a su vez serán los portadores de nuestras historias hacia sus hijos y así continuarán con nuestro legado de vida y de trascendencia.

De alguna manera, con mis amigos y la gente con la que trabajo y hago negocios he podido cambiar la imagen que tenían de mí. Ahora, puedo inspirar a más personas que me ayudan a lograr mis metas y mis sueños en la parte profesional. Siento el apoyo de mis amigos y colaboradores en lo que hago ahora. Mi liderazgo ha crecido en una nueva dimensión. Me reconforta el apoyo que me brindan y cuando requiero algo de ellos, están dispuestos a apoyarme. El impacto que logro en otras personas al contarles mi visión de lo que deseo lograr me anima a seguir. Tengo la confianza de no estar solo en mi emprendimiento y me da fuerza para continuar con mi vida como *coach* y empresario.

Constantemente estoy agradeciendo por todo lo que he creado y lo que me sucede. Agradezco de manera continua por mi vida y la de todos los que me rodean. Especialmente, hoy agradezco todas las bendiciones y aprendizaje que me llegan,

dando de mí hacia otros.

También me involucro en actividades altruistas. Aporto mi granito de arena para crear bienestar a mi alrededor y en la sociedad, en general. Me conecto con mi propio amor para poder dar a los demás una mejor oportunidad a sus circunstancias. Me siento una herramienta amorosa para crear el cambio en otras vidas. No veo otra mejor manera de agradecer a Dios Creador y al Universo que ser un vehículo para crear amor de manera incondicional, dando de mí hacia otros con menos oportunidades que yo. Soy feliz dando, lo que recibo a cambio es más grande de lo que doy.

Espero que a esta altura puedas ver dónde puedes empezar a crear los cambios que puedes hacer en tu vida para vivir de una manera más satisfecha y que te sientas feliz y pleno por ello. Reconocer las áreas de mayor insatisfacción en tu vida. Ver dónde puedes mejorar lo que sientes de ti mismo.

Ya que hayas decidido por dónde empezar a mejorar tu vida y dispongas hacer los cambios que te lleven a ello, entonces debes de ponerte una meta clara de lo que quieras lograr. Una meta que sientas que te requerirá un esfuerzo adicional de lo que estás acostumbrado, para que puedas demostrarte a ti mismo tu gran capacidad al lograr metas extraordinarias.

Cabe destacar que debes salir de tu zona de confort. ¿Te pondrá incomodo?... seguramente sí, pero si sigues en tu zona de confort no podrás lograr lo que quieres, pues todo lo que hoy no tienes, está ahí afuera de esa zona. No por otra razón se llama así, pues mientras estés cómodo no requerirás de nada adicional en tu vida. Y te estancarás justo ahí, donde te encuentras hoy, y una vida sin crecimiento es una vida sin cumplir su propósito de vida, sin trascender.

Ya que hayas decidido las metas que quieres lograr para ti, debes de contestar las siguientes preguntas para cada una de tus metas:

- ¿Cómo me siento hoy al respecto de esta meta?
- ¿Por qué es importante en mi vida lograr esta meta?
- ¿Qué actitudes mías tengo que cambiar para que esto suceda?
- ¿Qué tareas voy a hacer (cada semana) para cambiar mi situación?

Aquí hay que ser específico en que día, hora, actividad vas a hacer cada tarea. Estas tareas pueden ser todos los días o una vez a la semana, dependiendo de lo que se desee lograr.

Por ejemplo, ahorrar todos los días doscientos pesos no es lo mismo que hacerlo de manera semanal, dependerá de tus ingresos. También, levantarte todos los días a las cinco de la mañana para hacer ejercicio, no es lo mismo que hacerlo una vez a la semana, o tener tiempo de calidad con tu hijo, mamá o pareja, el resultado no es lo mismo si te propones hacerlo diario, varias veces o solamente una vez a la semana. En todos estos ejemplos, los resultados serán diferentes, depende de ti lo que desees avanzar.

- ¿Qué actitudes tengo hoy que me impiden lograr los cambios que quiero para mi vida?

Reconocer éstas te ayudará a que veas qué es lo que te impide lograr lo que quieres y cada vez que te reconozcas con esta actitud sepas que justo es eso lo que debes de cambiar de ti para lograr las cosas que quieres en la vida.

- ¿Una vez que logré mi meta cómo me voy a sentir?
- ¿Para qué me quiero sentir así?
- ¿Cuándo lo voy a lograr?

Como dicen por ahí: una meta sin fecha límite es solamente una bonita intención. Además, lo que no se mide no se puede mejorar. O simplemente no podrás saber si llegaste o no. Poner un tiempo límite a cualquier objetivo hará que midas tu avance de tal manera que sabrás si lo estás logrando o no, de una manera consciente.

Poner fechas límite a objetivos y metas es común en el ámbito empresarial y laboral, y en muchos casos hay quienes no lo consideran importante para su vida personal. Pues déjame decirte que medir es importante inclusive para lo que logras en tu vida espiritual y amorosa. Si deseas hacer un cambio, entonces debes de establecer fechas para que puedas saber si lo lograste o no.

Esto no quiere decir que tengas que medir tu espiritualidad, sino que simplemente si deseas cambiar algo en ti, ponle fecha para que puedas ver si lograste el cambio o no, y si no lo lograste, puedas analizar qué faltó de ti para llegar a la meta y para que puedas establecer una nueva fecha y qué acciones puedes hacer diferente esta vez para lograrlo.

Contestar las preguntas anteriores será una guía para ayudarte a que puedas comenzar a cambiar tu vida y lograr cambios significativos que te ayuden a sentirte satisfecho contigo mismo y para puedas vivir de una manera plena tu vida.

También, te recomiendo que escribas en una hoja una descripción, lo más detallada posible, de cómo te ves en un futuro (no mayor a dos años) una vez que hayas logrado generar un equilibrio en tu vida, y estés cumpliendo todo lo que te propones lograr. Sentirte feliz con tus logros y aprender a generar un balance que te motive a siempre querer estar en constante crecimiento y para que puedas cumplir tus sueños.

Sentirte motivado en cada momento te ayudará a mantener un buen ritmo de crecimiento. La motivación correcta será la que te vas a generar tú mismo, cuando veas y reconozcas tu potencial y tu capacidad por lograr metas extraordinarias, esto es simplemente metas que están fuera de lo habitual u ordinario.

No esperes a que alguien más venga a echarte porras. Porque por más aplausos que estés recibiendo en un momento dado, la gente simplemente se cansa de aplaudir. Pero no te preocupes porque mientras sigas logrando pequeños pasos, esto hará que te sientas seguro y con confianza en ti mismo para seguir luchando por cumplir tus metas.

La manera más segura de sentir que se está avanzando y que se puede lograr lo que uno quiere es poder dividir una gran meta.

Con respecto a lo anterior, dar pasos agigantados puede llegar a cansar. Puede que veas que no estás llegando a donde pensaste que ibas a llegar. Pero, si estás dando

pequeños pasos será más seguro que veas tus logros. Si brincas alto y fallas, la caída puede ser muy dolorosa y tal vez no quieras brincar nuevamente, para no sentirte dolido. En cambio, dar pequeños pasos será más seguro para que no te puedas caer. Y en caso de una caída sea más fácil y menos doloroso poderte levantar, sacudirte el polvo, y seguir adelante.

Es como cuando preparas la limonada, si viertes demasiados limones a la vez y no tienes tanta azúcar, te podrás pasar de acidez o amargura, entonces ya no estará buena tu limonada. Pero si mientras agregas los limones le incorporas el azúcar poco a poco, entonces encontrarás el punto exacto para crear una rica y deliciosa limonada.

Tu vida es igual, debes procurar dar pasos que balanceen poco a poco todas tus experiencias de manera que obtengas excelentes resultados y alcances aprendizajes que contribuyan a tu crecimiento.

Cuando comiences a hacer cambios en tu vida, los cuales te lleven a lograr un equilibrio y satisfacción por lo que obtienes, estarás impactando en la vida de todos los que te rodean. Pueden ser que al principio hasta desconfíen de ti y tu capacidad. Esto es normal pues lo que están esperando de ti es lo que siempre les has demostrado y ahora estarás mostrando una faceta que no conocen de ti.

Confía en ti mismo y comprométete a cumplir todo lo que te propongas, siempre y cuando hagas un compromiso firme contigo por crear una mejor vida y procurando cosas buenas para ti y para todos. El tiempo correrá y entonces verán tu seguridad y la proyectarás. Entonces, empezarás a crear una nueva imagen ante los demás. Serás capaz de inspirar a otros.

Recuerda que no estás sólo. Hay mucha gente que está preocupada por tu bienestar. Te ama. Te aprecia. Esto lo sentirás en la manera en que tú empieces a demostrar que eso haces con los demás, sin olvidar ser responsable de ti mismo.

El apoyo que pueda sentir de otros también es importante, pero tú debes de generar este sentimiento de otras personas hacia ti. Cuando estás haciendo los cambios que quieres en tu vida, inspirarás a otros. No te darás cuenta, pero causarás ese efecto. Esa inspiración es la cualidad más grande que tiene cualquier líder.

El liderazgo se basa en inspiración, así de sencillo. Todos tenemos la capacidad de ser líderes, y lo somos en determinados momentos de nuestra vida. El liderazgo se aplica en todos los ámbitos de tu vida, por ejemplo, en las relaciones familiares o en tu salud. Hablando de esto, te puedo compartir que cuando yo comencé a correr, hubo personas que me empezaron a comentar que les gusta ver mis fotos de Facebook cuando salgo a correr por las mañanas, o las fotos de las carreras que he publicado.

Es decir que hay gente que se inspira al ver lo que tú estás haciendo, causa empatía ver que otra persona haga algo bueno. Yo lo hago por mi salud, y de repente publico algunas fotos. Me ha pasado que hay personas que al ver que corro por las mañanas, me han pedido ir a correr juntos... eso es inspiración, eso es influir en otras personas y ser alguien que pueda provocar un cambio positivo en la vida de los demás.

Por otra parte, se siente muy bien cuando se dan este tipo de reconocimientos por lo que haces. Eso es sentirse apoyado. Sólo que no hagas las cosas para quedar bien con los demás, tú haz las cosas por ti, pero también date cuenta del poder de

inspiración que puedes ser para otras personas, al tomar acción y empezar a trabajar en ti mismo.

Hay un dicho muy común que tenemos en México sobre tomar acción en un momento dado y se refiere a hacer algo en el momento correcto u oportuno, y decimos: “Ahora es cuando”. Bueno, creo que nunca habrá un momento perfecto específico para que elijas y actúes.

La frase “Ahora es cuando” tiene una gran verdad, solamente tenemos el momento presente, no tenemos el pasado y tampoco tenemos el futuro. El pasado ya fue y el futuro no ha llegado todavía. Sólo es el momento presente, cualquiera, en el que puedes tomar una decisión y actuar. No pretendas que llegue el momento perfecto. Lo que te tienes que preguntar es ¿qué vas a hacer hoy? Si te esperas a que las condiciones sean las ideales, según tú, para dar el primer paso, lo único que estarás haciendo es postergar, y con esto te limitas a lograr todas las cosas que deseas para ti. Mientras más te tardes en comenzar, obviamente más te tardarás en terminar.

La perfección es un concepto muy subjetivo, pues cada quien tiene un concepto particular de la perfección. La única perfección que existe es bajo el entendimiento de que cómo eres y cómo estén las cosas en tu vida, están perfectas. Cuando sea, es perfecto. Como eres, es perfecto. Todas tus decisiones son perfectas, y tus aprendizajes también.

Por ejemplo, si crees que tu vida ha estado llena de desgracias es perfecto, en el sentido de que sólo así llegarás a tu límite de sentirte mal contigo mismo y entonces llegará el momento (perfecto) en el que querrás hacer cambios en tu vida que te ayuden a sentirte bien contigo mismo.

Otro ejemplo, si no has podido llevar una vida que te satisface, entonces te darás cuentas de que debes realizar cambios en ti para que puedas modificar tus resultados. Si no hay ese momento perfecto, o mejor dicho, cualquier momento es perfecto, entonces ¿para qué esperar? Lo único que estás haciendo es atrasar el sentirte fuerte, valiente, responsable, feliz, comprendido, seguro, admirado, amado, respetado e importante para alguien. No hay otro momento para comenzar, no existe otro más que ahora mismo.

Si hoy te sientes mal con tus logros, o si detectas que hay algún ámbito de tu vida que quisieras mejorar, no te esperes para tomar acción, no esperes a terminar la última página de este libro, ciérralo y empieza ahora. No pierdas tiempo, la vida se va y el tiempo no se recupera, no puedes ir hacia atrás.

La gran mayoría de la gente que está a punto de fallecer, o en vísperas de su muerte, tiene como mayor arrepentimiento pensar en las cosas que no hizo. No te arrepientes de las cosas que hiciste, si no de las que no hiciste.

Por esto mismo, sal ahora y toma control de tu situación, aprende lo que tengas que aprender, mejora lo que quieras mejorar. Haz lo mejor que puedas en todo, y haz todo lo que quieras lograr, para que al final de tu vida no tengas nada de que arrepentirte. Es más, quizá hoy mismo no tengas nada de que arrepentirte, pero mañana no sabes qué será de tu vida.

Así como hay personas para las que su ritmo de vida es muy lento, hay quien vive al extremo y no se detiene a ver lo que realmente le importa en la vida, con su

familia, con su salud, en las relaciones con sus amigos, en sus tiempos de ocio, etcétera, y el tiempo se les va de las manos.

Hay personas que no toman acción porque sienten que no quieren arriesgarse, cuando en realidad están en una zona de confort de aparente seguridad... no se arriesgan a crear nuevas cosas para generar más, porque les requerirá un esfuerzo extra al cual no están acostumbrados. La pregunta aquí es ¿cuándo saldrás de tu zona de confort para crear algo grandioso?

Si sientes que te has alejado de tu pareja, de tus hijos, de tu familia, papás y hermanos, no esperes para ir con ellos y crear el tipo de relación que quieres con ellos. No sabes lo que puede llegar a pasar mañana. No sabes si podrás o no, no sabes si el día de mañana se pueda morir alguien que ames y de quien estés alejado... ¿en qué momento vas a empezar a crear una relación de amor responsable e incondicional hacia ellos?

¿En qué momento serás agradecido?, ¿cuándo vas a comenzar a reconocer y agradecer a la gente por lo que te ha dado?, ¿en qué momento tomarás las riendas de tu vida financiera para cambiar el rumbo que lleva?, ¿en qué momento te ocuparás de tu salud?, ¿cuándo vas a empezar a ver hacia dentro de ti y empezar a amarte?, ¿cuándo te harás responsable de tu vida?, ¿cuándo vas a vivir feliz y mantener un equilibrio en tu vida?, ¿cuándo comenzarás a sentir que estás cumpliendo tu propósito de vida?... no tienes tiempo, ¡no lo tienes!

Actualmente, me siento una persona que está cumpliendo sus sueños, que está teniendo un crecimiento del cual nunca imaginé, que en poco tiempo he podido crear cosas que hace mucho tiempo no me hubiera imaginado que podía hacer. Hace unos años no me imaginaba estar hoy acá escribiendo un libro, dando conferencias y talleres; mejorando cada día la relación con mi mujer, mis hijos, mi familia, hoy por hoy hay mucho más dicha, confianza, admiración, comprensión, apoyo y sobre todo amor.

Hace unos años no me imaginaba tener la cercanía que hoy tengo con mis papás. Mi familia me ha demostrado lo orgullosos que hoy están de mí, de mi desempeño. Hace unos años no me veía para nada en donde estoy ahora, con lo que sabía en ese entonces, no había manera de imaginarme haciendo lo que hoy hago.

En resumen, me veo a mí mismo muy contento, feliz, saludable, comprometido, entregado, responsable, realizado y pleno, y todo esto ha sido mi deseo de querer compartirlo contigo...

¡Gracias, querido lector! •

AGRADECIMIENTOS

Quisiera empezar agradeciendo a Dios y al Universo, por esta gran oportunidad para compartir en este libro mis experiencias y aprendizajes que me han ayudado a transformarme en la persona que hoy soy. Es mi intención, mi granito de arena, contribuir a generar una mejor vida no sólo para mí, sino para el mundo entero.

También, gracias a ti lector, ya sea por curiosidad, preocupación, ocio, ganas de aprender o cualquier otra razón que hayas tenido para tomar este libro en tus manos, ojalá que en estas páginas encuentres la posibilidad de continuar con tu aprendizaje en esta vida.

Gracias a mi familia. Mi esposa, Ana, por su amor, por ser mi gran maestra, y por su incansable y permanente apoyo. Mis hijos Silvana y Emilio por su amor incondicional, a ellos les dedico este legado para la vida adulta. Mis padres, mis hermanos Ale, Beto, Joana y Joaquín por el amor, las preocupaciones, el cariño, la educación, la diversión, y todas las experiencias compartidas desde mi infancia, las cuales me hicieron ser lo que hoy soy.

A Adolfo Peniche por ser un amigo incondicional y una fuente de inspiración para mí. A Luis Buenfil, por su amistad y por estar siempre cerca de mí, en mis buenas y en mis malas. A quienes me fueron mostrando un camino diferente donde hubiera una mejora en mí como persona: Joaquín (mi hermano nuevamente), Abdiel Licasale, Geeovani Mathey, mi tocayo Luis Medina. Mis maestros que me mostraron un camino más allá de esta experiencia física y han sido parte de mi apertura del alma: Alma Faz, Vanessa Zaragoza, Verónica Fuentes, Ricardo de la Rosa, Jaime Sepúlveda.

A quien tiene una gran misión aquí en este mundo y en este tiempo creando amor, comprensión, empatía, ayuda, apoyo, valentía, confianza, decisión, conexión y un sinfín de virtudes, mi master *coach* Frida Espinosa y su esposo, mi amigo, Gabriel Romero quien la acompaña en esta gran misión de transformación a través del amor. También, gracias, a mis *coaches* y ahora colegas a quienes por su amor, dedicación y compromiso para estar por alguien más, me han inspirado para lograr ser quien soy hoy día: Roberto González, Gabriela “Gaba” Espinosa, Cristina Porras, Iván Treviño (quien realmente me inspiró a tomar la decisión de ser *coach*), Adrián García, y finalmente Idalia Salazar y Martha Chapa. Además a toda mi familia de Corazón ConSiente: mi *buddy* Lia Solís, Abbisai “Abi” García, Abril Escamilla, la súper doctora corazón Ady González, Aisslín Morelos, Ana Durán, Araceli Cetz, Ariel Trejo, Cuauhtémoc “Temo” Campos, Daniel Flores, Erick Urbina, Joaquín “Kino”

Leandro, Jorge Martínez, Lourdes Abdala, Luis Ayala, Luis López, Lydia Nesbitt, Majo Cáceres, Marisol Acuña, María Ocaña, María Fernanda Correa, Marycarmen Aguilar, Miguel “Migue” Interián, Yajaira Martínez, Miguel Ángel Toraya, Rosaura Luna, Tattiana Gual, Weyler Cetina, mi *staff* Rubén González y mi *senior* Aurelia Echavarría. Sobre todo y, en especial, a mis hermanos del Master en Transformación (met): María Ocaña (nuevamente), Ángel Novelo, Carlos Worbis, Cristhian Sastré, Dalila López, Jorge Rodríguez, Mario Cáceres, Maru Trejo, Omar Eljure, Patricia Castillo, Roberto Abdala, Silvia Agüero, Tete Solís, y Ligia Bastarrachea, que siempre está entre nosotros y en nuestro corazón.

Finalmente, a mi editora Magali González por siempre estar tan atenta con su genuino interés en mis temas, por su dedicación y afán para que este libro pueda tocar muchas vidas. También agradecido con todas las personas que directa e indirectamente han contribuido a que yo sea quien soy hoy día, y que estuvieron y están presentes en mi vida, pues sin la experiencia de ellos hoy sería alguien diferente, no sé qué hubiera sido de mí sin sus vidas en la mía, pero lo que estoy seguro es que no sería la persona que soy hoy y todos han contribuido en esto y es perfecto. GRACIAS.

Limonada para la vida
de LUIS E. ROCHE
se terminó de imprimir y encuadernar en septiembre de 2017
en Diversidad Gráfica, S. A. de C. V.,
Priv. de Avenida 11 núm. 4-5 El Vergel CX-09880 CIUDAD DE MÉXICO



El desajuste emocional provoca serios problemas en distintas áreas, *Limonada para la vida* aporta una necesaria y completa reflexión respecto a las bondades del equilibrio que siempre tendrá al amor como soporte de la balanza.

Luis E. Roche plantea argumentos diversos en pro de la salud, el desarrollo profesional, las finanzas personales, la familia, las relaciones de pareja y la espiritualidad, por mencionar sólo algunos temas.

En ciertas ocasiones, la vida y sus experiencias provocan que nuestra limonada pierda sabor o gane amargura; no obstante, sortear dificultades es fundamental para vivir en armonía con los diferentes ingredientes que hacen del aprendizaje la pizca perfecta que le da dulzura al elixir de nuestra existencia.



Luis E. Roche originario de Mérida, Yucatán, el autor es *coach* profesional certificado en el área de *coaching* de vida y de negocios por el Consejo Internacional de Acreditación de *Coaching* (ICCA, por sus siglas en inglés). Es director de la empresa Ontológica, la cual se dedica a apoyar a otras empresas a mejorar su productividad a través del crecimiento de su capital humano.

En la actualidad, el autor da pláticas, conferencias y talleres de diferentes temas relacionados con el *coaching* de vida, además de participar como columnista y colaborador en diferentes medios de comunicación como revistas, periódicos, radio y televisión, a nivel regional.

Limonada para la vida:
balance y bienestar

Primera edición digital: septiembre de 2017

D. R. © 2017, Luis E. Roche

D. R. © 2017, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Ediciones B México, S. A. de C. V.
Bradley 52, Anzures cx-11590, Ciudad de México

ISBN: 978-607-529-329-5

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ÍNDICE

Limonada para la vida

Prólogo

Introducción

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?

LOS INGREDIENTES DE LA LIMONADA

AHORA, ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

SALUD

CRECIMIENTO ESPIRITUAL

FINANZAS PERSONALES

DESARROLLO PROFESIONAL

OCIO Y DIVERSIÓN

CRECIMIENTO PERSONAL

RELACIÓN CON LA FAMILIA

RELACIÓN CON LA PAREJA

RELACIONES SOCIALES

APORTACIÓN A LA SOCIEDAD

LA LIMONADA PERFECTA

Agradecimientos

Índice

Limonada para la vida	4
Prólogo	7
Introducción	8
¿Por qué me siento así?	14
Los ingredientes de la limonada	19
Ahora, ¿por dónde empiezo?	24
Salud	29
Crecimiento espiritual	37
Finanzas personales	44
Desarrollo profesional	51
Ocio y diversión	58
Crecimiento personal	64
Relación con la familia	70
Relación con la pareja	77
Relaciones sociales	85
Aportación a la sociedad	93
La limonada perfecta	99
Agradecimientos	109
Sobre este libro	112
Sobre el autor	113
Créditos	114