

YO FUERA DE LA CAJA



CARLA OLIVIERI

FUERA

DE LA

CAJA



CARLA OLIVIERI

- ✚ Dedicado a los jóvenes que están definiendo su rumbo de vida, para que tengan claro que nada impide la realización de sus sueños ni que logren la felicidad; pero también para nosotros los adultos que sentimos que vivimos la vida en piloto automático y no nos atrevemos a romper la caja y tomar las riendas de nuestro futuro y nuestra felicidad.

Este libro cumple dos funciones: la primera, entender algunos factores que son vitales para animarnos a vivir fuera de la caja; es decir - fuera del marco de los sueños de otros - rompiendo patrones y mitos que regulan y limitan nuestra vida y así vivamos la vida que nosotros soñamos, atreviéndonos a pensar en grande y a creer que podemos alcanzar cosas admirables; la segunda, propone un manual cuyo objetivo es tentarlos a invertir tiempo en ustedes mismos para que puedan diseñar su plan personal – es decir, su propia caja.

CARLA OLIVIERI



A Hernando y a mis hijos Luca, Piero, Matías, Inés y Sofía por enseñarme a ver el mundo a colores y que aportar por la felicidad vale la pena.

A mis papás por darme raíces y alas y a mis hermanas por enseñarme a atreverme a volar con ellas.

+ **ÍNDICE**

Introducción

Mis inicios

¿Qué buscas en la carrera que eliges?

El éxito y la plata

La felicidad

¿Cómo puedo ser feliz?

¿Qué me impide ser feliz?

Tumbando mitos y creencias

- De tal palo, tal astilla
- No va a poder, está limitado
- Seré feliz cuando encuentre el trabajo ideal y haga plata
- Seré feliz cuando me case y tenga hijos
- Seré feliz cuando ganemos el Mundial de Fútbol

Planificando mi felicidad: mi plan estratégico personal - Paso # 1: Mi gran sueño

El optimismo: requisito indispensable para ser feliz

El miedo

Entrenamiento para ser optimista y pensar positivamente

Saber tomar decisiones

Conocer la esencia de mi corazón

- Qué me encanta
- Qué me moviliza
- En qué soy bueno
- En qué no soy tan bueno

Planificando mi felicidad - Paso #2: Conociendo el corazón de mi motivación

Sintonizando el volumen de mi voz interna

Planificando mi felicidad - Paso #3: Consejos para sintonizar el volumen en mi cabeza

Planificando mi felicidad - Paso #4: Manejando los tiempos y las metas
Comentario final

+ INTRODUCCIÓN

¿No les sucede que al ver a personas exitosas como Mark Zuckerberg, Steve Jobs o, sin ir muy lejos, Gastón Acurio, Paolo Guerrero o algún amigo o familiar cercano al que le va bien en el deporte, en los negocios, en sus relaciones familiares o personales, o tal vez en el arte o en la vida en general, y envidiar sanamente su “suerte” o que hayan sido capaces de romper ciertos patrones para atreverse a hacer algo diferente o lo que realmente les apasiona?

A mí sí que me ha pasado, y me pasé la tira de años pensando y diciendo cosas del tipo “si solo tuviese tal o cual cosa” y “debí de haber estudiado eso” o “si sólo me hubiese atrevido a...”...

Hasta que me di cuenta de que lo único que necesitaba era dejar de vivir en el mundo de los “si yo fuera” o “si yo hubiera” y hacer lo que ellos sí hicieron; lo que en buena cuenta significaba asumir la responsabilidad de mi propia vida, de mi felicidad y de mi propio éxito. . Pero no es fácil. Tomar las riendas de tu vida, tu éxito y tu felicidad implica enfrentarse a una serie de barreras –LA CAJA. Esa caja está compuesta por roles que creemos que debemos cumplir; satisfacciones que sentimos que debemos producir para nuestros padres, parejas, profesores; una imagen que sentimos que debemos proyectar frente a nuestros amigos para “encajar” socialmente; etiquetas que nos ponen en el colegio, en el trabajo, en nuestra casa o círculo de amigos.

Es una caja llena de presiones. Romperla significa tal vez desilusionar a otros; implica riesgos...implica responsabilidad.

Gastón Acurio estudió derecho – hizo seis años de universidad – ¡Seis años! para luego decirle a su padre “papá, ya estudié lo que a ti te gusta; ahora voy a estudiar lo que a mi me gusta”. En esa época, esa decisión debió haber sido muy dura para la familia de Gastón. Ellos tenían la ilusión de que el hijo siguiera los pasos del padre y sea abogado. Invirtieron en su carrera, lo vieron con toga en su graduación y luego ese hijo vino a decirles que quería ser “¡cocinero!” – Sí, en esa época nadie estudiaba gastronomía.

Pero Gastón, como Zuckerberg y muchos otros más, decidieron tomar el camino difícil para dejar de vivir el sueño de otros. Decidieron salir de la comodidad de “la caja” porque si bien es cierto, estar dentro de ella no es el ideal, sí nos da comodidad porque nos mantiene dentro de nuestra zona de confort y - decidieron enfrentarse a las barreras, paradigmas, etiquetas y demás contrincantes para vivir fuera de la caja y crear su propia

caja llena de las etiquetas, los sueños y el futuro que ellos querían para sí.

Pero también pensaba que tanto Zuckerberg como Paolo Guerrero o Gastón Acurio, Michael Phelps o muchas mamás que se dedican a su casa e hijos no son simplemente exitosos o felices porque han roto la caja en un solo aspecto de su vida como el campo profesional o el deportivo o el personal. A ellos se les ve en paz consigo mismos y disfrutando realmente de lo que hacen, contentos y satisfechos con sus vidas. Se les ve en armonía.

Entonces, en mi proceso personal, me di cuenta de que debía primero identificar los factores clave que componen mi vida para así reinventar mi vida rompiendo la caja que hasta ese momento me estaba sofocando o limitando y así encontrar ese algo que me hiciera vibrar, que me hiciera sentir felicidad por lo que hago y por lo que soy; en concreto, que me hiciera sentir ganas de disfrutar la vida y de quien soy.

Este libro es tal vez mi primera señal de haber salido de la caja para diseñar y meterme a la caja que quiero para mí. Me demoré 48 años en descubrirlo y espero poder despertar una chispita en ustedes y darles un empujón para que cada uno se atreva a diseñar su propia caja y sobre todo para que descubran que son más de lo que ustedes ven y piensan de sí mismos. Quiero que se sorprendan de lo grande que podríamos ser si solamente nos conociéramos más, que descubramos nuestra pasión y diseñemos una ruta para lograr nuestros sueños pero, sobre todo, que nos carguemos de valor para emprenderla.

Si Zuckerberg pudo, nosotros también podemos. ¡Claro que sí!

Pero desearlo no es suficiente.

Hay que tomar decisiones y trazar un plan. La primera decisión es querer hacerlo. Si estás leyendo este libro es porque de alguna forma ya tomaste esa decisión así que ¡bien por ti!

Pero hay más decisiones que tomar. Por ejemplo, una de ellas tiene que ver con tu profesión; o sea tu carrera. Y esto no aplica únicamente a los jóvenes que están terminando el colegio sino también para nosotros los adultos, porque elegir una carrera va mucho más allá de eso e impacta en todos los ámbitos por el resto de tu vida. Como dije, yo a los 48 años redescubrí mi verdadera carrera: casi todos los trabajos que he tenido me han gustado, pero pocos me han encantado. Pero es ahora que finalmente descubrí mi pasión que sé la diferencia de ir a trabajar en algo que te gusta con ir a trabajar en algo que te mueve desde adentro por lo que hacer una re-ingeniería profesional vale la pena. Que las re-ingenierías no solo son sanas sino necesarias en diferentes etapas de nuestras vidas pero que estas re-ingenierías se tienen que atar a otros factores y no solo al profesional.

Quiero compartir mi experiencia y mis investigaciones con ustedes; porque – la verdad es que tu vida cambia.



+Steve Jobs

“El trabajo va a ocupar gran parte de tu vida y la única forma de estar realmente satisfecho es hacer lo que consideres es un trabajo extraordinario. Y el único camino para lograrlo es amando lo que haces. Si no lo has descubierto aún, sigue intentándolo. No te conformes.”

+ MIS INICIOS

En el colegio y el deporte me iba bastante bien. No era chancona pero aprendí el truco de sacarle el jugo a la clase para así tener que estudiar menos en casa. Hacía mucho deporte: hockey, atletismo, equitación, etc. Disfrutaba horrores en ello, de modo que priorizar el uso de mi tiempo fue algo que aprendí desde muy chica. En lo que no me iba muy bien era en mi vida social, la verdad. En principio porque tanto entrenamiento espantaba a cualquier galán que tuviera a la vista, pero también porque era increíblemente tímida. Y eso me molestaba mucho porque veía a mis amigas que se desenvolvían súper bien con los chicos mientras que yo no era sino un nudo de nervios. Aunque prefiero guardar esa historia para después.

Recuerdo cuando estaba terminando el colegio que la mayoría de mis amigas ya tenían definido qué iban a estudiar. En ese entonces, 1985 (la prehistoria, como diría mi hijo Matías), carreras como Comunicaciones y Educación eran muy populares: la primera por ser nueva y la segunda porque permitía un horario cómodo para balancear vida personal y vida profesional.

Yo no tenía ni idea de qué estudiar. Como me gustaban los caballos, pensé en Veterinaria hasta que a mi caballo le operaron de un ojo por una simple conjuntivitis y lloré tanto que entendí que jamás en la vida sería veterinaria. Además, era un desastre en las ciencias. Como crecí escuchando a mis padres hablando de negocios, consideré también Economía o algo que tuviera que ver con negocios. La política me encantaba pero no tenía ni la más remota idea de cómo uno llegaba a convertirse en político. Y todavía me gusta, o sea que no lo descarto.

Lo que me encantaba de verdad era la literatura, especialmente la francesa. Me enamoré locamente de Molière y de su libro *Les femmes savantes* (las mujeres sabias), que no es sino una burla a las mujeres aristocráticas que pretenden hacerse pasar por cultas. Ni qué hablar de Antigone, que lucha por vivir en una sociedad en la que la forma es más importante que el fondo y en la que se encuentra con un mundo hipócrita. Pero mejor no sigo, que podría quedarme horas hablando de eso.

Sin embargo no me atreví a estudiar Literatura. ¿Qué iba a hacer con ese título? ¿Dónde trabajaría? ¿Me moriría de hambre? Me asusté y, en consecuencia, desistí.

Me decidí por algo más seguro. Sí me veía estudiando algo relacionado con negocios, pese a que mi test vocacional señalaba que yo debía estudiar para ser bibliotecóloga.

Tenía pavor de estudiar en el Perú. En ese momento había pocas universidades y uno tenía que pasar por la tortuosa academia antes de rendir el examen de ingreso. Tan solo ingresaba uno de cada cuarenta postulantes, y sabía que con mi pobre nivel de matemáticas me iba a quedar en la primera pregunta. Así fue que opté por postular a becas para irme a estudiar fuera.

Tuve suerte y gané media beca académica y un puchito más por atletismo en una universidad en Estados Unidos.

Ahora tocaba decidir qué estudiar.

De inmediato dije que Administración sería mi elección.

Hasta que por fin me llegó el formulario de admisión de mi universidad y me entero de que en la sección donde uno indicaba su carrera, *-major*, en inglés— no existía la palabra *Business* (Administración) sino varios casilleros como Marketing, Recursos Humanos, Finanzas, Operaciones, etc. Como les dije, yo soy de “la prehistoria” y en 1985 en el Perú no había toda la gama de carreras que vemos hoy en día. En Negocios había una: Administración y la siguiente más cercana era Economía.

Yo ni idea tenía de qué se trataban el marketing o las finanzas. En esa época no venían las universidades a los colegios para darnos charlas informativas, no había páginas web ni folletos. La decisión era más que nada al ojo.

De pronto escucho a mi mamá que me dice que pare, que si no llegamos tarde al club y por el apuro, ¡plin!, marqué una “x” en el casillero de Marketing. Cerré el sobre y me fui a almorzar con mi familia.

Así de responsable fue mi decisión. Por supuesto que en aquel momento no tenía idea de la magnitud de lo que estaba haciendo.

¿Por qué hablo de la decisión de una carrera cuando este libro habla de querer MÁS? Porque la elección de la carrera es tal vez la primera gran decisión que uno toma de joven y que influye de manera determinante en muchos de los aspectos de nuestras vidas.

Lo que busco es sacarlos un poco del marco tradicional que se suele utilizar para la elección de una carrera o, en el caso de los más adultos, para reinventarse profesionalmente y abstraerse de forma que puedan considerar todos aquellos factores a contemplar si se quiere obtener MÁS y mayores beneficios en sus vidas. Ya lo irán viendo a lo largo de este libro...

El día de hoy, si bien es cierto que se tiene mucho más acceso a información a través de charlas, talleres, ferias vocacionales, páginas web y folletería, la decisión se sigue

tomando de forma similar a como yo tomé la mía. Se sigue pensando que para la elección de una carrera el único factor que prima es el rédito monetario –hacer plata. Pero, en el fondo, la decisión no debe centrarse en qué estudiar sino más bien en qué se quiere ser; o sea, en cómo puedo ser MÁS como persona.

Esto implica que uno invierta mucho más tiempo del que se usa en averiguar de qué trata tal o cual o los beneficios que implica estudiar en tal o cual universidad. Es que en realidad uno se casa y convive con la carrera por mucho, mucho tiempo... incluso más tiempo del que suele durar un matrimonio.

Este tema de la elección de la carrera despertó mi curiosidad y lo vengo analizando y estudiando hace 20 años, los mismos que llevo envuelta en el mundo de la educación y que también son, curiosamente, los mismos años que lo vengo tratando como mamá de cinco hijos.

Como educadora, mi curiosidad por este tema en particular se reactiva cada vez que converso con jóvenes que postulan a la universidad o veo a los alumnos que comienzan su primer año de estudios: siempre entusiasmados, temerosos e ilusionados de comenzar su vida universitaria; o sea, su primer paso al mundo de los adultos, a su independencia, a su futuro.

Pero también veo cómo a medida que avanza el ciclo académico poco a poco van perdiendo motivación, interés o tiran la toalla frustrados ante el primer tropiezo.

Esto lo he visto en jóvenes de diferentes universidades y de diversas carreras profesionales. Es un patrón repetitivo. Hay poca tolerancia ante la frustración y gran tendencia a rendirse fácilmente usando alguna de las herramientas que pone la universidad a disposición de ellos, como el retiro de curso, de ciclo o, en algunos casos, de la propia universidad.

A mí me pasó algo similar: casi me muero cuando comencé a estudiar esa misteriosa carrera que elegí tras marcar con un aspa la casilla de Marketing, cuando advertí que, entre otras perlas, en la malla curricular había un curso llamado “Oratoria”. Casi me da algo. Yo he sido tímida toda mi vida y hablar en público era uno de mis mayores temores. Ese curso me tocaba en el segundo año y antes de entrar a él, me cambié a Finanzas porque un profesor me tentó al decirme que tenía el perfil para esa carrera.

¡Claro que me volví buena en Finanzas! No me quedaba otra. Parecía que el mío era el único nombre que se aprendió el profesor, que venía de Singapur, así que me tenía loca preguntándome a mí todas las ecuaciones. ¡En serio, no es broma! Explicaba algo y decía “¡Carla...!” Explicaba algo más y, “¿Carla...?” Yo terminaba molida de tanto hacer cálculos como loca en mi calculadora a la par que mis compañeros se lo pasaban rico porque sabían que solo a mí me iba a preguntar.

Pero, entonces, ¿qué pasó? Volví al marketing... Es que si bien era buena en finanzas, aquello no era lo mío; en cambio, lo poquito que había llegado a estudiar de marketing me gustó.

Mis primeros trabajos fueron en el mudo de la mercadotecnia. Trabajé en multinacionales fuera y dentro del Perú hasta que un día, siendo gerente de marketing de una compañía de licores, unos amigos tuvieron un accidente en auto que me marcó. No pude ir a trabajar por dos semanas porque en mi fuero interno sentía que no debía seguir promoviendo una marca de licores cuando la gente se accidentaba.

Esa fue la primera vez que me asusté: mi carrera no conjugaba conmigo como persona. Inicié un negocio con una amiga, nos fue mal. Me cachueleaba como profesora de aeróbicos –lo cual me encantaba–, pero quería algo más.

Tuve suerte cuando mandé mi currículum vitae a una universidad y que cayera en las manos correctas. Fui convocada a una entrevista para un puesto a tiempo completo en un área de la universidad. Una vez ahí, me costaba entender las preguntas que me hacían porque yo postulaba a la docencia. En fin, me dieron el puesto y ahí descubrí el mundo de la educación que me cautivó desde el primer momento. Amo a mis alumnos, amé dirigir facultades, amé los proyectos y a mi equipo de trabajo y ese gran primer jefe que tuve –David Fischman- que confió en mí y me empoderó para aprender más del sector.

Luego de casi diez años, por un tema económico y con mucha pena tuve que cambiar de trabajo (muchos hijos, tengo cinco). Y entré a trabajar a otro lugar maravilloso en el que descubrí el mundo de la economía del desarrollo, trabajando proyectos con el Instituto Libertad y Democracia para combatir la pobreza en países árabes. ¡Me fascinó! Pero igual, algo me faltaba.

Volví a la educación y fue entonces que siendo vicerrectora de una universidad y luego de conversar con tantos alumnos y padres de familia que descubrí mi verdadera pasión, que es todo lo que vuelco en este libro. He llegado a la conclusión de que es a esto que me quiero dedicar, simplemente porque ¡me hace feliz!

Este libro, por tanto, recoge mi aprendizaje de estos dos mundos: el de educadora en contacto con tantos jóvenes que recién empiezan y ya deben tomar una de las decisiones más trascendentes de sus vidas, y el de mis propios aprendizajes como persona que trata de enfrentar los retos de la vida al tiempo que procura descubrir su pasión y le planta cara al futuro con muchas ganas y positivismo.

+ ¿QUÉ BUSCAS EN LA CARRERA QUE ELIGES?

Cuando voy a los colegios a dar charlas vocacionales a alumnos de los últimos años siempre les pregunto si ya saben qué van a estudiar. Generalmente el 70% lo sabe. Luego pregunto por qué quieren estudiar la carrera que han elegido.

Algunos de inmediato y con un brillo especial en los ojos comentan que les encanta esa profesión y comienzan a explicar algo relacionado a ella. Pero estos son los menos.

Otros evitan responder, se quedan mudos.

Pero la gran mayoría dice: “Porque con esa carrera haré plata”, o “porque voy a conseguir un buen trabajo”, que es lo mismo aunque en otras palabras, “porque he conversado con amigos y me dicen que es una carrera con futuro”, lo que en buen Cristiano significa plata.

Siguiendo la conversación, generalmente trato de indagar sobre qué es lo que quieren conseguir con su profesión. Y me responden casi siempre: “Ser exitosos”.

+ EL ÉXITO Y LA PLATA

¿Qué es el éxito para nosotros?

Cuando en los talleres que dicto en colegios o en la universidad pregunto a los alumnos por el éxito, la gran mayoría lo asocia con el dinero. “Tener un buen trabajo, con buenos ingresos”, dicen de manera inmediata y casi automática.

Si buscamos la definición de éxito en el diccionario, esta tiene que ver con sobresalir en algo, con la consecución de metas y con esa sensación de haber culminado algo con resultados positivos, o mejores que los de otros.

Cuando ven a las siguientes personas y les pregunto si son exitosos...



La respuesta generalizada es que por supuesto que lo son. Lionel Messi y Sofía Mulanovich en el deporte, Bill Gates en los negocios y el Papa en el campo religioso.

Pero, estos dos casos a continuación, ¿son exitosos?



Uno es el de la llamada “moradita” de Inca Kola, que sí fue un fracaso total. El otro caso es el de Hugo Chávez, ex Presidente de Venezuela. Pese a que fue muy resistido debido a sus inclinaciones dictatoriales y aunque la mayor parte de nosotros no estuviera de acuerdo con sus ideas, sí fue exitoso. Logró ser elegido y reelegido presidente de un país y logró expandir sus ideas en otros como Ecuador, Bolivia y Argentina. Peligroso, sí, pero por sobre todo exitoso porque logró su plan y sus metas.

Lo que podemos ver de estos ejemplos es que el éxito tiene muchas formas y lo que para uno es éxito para el otro de repente es algo diferente, y esto aplica a gente de similares características culturales, o aquellos que pertenecen a una misma familia y han sido, por tanto, criados por igual. Para algunos ser exitoso en el deporte no es satisfactorio; para otros sí. Inclusive dentro de la misma profesión lo que es éxito para uno puede no ser lo mismo para otro. Para un abogado, el éxito puede ser trabajar en un estudio con un portafolio de súper clientes, ser socio y así obtener ingresos que le permitan llevar una vida de lujo. Para otro abogado el éxito puede estar relacionado con defender causas sociales y no necesariamente tener la oficina, el carro o los viajes de lujo.

Busqué en diferentes diccionarios sinónimos para la palabra éxito y encontré los siguientes:

Fama	Logro	Fortuna
Triunfo	Consumo	Lujo
Victoria	Ingresos	Trascendencia
Boom	Progreso	Avanzar
Beneficio	Felicidad	

Haz un pequeño ejercicio con 3-5 amigos o en casa con tus hermanos y padres, y que cada uno escoja dos palabras que para ellos simbolizen el éxito y tú escoge dos para ti.

Luego elijan las dos palabras más alejadas de esta noción o las que para ellos y para ti tengan menos que ver con la idea del éxito.

Hazlo.

Interesante, ¿no? Inclusive con personas muy cercanas a ti, el éxito tiene diferente forma. Mi fórmula de éxito puede no ser la misma que la tuya o la de mis hijos, con quienes comparto ADN.

Es un tema muy personal y es importante dedicarle un poquito de tiempo para saber qué es realmente el éxito para mí, ya que, como sabemos, es algo que uno quiere conseguir.

Sin embargo, debemos empezar por encontrar el verdadero valor o la ubicación del éxito. Lo vemos como un fin, sin embargo tal vez no sea un fin como tal sino producto o consecuencia de algo más...

Entonces, ¿Por qué busco el éxito? ¿Por qué lo asocio con tener dinero? ¿Qué sensación produce en mí? ¿Tengo que sentirme exitoso todos los días? ¿Debo sentirme así solo si tengo una cuenta bancaria llena de dinero? ¿Qué pasa si no soy exitoso, mi vida se acabó? ¿Qué pasa si no hago plata, me convierto en un fracasado? ¿Cómo me quiero sentir? Cuando busco decidir qué profesión estudiar, ¿busco solamente el éxito y la plata?

¡No!

**LO QUE BUSCAMOS ES
SER FELICES.**

+ LA FELICIDAD

“Es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior”

Fuente: Wikipedia

Esta es una definición sencilla de lo que es la felicidad. No quiere decir que la persona feliz tiene que estar alegre todo el día. Tampoco que quien es feliz no se sienta triste, no se deprima o frustre o moleste de vez en cuando.

Hay dos partes de esta definición que me gusta resaltar. La felicidad es un estado emocional que nos hace sentir una paz interior. Nos da una sensación de equilibrio, de balance y nos hace sentir cómodos y a gusto con nuestras vidas y sobre todo con nosotros mismos como personas, por lo que somos y como somos.

¿Las personas felices siempre están alegres y de buen humor? Por supuesto que no. Todos somos humanos y podemos molestarnos y entristecernos y también frustrarnos. Sin embargo, las personas felices saben diferenciar que esos son apenas episodios, simples momentos por lo que uno a veces atraviesa pero que de ninguna manera nos definen como persona ni marcan nuestra vida.

+ ¿CÓMO PUEDO SER FELIZ?

La felicidad parte de una decisión.

La felicidad no llama a la puerta y te dice, “acá estoy, desde hoy serás feliz”. La felicidad requiere acción y sobre todo disposición y convicción. Convicción de querer ser feliz y convicción para creer que podemos serlo.

Y la felicidad requiere que le dediquemos tiempo todos los días. Así como dedicamos unos minutos para decidir qué ropa ponernos para salir, lo mismo debemos hacer con la felicidad. Todos los días, escoge cómo vas a “vestir” tu mente y con qué emociones vas a “vestir” tu corazón. Es súper importante hacer esto. Depende de nosotros escoger lo que se mete y se saca de la mente y del corazón.

Esa decisión la tiene que tomar uno mismo todos los días. Se debe crear una rutina de escoger nuestros pensamientos y emociones diariamente. Que sea como lavarnos los dientes.

En este libro, que como mencioné al inicio, es también un manual, trabajaremos algunos ejercicios sencillos y seguiremos unos pasos prácticos que a cada uno de nosotros nos permitirá diseñar el plan para ser feliz. Yo le llamo el Plan Estratégico Personal Para Ser Feliz.

Antes de elaborar mi plan o de diseñar mi felicidad, necesito, (1), conocer qué factores son los que hoy me están impidiendo tomar la decisión de ser feliz; y (2), tumbarme algunos mitos y creencias.

+ ¿QUÉ ME IMPIDE SER FELIZ?

Generalmente somos nosotros mismos quienes boicoteamos nuestra propia felicidad.

Pensamos que la sociedad en la que vivimos es complicada, que otros tienen más suerte, que a diferencia de acá en cualquier otro país sí seríamos felices... Podríamos esgrimir cualquier argumento, pero en el fondo no somos felices porque no hemos tomado la decisión de serlo; simplemente por eso, o porque hemos preferido asumir el rol de víctima de la infelicidad o de la mala suerte, o porque las etiquetas con las que crecimos fueron limitaciones.

Somos víctimas. Muchas veces las personas nos concentramos mucho en resaltar más las cosas malas y negativas que nos suceden en lugar de las positivas. Nos quejamos, nuestros amigos se quejan, y al final todos nos quejamos. Hagamos este pequeño ejercicio: convirtámonos en observadores de nuestros amigos por un día y tomemos nota de las cosas por las que ellos y nosotros mismos nos quejamos durante ese día y cuántos comentarios sobre cosas positivas hacemos o escuchamos. Estoy segurísima de que las quejas ganan por encima del 90%. ¿Acerté?

¡Es que quejarse y sentirse víctima es rico!

Es muy fácil caer en el modo de víctima y de la queja. Tendemos como humanos a victimizarnos y victimizarnos es rico porque también nos hemos acostumbrado a “apapachar” o a calmar al que se queja o al que le ha pasado algo malo. Comentarios del estilo de “pobre, no puedo creer lo que te pasó” o “increíble que te hayan hecho eso a ti” de alguna forma nos hacen sentir bien.

Más aún si colgamos una queja en redes sociales: en segundos tendremos a mil amigos solidarizándose con nuestra causa respondiendo a favor de uno, aliviándonos, haciéndonos sentir mejor. ¡Es rico, pues! Ser la víctima es un imán para atraer la atención y conseguir un respaldo automático de toda la red: nos sentimos parte de algo también.

Bueno... esa es la tortilla que debemos voltear.

Es un paso muy difícil porque implica abandonar el rol de víctima y escoger el valiente rol de la felicidad.

No quiere decir que vayamos a estar con una actitud *peace-and-love* todo el día y que nunca nos vayamos a quejar. Imposible: yo sigo siendo una quejona.

Tuve la suerte de estar con el Dalai Lama y él comentaba cómo también se quejaba y lamentaba. Así como él, claro que nos quejaremos... pero menos.

Como menciono, el no quejarse es una opción valiente, pues al mismo tiempo que se opta por ello se está descartando a la queja como forma de llamar la atención o de obtener cariño, o como forma de sentirse integrado o parte de un grupo.

Esta decisión exige también ser tolerante y no juzgar a los amigos quejosos. No vaya uno a creerse superior por el hecho de haber dominado el arte de la queja.

Etiquetas que me marcaron de por vida: Las famosas etiquetas... Recuerdo un día que invité a unos postulantes a tomar lonche porque me interesó conocer cómo se sentían en este proceso de elegir qué estudiar. También vino la mamá de una chica que, cuando ya estábamos terminando la conversación y los chicos empezaban a hablar de sus temas, me dijo: “Estoy muerta de miedo de cómo le irá a mi hija en la universidad. Me he pasado todos estos años yendo al colegio porque siempre le ha ido mal en matemáticas... y en verdad en casi todo menos, en los cursos de arte.”

Me identifiqué con el caso porque yo también he batallado toda mi vida en la creencia de que era una negada para el arte –al contrario de su hija– porque tenía una profesora que me decía que había nacido con pies en lugar de manos. Hasta ahora me lo creo. Sin embargo, la historia de esta chica fue linda porque sabía muy bien lo que le gustaba y en lo que era buena, eligió una carrera relacionada con el arte y le fue espectacularmente bien en ella. Pero no siempre sucede así.

A veces no tomamos la decisión de ser felices por las famosas “etiquetas” con las que crecemos y vivimos. Muchas de ellas –la gran mayoría, en realidad- las adquirimos en el colegio, en casa o entre amigos a través de comentarios o miradas que no hacen sino apartarnos de ciertos grupos.

Y dado que estos comentarios vienen de personas que admiramos, queremos o son importantes para nosotros, nos lo creemos y es así que esos comentarios se convierten en mochilas pesadas de negativismo llamadas etiquetas.

La decisión de ser feliz se fundamenta en nuestra capacidad de creer que no somos un producto terminado. Todas las personas estamos en un proceso de transformación constante, y por ello todo lo que me gusta de mí lo puedo mejorar y lo que no, lo puedo modificar.

Nosotros también podemos quitarnos esas pegajosas etiquetas que nos marcaron. Esas

etiquetas que hicieron que nos veamos de una forma que nos hace sentir mal, disminuidos, incapaces.

Otros nos habrán puesto las etiquetas pero bien que uno se las puede quitar. Debemos tener la capacidad de creer que podemos transformarnos y que podemos eliminar esas etiquetas que otros nos pusieron y llenarnos solo de aquellas que uno quiera ponerse.

Así, recordemos y repitamos constantemente que **no somos un producto terminado** y que todos somos **capaces de transformarnos**.

+ TUMBANDO MITOS Y CREENCIAS

Así como crecemos adhiriéndonos ciertas etiquetas, crecemos creyendo ciertos mitos que conviven con nosotros en la sociedad.

Un mito o una creencia son un pensamiento o una idea que se asume como verdadero.

Se dice que las creencias vienen a ser como un mapa grabado en el sistema (en el ADN, o bien en determinados aprendizajes) que nos orientan en nuestra andadura por el mundo diciéndonos “lo que son las cosas” desde la experiencia ajena.

Las creencias se originan en nuestra sociedad por cuestiones culturales, familiares o religiosas, principalmente, o las generamos nosotros mismos como productos de nuestro propio pensamiento, experiencia o convicciones.

Generalmente adoptamos las creencias de líderes de opinión o personas importantes en nuestras vidas, por lo que llegan a afectar nuestra personalidad o forma de pensar y actuar.

Se convierte en una especie de “sentido común” y es nuestra forma de interpretar ciertas cosas del mundo y la vida.

En este proceso de transformación, necesitamos identificar las principales creencias que rigen nuestro actuar y eliminar algunas de ellas.

1. De tal palo, tal astilla

Imagino que conocen, han escuchado o usado este refrán. Se usa cuando queremos señalar al hijo/hija por alguna característica supuestamente heredada o aprendida de su padre o madre. Podríamos referirnos al parecido físico o a sus hábitos. Por ejemplo, si una persona cocina bien y la mamá también, seguramente es porque lo heredó: de tal palo, tal astilla.

Es algo con lo que vivimos frecuentemente.

Comparto un ejemplo que grafica el “de tal palo, tal astilla”. En este caso aplica positivamente y me llena de orgullo porque se trata de cuando uno de mis hijos ganó un campeonato nacional de jiu-jitsu.

Publiqué la noticia en Facebook y he señalado algunos comentarios con una flecha roja:



De manera automática, por el solo hecho de que soy muy deportista, asociaron el éxito de mi hijo conmigo. Puede haber algo de cierto que por imitación mis hijos también sean deportistas o que haya algo en el ADN que les facilite el deporte. Pero eso es entrar en el mundo de la incertidumbre.

Yo soy deportista porque se me ocurrió serlo y porque me enamoré del deporte desde muy pequeña. Crecí con padres maravillosos pero que no eran para nada deportistas. Ahora de grandes ya lo son pero cuando yo era chica, cero.

Si el trillado “de tal palo, tal astilla” fuese cierto, yo debería cocinar maravillosamente y ser una genio armando réplicas de aviones. Me encantaba ver a mi mamá preparando

maravillas y me sentaba horas en el mueble de la cocina a mirar lo que hacía. Lo mismo hacía con mi papá, que se despertaba tempranito los domingos a armar sus aviones y yo me sentaba al costado a mirarlo. Pero lo que es yo, no armo ni un Lego.

Mis hijos y yo somos deportistas porque encontramos que nos gustó. Pero, por ejemplo, a mis hijos les resulta fácil destacar en deporte. No necesitan entrenar mucho para conseguir buenos resultados.

Ese no es mi caso. Sí, gano competencias pero porque me recontra saco la mugre entrenando. Mis hijos también entrenan, claro, pero no necesitan poner tanto ahínco en ello para obtener buenos resultados.

Lo que sí compartimos es que nuestra pasión por el deporte es tan fuerte que decidimos ponernos la etiqueta del “sí puedo”.

No quiere decir que nos sintamos superhéroes todos los días. En mi caso, confieso que me peleo constantemente con la etiqueta de “no puedo”. Como dije, a mí el deporte no me sale fácil. Yo tengo que trabajar durísimo para poder terminar bien en mis competencias, y lo más difícil es siempre creer que puedo.

En mi caso, competir en deporte se ha convertido en una especie de entrenamiento para sentirme capaz de lograr ciertas cosas. Es una forma de probarme que puedo y que poco a poco me acerco más a colocarme esa etiqueta que tanto quiero para mí. Pero no es fácil. Antes de cada competencia de natación me tengo que enfrentar a infinidad de temores: a perder, a no terminar la prueba, a hacer el ridículo, a defraudarme a mí o a mi entrenador. Siempre pasa por mi cabeza la posibilidad de no presentarme a una competencia, y si por fortuna me resfrío me viene de perillas porque así evito enfrentarme a mí misma.

Por eso es importante que yo tenga siempre presente que somos un producto en constante transformación.

Y para seguir desvirtuando el trillado “de tal palo, tal astilla”, mis hijos no enfrentan estos temores. Son muy seguros y decididos cuando compiten. Sienten nervios, claro que sí, pero siempre se creen capaces y es raro que duden. Su mamá (“el palo”) es un nudo de nervios e inseguridades. Lo fui desde pequeña y lo sigo siendo, aunque tal vez un poco menos porque estoy trabajando en mejorar este aspecto.

2. No va a poder, está limitado

¿Cuántos de ustedes sufren con las matemáticas? Yo sufrí horrores en el colegio, y cuando comencé la universidad me corría de ellas.

Muchos creen que el desempeño que uno tiene en el colegio va a marcar su desempeño futuro. Es decir, si fui mal alumno o si siempre obtuve malas calificaciones en tal o cual asignatura eso determinará cómo me irá en el futuro.

En la etapa escolar uno está en un proceso muy profundo de aprendizaje y evolución; somos muy susceptibles a los estímulos que recibimos de profesores, amigos y padres. Tal vez uno no sea bueno en arte o en matemática porque el profesor que tuvimos en cierto momento no nos enseñó bien o no nos motivó para engancharnos con el tema, o tal vez nos bloqueó con comentarios negativos.

Recuerdo que uno de los cursos que más detestaba en el colegio era Historia Universal. Tú me preguntas a mí algo de los vikingos, egipcios o griegos y tengo un vacío inmenso porque nunca aprendí nada. Estudiaba, sí, o más bien memorizaba, pero solo para aprobar, no para aprender. Yo definitivamente creí que estaba limitada para la historia y me creí negada para el tema.

Hasta que en cuarto de secundaria, me tocó llevar el curso con Mr. Pringle. Nos tocaba la primera guerra mundial y su forma de enseñar me sedujo por completo. Fue tan hábil explicando el contexto de por qué sucedían las cosas, cómo se formaban las alianzas; nos cuestionaba a nosotros para que tratáramos de entender o descifrar las estrategias detrás de la guerra... Y se convirtió en mi curso favorito.

Con las matemáticas puede suceder algo similar. Con mis cinco hijos noté cómo cuando eran muy pequeñitos iban felices al colegio y les encantaba estudiar matemáticas. A medida que pasaron los años, poco a poco comenzaron a desencantarse de ella. ¿Por qué? Investigué mucho del tema observando clases de niños, entrevistando profesores y también estudiando a expertos en educación. Caí con una investigación de un profesor de matemáticas de Cornell University que se trazó el reto de hacer que a los estudiantes de artes les gustaran las matemáticas y obtuvieran buenas calificaciones. Él aplicó técnicas de enseñanza de kindergarten en los temas universitarios y logró resultados muy positivos. Por mencionar alguno, el nivel de estrés y nervios que los alumnos sentían desde que ingresaban a la clase se redujo tremendamente porque introdujo técnicas de aprendizaje colaborativo y grupal. La motivación y la comprensión de los temas se elevaron al implementar técnicas de aprendizaje lúdicas y relacionadas a sus temas de interés. Así, el 100% de los estudiantes que participaron de la clase, que se creían limitados para las matemáticas, obtuvieron resultados similares a los estudiantes de matemática pura y de física.

Pero miren la siguiente historia, más interesante que la mía. Soy muy cercana al economista Hernando de Soto. Si no han escuchado de él, les pido que por favor entren a Google y vean de quién se trata porque así entenderán esta historia.

Como habrán visto, Hernando es un hombre exitoso. Es considerado uno de los 25

innovadores que cambiarán el mundo; uno de los mejores economistas a nivel internacional; ha sido nominado cuatro veces al premio Nobel, y no sólo de Economía sino al de la Paz. Ha ganado premios sumamente importantes como el Milton Friedman, el más apreciado entre los economistas, y es parte del Democracy Hall of Fame... su listado de logros es interminable.

Sin embargo, pocos conocen cómo era Hernando en el colegio. El padre de Hernando fue exiliado luego del golpe de estado al presidente Bustamante y Rivero. Hernando tenía 5 años cuando la familia se mudó a Suiza. Vivió allí hasta los 39 años. Cuando estaba en el colegio, su madre siempre era citada a la oficina del director porque Hernando se distraía o bromeaba todo el día, pero principalmente por sus malas calificaciones.

Todos los años tenía mucha dificultad para aprobar los cursos al punto tal de que cuando terminó el colegio su padre le escribe a un primo en Arequipa pidiéndole que le consiguiera un trabajo a Hernando porque no le veía mucho futuro.

Comenzó estudios superiores en Bellas Artes porque era bueno dibujando. Pero tampoco es que ahí le fuera muy bien: dibujar le resultaba fácil, pero sentía que esa no era su verdadera pasión.

Hasta que tuvo la “suerte” de caer enfermo con hepatitis. Permaneció en cama varios meses, por lo que tuvo que dejar los estudios. En esas llega un tío a visitarlo y le lanza un libro de Adam Smith para que se entretuviera. Por supuesto que ni lo abrió, hasta que el aburrimiento lo superó y decidió hojearlo... y ya no pudo dejarlo. Descubrió en ese libro un mundo fascinante que no solo despertó en él su pasión por la economía sino su pasión por conocer y entender cómo funciona el mundo en el que vivimos.

Tuvo suerte de descubrir su pasión y también tuvo suerte de no creerse el cuento de sentirse limitado por sus malas calificaciones en el colegio. Siempre “sospechó” que era más que eso y esa confianza en sí mismo, sumada al descubrimiento de su pasión por algo, rompieron el mito de sentirse “limitado”.

Linda historia, ¿no?

Entonces, no nos compremos tan fácilmente el cuento de nuestras supuestas limitaciones tan solo porque en determinado momento no nos fue bien en algo. Esto se puede deber al hecho de que no hayamos descubierto nuestra pasión y que simple y llanamente no nos han sabido motivar, o también porque la metodología no se adapta a nuestro estilo, o mil otras cosas... Lo importante es seguir intentando romper ese gran mito y, sobre todo, creer que nada nos limita... solo lo que nosotros mismos creemos.

3. Seré feliz cuando encuentre el trabajo ideal y haga plata

Muchos piensan que esta creencia afecta más que nada a aquellos que están en edad de trabajar. Sin embargo, he notado que desde la edad escolar los jóvenes ya asocian felicidad con el trabajo ideal. Y con el dinero. Desde jóvenes, imaginamos el trabajo ideal con el tamaño de la oficina, la vestimenta, el carro que se tenga, lo que se podrá o no comprar, etc.

El trabajo es muy importante porque nos proporciona dinero para mantenernos, pasarlo bien y para darnos cierta tranquilidad. Sin embargo, si vemos el dinero como la fuente de nuestra felicidad, irónicamente, seremos muy infelices y sufriremos por no tener lo suficiente o porque gastamos más de lo que podemos, o porque se nos da por competir con amigos que tienen mejores puestos de trabajo, más cosas o viven “mejor” que uno. Incluso hay quienes pueden sentir vergüenza entre sus amigos si por algún motivo perdieron un trabajo o dinero.

Quiero compartir un caso mío porque es importante que desde ahora aprendamos a enfrentar lo que bien podría sucederle a cualquiera, que es perder un trabajo. Ojalá no les pasara nunca, pero si llegase a ocurrir, acuérdense de mí.

Hace unos años yo perdí un trabajo. Fue un duro golpe, debido a varios aspectos: por un lado estaba la parte económica, puesto que tengo cinco hijos y bueno, no es que sean baratos; por el otro, lo que esto supuso para mí día a día... y es que no tener que ir a trabajar me desordenaba tremendamente. Pero definitivamente lo que más me afectó fue esa sensación de fracaso y de tener que explicar a mis amigos que ya no trabajaba en tal lugar.

En un inicio uno busca algo o alguien a lo que culpar, o tan solo una buena excusa: la empresa entró en reingeniería, ha habido cambios, se ha optado por otro giro de negocio, etc. Pero lo que me pasó a mí fue simplemente que no era la persona ideal para el puesto. La empresa se equivocó al reclutarme y yo me equivoqué de igual manera pensando que lo que esperaban de mí era otra cosa.

No hay que tener vergüenza de perder un trabajo. Es parte de la vida y de esas experiencias uno aprende. En esa ocasión aprendí mucho pero lo más valioso fue justamente perder la vergüenza de decir “perdí mi trabajo”.

Eso que me sucedió no me define a mí como persona. Si bien es cierto en ese momento sentí que mis aptitudes y ciertas actitudes no habían sido las mejores y fallé, me di cuenta de que fallé en ese trabajo porque no era la persona ideal para ese puesto, ni el puesto lo era para mi perfil.

Pero ese trabajo, esa experiencia negativa no me define como profesional ni como persona, no determina lo que soy. El trabajo es como probarse un zapato: hay que encontrar el más adecuado para que uno pueda estar cómodo. Se puede tener un zapato

incómodo por un tiempo pero definitivamente no se va a poder aguantar mucho más con él. Así sucede con la empresa donde uno trabaja, y si no se tiene el perfil requerido o la empresa no se ajusta a lo que uno espera de ella, no es lo que en realidad se quiere.

Atribuir al trabajo o al dinero la fuente de la felicidad o calibrar en base a ellos el éxito personal es peligroso y puede provocar decepciones y crisis, llegando incluso a hacer que nos cuestionemos acerca de si somos personas de verdad valiosas o capaces. ¿Qué pasaría si consiguiéramos un trabajo del que realmente disfrutáramos tanto que nos hiciera sentir que realmente no es un trabajo, pero en el que pagan poco? ¿Seríamos infelices por eso? O al revés, ¿qué pasaría si tuviéramos un trabajo que pagara muy bien pero que detestásemos hacer? ¿Seríamos acaso felices?

Por otro lado, hay que ponerse a pensar si realmente admiramos más a las personas por la cantidad de carros, casas y ropa que tienen; es decir, si verdad creemos que una persona es lo que tiene y que aquello es lo que la define. Imagino que no.

No quiere decir que uno tiene que despreciar un buen trabajo y el dinero para ser feliz. Como comenté, el dinero y el buen trabajo son importantes para darnos tranquilidad y algunos gustos, pero no son la fuente de la felicidad.

Tenemos la suerte de ser jóvenes y que depende de nosotros comenzar a eliminar esta creencia de nuestras vidas para que así no busquemos con tanta obsesión el éxito laboral solamente por sus réditos monetarios, creyendo que esto nos va a acercar a la felicidad. Eliminemos ese vínculo ahora mismo para que no vivamos estresados, para que encontremos la felicidad de otra manera y para que podamos equilibrar los diferentes roles en nuestras vidas.

4. Seré feliz cuando me case y tenga hijos

Desde que uno es muy pequeño, especialmente si se es mujer, juega con sus muñecas a tener familia. Las muñecas Barbie se enamoran de Ken y tienen hijos como Skipper. Viven en una casa, tienen un perro y son un modelo de lo que aspiramos tener en nuestro futuro.

Ya un poquito más grandes también fantaseamos con esta visión. Cuando nos enamoramos de alguien, vemos si tiene “potencial” de esposo o esposa, y a menudo nos desencantamos de chicos que no son responsables, no tienen metas o no son confiables, atributos que generalmente le asignamos a un futuro esposo o esposa.

El matrimonio y los hijos son una bendición. Es un hecho que casarse y tener hijos aumenta de manera sustancial la felicidad. El amor que uno puede sentir por sus hijos no tiene comparación, pero esto también aplica a nuestra pareja, si uno tiene la suerte de

casarse con el amor de su vida.

Pero, ¿seré infeliz si fracaso como mujer o marido? ¿Qué pasa si me divorcio, será el fin del mundo? ¿Es mejor seguir casada aunque quiera divorciarme porque no me siento plena? ¿Qué pasa si no quiero casarme ni tener hijos?

Un matrimonio exitoso es la combinación de una cantidad de factores, tales como el amor, el deseo, la comunicación, el humor, un proyecto común, convivencia, etc. Conjuguar estos componentes no es sencillo pero tampoco imposible. Requiere que uno procure mantener esa armonía entre los componentes racionales y emocionales. Pero en ocasiones sucede que esto no se logra y por más que uno lo intente a veces no es posible revertir la situación.

La decisión de separarse o divorciarse no es en absoluto sencilla. Lo último que uno quiere es herir a su pareja; especialmente si la quiere, o afectar a los hijos. También conviene considerar el siempre presente temor al cambio: el tener que mudarse de casa, dividir las cosas, organizar visitas a los hijos, repartirse a los amigos y mil cosas más.

No es sencillo y es lo último que uno quisiera hacer. Si el divorcio es inevitable, será como montarse en una montaña rusa de emociones que nos hará cuestionarnos hasta nuestra propia vida. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo veremos que con la reflexión, la madurez y los aprendizajes que uno adquiere en estos procesos tan fuertes, sí se puede ser feliz.

Yo he pasado no por uno sino por dos divorcios. ¡Imagínense la sensación! Herir a dos parejas, hijos, reorganizar las vidas de todos, comenzar de cero, cuenta bancaria en cero y, otra vez, echarse a andar por el mundo con un sentimiento de culpa y de fracaso fortísimo.

Pero quería ser feliz. Y eso significaba que tenía que aprender a combatir mis temores, culpas y vergüenzas y, por otro lado, a desarrollar una estrategia a fin de que impactara de la forma más leve posible a mis hijos y mi pareja, a mi familia.

¿El divorcio me estigmatiza como mala persona? No, por supuesto que no. Hubo muchos factores que no supe manejar: inmadurez tal vez, circunstancias, en fin. Pero el divorcio tampoco me define como lo que soy.

¿El divorcio también me define como mala madre? Es cierto que un divorcio puede afectar mucho a los hijos, pero no en todos los casos. Lo fundamental es entender que la ruptura o la separación en sí no es lo más grave. Lo que más afecta es el conflicto entre el padre y la madre.

Con eso en mente, en lo que a mí respecta, mi principal meta era evitar el conflicto, las

peleas y confrontaciones y así de paso lograr que mis hijos confiaran en la decisión que habíamos tomado y en nuestra inteligencia para manejar la situación.

Mi relación con mis dos ex maridos es linda. Los quiero mucho y somos amigos. Tengo la suerte de haberles dado a mis hijos padres maravillosos con quienes todavía compartimos las alegrías y responsabilidades de criar a nuestros hijos.

Por otro lado, mis hijos ven que somos felices, que somos libres para serlo y yo a ellos los veo también cómodos, maduros, contentos y con un brillo especial en los ojos. Nunca hay que menospreciar la capacidad que tienen los chicos de percibir cómo uno se siente, de entender los procesos por los que uno atraviesa.

Volviendo al tema de la felicidad. Si bien es cierto todavía combato un poquito con mis culpas, también aprendí que el matrimonio no me definía a mí como persona. Como tampoco lo hacen mis hijos. Yo a mis hijos les daré raíces y alas. Raíces para que puedan tomar decisiones basadas en valores y alas para que se sientan capaces de seguir sus sueños, para que se sientan seguros y capaces de tomar la decisión de también ser felices. Lo que hagan con sus vidas, ya de adultos, será responsabilidad de ellos. Yo los acompañaré y estaré siempre para apoyarlos pero ya ellos verán cómo quieren ser felices. Aunque compartiré sus alegrías, sus logros serán para ellos porque no quiero que vivan para hacernos felices a su papá o a mí.

La felicidad, entonces, tampoco depende del éxito matrimonial o si se tiene o no hijos. Imagínense sino la tira de personas que viven solas o no tienen hijos que estarían condenadas a ser infelices de por vida.

Toma la decisión, hoy, de no supeditar tu felicidad al resultado de un matrimonio o de tus hijos. Sí invierte tiempo en decidir bien qué tipo de familia quieres tener y, si decides casarte, en luchar por tener un matrimonio y una familia felices, pero tampoco los hagas marcadores de quién eres.

5. Seré feliz cuando ganemos el Mundial de Fútbol

¡Jajaja... tenía que poner algo para los hombres! Y es que he hablado de temas tal vez un poco más femeninos.

Suena absurdo pero algunos lo piensan. Sin embargo, sabemos que tampoco es posible ser feliz solamente si tu equipo gana un partido. ¿Qué pasaría después de que ganó?

Rescapitulando, para ser felices uno tiene que:

1. Tomar la decisión de ser feliz, y tomarla todos los días

2. Ser consciente de que no somos un producto terminado sino uno en constante evolución y transformación, capaz de eliminar las etiquetas con las que hemos vivido para comenzar a colocarnos las etiquetas que realmente queremos.
3. Tomar la decisión de no sentirse víctima de males.
4. Ser consciente de los mitos que frenan la felicidad y tumbarlos para sentirnos en capacidad de conseguirla.

Uno no nace de una forma y se queda así por el resto de su vida. Somos seres en constante transformación y podemos cambiar cuanto queramos. Depende de cada uno de nosotros decidir qué queremos lograr y qué queremos cambiar, y también depende del empeño que pongamos en lograrlo.

+ PLANIFICANDO MI FELICIDAD: MI PLAN ESTRATÉGICO PERSONAL

Las empresas dedicamos horas de horas para realizar planes estratégicos. Generalmente, los hacemos en el último cuatrimestre del año, en que realizamos diversos análisis de muchos componentes, diagnósticos, evaluamos fortalezas, debilidades, identificamos riesgos y oportunidades para luego desarrollar los objetivos estratégicos, y las estrategias a seguir con metas y objetivos para el año o años siguientes.

¿Por qué hacer un plan estratégico?

Porque nos ayuda a utilizar mejor nuestros recursos y estar enfocados hacia el resultado esperado.

Si las empresas invierten tanto en este ejercicio, ¿por qué no hacerlo con lo más valioso que tenemos, que somos nosotros mismos?

Algunos dirán que no es necesario porque lo que se quiere de la vida ya uno lo sabe, se tiene en la cabeza.

Las empresas también. Sin embargo, elaborar un plan obliga a uno a conocerse mejor, a saber apuntar de mejor manera los recursos de los cuales disponemos y a trazar mejor el camino para así alcanzar nuestras metas de la mejor forma.

En mis charlas siempre hago este ejercicio: llamo a alguien del público y a continuación le pido que salte lo más alto que pueda y que toque la pared. Luego yo marco con un lápiz el punto al que llegó.

Después trazo una marca entre tres y cinco centímetros por encima del punto al que llegó y le pido exactamente lo mismo: “Salta lo más alto que puedas y toca la marca”. En el 100% de los casos han logrado alcanzar esta marca. ¿Por qué no llegaron a esa altura la primera vez si yo les pedí exactamente lo mismo?

Porque en el segundo intento le puse un objetivo claro.

Ahí está la diferencia entre tener un plan detallado y por escrito a tenerlo en la cabeza. Necesitamos referentes, motivaciones exigidas y nos vamos a sorprender cómo a veces superamos lo que pensábamos que podíamos lograr.

¿Convencido? ¡Comencemos entonces a desarrollar nuestro plan estratégico personal!

PASO 1: Mi gran sueño

¡Qué rico que es soñar! ¿No es cierto? Pero a veces no es fácil porque inclusive en los sueños nos ponemos frenos a nosotros mismos y límites a nuestros sueños.

Bueno, para continuar leyendo este libro debes prometerme algo. Quiero que desde este punto en adelante seas egoísta, ambicioso y fresco al máximo. También debes prometerme que vas a pensar únicamente en ti, pero como si fueras capaz de todo, como un ente todopoderoso que no conoce de limitaciones, reparos ni peros.

Recuerda que nadie va a leer lo que escribas salvo tú mismo. Si no eres capaz de sentirte libre para eso deja ya de leer este libro.

¿Puedes hacerlo? ¿Me lo prometes?

Entonces vamos, comienza a soñar para ti.

Imagínate que estabas paseando y te encontraste en el camino con Aladino, el de la lámpara maravillosa. Se ponen a conversar, congenias con él a la perfección y es cuando él decide regalarte un deseo de su lámpara maravillosa. ¡Uff! La fascinación hace presa de ti.

Aladino te dice que para hacer realidad tu deseo necesita saber qué te hace feliz. Te pide que te imagines en unos 15 o 20 años siendo feliz. Te pide que cierres los ojos, que respires lentamente y que comiences a soñar libremente. Soñar sin pensar en lo que podrás o no podrás hacer, pues de eso se encargará él. Lo importante es que te imagines a ti feliz. Comienza a ver esas imágenes en tu cabeza.

¿Te ves soltero, casado? ¿Con hijos, sin hijos? ¿Cómo te imaginas a ti mismo en el campo profesional? ¿Y cómo en los demás? ¿Vives acá o en otro país? ¿Eres deportista, estás estudiando? ¿Has escrito un libro o alcanzado algún logro? ¿Haces obra social o has iniciado algún movimiento en apoyo del medio ambiente, de los animales, de los pobres...?

Sigue con los ojos cerrados y pregúntate si esa imagen de ti realmente te hace feliz.

Ahora, escribe en el siguiente espacio un breve párrafo sobre cómo eres tú y te ves a ti en unos 15 o 20 años. Empieza tu párrafo así:

“Han pasado 15-20 años y puedo decir que soy una persona feliz. Soy feliz porque...”

[illegible]

Revisa bien tu texto. ¿Realmente te gusta? Si no te satisface a plenitud, modifícalo ya. Asegúrate de que hayas soñado en grande y sin limitaciones.

En ese párrafo seguramente podrás identificar ciertos roles tuyos. Por ejemplo, en lo que respecta a tu rol profesional, indica si te ves trabajando en una empresa o por cuenta propia. Otro rol a abordar podría ser el familiar. El siguiente podría ser el relacionado a algún hobby, deporte o tal vez el de artista, o puede que el de filántropo, viajero o académico, o quizás el social o amical... En fin, eso depende de ti. Recomiendo la definición de entre cuatro y seis roles pero no más de eso.

Es importante definirlos porque, tal como vimos páginas atrás, la felicidad no es cuestión de una cosa aislada sino de varias y que, conjugadas, te dan una sensación de paz interior, la de sentirte cómodo contigo mismo. Enfocarte en un solo ámbito o rol te hará un ser incompleto y te generará ansiedad porque estarías supeditando tu felicidad a un solo factor, como pueden ser el dinero o el matrimonio.

Varios roles, en cambio, darán un balance a tu vida y este balance lo completarás administrándolos con eficiencia.

Para ello requieres establecer metas y planes para cada uno de tus roles e ir monitoreando su avance, con el objeto de detectar en cuáles necesitas hacer ajustes para así acercarte a tu sueño de una manera equilibrada.

Por ejemplo, estos son mis roles. Yo tengo seis que trato de equilibrar:

1. Carla, **mamá.**
2. Carla, **pareja.**
3. Carla, **deportista.**
4. Carla, **profesional.**
5. Carla, **hija y hermana.**
6. Carla, **ayuda social.**

Vuelve a leer tu gran sueño e identifica qué roles has incluido en él. En el espacio a continuación indica cuatro a seis roles que para ti sean importantes. Si olvidaste alguno, todavía puedes modificar y completar tu gran sueño.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

¡Genial! Ahora ya sabes cuáles son los principales factores que producirán balance y paz en tu vida, los componentes que te harán feliz. Si escribiste tu sueño y tus roles, sin darte cuenta ya has tomado la decisión de ser feliz. ¡Felicitaciones, mi querido(a) y valiente lector(a)! Me encanta la gente que toma las riendas de su vida.

Ahora sí será sencillo que continúes con tu plan estratégico personal. Pero antes de hacerlo, es importante que reflexionemos sobre algunos aspectos que necesitas tener bajo control para avanzar exitosamente.

Estos son: el optimismo, el miedo, el saber tomar decisiones y conocer tu esencia, lo que es el centro de tu corazón.

+ EL OPTIMISMO: requisito indispensable para ser feliz.

¿Conocen la historia de Pedro Pablo de Vinatea?

A mí me encanta su historia y a veces tengo la suerte de cruzarme con él en competencias de natación de aguas abiertas, y la verdad es que cada vez que me encuentro con él no puedo sino sonreírle a la vida por la fortaleza que tienen algunas personas.

Pedro Pablo siempre fue muy deportista, jugaba bádminton y practicaba natación. Desde muy chico fue un apasionado por los deportes hasta que comenzó a sentir un dolor en la pierna. Al principio no le hizo caso, pero el dolor se volvió cada vez más fuerte. Se hizo ver por un especialista y el resultado fue la peor noticia que un joven puede recibir: un cáncer maligno. Dio inicio a su tratamiento pero tras varias sesiones de quimioterapia notó que no progresaba, de modo que tomó la valiente, osada y difícil decisión de aceptar que le amputaran la pierna.

Imagínense la determinación que hay que tener para tomar una decisión como esa, una que supuso un cambio dramático en una vida que recién empezaba, al igual que sus sueños. ¡A esa edad y encima siendo buen deportista a uno se llena la cabeza de sueños!

Como es obvio, tuvo que abandonar su sueño de ser un deportista destacado. Dejó el deporte pero tuvo el coraje de no dejarlo por completo y pasó a arbitrar. Ya este era un gran paso que le permitía vivir su deporte siendo partícipe de él, más que como simple espectador.

Pasado un tiempo, su pasión por el deporte lo inquietó hasta que tomó la decisión de retomar el bádminton a nivel competitivo, como parabadmintonista.

Sin embargo, ahí no queda la historia, Pedro Pablo empezó a participar en pruebas de natación en aguas abiertas. Campeonatos de larga distancia, de cinco a siete kilómetros con muy poca seguridad y en aguas frías y con corrientes. Incluso para los nadadores experimentados estas pruebas son difíciles porque las corrientes suelen desviar de la ruta a quienes las emprenden, además de que las olas dificultan el trayecto, se traga agua a grandes bocanadas y no hay dónde parar para descansar en caso de calambre. Pero bueno, él se lanzó a nadar con una sola pierna y a participar con competidores bien equipados y entrenados.

Esta es una de esas lindas historias que te hacen ver la vida a colores.

¡A Pedro Pablo le amputaron la pierna! ¿Se imaginan lo que es eso?

Él fácilmente habría podido tomar la ruta de deprimirse y vivir amargado. Ese camino era súper sencillo. Es más, hasta hay ciertos “incentivos” para hacerlo; incentivos perversos, claro, pero los hay.

Me refiero a llamar la atención a través de la pena, a tener siempre a alguien al cuidado de uno. O también habría podido optar por la ruta de seguir con su vida pero de forma limitada; es decir, sin hacer deporte y estudiando y simplemente pasando por ella.

Pero Pedro Pablo tomó la decisión de ir por lo rudo. Decidió entrenar. Decidió competir. Decidió enfrentar sus miedos y retar sus limitaciones físicas.

¿Se imaginan la cantidad de veces que debe de haberse caído al piso, presa del cansancio o de un mal paso?

¿Se imaginan la cantidad de veces que debe de haberse dicho y repetido hasta el hartazgo que ya no podía más y lo mandaba todo al diablo?

¿Se imaginan el dolor muscular que sentirá de tanto entrenarse cargando todo el peso en una sola pierna?

¿Qué hizo Pedro Pablo? En lugar de lamentarse y vivir una vida victimizándose con el “pobrecito de mí”, decidió arriesgarse y tomar el camino bravo del entrenamiento. Se preguntarán por qué... Porque se dijo a sí mismo que si el cáncer mató su pierna, no podía permitir que también acabara con sus sueños. Y es así que Pedro Pablo se levantó, y se levantó y se levantó... y sigue haciéndolo.

Esa garra, esa fortaleza, esa decisión se resume en una sola palabra: optimismo.

Optimismo viene de la palabra “optimus”, que significa óptimo, es decir, mejor.

El optimista busca siempre lo mejor que pueda suceder.

El optimista siempre cree y espera que algo bueno suceda. Incluso cuando pasa algo malo, el optimista siempre ve una oportunidad y ve el lado positivo de las cosas.

El optimista es entonces la persona que cree en lo posible, la que cree que sus sueños y proyectos de vida son factibles de ser realizados.

Tiene esa actitud de confianza hacia el futuro. Cree en su plan, en su sueño y en sus ideas, y a pesar de que se pueda tropezar en el camino, se lanza para lograr llevarlo a

cabo. El optimista, por lo tanto, sabe retar y vencer a la adversidad, sabe cómo responder ante ella y sabe qué hacer para levantarse.

Está orientado a la acción y se ocupa de que sus sueños y proyectos de vida se hagan realidad.

Ser optimista requiere trabajo pero produce una serie de placeres y beneficios inigualables. Además de tener efectos positivos en nuestro estado emocional, el optimismo también influye de manera positiva en nuestro estado mental, e incluso en el aspecto físico.

Hay muchas investigaciones que afirman que las personas optimistas se enferman menos y que viven más tiempo que los pesimistas. Aparentemente, una actitud y una mentalidad positivas fortalecen nuestro sistema inmune, cardiovascular y de manera especial nuestra habilidad para manejar el estrés.

Y es lógico, si te pones a pensar en ello: las preocupaciones y las frustraciones cargan nuestra cabeza. Donde vayamos llevamos ese peso, esa tensión. He ahí la fuente del estrés.

¿Qué lo reduce? La acción. Ocuparnos de nuestras afecciones, encargarnos de ellas. Pero lo que nos motiva a actuar es tener un plan de vida, un proyecto que nos ponga en movimiento y nos empuje a destrabar el camino para hacerlo realidad. Por eso el optimismo es requisito primordial para ser feliz.

+ EL MIEDO

Si uno ve a Pedro Pablo en alguna competencia, lo ve hasta rudo de tan enfocado que está, lo que al resto hace pensar que no le teme a nada. Pasa también cuando se ve a ciertos ejecutivos que se lanzan a hacer un negocio riesgoso. E inclusive con nuestros amigos.

Sin embargo, ¡claro que tienen miedo! Todos lo sentimos. Algunos más, algunos menos. Del miedo nadie se escapa, si bien no todos tenemos miedo de las mismas cosas.

Pasemos a analizar el miedo un poco más:

Muchas investigaciones afirman que -además de los miedos más “fisiológicos”, a accidentes o a ciertas fobias– la mayoría de las personas sentimos miedo de:

- ***Fracasar:*** emprender algo y que se tuerza, vaya mal en el camino.
- ***La incertidumbre:*** es decir, a no tener control de las cosas o a no tener el panorama claro de lo que puede venir.
- ***A comprometerse:*** a asumir un compromiso que suponga una atadura emocional, económica, de tiempo, etc.
- ***A no poder:*** a veces no comenzamos algo porque sentimos que estamos limitados.
- ***A soñar:*** muchos soñamos en pequeño porque soñar en grande implica mayor riesgo y exigencia.

Es curioso porque entre hombres y mujeres estos factores tienen pesos diferentes. Está comprobado que cuando una mujer se atreve a postular a algún concurso o puesto de trabajo, se asegura de que podrá hacerlo todo bien y de cumplir con todos los requisitos, porque el temor a fallar es mayor en las mujeres. Los hombres, en cambio, se lanzan a la piscina pese a que podrían sentir cierta debilidad en determinado aspecto.

Tenemos que entender el miedo, partiendo desde la premisa de que todo lo bueno en la vida empieza con un poco de miedo.

¡Todo!

Miedo a sacar a bailar a una chica. Miedo a competir en algún deporte. Miedo a cortarse el pelo. Miedo a elegir una carrera. Incluso el miedo a decir no... miles de miedos.

Pero enfoquémonos en el otro lado de estos miedos. Si sacamos a bailar a esa chica, lo peor que podría pasar es que se negara, ¿no? Pero también podría aceptar...¿Qué sería más frustrante, que nos dijera que no o que simplemente no supiésemos si al final habríamos podido bailar con ella? Si nos cortamos el pelo, lo peor que puede pasar es que no nos guste. Pero también podrías verte mejor y si no te gusta.. el pelo crece. En fin, conversemos con nuestros miedos, para que los entendamos y miremos el otro lado de la moneda y así podamos administrarlos bien. Fijémonos en ese aspecto de la posibilidad y nuestros temores podrían fácilmente disminuir.

En el trabajo una vez le pregunté a mi jefe, Raúl Diez Canseco, fundador de una universidad, de un colegio, y de muchísimos otros emprendimientos, si no le daba miedo comenzar un negocio que en ese momento estábamos mirando. Él se rio y me respondió: “Me muero de miedo”, lo cual me sorprendió porque esperaba que hiciera alarde de su valentía como hombre de empresa. Y continuó: “Me muero de miedo pero he aprendido que es imposible tener todo bajo control y sé que si le veo algo de interesante al negocio, me lanzo porque si le haces caso a tu miedo te paralizas. Y, ya más tarde me ocupo de los detalles”. Para mí esto supuso una lección de vida porque yo siempre he sido de las que tenía que tener 100% de certeza de todas las variables antes de tomar una decisión, con lo que perdí miles de oportunidades o dejaba que la competencia me arrollara.

Otra enseñanza de vida me la dio un alumno de la facultad que lideraba en la universidad como decana: Alonso Salas Chanduví. Alonso era estudiante de Administración y fue uno de los tres bomberos que fallecieron en un brutal incendio en Ate, Lima. El día que nos enteramos de la triste noticia, todos en mi facultad quedamos devastados. Para colmo, esa noche era la graduación de los alumnos. Un momento en el que todos debíamos estar contentos y celebrando. ¿Cómo celebrar con mis alumnos cuando uno de ellos había muerto?

Me tocaba tomar la palabra en la graduación para invitar a los asistentes a un minuto de silencio por Alonso. Mientras preparaba mi pequeño discurso, comencé a investigar un poco sobre él. Su perfil en Facebook tenía muchas fotos de temas de bomberos, otras de incendios que él atendía, fotos de capacitaciones, una foto de él con su mamá y el casco de bombero. El día del incendio, Alonso, que había estado de guardia, ya estaba yéndose a su casa cuando llegó el llamado de emergencia. Cuentan sus compañeros que les dijo: “Por una llamita yo dejo todo”, y se puso el uniforme.

Es que Alonso descubrió su pasión. ¿Le daba miedo? Claro que sí. Pero su pasión era más fuerte y su proyecto de vida giraba en torno a ser bombero. Nos dejó una lección

increíble: que el miedo no debe frenarnos nunca. Lo que uno debe hacer es plantarle cara porque vivir frustrado de por vida es un trago muchísimo más amargo. Eso no es vida. Vida es que cada uno viva su sueño, aunque haya riesgos de por medio. Alonso nos ha invitado a todos a que nos atrevamos a ser felices. Gracias, mi querido y valiente Alonso.

Podemos reducir el miedo con optimismo, creyendo en nuestro proyecto de vida. En sí, al miedo se le gana con la acción.

Para terminar, ¿se acuerdan que en un capítulo anterior hablamos de cómo uno debe decidir todos los días con qué pensamientos y emociones vamos a vestir nuestro corazón? Pues bien, acordémonos también de vestirlo con esa actitud optimista y fuerte que nos hace levantar la mirada y retar nuestros miedos y limitaciones.

Les voy a ayudar a ser optimistas. ¡Comencemos un entrenamiento!

+ ENTRENAMIENTO PARA SER OPTIMISTA Y PENSAR POSITIVAMENTE

Todos queremos ser felices y todos queremos tener lo que llamamos una mente positiva. Sin embargo, muchas veces boicoteamos esa posibilidad porque caemos en el facilismo de ser pesimistas. Como vimos anteriormente, quejarse es rico y quejarse entre amigos es más rico todavía, porque automáticamente todos se solidarizan contigo y se genera un sentido de grupo y pertenencia a través de la victimización que se convierte en una especie de “club de lamentos compartidos”.

Ser pesimista u optimista también parte de una decisión personal y tiene mucho que ver con la forma en que uno se habla a sí mismo. El optimista siempre busca lo mejor, inclusive ante situaciones adversas intenta ver el lado positivo o sacar en limpio algún aprendizaje. Pero al mismo tiempo sabe que él es el responsable de su felicidad y no endilga esa responsabilidad a otra persona o a algún factor externo. Se adueña de su responsabilidad y va en búsqueda de que las cosas buenas sucedan.

El optimista tampoco se siente el culpable de todo lo malo que sucede. Obvio que no quiere decir que se lave las manos cuando realmente metió la pata. ¡No! Para nada. El optimista también sabe asumir su culpa; sin embargo, no se siente culpable cuando no tiene por qué.

Aunque suene raro, sí hay gente que cuando algo pasa, automáticamente siente algo de culpa, y eso aunque no la tenga.

¿Les pasa a ustedes? ¿Conocen a alguien así?

Yo sí... Yo, jajaja.

Sí, desde muy pequeña, si algo se rompía, sentía que iban a pensar que yo era la culpable. Si mi equipo de hockey no ganaba, asumía la responsabilidad de ello por completo.

De grande, igual. En el caso que les comenté al inicio, de cuando me quedé sin trabajo, sentí culpa de inmediato. Me deprimí porque pensé en las cosas que según yo en ese momento había hecho mal. Comencé a llenarme de etiquetas del tipo “ya no sirvo para esto” o “ya estoy desfasada” o “no hago las cosas bien”, etc. ¡No tienen idea la cantidad de etiquetas que yo misma me puse!

Hasta que decidí adquirir perspectiva y realmente entender el contexto de lo que pasó. Abordé el tema de una forma diferente y entendí que fue una decisión que se tomó por razones estrictamente empresariales que nada tenían que ver con mi capacidad.

Cuando algo malo sucede, el optimista logra diferenciar lo que tiene que ver con algún evento externo o con algo de coyuntura de lo que tiene que ver con la persona misma. El optimista aprende entonces a ver las cosas con perspectiva, a entenderlas como parte de un proceso de aprendizaje; hace ajustes que le permiten avanzar con su plan y proyecto de vida.

El pesimista, por el contrario, piensa al revés. Se culpa de todo lo malo que pasa en su vida y piensa que un error es una fatalidad y seguramente es el inicio de más y peores cosas por venir. Cuando al pesimista le pasa algo positivo, se lo atribuye a la buena suerte; o sea que es algo fuera de lo común.

Los procesos mentales que siguen tanto el optimista como el pesimista tienen mucho que ver en cómo será el futuro de cada uno.

En el caso del optimista, algo negativo es visto como un episodio, como algo temporal que no define quién ni cómo es la persona y que tampoco es determinante en su futuro. Aunque algo negativo suceda hoy, el optimista sabe que vendrán cosas positivas en el futuro.

Ahora, si hemos vivido más tirando para el lado del pesimista o del negativismo, no vayamos a caer tampoco en el facilismo de pensar que “así soy yo, pues”, porque así nos quedaremos de por vida.

El pesimista se puede convertir en optimista, y para ello lo primero que tiene que hacer es comenzar a entrenarse.

Comparto algunos ejercicios que a mí me han servido para dejar de lado mi sentido de culpa y convertirme en alguien optimista:

- ***No solo te escuches, háblate a ti mismo.***

Escucharse a sí mismo es importante, pero hablarse lo es aún más. El peligro de escucharse es que a menudo ese yo interno que nos habla se convierte en una víctima que se concentra más en las cosas negativas que pasan o han pasado. Hablarse a uno mismo es importante pero la forma en que nos hablamos lo es más. En este ejercicio es donde podemos aprender del deportista competitivo que siempre se habla a sí mismo como un ganador.

Intentemos hacer el ejercicio de referirnos a nosotros mismos como campeones. Hagámoslo por una semana y alimentémonos todos los días de pensamientos

positivos en lugar de los de víctima... Una semana y verán la garra que sacamos al final. Frases simples que pueden sonar cursis pero que funcionan. Acuérdense de que si estamos leyendo esto es porque estamos coqueteando con la idea de entrenarnos para ser optimistas, y que eso ya nos hace ganadores, seres extraordinarios y dispuestos a asumir riesgos y a luchar por un sueño y alcanzar la felicidad, lo cual implica atrevernos a superar las barreras que surjan en nuestro camino.

Acá voy a pasar vergüenza... Cuando estoy por ir a una reunión complicada, a algún directorio o cuando he ido a entrevistas de trabajo, mientras manejo me hablo (en verdad me grito) y lo hago en voz alta –no solo en mi fuero interno– cosas como “sí, me va a ir muy bien” o “la voy a romper, vamos Carla”... Así, con el puño en alto y todo.

¡Es que tenemos que saber alentarnos para sentirnos ganadores!

¡Practica este ejercicio tan simple y verás que entras con garra a enfrentar los retos que tengas por delante.

- ***Libro de lo que nos hace felices***

Como vengo repitiendo, como humanos, tenemos una tendencia natural a fijarnos en lo negativo y pensar en las cosas malas que nos suceden en lugar de contar nuestros logros y compartir las cosas positivas que hicimos para conseguirlos. Una idea sencilla es mantener un diario en el que uno registre las cosas buenas que nos suceden cada día y las cosas que ese día nos hicieron sentirnos felices. Así como en un libro contable registramos nuestros ingresos, en este en particular debemos registrar nuestras ganancias en términos de lindos momentos. Esto nos generará una sensación positiva y ejercitaremos la facultad de centrarnos en lo bueno para destronar lo malo, nos dará una sensación de alegría y, cuando enfrentemos dificultades, al releerlo recordaremos que sí somos capaces de sentirnos bien y de hacer cosas buenas, y aún mejores en el futuro. ¡Todo vale! Desde lo feliz que fuiste comiendo un chocolate, o lo bien que te sentiste tomando un café con tu amiga o la buena noticia que recibiste, o simplemente el rico clima que hace.

- ***Agradecer***

Un ejercicio simple pero efectivo. Todas las noches antes de dormir, pensemos en tres cosas por las cuales debemos sentirnos agradecidos. Desde algo tan simple como la sonrisa que te dio el vigilante de tu edificio, todo vale.

- ***Un mensaje positivo a otro***

Este ejercicio me lo enseñó mi amigo y ex jefe David Fischman hace casi 20 años y trato de hacerlo lo más que puedo. Es muy simple: cuando entramos a una

reunión o recibimos la visita de alguien o nos cruzamos con algún amigo, lancemos un mensaje positivo. No necesitamos decirlo con palabras. Solamente menciónalo mentalmente. Desde algo tan banal como un comentario sobre lo bien que se le ve hasta las cosas más profundas. Lo que sea, todo vale. En la cabeza nomás, en nuestro fuero interno. Lo simpático de este ejercicio es que nos ayuda a abordar a la gente también de forma positiva y con optimismo, y así esperar lo mejor de ellos. Un consejo adicional: este ejercicio es mucho más rico cuando le lanzamos el mensaje positivo a alguien que nos cae mal.

- ***Sonriamos más***

Caminar por la calle o pasar el día con cara seria es fácil, ¿no es cierto? Si uno camina por la calle sonriendo, a veces se siente medio tonto o ridículo, ¿verdad? Ahora pongámonos a pensar en ello... ¿Tiene esto algún sentido?

Por alguna razón, las personas hemos aprendido que expresar una sonrisa permanente supone exponernos y mostrarnos vulnerables y, lo que es peor, nos deja como con cara de idiota cuando debería ser todo lo contrario. Hace algún tiempo que yo empecé a sonreír más cuando estoy sola, en el carro o caminando, y la verdad es que se siente bacán. No lo hago todo el tiempo porque efectivamente todavía no logro superar esa sensación de sentirme como tonta, pero lo hago cada vez con mayor frecuencia. Y es que sonreír tiene de primeras un efecto positivo.

Hagamos este ejercicio.

Pongámonos serios, muy muy serios. Conservemos esa expresión unos segundos. Soltemos la cara.

Ahora sonriamos... Vamos, una sonrisa más grande... Perfecto. Quedémonos con esa sonrisa cinco segundos.

¿Acaso no sentimos que la expresión seria o de sonrisa produjo una sensación diferente? Seguramente que sí. Por eso, practiquemos esto de vez en cuando y que ningún serio en el mundo nos intimide. Yo, por lo pronto, he decidido tomar acción sobre este tema y he comenzado un movimiento que se llama “Sonríe más”. El objetivo de este movimiento es proponer algo osado. Sí, proponer a la gente que sonría. Nada más.

Ojalá todos fuéramos osados para que así pudiéramos plegarnos a este esfuerzo de comprometernos a sonreír más y de invitar a otros a hacerlo.

En mi fanpage oficial en Facebook @carlaolivierioficial estaré anunciando cómo participar y unirse a la causa. Igual, hagan like en mi página para seguir

conectados.

El optimismo es una actitud que ayuda a que seamos felices y exitosos. La vida es demasiado corta como para vivirla enfrascados en el negativismo. Dar una vuelta de tuerca a nuestro estilo de vida para tomar las riendas de nuestra vida depende de nosotros. Entonces, ¡a cambiar la forma en que pensamos y a sonreírle a la vida con mente positiva, pensando que lo que creemos y soñamos sí es posible!

+ SABER TOMAR DECISIONES

Además del optimismo, un factor crucial para poder alcanzar nuestra felicidad es la toma de decisiones. Saber tomar decisiones es imprescindible porque, como dijimos anteriormente, para ser feliz uno tiene que empezar precisamente por tomar la decisión de serlo. Ese es el punto de partida. Adicionalmente, para ser feliz uno va a tener que tomar decisiones que impliquen salir de nuestra zona de confort, ya sea decisiones que supongan exponerse ante los demás o decisiones que entrañan un compromiso de parte de uno.



Por ello es útil conocer la naturaleza requerida para la toma de decisiones.

Como vemos en la imagen, hay decisiones que pueden ser muy sencillas. Si yo voy a estar parada en un lugar por muchas horas, como por ejemplo dictando una conferencia. ¿Me pongo los tacones altos o me pongo unos zapatos cómodos? Pues obviamente los cómodos.

Esa es una decisión sencilla en la que es fácil identificar lo que es mejor para uno.

Sin embargo, existe otro tipo de decisiones más complejas. ¿No les ha pasado que a veces a uno le gustan dos personas a la vez? Por ejemplo, te gusta un chico llamado Juan y otro llamado Pedro. Juan es alegre, divertido y sus amigos lo quieren un montón; es cariñoso contigo. Pedro también es alegre, así como cariñoso, aunque no tanto como Juan; pero es muy responsable y estudioso. ¿Cuál escoges?

¿Ayuda que hagas un listado de cualidades, le asignes un peso, les pones un puntaje, saques un ponderado?

Tal vez eso ayude al momento de comprar un celular, pero no para escoger un novio.

Las decisiones difíciles son aquellas en las que ambas opciones tienen igual proporción de factores a favor y/o en contra. En estos casos, ayuda escucharse a uno mismo y ver lo que nos dice nuestro yo interior. Para escucharlo a plenitud es necesario conocerse bien a uno mismo y saber qué somos, lo que queremos y lo que nos mueve o motiva. Es decir, conocer la esencia de nuestro corazón

+ CONOCER LA ESENCIA DE MI CORAZÓN

Sí, es cierto que ser optimista tiene mucho que ver con nuestros sueños y el plan de vida. Si uno quiere realmente algo, debe orientarse a la acción, lo que conlleva conocerse bien. Pero no me refiero a conocerse en términos de cómo es uno como persona sino en tratar de encontrar la esencia de nuestro corazón. En otras palabras, dónde está el corazón de mi motivación, ya que es esa motivación la que me ayudará a enfrentar la adversidad y encarar la vida con optimismo y mucha garra.

A mí me gusta mucho este gráfico que se enfoca en cuatro cuadrantes que para mí son importantes y útiles para encontrar la esencia o el corazón de mi motivación:



Fuente: What matters now, Seth Godin

1. Qué me encanta

Si a mí me preguntan qué es lo que más me gusta hacer, definitivamente contesto ¡DEPORTE! Toda mi vida ha sido así, y cada vez que salgo de vacaciones o emprendo un viaje de trabajo o tengo tiempo libre, lo primero que se me viene a la mente es cuánto deporte voy a hacer. Esto es muy personal y puede variar en el tiempo. Puede que lo que hoy nos divierte hace unos años nos aburriera. Hagámonos la pregunta... Para algunos puede ser viajar y para otros dibujar, bailar, cantar, cocinar, ir a la playa, organizar

reuniones, etc.

2. Qué me moviliza

Esto sea tal vez un poco más profundo y a veces no tan fácil de identificar. Puede que sea de ayuda si en lugar de preguntarnos qué nos moviliza nos preguntáramos qué es lo que nos importa. Algunas personas la tienen muy clara. Tengo una amiga que admiro mucho porque como artista expresa a través de sus obras su preocupación y dedicación por un tema que la moviliza. Sus piezas tienen mucho que ver con el medio ambiente y sobre todo con los devastadores efectos de la minería ilegal en la amazonía. Tengo otra amiga que cuando su hijo era pequeño tuvo una quemadura de la que gracias a Dios se curó, pero cuando lo llevaba al tratamiento, se sentía muy identificada con la unidad de quemados y ahora es una de las activistas más dedicadas que tenemos para ayudar a los niños quemados y generar fondos para esta unidad.

Definir qué nos moviliza no es fácil.

Es probable que todavía no tengamos algo que podamos identificar. Si esto es así, no lo forcemos. Ya vendrá, si no, comencemos a buscarlo. Yo no lo tengo aún...

Pero estoy buscándolo activamente porque estoy convencida de que uno debe tener un proyecto de vida que aporte significado, que apunte a alimentar ese nuestro yo movilizador.

Estoy cerca de encontrarlo, eso sí. Tiene que ver con educación y definitivamente con este libro que estás leyendo... Por ahí va la cosa, creo...

Cada vez más, veo alumnos tirar la toalla al primer inconveniente, cuando se les presenta un tropiezo. Por ejemplo, desaprueban un examen y se retiran de un curso automáticamente, casi sin pensarlo

3. En qué soy bueno

Saber en qué uno es bueno es importante porque así se tendrá la capacidad de aprovechar esas destrezas. Por ejemplo, yo soy buena dando charlas y conferencias, y organizando cosas. Soy buena desarrollando estrategias. Soy buena poniéndome en los zapatos de los demás. Soy buena leyendo señales, etc. Identificar tus fortalezas ayuda para que veas la forma de sacarles provecho.

4. En qué no soy tan bueno

La idea de conocer las cosas en las que no soy tan bueno es importante también. No quiere decir que porque las identifico ya me limito a hacer únicamente cosas en las que soy bueno.

¡No! Nadie es bueno en todo. Una persona que estudia economía puede ser muy bueno en números pero tal vez no tanto en letras. Esto no quiere decir que por eso deba abandonar sus sueños de ser economista. Lo que quiere decir es que sabiendo en qué no soy tan bueno, sabré en qué debo entrenar más. Rafael Nadal, es un crack del tenis. Uno lo ve jugar y es impresionante la garra de la que hace alarde. Tiene mirada de ganador. Sus gestos también lo son. Pero difícilmente Rafael Nadal sea bueno en la derecha, el back, el saque, el smash, la bolea, correr para las bolas altas y correr también para llegar a las cortas. No se puede ser bueno en todo. ¿Qué hace él, entonces? Se concentra en superar esos puntos débiles.

Entrenar no es fácil. Seguramente lo que más le gusta a Nadal es jugar partidos, pero igual, él dedica horas enteras a la preparación técnica y a la física. Nadal también se cansa, ojo, y también se frustra, y quizás también odie levantarse temprano. Pero lo hace porque tiene un gran sueño que lo moviliza a entrenar.

+ PLANIFICANDO MI FELICIDAD

– PASO #2: CONOCIENDO EL CORAZÓN DE MI MOTIVACIÓN

En el siguiente espacio, responde a las preguntas de los cuatro cuadrantes para encontrar el corazón de tu motivación. Como conversamos anteriormente, si no tienes claro algún punto en el cuadrante de “Qué me moviliza” no lo respondas. No lo fuerces y déjalo en blanco.

Qué me encanta

En qué soy bueno

Qué me moviliza

En qué no soy tan bueno

Quiero que ahora retrocedamos al PASO #1 en el que definimos nuestro gran sueño y nuestros roles. Leamos lo que escribimos en los primeros dos cuadrantes (*qué me gusta* y *qué me moviliza*). Ahora respondamos las siguientes preguntas:

- *¿Mi sueño incluye de alguna forma lo que me gusta y lo que me moviliza?*
- *¿He definido algún rol que tenga que ver con lo que me gusta y/o con lo que me moviliza?*

Lo importante acá es encontrar consistencia y congruencia. Si es que hemos notado que en nuestro sueño y/o roles no incorporamos de alguna forma lo que nos gusta y moviliza, es recomendable que lo incluyamos. Meditemos un poco acerca de cómo conjugar estos componentes y en el espacio a continuación, si es necesario, volvamos a escribir nuestro sueño modificado y luego redefinamos nuestros roles. Si no, déjalo como estaba.

“Han pasado 15 o 20 años y puedo decir que soy una persona feliz. Soy feliz

porque...”

Mis roles:

¿Para qué sirven los otros dos cuadrantes? Para conocernos y así podamos trazar una estrategia.

Conocer nuestros puntos fuertes es importante porque nos dice para qué tareas u oficios tenemos mayor facilidad. Estos aspectos son los que deberíamos explotar al máximo.

Conocer nuestros puntos débiles también es importante y en este punto sí quiero detenerme un poco porque veo frecuentemente en jóvenes que están por terminar el colegio que muchas veces escogen una carrera buscando una que no aborde ningún tema relacionado con sus debilidades, ignorando inclusive sus gustos, preferencias y, sobre todo, sus sueños.

A mí casi me pasa eso. Casi.

Siempre he sido y sigo siendo muy mala en matemáticas. Estoy segura de que muchos de los que están leyendo este libro lo son también. Pese a ello, era consciente de que debía estudiar algo relacionado a economía o negocios porque siempre me había apasionado ese mundo. Sí, soñaba con trabajar en una empresa. O con tenerla.

Casi me desmayo cuando vi las mallas curriculares y me di cuenta de que tendría que llevar cálculo, estadística y finanzas. Estuve a punto de elegir psicología.

Gracias a Dios me di cuenta de lo que estaba haciendo: huir de mis debilidades y dejar que mi miedo a los números me ganara. Y al final elegí la carrera que quería. No fue fácil. Pero no me imaginaba dedicándome el resto de mi vida a algo que no era lo mío.

Ya en plena universidad y llevando el primer curso de carrera, Introducción a los negocios, aprendí lo que era tener una estrategia. En lo relativo al curso, claro está, estrategia enfocada en los negocios. Pero se me ocurrió hacer un paralelo con mi vida de ese entonces y me di cuenta de que para todo en la vida uno debe tener una estrategia, incluso para estudiar.

En mi curso de negocios aprendí que las empresas hacen un listado de sus fortalezas y debilidades, ven las oportunidades y riesgos y es en base a ello que trazan estrategias y planes en los que capitalizan las fortalezas y mitigan las debilidades.

Decidí aplicar esto a mis estudios. Hice mi listado de cursos que consideraba fortalezas, en el que incluí los de gestión, marketing, literatura... Luego hice lo propio con los que aceptaba eran mis debilidades y ahí estaban todos los de números.

Es muy común que los estudiantes se dediquen horas de horas a los cursos que les resultan difíciles, a diferencia del que dedican a los que se les hace fácil porque consideran que ya tienen la nota asegurada.

¿Qué hice yo?

Pues me puse como objetivo sacarme una nota muy alta en mis cursos fuertes y estudié y trabajé mucho para obtener las mejores notas. Con mis cursos débiles definí metas realizables. No aspiré a la nota máxima porque sabía que esto me demandaría un mayor esfuerzo, además de tener que descuidar los demás cursos. Entonces, valiéndome de la estrategia, definí una nota mínima como meta y trabajé duro para conseguirla, porque gratis no la tenía.

Es decir, un plan basado en aprovechar mis fortalezas y definir objetivos realizables, y por supuesto mucho trabajo, me permitieron tener muy buenos promedios al final de cada semestre y lo más lindo era que así también estudiaba lo que me gustaba.

En el deporte es igual. Si vemos a tenistas como Rafael Nadal, difícilmente va a ser

bueno en todo. Algunos tenistas tienen un revés potente, otros resaltan por el saque, otros por su bolea. En los partidos también juegan siguiendo una estrategia, porque buscan colocar las bolas en los puntos débiles del contrincante para que él las devuelva como pueda y así favorecer sus puntos fuertes.

Con sus puntos débiles también establecen metas factibles en pos de mejorarlos, y hacen especial énfasis en ellos.

En resumen, conocerse es importante para alinear bien nuestra pasión con ese gran sueño que hemos definido para nosotros.

También para saber cómo sacarle provecho a nuestras fortalezas y no sentirnos limitados por las debilidades, sino más bien para abordar las flaquezas con estrategia.

**LO QUE ES VITAL CUANDO UNO
SIENTE LA TENTACIÓN DE HUIR DE LO QUE NOS
ASUSTA, ES ACORDARNOS
DE NUESTRO GRAN SUEÑO. SI NOS CONECTAMOS
CON ÉL, ENTRENAREMOS LO NECESARIO PARA
LLEVARLO A CABO.**

+ SINTONIZANDO EL VOLUMEN DE MI VOZ INTERNA

¿Alguno de ustedes es maratonista? ¿O conocen a alguien que lo sea? Correr una maratón de 42 kilómetros es bravo. Primero porque estás haciendo una sola cosa por horas y segundo porque llega un punto que te duele hasta el pelo y las uñas. Es conocido entre los maratonistas que alrededor del kilómetro 30 se presenta lo que ellos llaman choque contra la pared, o hit the wall, en inglés. A mí me ha pasado que en medio de una maratón, en el kilómetro 34, me paré en seco y dije: “Hasta acá nomás”. Sin embargo, al igual que a la mayoría de corredores, me pasó que luego de unos segundos o minutos retomé la carrera, sin importar que me doliera hasta el aliento.

¿Por qué? ¿Por qué esa tortura? Porque el maratonista se entrenó un año para lograr un sueño.

Ya sea por ganar o por agarrar lugar en el podio, por superar una marca o simplemente por terminar la carrera. Da igual, es ese sueño el que nos hace superar cualquier dolor, pero también está íntimamente ligado al hecho de que el deportista sabe sintonizar el volumen de su cabeza.

Yo detesto despertarme temprano. Detesto el maldito despertador todas las mañanas cuando suena a las 4:45am. Lo odio a muerte, muerte, muerte.

Y, todas las mañanas, me enfrento al mismo dilema al que estoy segura de que se enfrentan todos los deportistas: esa vocecita interna que dice: “Hoy no vayas a entrenar, está tan rica tu cama. No pasa nada si faltas un día. Escucha tu cuerpo, necesitas descansar.”

Por más motivado que uno esté siempre se va a presentar esa vocecita. Todos la escuchamos. Como Michael Phelps y Lio Messi, seguro.

Sin embargo, también está esta otra vocecita que nos recuerda nuestro sueño, nuestra meta, y de pronto saltamos de la cama y nos calzamos las zapatillas.

Todos sentimos esta dichosa vocecita. Cuando haces una dieta tienes la voz que te dice que te comas el chocolatito porque un chocolatito no te va a matar, y tienes la otra voz, la de la razón, que te dice que no te lo comas.

La diferencia está en decidir a qué voz decidimos escuchar.

Y es una decisión que nadie va a tomar por nosotros.

Claro que estas vocecitas son muy interesantes. La voz que nos conmina a no salir de la cama es una voz dominante, que habla fuerte, firme, a todo volumen. La otra voz, la que nos dice que nos levantemos es una voz dulce, apenas audible y tal vez un poco tímida.

Pues ahí entra uno a tallar. Ahí entramos con nuestra capacidad de elegir a cuál de las dos voces le subiremos el volumen. Es nuestra decisión subir el volumen de la voz que nos acercará a nuestros sueños, la voz que nos dice que es mejor que hoy no salgamos porque debemos estudiar o hacer un proyecto, en tanto acallamos a la que asegura que lo podemos hacer mañana.

Vamos a oír infinidad de voces que nos conminarán a que apaguemos el despertador. Pero es cuando debemos recordar que jamás le pedimos su opinión. Lo que toca es desafiarlas y acordarnos de que tenemos una voz que es la voz que nos animó a programar el despertador antes de irnos a dormir.

Todos los días nos debatimos entre lo correcto y la salida fácil. El día uno es aquel en que decidimos priorizar y abandonar lo que parece cómodo y está dentro de nuestra zona de confort para embarcarnos en el logro de nuestros objetivos y sueños.

Pero ojo, esto no quiere decir que de ahí todo es suave. No, nada que ver. Esa decisión la tenemos que tomar todos los días y para lograr nuestros sueños tendremos que trabajar duro; por eso debemos asegurarnos de que ese sueño a alcanzar sea lo que realmente queremos.

+ PLANIFICANDO MI FELICIDAD – PASO #3: CONSEJOS PARA SINTONIZAR EL VOLUMEN EN MI CABEZA

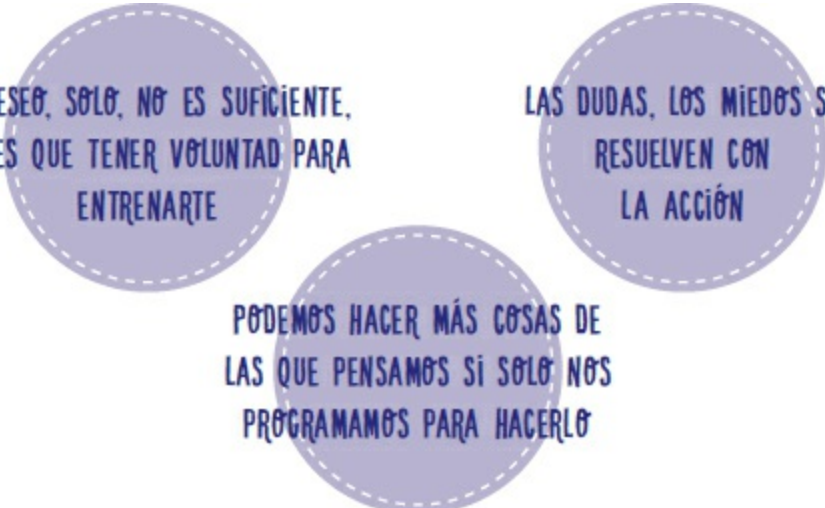
Esta lucha con las vocecitas internas la vamos a tener siempre. Algo que ayuda es saber reconocer cuándo se presentan y así poder estar en estado de alerta. Esto nos va a permitir estar más atentos y reaccionar rápidamente cuando necesitemos subir el volumen de la voz correcta.

Algo que sirve de mucho es hacer dos listados. El primero, una relación de los factores que nos impulsan a luchar por nuestros sueños (es decir, la vocecita que debemos escuchar); el segundo, el de las cosas que nos frenan (la vocecita que nos invita a tirar la toalla). En mi caso, dormir más, salir con los amigos, mojarme el pelo todos los días en la piscina son las cosas que me frenan para levantarme para entrenar.

Este listado nos ayuda a reconocer al diablito cuando nos habla, pero también para que sepamos despertar al angelito y así acuda en nuestro auxilio:

¿Qué me impulsa a trabajar por mis sueños?	¿Qué me frena a trabajar por mis sueños?

Recordemos que:



EL DESEO, SÓLO, NO ES SUFICIENTE,
TIENES QUE TENER VOLUNTAD PARA
ENTRENARTE

LAS DUDAS, LOS MIEDOS SE
RESUELVEN CON
LA ACCIÓN

PODEMOS HACER MÁS COSAS DE
LAS QUE PENSAMOS SI SÓLO NOS
PROGRAMAMOS PARA HACERLO

+ PLANIFICANDO MI FELICIDAD

– PASO #4: MANEJANDO LOS TIEMPOS Y LAS METAS

El hijo de una amiga se casa en unos meses y le ha dicho a su mamá que adelgace porque no quiere que se vea gorda en las fotos. La verdad es que gorda no se le ve y es una mujer muy guapa, además de linda persona, pero es lo que quieren ella y su hijo, ya que dice que está con 15 kilos de sobrepeso. Sabe que tiene que hacer dieta y hacer ejercicio. Sin embargo, comienza muy decidida y a la semana abandona su plan. Realmente quiere bajar de peso pero tira la toalla. ¿Suena conocido? ¿Conocen amigos que siempre los lunes comienzan la dieta y el ejercicio y al poco rato abandonan? Pues de igual manera sucede con el estudio, el trabajo y mil cosas más. A mí me ha pasado muchas veces que tomo la decisión de ir a misa todos los domingos y rezar todos los días y noches para agradecer a Dios por lo que tengo. Arranco bien, pasan un par de días y luego abandono y regreso al inicio.

Yo creo que tiene que ver con la forma en que uno se traza objetivos y por la falta de, nuevamente, una estrategia. En el caso de mi amiga, por ejemplo, su principal objetivo es bajar 15 kilos y su estrategia es hacer dieta y ejercicio. Aunque es lo que queramos, tener un objetivo y una estrategia como esta suena desde el arranque inalcanzable.

Para lograr esa gran meta se trazó como objetivo salir a caminar todos los días y hacer dieta. Puede sonar sencillo, pero qué sucede, sale a caminar el primer día y el segundo, pero por ahí que no lo hace los días tres y cinco. O comienza con la ensaladita y luego va a una reunión y peca con un chocolatito. Siente que ha fallado con su plan y su meta, se frustra y abandona todo propósito.

¿Qué recomiendo? Tener dos niveles de objetivos.

El gran objetivo –bajar los 15 kilos- y luego trazarse metas a corto plazo. Metas que sean en sí un reto pero que a su vez sean alcanzables. Me gusta llamarlas “minimetas”.

Por ejemplo, en el caso de mi amiga, le sugeriría que para comenzar se trazara dos metas:

- **Ejercicio:** salir a caminar 3 veces en la semana
- **Dieta:** si consideramos tres comidas principales al día -21 a la semana–, colocarse una meta de hacer dieta el 70% de ellas, o sea en 15 de 21 comidas.

Otra opción es planificar la semana para identificar ocasiones en las que podría tentarnos salirse de la dieta, como por ejemplo un lonche o un almuerzo con amigas. Marcarlos con tarjeta amarilla que dice que me puedo permitir “pecar” pero que en la siguiente comida sí comeré saludablemente.

Luego, de forma gradual, voy aumentando los días de ejercicio y mejoras en la ingesta de comida.

Las minimetas son muy importantes. Las minimetas nos acercan a nuestra gran meta pero su rol principal es que, al ser retadoras pero alcanzables, al cumplirlas elevamos nuestro nivel de motivación porque experimentamos esa sensación de logro, de “sí se puede”.

De esa forma podremos imponernos metas cada vez más ambiciosas y acercarnos cada vez más a nuestro objetivo.

A mí me pasó algo parecido con los estudios. Uno de mis roles es el académico, porque me gusta aprender y además porque está relacionado con mi trabajo. Uno de mis objetivos es terminar mi doctorado, lo cual implica mucha lectura, cosa que a mí me cuesta porque tengo déficit de atención y me distraigo con facilidad.

Pero esa no es excusa y tengo que leer. Lo que hago yo es bloquear en mi agenda una hora diaria de 8:00 a 9:00 am y tres horas el sábado y el domingo para estudiar.

Comencé la primera semana y lo cumplí pero a partir de la segunda semana comencé a fallar y para la cuarta semana dejé totalmente de estudiar y pensé que lo podría hacer en la víspera de los exámenes.

Nada más lejos de la realidad.

Casi me muero en el primer examen y mi cuerpo era un nudo de tensión por la cantidad de cosas que tenía que leer, estudiar y el pánico que tenía de rendir los exámenes, la gran mayoría orales.

¿Qué hice? Lo mismo que le sugerí a mi amiga: metas cortas y alcanzables. Mi agenda sigue con las horas bloqueadas igual como lo que hice la primera semana; sin embargo, no estudio todos los días. Tengo una meta semanal que es estudiar un mínimo de cinco horas. Me cuesta, pero sí lo cumplo porque en mi caso funciona tener algo de flexibilidad para estudiar.

En el deporte soy diferente. Con el deporte se me hace mucho más fácil cumplir con mis metas diarias y con las que me trazo a largo plazo porque es mi pasión. Por eso es que considero importante que cada uno se conozca, sepa qué le gusta, qué le motiva, sepa cuáles son sus fortalezas y sepa distinguir las vocecitas buenas de las malas para que así

aprenda a manejar su sistema de diseño de metas y estrategias.

Al igual que en las organizaciones, el plan personal tiene que partir de una meta a largo plazo, o sueño, y trazarse otras a mediano y corto plazo para cada uno de nuestros roles. Mediano plazo puede ser un año o dos, y corto plazo puede ser un semestre o incluso un mes.

Persisto en mi ejemplo del deporte. Soy nadadora competitiva, pero no lo he sido toda la vida; todo lo contrario, mi incursión en esta disciplina es bastante reciente, por lo que estoy mejorando la técnica de a pocos, junto con la potencia, la fuerza y la resistencia. Practico natación en piscina y también en aguas abiertas.

Mi meta en piscina para este año es conseguir podio en 50 metros mariposa y en aguas abiertas quiero ser campeona nacional de mi categoría. Muchas veces me asusto con estas metas porque no quiero defraudarme a mí misma ni a mi entrenador, pero es lo que me tracé y ya no hay vuelta atrás.

Para reducir el miedo, uso la técnica de las minimetas porque sirve de mucho sentirse ganadora de pequeños logros; es decir, los objetivos a corto plazo.

Con José, mi entrenador, tenemos un plan de tiempos que debo lograr, distancias que debo nadar y volumen de entrenamiento semanal.

Tenemos controles en piscina y en mar abierto para medir cómo voy, y cuando logro las metas del control me lleno de energía para seguir mejorando porque veo que voy acercándome a mi gran objetivo del año.

Acá pongo un ejemplo de un plan que tuve hace varios años, cuando entrenaba para mi primer Medio Ironman:

+ *Competir en un 1/2 Iron Man en el 2014*

<i>Objetivos</i>	<i>Plan para este ciclo / año</i>
2013	2013
<i>Correr 2 maratones de 42k</i>	- Carga semanal de 60-70k - Ejercicios de potencia (cerro La Molina) - Plan de nutrición
<i>Participar de 2 triatlones olímpicos 7 sprint</i>	- Doble horario de entrenamiento - Más temprano

- *Hora de almuerzo*
- *Bicicleta / correr x 3*
- *Nadar / correr x 2*
- *Corrida larga x 2*

Acá se ve claramente el objetivo principal (meta a largo plazo) y las metas a mediano y corto plazo. Las metas a corto plazo también son útiles como puntos de control, para ir monitoreando avances y ver si uno puede tal vez presionar un poco más o de repente no tanto.

Ahora te toca a ti proponer tus metas personales para cada uno de tus roles.

En el siguiente espacio definamos nuestras metas para este año y para cada uno de los roles que indicaste en el paso 1. Recomiendo que cuando escribas tus objetivos y estrategias lo hagas en tono positivo. Por ejemplo, si tu objetivo es bajar 15 kilos este año, no pongas como meta del mes “dejar de comer comida chatarra” sino “comer más saludable”. Este primer paso es tu objetivo a mediano plazo para cada rol:

<i>Rol</i>	<i>Objetivo para este año</i>

Ahora vayamos a las minimetas, las de corto plazo. Escribamos las del primer mes. Recordemos que es un mes en el que debemos definir metas de mediana exigencia pero que en sí mismas sean alcanzables: es fundamental pasar por la experiencia de superar metas.

<i>Rol</i>	<i>Objetivo del año</i>	<i>Meta mes 1</i>

Quiero resaltar nuevamente un componente fundamental para que este ejercicio funcione.

Uno puede trazarse muchos objetivos en la vida pero debemos asegurarnos de que siempre estos objetivos sean de verdad importantes para uno. Estos objetivos deben aportar significado a nuestras vidas.

Si no están asociados a algo que sea verdaderamente importante para uno o algo que aporte un significado a la vida de cada quien, difícilmente serán objetivos que nos movilicen y motiven a lograrlos.

En otras palabras, cuanto mayor sea el impacto de nuestros objetivos o el significado que aporten en la vida de cada quien, **mayores también serán las probabilidades de éxito.**

+

+ COMENTARIO FINAL

Bueno, ya tienes tu plan personal. Ya invertiste en lo más valioso que tienes en la vida. Invertiste en **Ti**.

Yo hice mi plan cuando comencé a tener hijos y realmente noté el cambio. Lo he revisado a lo largo de los años y he modificado algunas cosas. Sobre todo ahora que mis hijos están creciendo y mis sueños iniciales se enfocan en cosas diferentes.

Haz esto cada cierta cantidad de años. Revisa tu sueño y, cada año, dedica un tiempo para trazarte tus objetivos, lo que quieres lograr en el corto plazo. También celebra tus logros.

Si en el trabajo dedicas horas de horas a planificar, cómo no hacerlo para ti.

Recordemos lo que hemos revisado en los capítulos de este libro:

Para ser feliz uno tiene que tomar control de su vida y pensar que la felicidad no depende de una sola cosa. No depende de lo que estudio. No depende de dónde trabajo. No depende de si me caso o soy soltero. No depende de si tengo o no hijos. No depende de si gano o no una competencia. No depende de si hago o no hago obra social. No podemos trasladar nuestra responsabilidad de ser felices a episodios o roles específicos de nuestra vida.

Mi felicidad no es un cuadro de un solo color. Tengo que diseñarla considerando un conjunto de metas, sueños y logros que voy alcanzando en una serie de roles que defino para mí. Roles que me importan y me gustan. Roles que tienen también metas para cada uno de ellos, porque trabajarlos genera un balance en mi vida y ese balance produce en mí una paz interior y un estado emocional de tranquilidad. Mi felicidad es un diseño de múltiples colores que para mí son lindos e importantes.

La felicidad parte de una decisión que se tiene que tomar todos los días y que viene acompañada de una actitud optimista y una actitud guerrera, capaz de combatir esas voces negativas, esos temores de que uno no será capaz de lograr nada.

La pregunta que siempre nos tenemos que hacer es si esos miedos o esas voces nos definen. Cuando la respuesta es NO, ya estamos listos para enfrentar al enemigo. A ese enemigo que tenemos dentro que siempre trata de que tiremos la toalla.

Recordemos que debemos escuchar y creerle a esa otra voz que no solo nos dice que sí podemos sino que incluso podemos dar más de lo que nos hemos propuesto. Sorprendámonos a nosotros mismos y demostrémonos que somos más fuertes de lo que pensamos.

Abandonemos también el mito de la suerte. La suerte es el manotazo de ahogado de aquellos que creen que ser feliz es un tema de casualidades. Luchar y sudar por los sueños es para aquellos que creen que tienen una elección.

Quiero terminar compartiendo la historia de un actor conocido: Ashton Kutcher. ¿Sabían que Ashton Kutcher en realidad se llama Chris Ashton Kutcher? Él cambió su nombre a los 19 años cuando se convirtió en actor.

Pero tuvo tres aprendizajes que lo marcaron, de cuando era “solamente Chris”:

1. *Oportunidad*

Él cree que la oportunidad se parece mucho al trabajo duro. A los 13 trabajó colocando tejas en techos, luego lavando platos en un restaurante, después en un supermercado. Y nunca dejó de trabajar hasta conseguir siempre un trabajo un poquito mejor que el anterior. Por eso las oportunidades tienen que ver con trabajo arduo.

2. *Ser sexy*

Dice Kutcher que lo más sexy en el mundo es ser realmente inteligente. Y ser considerado. Y ser generoso. Todo lo demás para él es basura porque la gente usa otras cosas para hacerte sentir menos. No debemos caer entonces en los juegos de los demás; seamos inteligentes, considerados y generosos.

3. *Vivir la vida*

Esto lo aprendió en su papel de Steve Jobs en la película del mismo nombre. Jobs decía que cuando uno crece, accede a un mundo en el que la gente nos dice cómo es ese mundo. Y si vamos a tratar de pasar nuestra vida dentro de ese marco que otros han definido, se hace y se procede de la manera tradicional, y estudiamos, ganamos plata, nos casamos, tenemos hijos, compramos la casa, etc. Pero la vida puede ser mucho más que eso cuando nos damos cuenta de una cosa muy simple: que cada cosa a nuestro alrededor a la que llamamos “vida”, fue creada por personas que no son más inteligentes y capaces que uno, pero que así como ellos pueden construir su propio mundo, uno también puede construir una vida propia en la que otros puedan vivir.

Entonces, no vivamos una vida en automático. Diseñemos y construyamos la vida que nosotros queremos. Busquemos las oportunidades y seamos siempre inteligentes, considerados y generosos. O sea, sexys.

Si Ashton Kutcher, Steve Jobs o Mark Zuckerberg lo hicieron, nosotros también podemos.



Carla Olivieri

Educadora, conferencista y consultora en temas de educación y liderazgo, con más de 20 años dedicados a la educación superior en cargos como decana de facultades de economía y negocios y como vice rectora de innovación y calidad académica en diferentes instituciones educativas. Investigadora sobre motivación para el aprendizaje, liderazgo, felicidad personal y organizacional. Ha sido también Directora de Foreign Affairs y de Knowledge & Training del think tank: Instituto Libertad y Democracia (ILD) y vicepresidente de innovación y desarrollo de negocios y de marketing de organizaciones de servicios y de consumo.

Mamá de 5 hijos, nadadora competitiva de aguas abiertas y de 50m. Martposa y 400m. Libre

He pasado años tratando de averiguar por qué hay personas y ejecutivos que andan como en “piloto automático” y otras que parecería que se fuesen a comer el mundo con tanta energía y pasión. Por otro lado, como educadora y deportista me daba curiosidad conocer por qué tantos chicos tiran la toalla en sus estudios o su deporte mientras que otros están tan sintonizados con sus metas que nada los para.

Entonces, investigué, estudié y descubrí que mucha gente tira la toalla o vive en piloto automático porque no saben soñar; porque les falta tener un plan de vida con objetivos claros; porque tienen terror de hacer algo diferente a lo que otros esperan de ellos; porque se contentan únicamente logrando las metas; o porque tienen miedo a comprometerse y a decepcionar.

Vivir sin un sueño y un plan es como vivir dentro de una caja. Una caja cómoda y segura en la que sentimos que todo es “correcto”. Una caja con un techo que protege pero que es incómodo porque impide que lleves a cabo TU vida, en lo personal y profesional, tal como la quisieras.

Fue en ese proceso que me di cuenta que eso mismo me pasaba a mí. Y, desarrollé un método simple que primero probé en mí, para luego ayudar a jóvenes, adultos y ejecutivos a descubrir su pasión y diseñar un plan para hacer una re-Ingeniería de sus vidas buscando salir de esa caja que nos limita y vivir nuestro propio futuro para así ser exitosos y sobre todo – Felices.



Educadora, conferencista, consultora y Ph.D en temas de educación y liderazgo, con más de 20 años dedicados a la educación superior en cargos como decana de facultades de economía y negocios y como vice rectora de innovación y calidad académica en diferentes instituciones educativas. Investigadora sobre motivación para el aprendizaje, liderazgo, felicidad personal y organizacional. Ha sido también Directora de Foreign Affairs y de Knowledge & Training del think tank: Instituto Libertad y Democracia (ILD), vicepresidente de innovación y desarrollo de negocios y de marketing de organizaciones de servicios y de consumo.

Mamá de 5 hijos; nadadora competitiva de aguas abiertas y de 50m. mariposa y 400m. libre.

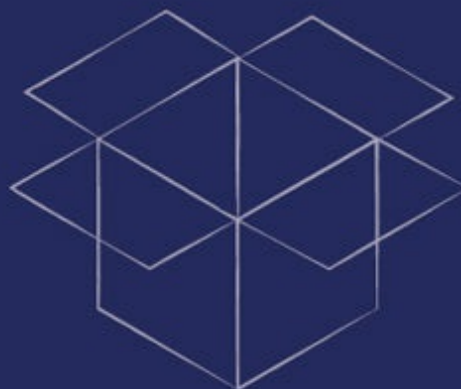
Otros títulos publicados por el Grupo Planeta

Educación en serio

Reflexiones para ser los padres que nuestros hijos merecen Giuliana Caccia Arana

Enseñar a vivir
Manifiesto para cambiar la educación Edgar Morin

YO FUERA DE LA CAJA



He pasado años tratando de averiguar por qué hay personas y ejecutivos que andan como en “piloto automático” y otras que parecería que se fuesen a comer el mundo con tanta energía y pasión. Por otro lado, como educadora y deportista me daba curiosidad conocer por qué tantos chicos tiran la toalla en sus estudios o su deporte mientras que otros están tan sintonizados con sus metas que nada los para.

Entonces, investigué, estudié y descubrí que mucha gente tira la toalla o vive en piloto automático porque no saben soñar; porque les falta tener un plan de vida con objetivos claros; porque tienen terror de hacer algo diferente a lo que otros esperan de ellos; porque se contentan únicamente logrando las metas; o porque tienen miedo a comprometerse y a decepcionar.

Vivir sin un sueño y un plan es como vivir dentro de una caja. Una caja cómoda y segura en la que sentimos que todo es “correcto”. Una caja con un techo que protege pero que es incómodo porque impide que lleves a cabo TU vida, en lo personal y profesional, tal como la quisieras.

Fue en ese proceso que me di cuenta que eso mismo me pasaba a mí. Y, desarrollé un método simple que primero probé en mí, para luego ayudar a jóvenes, adultos y ejecutivos a descubrir su pasión y diseñar un plan para hacer una reingeniería de sus vidas buscando salir de esa caja que nos limita y vivir nuestro propio futuro para así ser exitosos y sobre todo Felices.

Índice

Página del título	2
Índice	6
Introducción	8
Mis inicios	11
¿Qué buscas en la carrera que eliges?	15
El éxito y la plata	16
La felicidad	19
¿Cómo puedo ser feliz?	20
¿Qué me impide ser feliz?	21
Tumbando mitos y creencias	24
- De tal palo, tal astilla	24
- No va a poder, está limitado	26
- Seré feliz cuando encuentre el trabajo ideal y haga plata	28
- Seré feliz cuando me case y tenga hijos	30
- Seré feliz cuando ganemos el Mundial de Fútbol	32
Planificando mi felicidad: mi plan estratégico personal - Paso # 1: Mi gran sueño	34
El optimismo: requisito indispensable para ser feliz	38
El miedo	41
Entrenamiento para ser optimista y pensar positivamente	44
Saber tomar decisiones	49
Conocer la esencia de mi corazón	51
- Qué me encanta	51
- Qué me moviliza	52
- En qué soy bueno	52
- En qué no soy tan bueno	53
Planificando mi felicidad - Paso #2: Conociendo el corazón de mi motivación	54
Sintonizando el volumen de mi voz interna	58

Planificando mi felicidad - Paso #3: Consejos para sintonizar el volumen en mi cabeza	60
Planificando mi felicidad - Paso #4: Manejando los tiempos y las metas	62
Comentario final	69
Contraportada	76