



LO MEJOR DE TI

1. ALCANZA EL SIGUIENTE NIVEL
2. DESCUBRE TU DESTINO
3. INSPIRA LO MEJOR EN CADA PERSONA
4. ¿QUÉ HACER CON LAS CRÍTICAS?
5. ESCUCHA LA VOZ DE TU CONCIENCIA
6. MANTÉN VIVA TU PASIÓN POR LA VIDA

Alcanza el siguiente nivel

Mucha gente vive por debajo de su potencial. Tienen dones y talentos y tienen muchísimo a su favor. Pero se han quedado conformes y cómodos allí donde esta.

Los neurólogos han descubierto que la persona promedio utiliza menos del diez por ciento de su potencial mental. Esto significa que el noventa por ciento de esa capacidad mental sigue latente.

No hay límite a lo que puedas alcanzar en la vida. Sólo tienes que aprender a sacudirte de encima el polvo de la complacencia y seguir estirándote, extendiéndote hacia el siguiente nivel.

Lo que haya pasado en tu vida no reduce tu potencial.

Las palabras tienen poder. Pueden crear barreras en tu corazón y tu mente, y a veces, hasta una frasecita puede detener nuestro progreso durante años.

Si todo el tiempo piensas cosas negativas, la autoestima, la falta de confianza en ti mismo y la inferioridad tendrán las de ganar.

El potencial está dentro de ti y no cambia porque no creas que lo tengas, o porque hayas pasado por cosas negativas en el pasado.

La clave para subir, sin embargo, está en mirar hacia donde quieres llegar. ¡Sueña en grande! No te concentras en el lugar que ocupas hoy. Mantén una visión positiva y te verás logrando tus objetivos, cumpliendo tu destino.

Los demás no pueden determinar cuál es tu potencial.

No permitas que las palabras o actitudes negativas echen raíces y te impidan seguir adelante.

Un nuevo comienzo para tus sueños

No puedes cambiar el pasado, pero sí el futuro. Lo que hay delante de ti es mucho más importante que lo que queda detrás. El lugar hacia donde te diriges tiene más importancia que el lugar de donde viniste.

No, jamás permitas que lo “bastante bueno” sea suficiente para ti. Sigue buscando. Sigue creyendo. No fuiste creado para ser promedio sino para sobresalir.

Sí, es posible que hayas tenido duros inicios en la vida. Que te hayan tocado más cosas feas de las que merecías. *Pero no es tu inicio lo que cuenta, sino tu línea de llegada.*

Lo que sucedió en tu pasado no importa tanto como lo que hay en tu futuro. Importa mucho más el lugar al que vas, mucho más que el lugar en el que has estado. Si sigues concentrándote en el pasado, es posible que pases por alto muchas excelentes oportunidades que hay en el futuro.

No se me ocurre peor situación que la de llegar al final de tu vida y estar lleno de lamentos: ¿Qué habría pasado si...? ¿Cómo habría sido...? ¿Qué tendría que haber pasado...?

Los campeones no salen por casualidad.

Es posible que hayas cometido errores, pero no permitas que te hundan. Levántate y camina de nuevo. Tus errores o equivocaciones no cambian tu linaje. No cambian lo que hay en ti.

Uno no puede cambiar aquello que tolera. Mientras lo aceptes y te adaptes a eso seguirá estando allí, junto a ti.

No hables de cómo eres, sino de cómo quieres ser.

Descubre tu destino

¿Cómo descubrir entonces tu sentido del destino divino? No es difícil ni complicado. Tu destino tiene que ver con lo que despierta entusiasmo y emoción en ti. ¿Qué te apasiona? ¿Qué es lo que de veras te gusta hacer? Tu destino formará parte de los sueños y deseos que hay en tu corazón, será parte de tu naturaleza.

Ya no escuches las voces acusadoras

Si realmente quieres ver lo mejor de ti y vivir de acuerdo a ello, tendrás que aprender a sentirte bien con quien eres. Mucha gente vive bajo el peso de la condena, escuchando siempre las voces equivocadas. Cuando cometemos errores, cuando pasamos por dolores, desilusión y pena, lo peor que podemos hacer es sumirnos en la autocompasión. No pases los meses condenándote y rechazándote.

Aprender a quererte

Si no sientes respeto hacia quien eres y si no aprendes a aceptar tus defectos y virtudes, entonces nunca podrás amar adecuadamente a los demás. Comprende que no puedes dar lo que no tienes.

Haz que tus palabras te sirvan

Necesitas tener dentro de ti la imagen de un campeón. Quizá todavía no lo seas, y haya áreas en las que tienes que mejorar, pero en el fondo, en lo más profundo, tienes que saber que no eres víctima, sino vencedor.

Nuestras palabras tienden a producir lo que decimos. Nuestras palabras marcan el rumbo que seguirán nuestras vidas. Cambia el modo en que hablas de ti mismo. No uses tus palabras sólo para describir tu situación. Úsalas para cambiarla.

Ten confianza en ti mismo

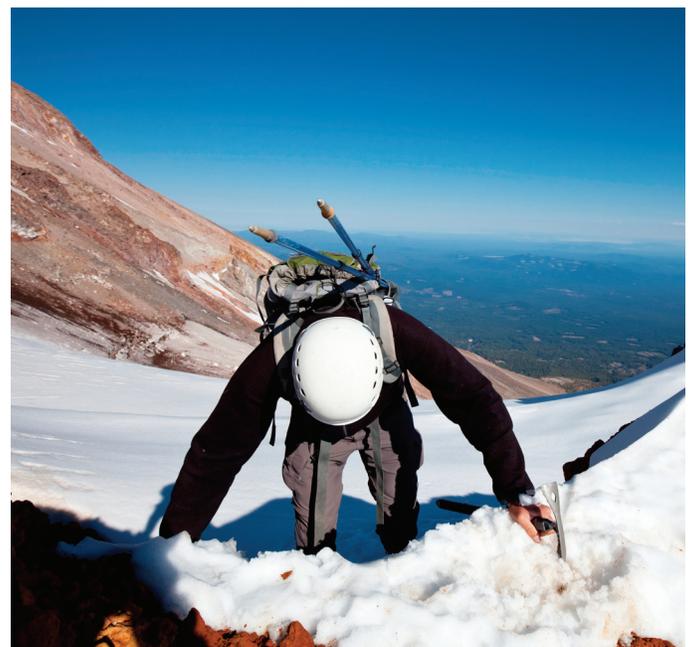
Las palabras son como semillas. Pueden echar raíces y crecer en la mente de una persona durante años.

Debes hacer que tus pensamientos sobre ti mismo vayan en la dirección correcta si de veras quieres llegar a ser lo mejor de ti. Durante todo el día deberás pensar cosas buenas de ti mismo, y cuando vuelvan a acosarte las palabras negativas, recuerda entonces que es hora de cambiarlas.

Y si no puedes llevarte bien contigo misma, no podrás llevar bien con los demás. Porque esto se trasladará a todas tus relaciones.

Comprende lo siguiente: las voces negativas siempre parecen gritar más fuerte. Puedes tener veinte personas alentándote y sólo una que te diga algo negativo, pero a esta última la recordarás más. Es lo que tu mente te repetirá, una y otra vez. Harás cien cosas bien, pero cuando cometes un solo error, tendrás que enfrentarte a la culpa y la condena.

Las voces negativas te acosarán con más fuerza, pero tendrás que aprender a desoírlos. Mientras sigas concentrándote en lo negativo, seguirás librando dentro de una gran lucha y no te sentirás bien contigo mismo. La única forma de cambiar es lograr que tu diálogo interno vaya en la dirección correcta. Reemplaza estas grabaciones negativas por mensajes nuevos y edificantes. Comienza a pensar lo correcto con respecto a ti mismo.



Inspira lo mejor en cada persona

Si queremos que las personas den lo mejor de sí, tenemos que sembrar semillas de ánimo.

Uno nunca logra sacar a la luz lo mejor de nadie con condenas y críticas, ni abusando verbalmente de la persona. Uno logra eso solamente con amor. Mostrándole al otro que nos importa.

Si trato a alguien como quiero que esa persona sea, es más probable que llegue a ser ese tipo de persona.

Es fácil buscar siempre los defectos en todos. Nuestro objetivo, sin embargo, consiste en lograr que lo mejor de cada uno aflore. Es tarea nuestra alentar, edificar, presentar desafíos que impliquen crecimiento. Los elogios son el pegamento que mantienen unidas a las personas.

Mantén el conflicto fuera de tu vida

El hecho de que alguien esté en desacuerdo conmigo o no haga las cosas como yo, no significa que esa persona esté equivocada y yo esté en lo cierto. Somos diferentes, nada más, y nuestras diferencias pueden causar fricción.

Hace falta madurez para poder llevarnos bien con alguien distinto. Hace falta paciencia para no discutir por cosas menores, para no sentirse ofendido por poca cosa.

Si queremos mantener alejado el conflicto, tendremos que aprender a darles a los demás el beneficio de la duda.

También tendremos que pasar por alto algunas cosas. Todos tenemos defectos. Todos tenemos flaquezas. No tenemos que esperar la perfección en quienes nos rodean.

Invierte en tus relaciones

Si quieres que tus relaciones prosperen, tienes que invertir en ellas, dando en lugar de tomar. Donde quiera que vayas, esfuérzate por hacer depósitos positivos en las vidas de los demás, alentándolos, edificándolos, haciendo que se sientan mejor consigo mismos.

Claro que no siempre será fácil. Hay gente difícil porque suelen chuparte toda tu energía. No son personas malas. Es sólo que te agotan porque todo lo toman para sí.

Siempre tienen algún problema, o alguna crisis de la que están convencidos que sólo tú puedes ayudarlos a salir. Hablan todo el tiempo, tanto que ni siquiera puedes interrumpir. Para cuando termina la conversación, sientes que tu energía emocional está al límite. La gente difícil no hace depósitos positivos porque están demasiados ocupados haciendo extracciones y retiros.

Por favor, no me malentiendas. Está bien sentirse triste o desalentado cada cierto tiempo. Todos tenemos derecho a tener un mal día. Pero si haces eso todo el tiempo, allí sí hay un problema. Y no tendrás buenas amistades si siempre estás tomando el último resto de energía emocional de todos los que te rodean.



Sé bueno con la gente

Todos los días, tenemos que buscar oportunidades para ser buenos con los demás.

No cometas el error de vivir de manera egoísta, pensando sólo en ti. Esa es una de las peores prisiones donde vivir.

El mundo no necesita oír otro sermón tanto como necesita verlo.

Juan Bunyan, "No has vivido el día de hoy hasta haber hecho algo bueno por alguien de quien estás seguro que no podrá devolver el favor.

Alimenta tus buenos hábitos

Los hábitos son un comportamiento adquirido o aprendido que luego realizamos sin siquiera pensarlo.

Es algo casi involuntario. Hemos hecho lo mismo tantas veces que prácticamente forma parte de nuestra naturaleza.

Muchos de los hábitos que formamos provienen de la cultura en la que crecimos. Tus hábitos, sean buenos o malos, determinan en gran medida cómo será tu futuro. Si quieres cambiar tu vida, tendrás que comenzar por cambios conscientes en tus hábitos diarios. No puedes seguir haciendo lo de siempre y esperar resultados distintos.

Los malos hábitos son fáciles de adoptar, pero son difíciles compañeros de vida.

La felicidad como hábito

La felicidad no depende de tus circunstancias. Depende de tu voluntad. Es una decisión que tomas. Una persona desarrolló el hábito de la felicidad. Está llena de esperanza, de confianza, esperando lo mejor. La otra ha entrenado su mente para ver lo negativo y vive preocupada, frustrada, quejándose siempre.

Tienes que ser agradecido por lo que tienes en lugar de quejarte por lo que no tienes.

Cada día trae sus propias sorpresas e inconvenientes, así que tienes que aceptar el hecho de que no todo saldrá siempre como lo quieres. Tus planes no siempre funcionarán tal y como planeaste. Cuando eso suceda, decide que no permitirás que las circunstancias te alteren.



¿Qué hacer con las críticas?

Todos pasaremos por momentos en los que se nos critique, a veces con razón, pero muy a menudo, injustamente. Eso crea tensión en nuestros corazones y mentes, y afecta nuestras relaciones. Por lo general, los criticones no tienen intención de ayudarte: sencillamente intentan destruirte.

Hay una clave sencilla para enfrentar la crítica: nunca la tomes como algo personal. Muchas veces, ni siquiera se trata de ti, aunque vaya dirigida a ti.

Si sientes celos y críticas al otro, tu actitud te dejará atrapado allí donde estés. Aprende a celebrar las victorias ajenas. *Que el éxito de los demás te inspire.*

Tienes que aceptar el hecho de que no les gustarás a todos, que no todos van a aceptarte y que no podrás mantener contento a todo el mundo. Alguno encontrará algo mal en ti, no importa lo que hagas.

No son tus críticos quienes determinan tu destino. Deja de oír lo que te dicen los detractores y deja de vivir tratando de agradar a la gente.

Hay otra clave importante: no permitas que las críticas te cambien. Tenemos que mantenernos duros por fuera, pero tiernos por dentro. Muchas veces las críticas nos endurecen el corazón. Si no tenemos cuidado, cuando la gente nos critica es fácil permitir que su veneno penetre y nos haga cambiar.

Mantente alegre

No asumas responsabilidad por las malas decisiones que toman otras personas porque, si lo haces, pronto esas personas te estarán controlando y manipulando.

La vida es demasiado corta como para vivirla bajo el control o la manipulación de los que se niegan a tomar buenas decisiones. Por favor, entiende que no eres responsable de la felicidad de los demás. Eres responsable de tu propia felicidad. Si alguien te está controlando, no es culpa del otro sino tuya. Tienes que aprender a poner ciertos límites.

Escucha la voz de tu conciencia

A menudo se dice que la conciencia es la brújula del alma. Es que funciona como un monitor interno, casi igual que una alarma. Cuando estás a punto de hacer algo que no será de beneficio o que te meterá en problemas, tu conciencia hace que sientas incomodidad. No ignores sus advertencias. Es ella la que te ayuda a saber lo que está bien y lo que está mal. Tu propia conciencia es uno de los mejores amigos que puedas tener.

Casi siempre, dentro de nosotros sabemos qué deberíamos hacer. Pero muchas veces elegimos hacer otra cosa. Debes entender que cada vez que haces caso omiso de lo que te indica tu conciencia, la vez siguiente esa voz te hablará en tono más callado. Desafortunadamente, podrás llegar al punto en que hayas apagado la voz de tu conciencia y ya no hable más.

Trata con los problemas de raíz

Es bueno que tratemos de mejorar, pero muchas veces no tratamos con la raíz del problema. Y no importa lo mucho que queremos cambiar, esa causa seguirá allí.

Para lograr cambios perdurables y positivos tienes que ir más profundo, y no ver sólo lo que haces, sino preguntarte: “¿Cuál es la raíz de este problema?”, “¿Por qué actúo así?”, “¿Por qué me descontrolo en esta área?”, “¿Por qué estoy siempre a la defensiva?”, “¿Por qué siento que todo el tiempo tengo que probarme delante de todos?”.

Sólo cuando llegues a la raíz y te ocupes de la causa del problema podrás esperar cambios realmente positivos.

Sí puedes ser más feliz, sí puedes tener mejores relaciones, sí puedes librarte de lo que te impide avanzar. Pero tienes que hacer tu parte: sincérate y enfrenta la verdad con respecto a ti mismo.

Una de las primeras cosas que tenemos que hacer es dejar de presentar excusas. Tenemos que dejar de culpar al pasado. Sí, sé que tal vez hayas pasado por muchas cosas feas. Y tal vez allí está la razón por la que tienes dificultades, hábitos malos, malas relaciones.

Puede ser que tu historia sea negativa pero, por favor, entiende que no tienes por qué vivir un futuro negativo por eso. Lo que importa no es de dónde vienes, sino adónde vas.

“Prefiere apuntar y errar el tiro que disparar bajo y acertar”. Mantén tus metas bien altas.

No puedes prepararte para la derrota y esperar la victoria.

Las cosas en tu vida pueden no ser perfectos, pero podrían ser mucho peores. Deja de pensar en lo que está mal y comienza a agradecer lo que está bien.

¿En qué cambiaría tu actitud y la mía si no nos tomáramos las cosas tan en serio? ¿Si nos negáramos a permitir que todo inconveniente nos deprimiera por dos semanas?

Hay estudios que demuestran que las personas que sonrín y son amables, las personas con actitud agradable, tienen más éxito que las que son solemnes y serias, poco agradables con los demás.

Reconozco que nuestros problemas son reales y que a veces la vida es muy difícil. Pero después de pasar por un problema, de solucionar ese lío, siempre habrá otro más. Tendrás que ocuparte de otro problema, nuevo. Y si esperas que desaparezcan todos tus problemas antes de decidir ir en busca de tu canción para recuperarla, te perderás el goza de la vida.

Número uno: forja el hábito de sonreír a propósito. Número dos: revisa tu postura. Asegúrate de andar erguido, con los hombros rectos, con la cabeza bien alta. No tienes por qué andar con los hombros caídos, sintiéndote feo, débil, inferior y poco atractivo.

Cuando haces esto, subconscientemente comunicas una imagen de falta de confianza, de falta de autoestima. Tienes que enderezar los hombros, levantar la cabeza y comunicar fuerza, determinación y confianza.

Nuestro lenguaje corporal transmite continuamente, así que asegúrate de que tu cuerpo esté decidiendo lo que quieres que diga. Tu rostro, tu sonrisa, tu postura y tu modo de conducirte pueden marcar toda la diferencia para que llegues a ser lo mejor de ti.

Mantén viva tu pasión por la vida

Tenemos que levantarnos cada día con entusiasmo, emocionados ante un nuevo día. Agradeciendo que estamos vivos y que hay oportunidades que nos esperan, por las personas que hay en nuestras vidas.

Deja de ver todo lo que está mal en tu vida y empieza a agradecer lo que está bien. Tu actitud debe ser: “No voy a vivir deprimida, derrotada.

Tal vez no todo sea perfecto en tu vida, pero si no aprendes a ser feliz con lo que tienes jamás llegarás a tener más.

Tienes que cambiar tu perspectiva. No hagas las cosas por obligación, porque tengas que hacerlas. Hazlo todo con actitud de gratitud. Es decir: “No tengo que ir a trabajar hoy; voy porque tengo la oportunidad de trabajar”, “No es que tengo que cuidar a esos niños. Lo hago porque son una bendición”. “No tengo que dar; tengo la oportunidad de dar”.

Es fácil concentrarnos en lo que está mal y dar por sentado lo que está bien. Pero si te enfocas en lo bueno, estarás alimentando tu entusiasmo y tu pasión. Si te resulta difícil mantener el entusiasmo y la pasión por tu vida, tendrás que hacer una lista de todas las cosas que puedes agradecer.

Es importante que mantengas tu mente en la dirección correcta porque la vida irá tras lo que te digan tus pensamientos.

Al iniciar cada día, establece su tono. Si puedes salir con actitud agradecida y mentalidad positiva, no sólo te sentirás mejor sino que también atraerás las cosas buenas de Dios. Atraemos aquello en lo que pensamos continuamente.

Hay personas que perdieron su pasión por la vida sencillamente porque no iban detrás de ninguna cosa.

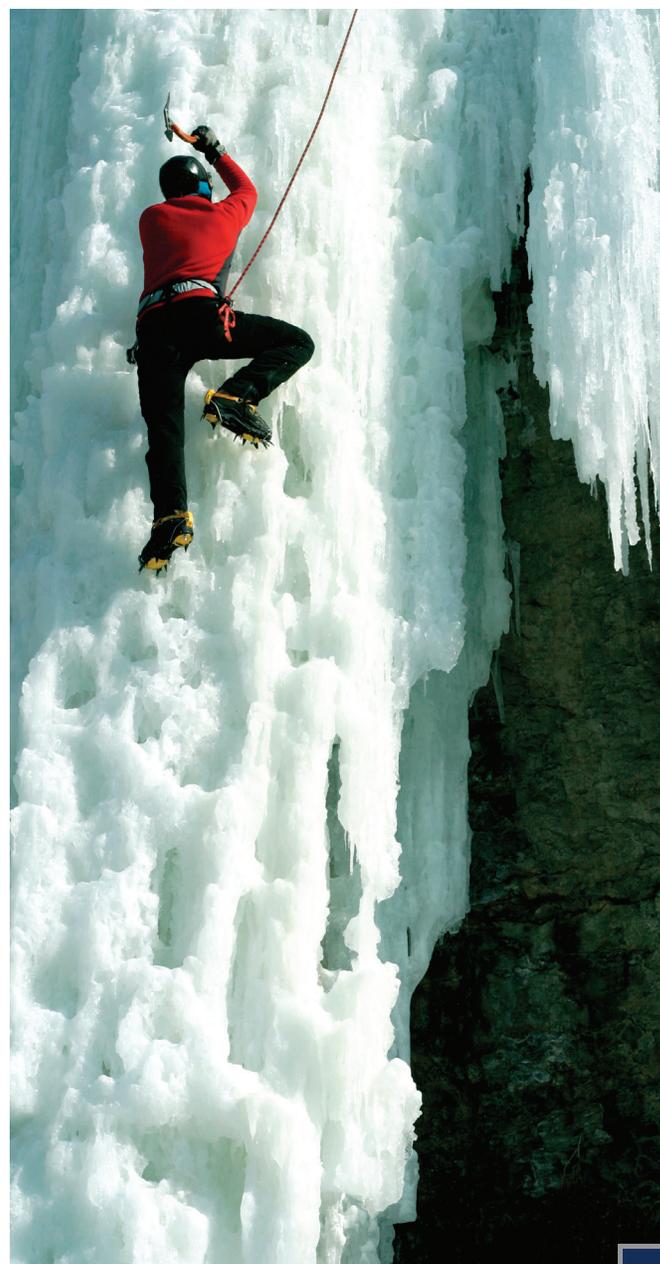
Si vives con baja motivación, sin sueños y sin metas realistas, estás destinado al estancamiento. Por otro lado, si sigues persiguiendo una nueva meta, seguirás entusiasmado por tu vida. Tu meta no necesita ser grandiosa ni ambiciosa. Puede ser terminar la escuela, ser mejor madre o padre,

aumentar tus ingresos. Pero siempre tienes que mantener alguna meta delante de ti. Siempre creciendo, nunca permitiéndole ser complaciente. Cuando consigas una meta, de inmediato establece otra. Sigue avanzando, buscando nuevos desafíos.

Llegar a ser lo mejor de ti depende de cómo elijas ver la vida.

No importa que vueltas dé la vida, siempre podrás encontrar lo bueno si lo buscas. Si tenemos la actitud correcta, podremos ver que el sol brilla aunque esté nublado el día.

Sal de la complacencia y sigue creciendo, buscando ir más alto. Tus mejores días están por venir.



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu