



**Liderazgo
y Mercadeo.com**
www.liderazgoymercadeo.com



CURSO DIGITAL

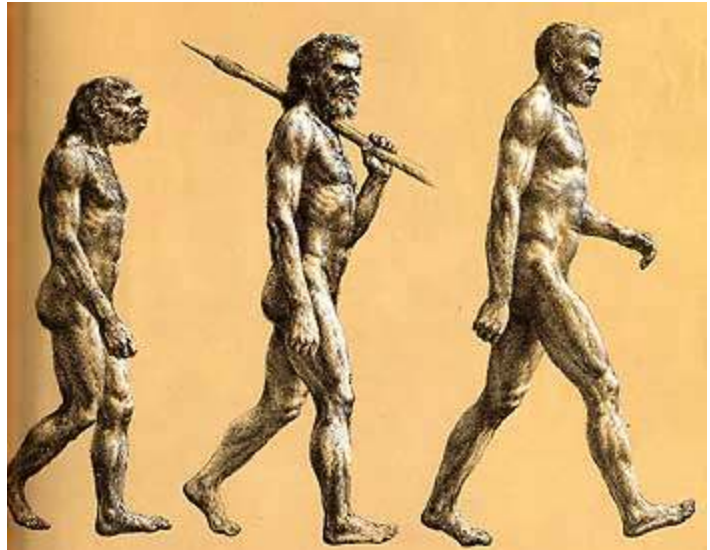
**DESARROLLO
PERSONAL**

ATREVASE AL CAMBIO

EN ESTA VIDA, LAS COSAS solo se consiguen trabajando. La gente no nace con éxito o feliz; eso se consigue con el propio esfuerzo.

Este capítulo tiene el propósito de colocarle en el asiento del conductor. Le anima a evaluar sus sueños y aspiraciones, y a diseñar plan para alcanzarlos. También se propone inspirarle confianza para que se atreva a cambiar su vida.

Permítase a sí mismo la libertad para soñar y luego organícese de modo que pueda transformar esos sueños en objetivos alcanzables, y ponga en marcha los engranajes para conseguirlo. Aunque seguramente le guste el sonido de su destino, el éxito o un nuevo yo, es muy probable que el viaje hacia ese objetivo no le atraiga. Su estilo de vida actual, con todas sus limitaciones, puede parecerle preferible a poner pie en un nuevo territorio y arriesgarse al fracaso. Pero si se atreve a pensar en las cosas que podría hacer, también se puede atrever a conseguir que sucedan.



A menudo, mejorar su vida significa aprender nuevas habilidades. Para su programa hacia el éxito quizá necesite aprender a redactar bien un resumen de sus actividades, o a salir adelante por sí solo, o quizá el deseo de seguir una nueva carrera profesional signifique que necesita matricularse en un curso. Aprender cosas nuevas no siempre es fácil, pero tampoco suele ser tan difícil como parecía antes de que empezara, y resulta extremadamente gratificante. También descubrirá que cuanto más aprende, más fácil le resulta afrontar el cambio, porque entonces se preocupa menos, actúa más y aumenta su seguridad en sí mismo.

Al hacer su vida más positiva, asumirá más responsabilidad por sí mismo, sus acciones y sentimientos. Empiece por cambiar lo que pueda sobre sí mismo; hay multitud de cosas que puede hacer, como conseguir un nuevo amigo, cambiar su estilo de peinado o correr más saludablemente, por ejemplo. Pero todo el mundo necesita también el apoyo de los amigos y de la familia, por lo que se incluyen consejos prácticos acerca de cómo encontrar el apoyo que necesita.

Un buen método para aumentar su seguridad en sí mismo consiste en utilizar toda oportunidad disponible para ensayar su nueva forma de ser: se sentirá liberado y capaz de embarcarse en nuevas pautas de comportamiento con seguridad. También puede realizar el cambio siendo más afirmativo y expresando esta fuerza interna con nuevas palabras y con un lenguaje más positivo del cuerpo.

Atrévase a sonar y a perseguir sus sueños. Tiene el poder para cambiar su vida por completo. Y descubrirá que no solo es gratificante llegar, sino que también es muy estimulante el viaje.

AVANZAR, CON CAMBIOS POSITIVOS EN SU VIDA, SUPONE CONCEDERSE A SÍ MISMO EL ESPACIO Y EL TIEMPO NECESARIOS PARA SOÑAR Y LUEGO ATREVERSE A CONVERTIR ESOS SUEÑOS EN REALIDAD

¿QUE HARÍA USTED?



¿Que llevaría?

¿Cambiaría su traje formal por una tónica larga y ancha?

¿Cambiaría su traje a rayas por el atuendo de un espadachín?

¿Qué vehículo le gustaría conducir?

¿Le gustaría llegar a la oficina en una gran limusina?

¿Cambiaría su coche familiar por una potente motocicleta?

¿O se ve a sí mismo desmontando elegantemente de un caballo blanco como la nieve, delante de su oficina, un lunes por la mañana?



¿Dónde viviría?

¿Elegiría una cabaña de troncos en lo alto de una montaña?

¿O preferiría vivir en un faro?



¿Qué clase de trabajo haría?

¿Cambiaría el trabajar en la oficina por la cría de perros en el campo?

¿Aprendería a navegar en velero y ganarse la vida organizando excursiones de vela?



EL POETA PHILIP LARKIN escribió las siguientes Líneas al principio de su poema «Poesía de las partidas», que explora los sueños de aventura:

A veces se escucha, de quinta mano, el epitafio:

Renunció a todo y desapareció, y siempre soñarás una voz que dice: Ciertamente lo aprobareis...

Larkin describe como una persona corriente puede «renunciar a todo» para seguir sus sueños, y lo envidiable que eso parece.

Soñar con la aventura

La mayoría de las veces, nos adaptamos en la forma de vestir, vivir y comportarnos, de modo que una persona que trabaja en un banco, por ejemplo, lleva un traje, y de una persona que no es estudiante se espera que realice un trabajo responsable.

Pero todo el mundo sueña también con la aventura, con algo atrevido, excitante y romántico. Y aunque a los niños se les anima a creer, a imaginarse a sí mismos como exploradores, no sucede lo mismo con los adultos. Antes al contrario, cuando los adultos deciden hacer algo diferente con sus vidas, como vivir en la jungla, pintar la acera o simplemente teñirse el cabello, se le etiqueta como «marginados».

No obstante, tener sueños es positivo. Los sueños le ofrecen cosas que atender, por las que planificar, que esperar. Puede estar relacionados con toda clase de cosas: cambiar de trabajo, animar su estilo de vida, ofrecer un aspecto o actuar de modo diferente, e incluso viajar a Marte. Y aunque no crea en la posibilidad de viajar alguna vez a Marte, todavía puede disfrutar con la fantasía.

Realizar sus sueños

Aunque algunos sueños son imposibles, otros no lo son. Usted puede convertir sus sueños en realidad. Tiene ese poder, y también esa responsabilidad. Si desea cambiar de trabajo, por ejemplo, trácese un plan: ponga al día su curriculum, lea los anuncios laborales, habla con amigos y familiares, encuentre asesoramiento profesional, entrevístese con un asesor laboral y luego solicite los trabajos que crea oportunos. Dedicar tiempo a pensar que supone realmente su sueño quizá suponga recibir una nueva formación profesional, o instalarse en una parte diferente del país. Imagine también las consecuencias: eso puede afectar a sus finanzas personales, su forma de llevar la casa, sus relaciones o sus planes familiares.

Tiempo para sonar

Concédase la libertad para explorar sus sueños; deje que fluyan sus ideas. Intente no demolerlas al pensar que son imposibles o ridículas. Si no se siente seguro acerca de la realización de su sueño, utilice las preguntas planteadas en estas páginas como una especie de trampolín. Darse cuenta de

cuáles son sus sueños exige imaginación, esfuerzo, decisión y pensamiento positivo. Usted lo merece. Atrévase al cambio.

¿O acaso su mayor sueño consiste en hablar con alguien que le ha estado fastidiando desde hace mucho tiempo?

Quizá esa persona es su jefe y su mayor alegría en la vida será entrar una mañana en su despacho, decirle todo lo que ha detestado siempre de trabajar con él, para luego salir de allí y no volver nunca más...

¿Trabajaría y, si no fuera así, que haría en su lugar?

¿Sería realmente feliz sin hacer nada durante semanas? ¿Se imagina a si mismo tomando cocteles junto a la piscina, a la espera de la fiesta de esta noche a la que ha sido invitado?

Si pudiera crear su propia empresa, ¿qué negocio montaría? ¿Empezaría a producir artículos del hogar para zurdos? ¿Ofrecería cursos sobre como producir cosméticos caseros basados en productos naturales?

Si le gustan los niños, ¿cuántos tendría? ¿Tendría diez hijos? ¿O solo quiere tener dos?

SÓLO IMAGINESE

A hora que ha explorado sus sueños, imagine que, como si fuera un cuento de hadas, frota una lámpara mágica y aparece un genio que le ofrece la oportunidad de realizar alguno de esos sueños, de cambiar su vida en tres cosas: riqueza sin límites, éxito garantizado y libertad en cuanto a las consecuencias de sus acciones. ¿Cómo afectarían esos cambios a su vida?

1. Riquezas revolucionarias

Si se le ofreciera una fortuna, ¿qué haría?

- Comprar una casa hermosa en un lugar de moda.
- Cambiar su coche por otro más grande y rápido.
- Elegir generosos regalos para amigos, padres y parientes favoritos.
- Pagar todas sus deudas.
- Dejar de trabajar.
- Invertir el dinero y vivir de los intereses.
- Tomarse un año sabático y viajar.
- Dar grandes sumas de dinero para obras de caridad.
- Ofrecer ayuda financiera a quien lo necesitara.
- Empezar su propio negocio.
- Gastarlo todo viviendo un año a todo lujo.
- Organizar una fiesta para todos sus amigos.



2. Libre de todo fracaso

Si estuviera totalmente protegido contra el fracaso, ¿qué haría?

- Estudiar un idioma extranjero.
- Pedir un aumento de salario.
- Impulsar la carrera profesional estudiando un nuevo tema a nivel universitario.
- Seguir una dieta.
- Telefonar a alguien a quien le gustará conocer mejor y sugerir una cita.
- Aprender aerodeslizamiento.
- Anunciar que había dejado de fumar

Esto fue lo que hizo Sarah:

Cuando tenía 25 años, Sarah heredó una suma considerable de dinero. En aquella época trabajaba como ayudante personal del director de una pequeña empresa. Podría haberlo dejado inmediatamente y vivido de su herencia, pero decidió continuar con su trabajo, porque lo disfrutaba. Invirtió la mayor parte de su fortuna y gastó el resto en vacaciones y en volver a decorar su apartamento. Al cabo de un par de años, decidió trasladarse a una ciudad en la costa y abrir una pequeña tienda para vender artículos novedosos que reflejaran una de sus principales pasiones en la vida: los gatos.

Imagine un deseo ¿Que le pediría a un genio que cambiara en su vida?

Esto fue lo que hizo David:

David había empezado a estudiar derecho, pero al cabo de un par de años decidió que aquello no era para él. Como tenía que ganarse la vida, empezó a trabajar en el ayuntamiento local, donde descubrió que el salario no era nada del otro mundo, y el trabajo menos que estimulante David, sin embargo, estaba convencido de que la vida contenía algo más que aquello y siguió buscando un cambio. Su entusiasmo se disparó cuando un amigo que tenía un avión ultraligero le llevó a volar. David se dio cuenta en seguida de que deseaba formarse para ser un piloto de líneas aéreas. Aunque no disponía de ahorros y tenía unas pocas deudas, se sintió absolutamente decidido a considerar siquiera la posibilidad del fracaso. En contra de los consejos ofrecidos por su familia, acepto dos trabajos más a tiempo parcial, aparte de su empleo regular, llegando a trabajar 18 horas al día para ganar el dinero con que pagar su educación. Al cabo de varios años, consiguió su objetivo y actualmente trabaja para una gran compañía aérea.

3. Causa sin efecto

Si pudiera hacer o decir cualquier cosa sin temer a las consecuencias, ¿qué haría?

- Aparcar la bicicleta en el aparcamiento reservado para el director.
- Decirle a una persona difícil lo que piensa de ella.
- Negarse a aceptar una tarea desagradable y decir a la otra persona que la hiciera ella misma.
- Decir que no al cónyuge y no cambiar de opinión aunque el otro le presionara.
- Acudir en ayuda de alguien en la calle sin temor a que se aprovecharan de usted.
- Pedirles a los ruidosos vecinos que bajaran el volumen del estéreo.
- Negarse a admitir nada cuando sabe que tiene razón.
- Contradecir a su jefe.

Esto fue lo que hizo Anna:

Anna llevaba trabajando seis meses para un nuevo jefe en una empresa que le gustaba. Aunque disfrutaba con su trabajo, se sentía incomoda cuando su jefe le pedía que dijera que no estaba cuando llamaban ciertos clientes. Anna cumplió durante un tiempo con esa petición, pero se encontró cada vez más teniendo que soportar la irritación de los clientes. Como resultado, decidió dejar de lado sus temores de ser despedida y decirle a su jefe que ya no estaba dispuesta a mentir por él. Al principio, él no la tomó en serio, pero cuando llamó el siguiente cliente con el que él no quería hablar, Anna le pasó la llamada. A pesar de que el jefe se enfadó inicialmente con ella, terminó por respetar sus sentimientos y al final de su primer año de trabajo en la empresa, la ascendió.

SÓLO IMAGINESE

Ahora que ha dejado desbordar su mente, es el momento de iniciar una planificación concreta. El siguiente ejercicio está diseñado especialmente para personas que no logran salir de la rutina y sin una dirección clara en la vida, ilustrado aquí con el ejemplo de Joshua. Es irrelevante que haya alcanzado éxito o no en sus actividades pasadas. El ejercicio es igualmente útil tanto si trabaja dentro como fuera de casa.

El objetivo consiste en iniciar una misión de detección de datos para descubrir sus deseos personales, preferencias y necesidades. Entonces puede formular objetivos para alcanzarlos, y establecer un plan para realizarlos. Crearse un guion gráfico le estimula a pensar en su vida de una forma lógica, y funciona como una sencilla ayuda visual para recordarle cuál es su siguiente paso para satisfacer sus necesidades.

Paso 1: Recopilación de ideas

- Escriba en una hoja de papel las palabras «Me gusta...» y colóquela delante de usted.
- Complete ahora la frase tantas veces como quiera, y anote cada frase completa en una tarjeta distinta. Pase por lo menos media hora escribiendo; al principio, los pensamientos fluirán con facilidad y luego más lentamente, pero continúe. Anote todo lo que se le ocurra. No juzgue; simplemente, anótelos.
- Junte todas las tarjetas formando un montón.

Paso 2: Agrupación y definición

- Clasifique las tarjetas en categorías diferentes.
- Si una tarjeta no parece encajar con las demás, forme con ella un grupo aparte.
- Examine cada grupo de tarjetas y decida que tienen en común todas las que forman el grupo.
- De a cada grupo un nombre o título

Joshua escribió:

Me gusta... pasar fuera los fines de semana, practicar la jardinería, conocer a gente, practicar el squash, disponer de tiempo para mí mismo, ser mi propio jefe, estar en el campo, ser independiente, organizar fiestas, los pueblos, trabajar en casa, correr, realizar un trabajo que valga la pena, viajar...

Joshua categorizó sus tarjetas en cuatro grupos:

Grupo 1: golf squash correr.

Grupo 2: tener tiempo para mí ser mi propio jefe hacer un trabajo interesante trabajar en casa.

Grupo 3: conocer a gente organizar fiestas

Grupo 4: fines de semana fuera campo pueblos

Joshua definió sus grupos:

Grupo 1: deportes

Grupo 2: tener un trabajo grato e independiente

Grupo 3: estar con los demás

Grupo 4: estar al aire libre.

Paso 3: Establecimiento de objetivos

- Afirme un objetivo para cada grupo, definiendo cómo desea redirigir su vida y pasar su tiempo.
- Ponga cada objetivo en una tarjeta aparte y colóquela delante de las tarjetas pertenecientes a ese grupo.

Paso 4: Sintonización

- Revise las tarjetas objetivo para ver si puede combinarlas en un objetivo más general.
- Anote el objetivo sintetizado en una tarjeta parte y colóquelo en la esquina izquierda de su tablero de memoria.
- Disponga debajo el grupo de tarjetas objetivo, colocando el objetivo más importante a la izquierda y el menos importante a la derecha. con los otros intermedios, por orden descendente de prioridad.

El objetivo combinado de Joshua decía: Vivir en alguna parte del campo, cerca de instalaciones deportivas, dirigiendo mi propio negocio, el cual estaría relacionado con tratar directamente a la gente.

Paso 5: Examen

- Mientras observa sus objetivos sobre el tablero, compruebe si lleva una vida que le dirige hacia la consecución de esos objetivos.
- Si no fuera así, piense en que tendría que cambiar en su vida para alcanzar esos

Objetivos.

Paso 6: Determinar tareas por realizar

- Cree una serie de tareas que le conduzcan a la realización de su objetivo. Procure que no haya más de cinco al mismo tiempo. Anote cada una en una tarjeta y colóquela debajo de su tarjeta de objetivo. Ahora, su objetivo se ha convertido en un proyecto.

Joshua anotó sus tareas:

Para dirigir mi propio negocio, necesito encontrar información general al respecto; hablar con gente que ya haya iniciado su propio negocio; efectuar una pequeña investigación de mercado; hablar con alguien que me pueda enseñar a producir un plan de negocio; preparar un plan de negocio...

Joshua estableció los objetivos siguientes:

Grupo 1: practicar más deportes

Grupo 2: iniciar mi propio negocio

Grupo 3: tratar directamente con la gente

Grupo 4: estar cerca de la naturaleza

Joshua pensó:

Si deseo dirigir mi propio negocio, es posible que mi esposa tenga que volver a trabajar y que mis hijos realicen más tareas en la casa, mientras yo me establezco. Debería intentar seguir un cursillo en creación de una pequeña empresa para obtener más información y guía, y hablar con el banco sobre ayuda financiera.

Paso 7: Mantener el «guión gráfico»

Mantener el guion gráfico es una actividad diaria. Hay que dedicar diariamente tiempo a añadir nuevos objetivos y tareas y a disponerlas de nuevo sobre el tablero.

En ocasiones, no podrán afrontarse ciertos objetivos porque se interpone un obstáculo en el camino; por ejemplo, alguien puede interrumpir demasiado su vida familiar. No obstante, mantenga el objetivo en el tablero, donde pueda verlo y pensar en él. Quizá tenga posteriormente una intuición que le permita seguir adelante.

AFRONTE ESA NUEVA EXPERIENCIA

COMO QUIERA QUE LA MAYOR parte del aprendizaje en la vida adulta está relacionada con el desarrollo de la carrera profesional, una vez establecida esa carrera resulta demasiado fácil perder la costumbre de aprender. Como consecuencia, el desarrollo intelectual se detiene y se empieza a estancar, haciendo las mismas cosas una y otra vez precisamente de la misma forma, y mostrándose inflexible hacia las ideas nuevas. Eso señala el principio de la rutina.

Estancado en un camino trillado

Hágase las preguntas siguientes para descubrir si la rutina le impide buscar desafíos:

- ¿Se siente intimidado por la nueva tecnología?
- ¿Acude cada día a almorzar al mismo sitio?
- Teme solicitar otro puesto de trabajo fuera de su empresa, aunque pueda ¿suponer un ascenso?
- ¿Le pondría nervioso la perspectiva de asistir a una clase nocturna por cuenta propia?

Cuando se encuentra en un camino trillado, parece difícil afrontar nuevos problemas y situaciones, por lo que se tiende a evitarlos. Pero cuanto más los evite, tanto más difícil le será superarlos y más confianza perderá en sí mismo. Al final, es posible que se aparte por completo de la experiencia nueva, y con ello de la excitación, la compañía y la satisfacción.

Al mismo tiempo, todo lo que le rodea cambia constantemente y es posible que sea alcanzado y superado por ello, a menos que sea lo bastante flexible como para adaptarse a esos cambios.

Explore nuevas iniciativas

Debería comentar la capacidad para aprender y cambiar para seguir interesado en la vida y para desarrollarse como persona; para mantenerse en contacto con sus hijos y conservar frescas e interesantes unas relaciones duraderas. Así pues, en lugar de ocultarse entre las sombras, dejando pasar la vida a su lado, haga el esfuerzo de explorar nuevas iniciativas: establezca una nueva dirección, haga planes nuevos, esfuércese por alcanzar objetivos nuevos. Establezca un solo deseo que no haya tenido el valor de alcanzar y procure conseguirlo. Por ejemplo, atrévase a pedirle que salga con usted a alguien por quien esté interesado; tómese unas vacaciones totalmente distintas a lo habitual, o preséntese voluntario para enseñar artesanía en el hospital local. El secreto consiste en tener el valor de atreverse. Luego, un éxito conducirá a otro.

AMPLIE SU ZONA DE COMODIDAD

A pensar en probar una nueva experiencia, puede crearse una imagen mental del objetivo. Permítase imaginar por un momento lo que se siente al haber alcanzado ese objetivo: convertirse en pintor, por ejemplo, o haber aprobado el examen para obtener el permiso de conducir. Quizá se sienta excitado por esos sentimientos de éxito y desee probarlo.

Pero sucede con demasiada frecuencia que es precisamente en este momento cuando interfiere una voz negativa interior, que arroja dudas: «Nunca podré hacerlo», «Eso es demasiado difícil para conseguirlo». Es como si alguien hubiera corrido una cortina húmeda sobre sus sentimientos de expectativa, dejándole con los pies fríos al ser consciente de lo lejos que se encuentra de su objetivo. Quizá el pensar en el esfuerzo necesario para alcanzar su objetivo es demasiado aterrador, y empieza a dudar de que pueda conseguirlo. Así pues, antes incluso de empezar ya se siente descorazonado o como si hubiera fracasado.

Ampliar sus fronteras

Una vez establecido el perímetro de su zona actual de comodidad, puede empezar a ampliarlo. Esto funciona mejor mediante un progreso gradual que mantenga una presión suave sobre sus fronteras. Integre en su programación diaria una rutina que le ayude a retirar cada vez más las fronteras que lo separan de su objetivo. Eso no solo le facilitara el seguir su programa de desarrollo personal, sino que también acelerara el proceso de obtención de resultados, que es el mejor motivador posible.

Si por ejemplo solo se siente cómodo con personas a las que conoce y desea sentirse relajado con extraños, puede hacerse el propósito de saludar cada día al menos a tres personas a las que no conozca particularmente bien, como vecinos o compañeros de trabajo. Una vez que se sienta cómodo haciéndolo, podrá ampliar más sus fronteras y charlar con uno de sus nuevos conocidos. Lograr objetivos a corto plazo le dará confianza para ampliar sus fronteras.

Manténgase motivado

Mantenerse motivado puede ser difícil tanto cuando realiza un progreso como cuando se siente estancado en un camino trillado. Puede sentirse lo bastante seguro de sí mismo como para cambiar, pero si el cambio no se produce con rapidez suficiente, quizá se sienta frustrado y tentado de abandonar. Cuando haya logrado algunos éxitos, quizá se sienta inclinado a dormirse en los laureles y dejar de intentarlo. Recuerde que cuando crea haber llegado a su objetivo, tiene que seguir trabajando en él: la mayoría de objetivos exigen una atención continuada para asegurar de que se mantienen a largo plazo.

Ejercicios mentales

Otro método para ampliar sus fronteras consiste en aplicar técnicas de relajación y visualización. Por ejemplo, si teme subir en los ascensores, intente realizar ejercicios de relajación al mismo tiempo que visualizar entrar en un ascensor y sentirse tranquilo y controlado. Una vez que se haya relajado mientras lo imagine, puede empezar a probar el ejercicio en la realidad. Practique, por ejemplo, el entrar y salir de un ascensor, manteniendo la puerta abierta. El siguiente paso consistiría en subir al primer piso, quizá inicialmente en compañía de un amigo que le anime y le ofrezca apoyo emocional; más tarde, procure permanecer más tiempo en el ascensor.

Ajustarse a una nueva vida

Edith, una viuda de más de sesenta años, pasó un año traumático y tenso tras la muerte de su esposo. Deseaba tomarse unas vacaciones pero no tenía amigos no casados con los que salir y se sintió demasiado asustada como para hacerlo ella sola. Para conseguir su objetivo, sabía que tenía que trabajar para dominar su temor y salir sola. No obstante, no se imaginaba a sí misma comiendo a solas y sintiéndose feliz en un hotel. Así pues, decidió descomponer su objetivo en fases que le permitieran dominar esa situación.

Fase 1. Al sentirse amedrentada por la idea de tener que realizar por su cuenta las reservas de viaje, hotel y distracciones, se decidió por tomarse unas vacaciones organizadas con un grupo.

Fase 2. Para aumentar la probabilidad del éxito, se aseguró de que el centro de atención del viaje fuera algo que a ella le pareciera realmente interesante: la horticultura. Reservó un viaje organizado para estudiar la vida de las plantas en Grecia, con un grupo dirigido por una guía especializada.

Fase 3. Edith se pasó varios meses antes de emprender el viaje leyendo información sobre Grecia y su horticultura. Empezó a esperar con impaciencia el momento de emprender su viaje.

Fase 4. Aunque se sintió nerviosa a su llegada, Edith quedó encantada con la flora exótica de las islas griegas y tranquilizada al encontrarse con un grupo de personas, dirigido por una guía y siguiendo un programa. Entabló amistad con otra persona que también se sentía sola. Se ayudaron mutuamente para sentirse cómodos, lo que les permitió relacionarse más fácilmente con el resto del grupo y con los propietarios del hotel familiar.

Fase 5. Al año siguiente, Edith se sintió lo bastante segura de sí misma como para regresar al mismo hotel por su cuenta, sabiendo que disfrutaría explorando las plantas durante el día y pasando las veladas de la tarde en compañía de los propietarios y del personal del hotel.

CAMBIE LO QUE PUEDA

Mejorar su vida y expandir sus horizontes no significa introducir un cambio instantáneo y **Deje que su aspecto hable por usted**

Su aspecto no solo revela cómo se siente, sino que también muestra a los demás como desea ser visto. Una vez que haya identificado elementos de su aspecto que le insatisfacen, el siguiente paso consiste en empezar a cambiarlos. Empiece por los más fáciles, y que no le exijan mucho tiempo o dinero. Eso le estimulará a introducir cambios más grandes:

- Piense en el corte de pelo. ¿Necesita atención? ¿Le gustaría un nuevo estilo?
- Preste atención a su postura. La ropa más agradable perderá su atractivo si camina con los hombros hundidos.
- Vaya a una buena tienda de moda y, pida consejo en cuanto al mejor estilo para usted.
- Asista a un curso de maquillaje para aprender a cuidar la piel y expresar sus mejores gestos faciales.
- Acuerde una cita con un especialista en color para elegir el color de ropa más adecuado para usted.

Cuide su cuerpo

Su cuerpo y su mente están íntimamente unidos y afectaran al rendimiento del otro. Es un hecho fisiológico que cuando su cuerpo no está en buenas condiciones, se ven directamente afectados su estado emocional y su estado de alerta mental. Si está excesivamente cansado, le será más difícil concentrarse; si tiene exceso de peso, se agotaran con mayor rapidez sus reservas naturales de energía. Aquí encontrara unas pocas sugerencias para un estilo de vida más sano.

- Si fuma, reduzca el número de cigarrillos que fuma o, mejor aún, deje de fumar.
- Procure realizar al menos 20 minutos de ejercicio aeróbico tres veces a la semana.
- Beba mucha agua embotellada o filtrada para ayudar a sus riñones a trabajar con mayor eficacia.
- Si cuenta con la alternativa de subir la escalera o en el ascensor, elija la escalera.

Aprenda algo cada día

Resulta fácil aferrarse a lo que ya se sabe, pero del mismo modo que su cuerpo necesita ejercicio, su cerebro también funcionara más eficazmente si se mantiene activo. Aprender y experimentar cosas nuevas hace participar a su mente en actividades positivas y le permite comprender y solucionar problemas complejos con mayor facilidad y eficiencia.

- Siga un camino diferente para ir al trabajo y busque lugares interesantes que no haya observado con anterioridad. Quizá desee visitarlos en su tiempo libre.
- Obtenga información sobre clases nocturnas en un tema por el que siempre se haya interesado.
- Juegue con los niños. Aprenda que es lo que fascina a los niños y vuelva a descubrir la maravilla de ser un niño.
- Descubra cómo funcionan las cosas en casa. Por ejemplo, si alguien repara la lavadora, observe al técnico para comprender que se ha estropeado y como se puede arreglar.

CAMBIE LO QUE PUEDA

Al anunciar su intención de introducir cambios en su vida, pronto se dará cuenta de quien está dispuesto a ayudarlo en su empresa. Quizá encuentra alguna resistencia en la familia y los amigos. Por otro lado, quizá encuentre apoyo en lugares sorprendentes.

Hay varias formas de hacer nuevos amigos que le comprendan y le apoyen. Una de ellas es leer los anuncios que se publican para encontrar personas con los mismos intereses. También puede poner un anuncio en un periódico. Si, por ejemplo, desea adoptar un niño podría solicitar que se pusiera en contacto con usted alguna persona que haya tenido una experiencia positiva con la adopción. Si desea navegar alrededor del mundo, sería útil pedir información a alguien que haya realizado ese mismo viaje. Si fuera posible, conozca a esas personas y aprenda de ellas. Quizá surja la posibilidad de que se hagan amigos.

Otra forma de encontrar nuevos amigos que le apoyen consiste en acudir a un grupo o a un club asociado con el cambio positivo que desea introducir en su vida.

Busque personas de la misma mentalidad, interesadas en el crecimiento y el desarrollo personal; lo más probable es que estable amistad con una o dos de ellas y que le apoyen.

CAMBIE LO QUE PUEDA

Cualquiera que haya sufrido una fobia estará familiarizado con la sensación de pánico que surge al afrontar un objeto, actividades o situaciones concretas que pone en marcha ese pánico. La reacción instintiva es retirarse de inmediato y evitar una situación similar en el futuro. Esa práctica, sin embargo, cierra puertas a la oportunidad. Es mucho mejor decidirse a mirar a sus fobias cara a cara.

Inúndese con sus fobias

Hay varias formas de curar las fobias. Los métodos más usados suponen la de sensibilización gradual y sistemática ante la situación que las pone en marcha.

Un método más habitual y algo controvertido es un proceso que los psicólogos llaman «inundación». En contraste con los métodos de de sensibilización, la inundación exige que la persona afronte directamente sus temores con toda su fuerza; en otras palabras, se permite que el temor envuelto o «inunde» a la persona, causándole inicialmente sentimientos de gran ansiedad.

Se trata, claro está, de un método bastante radical, pero puede funcionar muy bien. Algunas personas han descubierto que cuando se ha producido una emergencia y la única opción ha sido afrontar su temor, se las han arreglado de alguna forma para superarlo y después se han visto libres de él. Nadie espera tener que afrontar sus temores en un caso de emergencia, pero hay personas que eligen exponerse a experiencias aterradoras de este modo, para aumentar así su confianza general o para superar un temor específico.

La inundación debería ser siempre una actividad voluntaria, y no debe realizarse sin ayuda de un psiquiatra. El médico de cabecera podrá aconsejarle o le pondrá en contacto con un especialista. Debe intentar el método de la inundación solo si se siente emocionalmente estable y preparado para afrontar el desafío.

El caso de tres personas que eligieron superar sus temores mediante la inundación ilustra cómo funciona esta técnica.

Escalar alto

Vivian había sufrido un temor paralizante a las alturas desde que era adolescente, lo que le impedía tomar parte en muchas actividades. Finalmente, a la edad de 34 años, decidió afrontar el problema de una vez por todas, enfrentándose a su temor bajo circunstancias extremas. Se inscribió en un curso de escalada, después de haber hablado de su problema con el instructor y de haberse asegurado su apoyo.

Inicialmente se sintió tan nerviosa que las piernas y los brazos le temblaban continuamente, pero el instructor la animó y la apoyo. Una vez que hubo dominado la primera ascensión a lo alto de una

pequeña cara rocosa, se sintió llena de júbilo. Vivian es ahora un miembro entusiasta de un equipo de escalada y la practica con regularidad.

Miedo a las multitudes

El terror que Simón había sentido a las multitudes había limitado mucho su vida. Al enterarse de que su grupo favorito de rock actuaría cerca de su ciudad, decidió hacer un esfuerzo supremo para dominar sus temores. El día del concierto se dirigió hacia el lugar donde se celebraba, acompañado por un amigo.

Al principio, cuando vio tanta gente se llenó de pánico. Finalmente, sin embargo, Simón y su amigo empezaron a charlar con un par de chicas que se encontraban en los bordes de la multitud y los cuatro se fueron acercando poco a poco al escenario. Una vez iniciado el concierto, la emoción de Simón al ver a su grupo preferido superó su nerviosismo y más tarde describió el día como «el acontecimiento más terrorífico y también el más estimulante» de su vida. Ahora es capaz de asistir a partidos de fútbol, que también le asustaban.

Temor a las serpientes

Charlotte había tenido miedo a las serpientes aunque nunca había visto una. Al visitar California, tuvo la oportunidad de afrontar su temor. Durante un paseo, un amigo corrió hacia ella para decirle que acababa de ver una. Charlotte decidió afrontar su temor y pidió a su compañero que le condujera hasta donde había visto la serpiente. Desde una distancia segura, observó a la serpiente durante un largo rato y consiguió no echar a correr hasta que sintió que sus temores se desvanecían. Desde entonces, Charlotte se ha visto libre de sus síntomas.

Temor a las multitudes *El temor a sentirse en lugares pequeños o muy llenos de gente puede superarse decidiéndose a asistir a un acontecimiento que realmente le excite y le inspire.*

ACTÚE DE MODO DIFERENTE

Cada persona tiene un número de papeles que jugar en la vida, y cuanto más años se tienen y más responsabilidades se aceptan, más diversos son los papeles. Un bebe, por ejemplo, se comporta de una cierta forma alrededor de su madre. A medida que el niño se hace mayor, se expande su mundo mental y físico. Al llegar a la escuela, el niño aprende a adoptar el papel de alumno y compañero de clase, y el proceso continúa. Luego, quizá adopte papeles adicionales, como los de esposa, madre, empleado o director, al mismo tiempo que mantiene algunas de las características de los papeles adoptados de niño.

Diferentes personas en una misma

Por cada papel que adopta hay un conjunto separado y apropiado de reglas y pautas de comportamiento. Como padre, actúa amorosa y juguetonamente con sus hijos; con sus amigos se comporta de una manera relajada y parlanchina; en el trabajo actúa con naturalidad, como un profesional. Quizá se sienta en el trabajo por encima de las cosas, pero cuando se trata de relacionarse con los demás, se siente incompetente y poco interesante. O quizá sea popular y de trato fácil en el club deportivo, pero le resulte difícil mostrar la misma actitud relajada cuando esta con sus hijos.

Naturalmente, las personas de cada uno de estos ambientes diferentes se acostumbran a su actuación cuando esta allí; espera, por ejemplo, que sea usted competente en el trabajo y tímido en las fiestas.

Es posible, sin embargo, que usted no se sienta feliz con sus diferentes pautas de comportamiento.

Desarrolle sus habilidades sociales

Probablemente, conoce por lo menos a otra persona que tiene habilidades sociales que a usted le gustaría tener. Propóngase alcanzarlas. Observe a los demás afirmarse a sí mismos y comunicarse con éxito en la clase de situaciones que le puedan parecer difíciles. Intente formarse una idea de cómo lo hacen: qué clase de frases utilizan, que postura adoptan, que tono de voz emplean. Dispone así del material en bruto con que trabajar. Puede aprender a conjuntar esos elementos y a practicarlos cuando este a solas, hasta que se sienta feliz practicándolos en grupo. Pruebe las siguientes técnicas sencillas que se pueden utilizar con éxito en la mayoría de estas situaciones:

- Practique la sonrisa y una expresión agradable, lo que le ayudara a relajarse en situaciones nuevas.
- Pruebe a decir lo que desea con firmeza y claridad, sin que le tiemble la voz.
- Si tiende a ruborizarse, pruebe a hablar delante del espejo para ver que hace que se ruborice.
- Obsérvese hablando delante de un espejo para comprobar si su expresión es abierto y afable.
- Intente responder de formas diferentes: amistosa, afirmativamente o con simpatía, por ejemplo.

- Compruebe en el espejo que se siente cómodo en cuanto a su forma de estar de pie y de gesticular.

Probar un lugar nuevo

Una situación ideal para probar a ser una «nueva» persona se le puede presentar cuando este de vacaciones. Es entonces cuando se deja atrás el mundo cotidiano, junto con todas sus tensiones y exigencias. A donde va de vacaciones, no le conoce nadie, por lo que nadie espera que se comporte de un modo particular. Esta libre de sus responsabilidades habituales y de las expectativas de todos los demás sobre usted.

Esta es su oportunidad para pasar una nueva página y ser alguien nuevo, atreverse a ser quien desee ser. En su ambiente cotidiano quizá se sienta extraño si tratara de presentarse ante los demás más seguros de sí mismo, cuando todos saben que es usted tímido; pero eso resulta mucho más fácil de hacer cuando se encuentra entre extraños.

ENSAYE SU NUEVA PERSONALIDAD

Sam aprovecho la circunstancia de hallarse en un ambiente diferente para poner a prueba un nuevo modelo de comportamiento social en su vida laboral. Era un trabajador muy consciente, pero tenía problemas para relacionarse con sus colegas a nivel personal. Para Sam era normal llegar al trabajo por la mañana, y dirigirse directamente a su mesa sin hablar con sus colegas. Le angustiaba su incapacidad para comunicarse con los demás, pero era demasiado tímido como para cambiarla, ya que anticipaba recibir miradas de extrañeza de quienes ya se habían acostumbrado a su forma de actuar.

Aprender a relacionarse con los demás

Su empresa lo envió entonces a un curso relacionado con el trabajo que tuvo lugar en otra parte del país. Sam era la única persona de la empresa que asistiría a ese curso, por lo que no había vínculos con su vida cotidiana ni con las personas a las que ya conocía. Durante el viaje, decidió aprovechar la oportunidad para probar sus nuevos métodos y desafiar su personalidad de una forma segura.

Desde el principio se limitó a copiar lo que cada día había visto hacer a los demás en su empresa. Al entrar en el edificio donde se iba a celebrar el curso, saludó a la recepcionista con una sonrisa y un audible: «Buenos días, ¿cómo está usted?». También entabló una conversación superficial y agradable con la persona que estaba a su lado y, a medida que avanzó el curso, trajo conversaciones con otros asistentes y hasta salió con algunos de ellos. Los compañeros de curso parecían disfrutar con su compañía, que empezaron a buscar.

Al regresar, después de una ausencia de dos semanas, Sam se sintió lo bastante seguro de sí mismo y de sus logros para relacionarse con los demás como para continuar actuando de la misma forma, hablar con las personas con las que trabajaba, y con las que en realidad nunca había hablado antes. Sam está haciendo ahora amigos en el trabajo y eso le parece mucho más enriquecedor.

SEA ENÉRGICO

¿HA TENIDO ALGUNA vez la sensación de que le falta control sobre su vida porque no tiene la confianza suficiente como para decir lo que desea? Mientras está sentado en una zona de no fumadores, en un restaurante, y otro cliente enciende un cigarrillo, ¿se enfrenta a él? Al sentirse enojado por la forma en que le ha tratado un amigo, ¿se muestra mohíno o le comunica cuáles son sus sentimientos? Cuando su jefe le encarga demasiado trabajo, ¿se queja a sus colegas o dispone una entrevista con su jefe para abordar el tema? Sus respuestas dependen de lo enérgico que sea. Las siguientes situaciones le permitirán identificar cuál es su respuesta típica: agresiva, pasiva o enérgica.

1. Se encuentra en un restaurante atestado y el camarero no le hace caso:

- **Agresiva:** Denuncia el servicio como detestable y arma una escena pidiendo a gritos la presencia del director.
- **Pasiva:** Se traga su molestia y se venga del camarero no dejándole propina.
- **Enérgica:** Levanta la mano cuando el camarero está cerca y le pide que lo atienda con voz amable y clara, pero muy decidida.

2. Había planeado un fin de semana tranquilo cuando le llama su insoportable hermana y se invita inesperadamente a la casa de usted:

- **Agresiva:** Procura usted una pelea por una cuestión diferente, con la esperanza de que ella no acuda.
- **Pasiva:** Dice que sí, pero finge tener un dolor de cabeza durante todo el fin de semana.
- **Enérgica:** Le dice con amabilidad pero con firmeza que este fin de semana no es conveniente para usted pero que la recibirá muy complacido en cualquier otro momento.

3. Está segura de que, una vez más, su marido se olvidara de su próximo aniversario:

- **Agresiva:** Deja caer alusiones sarcásticas y le recuerda todas las ocasiones anteriores en las que ha olvidado aniversarios importantes.
- **Pasiva:** Lo trata fríamente el día de su aniversario y se asegura de que se sienta culpable por haberlo olvidado.
- **Enérgica:** Le recuerda la fecha y le pregunta que le gustaría hacer para celebrarlo.

4. Su suegra le ofrece interminables consejos sobre cómo cuidar a su recién nacido:

- **Agresiva:** Le dice, en términos inequívocos que le está poniendo nerviosa y que no necesita que nadie le dé lecciones.
- **Pasiva:** La deja seguir hablando, pero rechina los dientes y más tarde se retira a otra habitación y llora llena de frustración.

- **Enérgica:** Le da las gracias por su preocupación y ayuda, pero le pide que no la sobrecargue con tanta información por el momento.

5. Usted no fuma y tiene invitados que si:

- **Agresiva:** En cuanto sus amigos cruzan la puerta, les pide que dejen fuera sus malos hábitos.
- **Pasiva:** Deja que sus invitados fumen y finge tener accesos de tos hasta que ellos captan el mensaje.
- **Enérgica:** Les pide amablemente que salgan al pasillo si desean fumar.

6. Vive en una vivienda con varias personas, pero parece que siempre le toca a usted realizar todas las tareas:

- **Agresiva:** Se encarga de fregar los cacharros de la cocina, produciendo el mayor ruido posible y anticipando el momento en que los demás le pregunten qué sucede.
- **Pasiva:** Sigue realizando las tareas y finge que no le importa, cuando visita a otros amigos se queja interminablemente de tener que realizar usted solo todas las tareas de la casa.
- **Enérgica:** Convoca una reunión de todas las personas que viven juntas y negocia una rotación de tareas que se adapte al programa de todos.

7. Ha dispuesto almorzar con un amigo al que no ha visto desde hace tiempo, cuando su jefe le pide que Haga un trabajo urgente:

- **Agresiva:** Le indica al jefe que su contrato con la empresa le da un total derecho a disponer de una hora para almorzar y que no tiene la intención de renunciar a sus derechos o a cancelar su cita para almorzar.
- **Pasiva:** Cancela de mala gana la cita para almorzar con su amigo, y le dice a su jefe que no le importa realizar el trabajo, pero se pasa el resto del día resentido por ello.
- **Enérgica:** Le explica que tiene un compromiso anterior y negocia trabajar hasta más tarde para realizar el trabajo urgente.

CÓMO DECIR QUE NO

- Recuerde que tiene el derecho a rechazar una petición. Negarse a algo no tiene nada que ver con ser rudo: rechaza la petición, no a la persona.
- Utilice como guía su reacción instintiva, pero si no está seguro de si desea hacer el favor o no, pida algún tiempo para pensárselo.
- Recuerde que si hace algo por alguien solo porque siente pena o compasión, no solo ignora las propias necesidades, sino que también rebaja las de los demás.
- Reconozca sus sentimientos. Una afirmación sencilla como «Esto me parece difícil» le permite expresar sus sentimientos con honradez y sin parecer hostil.
- Una vez que haya dicho no, no lo lamente ni presente excusas. Eso no hace sino animar al otro a intentar que cambiara usted de idea.

VAYA ERGUIDO

El lenguaje de su cuerpo tiene mucho que ver con cómo le ven los demás y como se ve usted mismo si tiene una buena postura y se muestra seguro de sí al gesticular cuando habla, se comunicara con mayor efectividad y seguridad que alguien que parezca defensivo o agresivo. Si uno de los cambios que desea introducir en su vida supone ser más enérgico, le ayudara aprender a ofrecer un lenguaje correcto del cuerpo.

Actuar positivamente

Los psicólogos que han hecho estudios del lenguaje del cuerpo creen que cuando entablamos conversación con otra persona, transmitimos una parte significativa de nuestro significado por medios no verbales: por la forma en que permanecemos de pie y los gestos que usamos y, sobre todo, por las expresiones de nuestros rostros. La comunicación con éxito exige lenguajes positivos del cuerpo, así como el empleo de las palabras correctas. Eso es especialmente cierto cuando una persona se afirma a sí misma. El lenguaje puede ser positivo y fuerte, pero si la postura o la expresión facial muestran duda o incertidumbre, hostilidad o agresión, el intento fracasara.

Se puede aprender a actuar positivamente. Analice los consejos del recuadro de esta página, para ver si puede mejorar su lenguaje del cuerpo. Es útil practicar nuevo lenguaje del cuerpo delante del espejo hasta que se sienta cómodo: debería mirar y sentirse naturalmente seguro de sí mismo. Pregunte a sus amigos que impresión causa y quizá descubra que sus intentos por ser afirmativo parecen agresivos.

Los dos casos que se presentan a continuación muestran como aprender un lenguaje positivo del cuerpo genera resultados.

Atraer la atención

Jonathan necesita hablar urgentemente con su jefe, que está ocupado en su trabajo y no se da por enterado de la presencia de Jonathan.

Antes: Jonathan entra en el despacho. Permanece a una considerable distancia de la mesa y le habla a su jefe mientras este sigue inclinado sobre sus papeles.

Después: Jonathan entra en el despacho y se dirige hacia la mesa. Le habla a su jefe, pero no le comunica el motivo de su presencia hasta que este no levanta la mirada.

Plantear temas difíciles

A Sally le molesta que Bernadette, su íntima amiga, insista en mantener largas conversaciones telefónicas cuando Sally está de visita. Ambas se sientan y Sally le plantea el tema.

Antes: Sally adopta una postura hostil, inclinada hacia atrás en la silla, poniendo una barrera con un brazo y señalando a Bernadette, que retrocede ante lo que percibe como un ataque.

Después: Sally se inclina hacia adelante, con las manos entrelazadas delante de ella, con una expresión seria en la cara, pero sin fruncir el ceño. Bernadette le presta atención sin sentirse amenazada.

CONSIGA RESULTADOS

Si le parece difícil ser energético vigile los siguientes puntos cuando hable con otra persona:

Postura

- Manténgase erguida.
- No hunda los hombros.
- Apóyese sobre ambos pies.
- No ladee la cabeza.
- Sitúese delante de la persona con la que habla.
- No se sienta si la otra persona permanece de pie.

Rostro

- Mire a la otra persona a los ojos cuando sea afirmativo.
- No bostee ni parezca tener falta de interés.
- Mire seriamente y participe cuando se le hable seriamente. No mire fijamente a la persona con la que habla.

Gestos

- Siéntese con la espalda recta en su asiento.
- No jugueteo con nada.
- Utilice gestos que ayuden al desarrollo de la conversación. No tabalee con los dedos de las manos o con los pies.
- Quítese las gafas al hablar, para mantener la atención.
- No mueva frenéticamente las manos mientras habla.

CONSIGA RESULTADOS

Ser bajo es considerado como un problema más por los hombres que por las mujeres. Un hombre bajo puede sentirse poco atractivo, o que es discriminado en el trabajo, en favor de los hombres más altos. Una mujer baja que sale con un hombre alto tiene menos probabilidad de invitar a comentarios de los demás que un hombre bajo acompañado por una mujer más alta que él. Por otro lado, una mujer baja quizá tenga que resistirse a los intentos de los hombres por protegerla cuando intenta afirmarse como una profesional competente.

Superar la altura

Las mujeres bajas que desean aparecer más altas, pueden recurrir a unos pocos trucos, como ponerse tacones más altos, o llevar un estilo de cabello peinado hacia arriba. No obstante, a los hombres bajos les resulta más difícil parecer más altos sin llamar más la atención hacia su verdadera estatura.

Si es usted un hombre bajo y no se siente feliz con su altura, puede aumentar su confianza y contribuir a tener una presencia positiva ante los demás siguiendo los siguientes consejos:

- No se ponga zapatos de tacón alto. Añadir unos centímetros a su altura no le hará ser más alto, pero permitirá a los demás darse cuenta de que está usted preocupado por su altura.
- Camine erguido, relaje los hombros, hable con claridad y directamente y mantenga un buen contacto visual. Siga los consejos del recuadro anterior sobre el lenguaje del cuerpo.
- En el despacho, asegúrese de que la altura de su silla sea ajustable, de modo que pueda mantener un contacto visual a la misma altura con su interlocutor sentado.
- Si es posible, invite a la persona a sentarse antes de iniciar una conversación prolongada.

EMPIECE A FUNCIONAR

Resístase a permitir que su estatura sea un gran tema en su vida. No es su estatura la que aprueba exámenes, consigue contratos o le permite satisfacer los deseos de su corazón, sino su personalidad, su inteligencia y la dedicación a sus objetivos.

ES EL MOMENTO de poner en práctica todo lo que ha aprendido sobre atreverse a ser usted mismo. La confianza en sí mismo la puede desarrollar todo el mundo, pero tenga en cuenta que el cambio nunca es sencillo ni rápido; exige compromiso, determinación y estímulo. Para ayudarle a mantenerlo, asegúrese de reconocer todo pequeño éxito alcanzado a lo largo del camino. Es la acumulación de pequeños éxitos lo que le permitirá efectuar esos cambios. Así pues, empiece a funcionar, y disfrute descubriéndose y siendo usted mismo.

Crear en Milagros

Esta noche ocurriera un milagro y mañana hubiera efectuado usted el cambio de su vida, ¿cómo sabrá que lo había conseguido? ¿Que vería en sí mismo que fuera diferente? ¿Cómo se sentiría? ¿Que podría hacer mañana que no puede hacer hoy? ¿Que dejaría de hacer que no pudiera dejar de hacer hoy? ¿Cómo le tratarían los demás una vez que hubiera logrado este cambio?

Sea específico

Escriba como será diferente y sea específico. No se limite a decir: «Tendré más seguridad en mí mismo», y de ejemplos de las circunstancias en las que tendría mayor seguridad en sí mismo; por ejemplo: No volveré a aceptar el trabajar después de mi horario en la oficina», o bien: «Hablaré con mi esposa sobre su desorden, en lugar de quejarme». Tenga a mano esta lista de acciones positivas y utilícela para controlar su *progreso*.

Entréguese totalmente

A menudo, la gente empieza sus proyectos sin mucho entusiasmo. Eso es algo que se detecta en su forma de hablar. Dicen, por ejemplo que «intentare» dejar de fumar, ser más enérgico o hacer ejercicio con regularidad, dicen que «veré» como van las cosas. Imagine que la noche antes de que el cirujano le opere, este anunciara que al día siguiente «intentare» extirparle el apéndice, esa falta de confianza en sí mismo no contribuiría mucho a aliviar la ansiedad del paciente, es decir, de usted.

No más excusas

Quizá tenga la sensación de que no es el momento para hacer ese cambio. Las excusas abundan: «No creo que esté preparado para perder peso», «Creo que no debería empezar las clases nocturnas mientras los niños vayan todavía a la escuela». Lo cierto es que si espera a que llegue el momento adecuado, quizá se encuentre con que nunca hace nada. La vida no esperará a que usted empiece su

curso de éxito. El mundo no se detendrá a que usted lance su proyecto, así que no espere a que llegue el momento adecuado, porque quizá no llegue nunca

Transforme lo negativo en positivo

Transforme una debilidad en un punto fuerte. Si es tímido y teme acudir a una fiesta llena de personas intimidantes y desconocidas para usted, practique su visualización y técnicas de afirmación positiva. Recuerde que una persona interesada es una persona interesante, y aproveche en beneficio propio su naturaleza tranquila. Dígase a sí mismo: «Espero con ilusión esa fiesta».

No mire atrás

Cuando empiece su proyecto, su vida actual puede parecer repentinamente agradable. Quizá piense que debería sentirse satisfecho con lo que tiene, en lugar de esforzarse por conseguir más. El cambio ocurre continuamente, y usted se verá arrastrado por el flujo general, a menos que lo canalice en la dirección que mejor le convenga. Asegúrese de que consigue lo que le gusta, o tendrá que gustarle lo que tiene. Si no dirige por sí mismo su propia vida, alguien más lo hará por usted.

Puede usted hacerlo

Recuérdese que puede cambiar porque está convencido de que puede hacerlo. Piense en lo que significa lo que desea de la vida, no en lo que no desea. Por ejemplo, evite decir: «No tendré miedo cuando le pida un aumento de sueldo a mi jefe». En lugar de eso, dígase a sí mismo: «Me sentiré confiado cuando le pida un aumento a mi jefe».

Haga sus deberes en casa

Tendrá más probabilidades de que le vayan bien las cosas si percibe sus problemas como desafíos bien recibidos y no como horribles amenazas. Si le preocupa un examen, no hay mejor alternativa que prepararse bien y ser profesional en cuanto a su método de trabajo. Dígase a sí mismo: «Lo hare bien en este examen porque estoy bien preparado». Y sabrá que está diciendo la verdad.

Tiene que jugar para ganar

El proceso de lograr el cambio personal puede compararse con un juego en el que le guste participar pero que desea ganar. Si, por ejemplo, pierde una partida de ajedrez, el truco consiste en comprender en que se ha equivocado. Aprende como ha perdido a partir de los movimientos que hizo, de modo que pueda mejorar su táctica y su estrategia a la próxima vez. Mientras trabaja hacia su objetivo, es importante aprender de sus errores y no dejar nunca de intentarlo. Mientras su objetivo sea realista, no hay razón para no terminar por ganar.

Procure complacerse

Por muy duro que lo intente, nunca podrá complacer a todo el mundo, pero aprender a complacerse a sí mismo es algo que puede conseguirse, y mucho más importante. Si es baja de estatura, pero

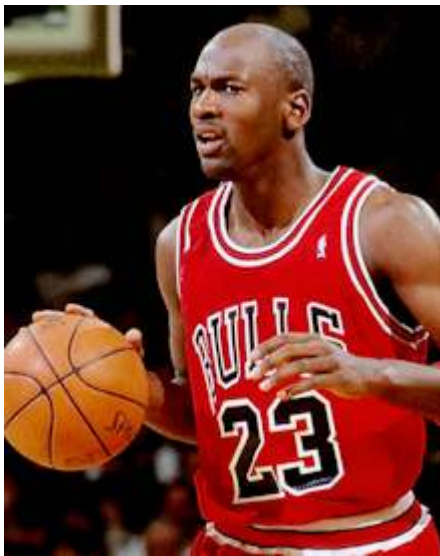
desea parecer una modelo, siempre se sentirá insatisfecha. Aceptar quien es y sacar el máximo provecho de lo que tiene, ya se trate de su aspecto, personalidad, inteligencia o creatividad, le permitirá alcanzar satisfacciones más reales y a más largo plazo que quejarse por su estatura o por algo sobre lo que no ejerce usted ningún control.

Concédase incentivos

Utilice las recompensas como incentivos para seguir adelante y dar el siguiente peso. Puede prometerse, por ejemplo, ese nuevo pañuelo de seda en cuanto haya perdido otro par de kilos de peso; si ha solucionado un desacuerdo con una amiga puede invitarse a sí misma, y a su amiga, a ir al teatro. O las recompensas pueden ser solo una forma de celebrar sus logros intermedios, una expresión de lo feliz que se siente mientras se acerca a su objetivo. Un baño prolongado, una cena especial o un ramo de flores pueden contribuir a acentuar su felicidad.

Disfrute de su éxito

Cuando alcance su objetivo quizá desee planificar una celebración especial o una fiesta para si mismo y para los amigos que le animaron a lo largo del camino. Siéntase orgulloso de sus logros: se ha ganado el éxito. Si hay otros ámbitos de su vida que desea cambiar, aprovecha su recién encontrada confianza en sí mismo y el impulso para empezar a moverse ahora mismo.



SOLUCIONES A LOS EJERCICIOS

Página 26 Lección 1:

Cómo funciona su carácter

Lea las soluciones que se indican abajo para descubrir si su respuesta a las situaciones es dependiente, controladora, madura o competitiva. Luego lea el siguiente análisis de las respuestas para obtener mayor información.

1. a. dependiente

b. maduro

c. controlador

d. competitivo

2. a. dependiente

b. maduro

c. controlador

d. competitivo

3. a. dependiente

b. maduro

c. controlador

d. competitivo

4. a. dependiente

b. maduro

c. controlador

d. competitivo

5. a. dependiente

b. maduro

c. controlador

d. competitivo

6. a. dependiente

b. maduro

c. controlador

d. competitivo

Por cada pregunta, compruebe además la respuesta que sintió que fuera la más apropiada para usted; luego, examine la pauta que surja. Si dio principalmente respuestas maduras, su carácter mantiene un equilibrio de rasgos de comportamientos dependientes, controladores y competitivos. En caso contrario, ¿destaca como dominante algún rasgo en particular? Quizá descubra, por ejemplo, que la mayoría de sus respuestas son muy competitivas. Si luego compara sus respuestas a cada pregunta con la respuesta madura obtendrá una comprensión sobre la forma en que funciona su carácter, así como sobre la pauta de comportamiento que conduce a su respuesta. De este modo, puede aprender a anticipar su respuesta natural al reconocer las señales de advertencia de su pauta. Puede aprender entonces a modificar su pauta para evitar la respuesta dependiente, controladora o competitiva, para comportarse de una forma más madura.

Página 4 Lección 3:

¿De qué tiene miedo?

Preguntas 1-8: Si contestó la mayoría preguntas con «siempre» o «a menudo», probablemente tenga miedo al éxito. Eso se interpone en su camino y le impide alcanzar todo lo que podría. Vuelva a la sección sobre *Temor al éxito*.

Preguntas 9-18: Si contestó la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», quizá tenga miedo al fracaso. Para superar este temor, muchas veces paralizante, vuelva a la sección *Temor al fracaso*. La sociedad, en forma de padres y maestros, nos enseña desde la niñez que solo hay una respuesta correcta y un solo ganador. Así, la gente termina por confundir el no alcanzar éxito en una tarea o empresa con ser un fracaso. Ese es, quizá., el temor más común

Preguntas 19-27: Si contesta la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», quizá tenga miedo a que otros le desapruében. Lea la sección *Temor a la desaprobación* para saber más sobre su temor y sus posibles causas.

Preguntas 28-37: Si contesto la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», quizá tenga una necesidad profundamente enraizada a controlar y demostrar su competencia. Eso es un intento por enmascarar su temor a la impotencia. Lea la sección *Temor a la incapacidad*

Preguntas 38-46: Si contestó la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», experimenta un temor profundamente enraizado al rechazo y hace todo lo posible por asegurarse de agradar a los demás. Vaya a la sección sobre el *Temor al rechazo*

Preguntas 47-56: Si contestó la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», quizá tenga miedo a parecer vulnerable, ya sea en situaciones sociales o en sus relaciones más íntimas. La sección *Temor a la vulnerabilidad*, explica más sobre este temor común que inhibe las relaciones de muchas personas con los demás.

Preguntas 57-64: Si contestó la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», tiene tanto miedo a la pérdida que quizá evite o sabotee las relaciones íntimas. La muerte, la vejez, la enfermedad y las pérdidas que conllevan le asustan. Lea la sección *Temor a la pérdida* para comprender más este temor.

Preguntas 65-72: Si contestó la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», quizá tenga miedo a la separación y a que darse solo. Lea la sección sobre el *Temor a la separación*, en la página 67.

Preguntas 73-82: Si contestó la mayoría de estas preguntas con «siempre» o «a menudo», experimenta un pesimismo profundamente enraizado sobre su vida y el mundo en general, así como acerca de lo que le reserva el futuro. Lea la sección *Temor al futuro*, para encontrar más información sobre su temor.

Página 21 Lección 3

Ponga a prueba sus ansiedades Mary

Si cree que es como Mary, sus ansiedades le parecen incontrolables y abrumadoras. Si sufre de fobias, en esta lección encontrará consejos que le serán de utilidad. Hay muchas formas mediante las cuales puede ayudarse y, en último término, liberarse de sus fobias. No obstante, quizá le resulte valioso consultar también con un psicoterapeuta o psicólogo.

Peter

Si se identificó con Peter, tiene una ansiedad basada en la situación. Eso, desde luego, puede parecer paralizante, pero ánimo al saber que puede superarlo mediante la visualización, el pensamiento positivo y la buena preparación.

Mike

Si se ve a sí mismo como Mike, está permitiendo que sus preocupaciones le agobien por completo. El empleo de técnicas de relajación y visualización le ayudará a impedir que sus preocupaciones le persigan. También necesita poder controlar su voz negativa interior, aprendiendo a pensar más positivamente y a dejar de pensar siempre en lo que puede salir mal, en lugar de en lo que puede ir bien.

Samantha

Si cree que es como Samantha, ve la ansiedad como una fuerza positiva, y emplea la energía que la acompaña como una ayuda para rendir mejor. Sin embargo, y aunque obtiene estímulo de esta fuerza, también puede inhibir su mejor rendimiento en otros aspectos de su vida. Aprender técnicas de relajación le ayudará a calmarse al final de la jornada, en lugar de depender del alcohol para

conseguirlo. No olvide que los estimulantes, en última instancia, solo sirven para deformar su realidad y aplazar las cuestiones.

Página 7 Lección 4:

¿Cuál es su ideal? ¿Cree que el aspecto importa realmente?

- a. Falso
- b. Falso
- c. Falso
- d. Falso
- e. Cierto
- f. Cierto
- g. Cierto
- h. Cierto
- i. Falso

La importancia del aspecto:

Sus respuestas a estas preguntas indican hasta qué punto cree que el tipo ideal de aspecto habitualmente percibido importa para alcanzar felicidad y éxito en la vida. Concédase un punto si contestó falso» a las preguntas *a, b, c, d, e, i*, y dos puntos si contestó cierto». Para las preguntas *e, f, g* y *h* concédase un punto si contestó «cierto» y dos puntos si contestó «falso». Sume el número total de puntos. Si ha puntuado 12 o más, significa que concede una gran importancia al aspecto ideal.

Página 11 Lección 4:

¿Qué siente con respecto a su cuerpo? Como puntuar:

Por cada una de las preguntas, concédase un punto si contestó «muy hasta cuatro puntos si contestó «muy desgraciado». Sume los puntos y lea las siguientes valoraciones para una mayor comprensión de como ve usted su cuerpo.

Si puntuó de 12 a 24 es bastante feliz con su aspecto. Se siente orgulloso de su cuerpo. Piense en aquellas partes de su cuerpo de las que no se siente tan feliz; ¿está dispuesto a aceptarlas como son?, ¿o siente que necesita cambiarlas?

Si puntuó de 24 a 36 no se siente tan feliz con su cuerpo. Quizá sigue demasiadas dietas y, desde luego, no se siente muy seguro de su aspecto. Intente centrar la atención en las partes de su cuerpo sobre las que se siente feliz y procure complacerse y enorgullecerse de ellas. Para las partes por las que no se siente tan feliz, ¿cree que necesita cambiarlas o puede aprender a aceptarlas tal como son?

Si puntuó de 36 a 48 se siente infeliz o muy infeliz con su aspecto. También cree que le falta confianza en sí mismo acerca de su aspecto físico. No se avergüence de esos sentimientos. No está solo. Piense en si existe un ámbito de su cuerpo del que se sienta orgulloso, al margen de que haya sido citado o no en el cuestionario. ¿Tiene unas manos atractivas? ¿Le gusta la forma en que cambia su rostro al sonreír? Si se le ocurre pensar en una, procure mirarla mucho tiempo y disfrute de ella. Procure complacerse y enorgullecerse del sentimiento de confianza que eso trae consigo. Luego, cierre los ojos e imagine que extiende esa sensación fortalecedora sobre el resto de su cuerpo. Evite la intrusión de pensamientos negativos. La siguiente sección, en el capítulo cuatro, le ayudará a aprender a querer su cuerpo, para que pueda captar y mantener esos pensamientos positivos.

Para hombres

Las estadísticas demuestran que una media del 75 por ciento de los hombres se sienten bastante felices con su aspecto físico, mientras que solo un 10 por ciento se sienten fuertemente insatisfechos. Probablemente se sentirá menos feliz con el torso medio: un vientre prominente es una fuente muy común de insatisfacción entre los hombres. Y lo es porque, genéticamente, los hombres están programados para acumular grasa en la zona media del torso. Puede intentar controlarlo, pero estará luchando una batalla perdida de antemano si quiere perderlo del todo, porque no está construido de esa forma. Deténgase a pensar si eso cambia la percepción que tiene de su propio cuerpo.

Para mujeres

Las estadísticas demuestran que el 45 por ciento de las mujeres se sienten bastante felices con su aspecto físico, y que el 30 por ciento se sienten fuertemente insatisfechas, debido principalmente a que creen estar gordas. Las mujeres están genéticamente programadas para tener una proporción bastante elevada de grasa, particularmente alrededor del estómago, las caderas y los muslos. De hecho, las hormonas femeninas dejan de actuar adecuadamente cuando el porcentaje de grasa desciende por debajo de un cierto nivel, lo que suele tener como resultado el cese de la menstruación. A menudo, las mujeres se califican como menos atractivas de lo que las califican otras personas; debido a ello, quizá no se sientan satisfechas con su imagen física y no tengan mucha autoestima.

CUADERNO DE TRABAJO

Vea el video numero 4 : Michael Jordan y responda:

¿Que hizo este gran deportista para tener éxito?