

Crecimiento y excelencia personal

Los hábitos se forjan con base a la repetición consistente. Es muy cierto el dicho que afirma que la repetición es la madre de la habilidad. Crear un hábito requiere un esfuerzo consciente y constante hasta implantarlo. Un hábito es al principio débil, como un fino hilo, pero a través de la repetición, de ir añadiendo un hilo tras otro, conseguimos crear una gruesa cuerda, que es muy difícil de romper. La mayoría de los hábitos requieren de un periodo aproximado de 21 días para su implantación.

Lo más complicado a la hora de implantar un nuevo hábito es crear la inercia inicial. Sucede lo mismo que cuando viajamos en un coche a alta velocidad e intentamos dar una curva para cambiar de dirección. La tendencia del coche, al principio, es seguir en su dirección anterior ofreciendo resistencia a encaminarse en la nueva dirección, pero una vez iniciada la nueva trayectoria cada vez es más fácil seguirla. Ésta es la razón por la cual muchas personas que comienzan con un nuevo hábito, encuentran muchas dificultades para implantarlo porque de vez en cuando vuelve a aparecer el antiguo comportamiento. Esto es algo normal. Hay que detectarlo y romper cuando aparezca la antigua pauta.

Para interrumpir esa antigua pauta no deseada podemos utilizar varias de las técnicas que hemos visto. Cambie su fisiología dando una palmada, poniéndose de pie y caminando un poco, o haciendo algo que evite a su mente seguir manteniendo el patrón negativo. También puede hacerse una pregunta que modifique su enfoque, por ejemplo: ¿cómo puedo destruir este mal hábito y divertirme mientras desaparece? Otra forma para interrumpir la pauta negativa sería crear una visualización nítida e intensa del hábito positivo que desea implantar, tal y como si ya lo hubiese logrado.

Todos tenemos algunos malos hábitos que nos gustaría eliminar. Realiza una lista de cuáles son esos hábitos a eliminar para ti. Piensa por un instante, ¿qué te está costando en tu vida mantener esos hábitos? ¿Te ayudan en tu avance hacia aquello que más deseas? ¿Eres más feliz por tenerlos? ¿Supones una diferencia positiva en tu vida y en la de las personas que te importan? La respuesta a estas preguntas habla por sí sola. Entonces, ¿por qué nos empeñamos en mantener estos malos hábitos?

Conservar los malos hábitos provocará cierto boicot en el crecimiento personal, es como si algo impidiera el crecimiento y el alcance de las metas. Si una persona alcanza su meta, alcanzará la excelencia; pero hay que estar muy conscientes en cómo se desea obtener.

Importancia de las metas en la vida

Las metas nos ayudan a enfocarnos en lo que realmente queremos alcanzar. Sin embargo, es muy importante que definamos un plan de acción que esté alineado con esas metas y nada mejor para ello que desglosar dichas metas en objetivos (de nuevo, “específicos, claros y concisos”), y encuadrarlos dentro de un término de tiempo que sea alcanzable y creíble. Al comenzar esta práctica, empezarás a notar diferencias sustanciales entre tu persona anterior y la persona nueva que ha decidido hacer un cambio importante en sí mismo. También lograrás mejorar ampliamente tu capacidad de tomar decisiones, ya que podrás visualizar los problemas y situaciones en fracciones, y no sólo como un todo.

Un punto adicional: no esperes la perfección. Sólo te acercarás a ella en la medida que practiques una y otra vez este plan; en la medida que, al fallar, te levantes, te sacudas y retomes tus objetivos uno a uno, con la visión puesta en tus metas más personales.

Preparar metas

La mejor preparación se inicia mediante el establecimiento de metas u objetivos con plazos específicos. Pero para hacer esto, tenemos que escribir en un papel todas las cosas buenas que deseamos y hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Qué deseo en la vida si sé que todo puede ser exactamente como yo quiero?
- ¿Qué elijo, si sé que no puedo fallar?

Busca en tu corazón para saber lo que realmente quieres y para qué lo quieres. Cuando pienses en algún objetivo, tienes que sentirte feliz, sonreír al pensar en ello. Cuando sepas el qué y el por qué, escríbelo. Tienes que ser tan específico como puedas y evita generalizar. No escribas: “Mi meta es una gran casa”, por ejemplo, escribe: “mi meta es una gran casa, en agosto del 2013... en tal parte, con tantas habitaciones, jardín”. Describe la casa lo mejor que puedas, incluso la decoración. Tienes que verla como en una película y sentirte feliz al describirla, verte instalado en ella, andando en ella. Cuanto más claro tengas tu objetivo, mejor será tu capacidad para lograrlo. Visualiza la película de tu vida, la vida que desees.

Y ahora, clasificar las metas que queremos alcanzar y cuando, teniendo en cuenta las siguientes seis áreas:

- El bienestar físico.
- La vida familiar.
- Espiritualidad.
- Profesión.
- Finanzas.
- Educación y desarrollo personal.

No tengas prisa. Para saber cuáles son tus metas necesitarás más de un día. Primero escribe todo lo que se te ocurra en un papel. Para de escribir después de 20 minutos. Al día siguiente vuelve a leer lo que has escrito y modifica lo que creas necesario. Fíjate en lo más importante, lo que te hace sentir mejor, lo que puedes visualizar fácilmente; al día siguiente vuelve a leer tu lista. Cuando tengas tus metas muy claras y bien ordenadas, guarda el papel siempre a tu alcance y revísalas a diario, cada día a primera hora de la mañana y que sea lo último que hagas antes de acostarte, si es posible, para que, cuando estén bien establecidas en tu mente, nada te distraiga de tus objetivos. Este simple proceso es un primer paso crucial para lograr el éxito y el bienestar en tu vida.

Con este proceso se inicia una cadena progresiva de acontecimientos que te permiten aprovechar recursos no utilizados. Estos recursos están listos para ir en la dirección que has proporcionado a través de la fijación de metas. Cuando estás absolutamente seguro de lo que quieres lograr, empezarás a notar todo tipo de cosas relacionadas con tu meta que comienzan a suceder en tu vida. Antes de que te des cuenta, empezarás a ver oportunidades que de otro modo hubieses perdido. Cuando veas estas oportunidades, asegúrate de pasar a la acción. Recuerda que se trata de unos pasos simples que puedes hacer a diario y que producen resultados duraderos.

Nadie sabe los límites del potencial humano, lo que sí se reconoce es que la mayoría de las personas utilizamos solo una pequeña fracción de nuestras habilidades naturales. Obtener una imagen clara y específica sobre un objetivo automáticamente eleva tu nivel de autoconfianza. Los objetivos claros dinamizan y te motivan para lograr mayores niveles de éxito en todos los aspectos de tu vida.

¿Para qué sirven las metas?

Una meta le da dirección y propósito a tu vida. Establecer metas es el proceso de determinar con exactitud lo que desees para luego formular un plan detallado (y por escrito) para llevarte del lugar en el que te encuentres, al lugar a donde quieres ir. Con un plan, el camino que recorrerás será más fácil y llegarás a tu destino más rápido.

Al definir nuestra misión personal (nuestro propósito en la vida) contestamos el por qué de lo que hacemos. Nuestra visión (lo que debemos hacer) contesta el qué, y nuestras metas (los pasos específicos que debemos tomar) responden el qué necesito y cómo lo voy a lograr.

Al igual que un capitán o un piloto fija su rumbo antes de emprender su viaje, también debe de determinar cuáles serán sus escalas durante el viaje y estar constantemente monitoreando su progreso, especialmente si el viaje es largo para evitar desviarse. Nosotros debemos de tomar el mismo cuidado al fijar el rumbo de nuestra vida. Debemos de conocer nuestro destino final y establecer un plan para llegar a lograr eso que tanto deseamos.

Crecimiento personal

Más que nunca estamos en la necesidad de crecimiento personal a nivel mundial. Estamos en una situación desesperada debido a la falta general de todo el mundo del conocimiento y la conciencia de lo que es posible cuando se crea una vida extraordinaria para nosotros mismos y entre sí. Todos podemos contribuir a la comunidad mundial y hacer que el planeta sea un lugar mejor en donde queramos vivir. La norma ha sido que las personas difunden las noticias negativas, se promueve la comida rápida y brebajes farmacéuticos, en lugar de abordar la causa de los problemas de la vida real.

Hemos sido entrenados, en diversos grados, a obedecer a la autoridad, el trabajo duro, y para hablar cuando seamos llamados a hacerlo. El sistema educativo inculca un modelo de principios para el aprendizaje que condiciona nuestro comportamiento como adultos. Algunos de ustedes pueden estar pasando por la vida, día tras día, trabajando duro, ver televisión, comer comida chatarra y caer en la cama por la noche. Tú puedes estar viviendo en piloto automático en lugar de dirigir tus energías y vivir la vida al máximo.

Piensa en esto: Tú eres el productor, director y actor de la película que se llama vida. Para vivir una vida extraordinaria, que incluye hacer lo que amas y ser todo lo que puedes ser, tienes que ser pro-activo y deliberado sobre el diseño de tu destino.

El mundo actual exige que las personas poderosas pasen al frente y tomen partido por lo que es importante. De lo contrario, mira las películas que revelan todos los errores y horrores del colapso financiero mundial y toda la manipulación agregada al respecto. Juntos podemos desafiar a los sistemas que ya no nos sirven y crear nuevas estructuras que sean diseñadas con mayor eficacia y así volver a cargar las pilas para el éxito.

Crecimiento Personal Integral

Un proceso serio de cambio busca la transformación integral (completa) de la persona, no solo de uno de sus aspectos.

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Quiero únicamente alcanzar el éxito en mi trabajo?
- ¿Quiero nada más aumentar mi autoestima?

Puedes realizar algunos logros, pero eso no es crecimiento personal integral. Por respeto y aprecio hacia ti mismo, te conviene incluir todos los aspectos de importancia en tu vida, tales como:

- Dinero - abundancia de dinero para hacer muchas cosas.
- Felicidad - sin ella, todo el dinero del mundo no vale la pena.
- Libertad - no eres un esclavo del destino.

- Fuerza interior - quieres mover montañas.
- Paz y tranquilidad – para disfrutar todos esos logros.
- Y sobre todo, una autoestima muy alta y apreciarte mucho a ti mismo, sin que eso te quite humildad.
- Aspectos como pasión por lo que haces, atracción, amor, simpatía y otros que cada quien agregará.

Solo si tomas en cuenta todo lo que para ti es importante, lograrás tu crecimiento personal integral.

Es decir:

De verdad vas en busca de lo mejor de ti, sólo cuando tomas en cuenta lo que es importante para todo tu ser.

¿Qué es lo que quieres y lo que no quieres?

- Tengo la intención de crecer. Si quieres crecer o transformarme, es porque algo no está del todo bien en tu vida actual.
- Puedes tener cosas (o condiciones o circunstancias) que preferirías no tener. Tal vez tienes una enfermedad, un automóvil muy feo, una casa en un vecindario terrible, una relación destructiva, estrés, una personalidad floja, etc.
- No tienes cosas (o condiciones o circunstancias) que quisieras tener. No tienes dinero, amigos, pareja, tiempo libre, éxito en lo que te propones, paz interior, etc.
- Haces cosas que preferirías no hacer: tienes un hábito indeseable, tratas mal a tu pareja, trabajas en algo que no te gusta, bebes demasiado, eres adicto a la televisión, etc.
- No haces cosas que quisieras hacer. Por ejemplo, no organizas mejor tu vida, no viajas adonde quisieras, no mejoras tu capacidad de estudio, no practicas tu deporte favorito, etc.
- Eres como no quisieras ser. Eres miedoso, malhumorado, depresivo, de baja autoestima, tacaño, etc.
- No eres como quisieras ser: no eres auténtico, inspirado, atractivo, fuerte (externa e internamente), exitoso, etc.

Sea lo que fuera, percibes dentro de ti una fuerza interna que te quiere llevar a ser mejor. Está claro entonces que: “donde estoy ahora no es donde prefiero estar” o “donde estabas no es donde querías estar”, o en positivo: “voy a moverme desde donde estoy ahora hasta donde prefiero estar”.

Estrategia para el éxito

Para crear una estrategia que te apoye a alcanzar tu éxito integral debes revisar tus creencias y valores para descubrir tu pasión y así formular metas. Para alcanzar las metas que te vayas proponiendo día a día debes construirlas con base en hechos reales, poco a poco puedes ir aumentando el nivel.

Es importante que para afianzar tus metas mantengas el siguiente orden:

- **Éxito integral.** Lo primero es determinar si quieres triunfar en solo un aspecto o si quieres una alta calidad de vida en todas las áreas de tu existencia.
- **El éxito y las creencias.** El verdadero triunfo depende más de tus valores que de tus creencias.
- **Los valores.** Con el proceso de aclaración de valores investiga si tus metas actuales son auténticas, nacidas desde lo más profundo de tu ser, o si son solo un grito de tu personalidad que quiere ver satisfecha una carencia.
- **La pasión.** Al encontrar cuál es tu pasión, tu camino hacia el triunfo está prácticamente asegurado. La fuerza interna, la determinación, la inspiración y la alegría serán incontenibles.
- **Las metas.** El secreto del triunfo está en identificar mi pasión y dirigir toda tu energía hacia realizar tus sueños. Las metas ayudan a organizar la estrategia hacia el éxito.
- **La alineación.** La clave para alcanzar todo lo que más quieres es alinear tus deseos con ello. Así, actuarás por inspiración y no por esfuerzo.

Referencias

- Desarrollo Personal – Creando hábitos de excelencia 1. (2012). Recuperado el 22 julio de 2013, de: <http://alientodiario.org/2012/02/desarrollo-personal-creando-habitos-de-excelencia-1.html>
- Correa, C. (2012). *La necesidad de crecimiento personal*. [Blog]. Recuperado el 23 de julio de 2013, de: <http://carloscorreacoachingemocional.blogspot.mx/2012/02/la-necesidad-de-crecimiento-personal.html>
- Éxito, motivación y superación personal. Recuperado el 21 julio de 2013, de: <http://www.exito-motivacion-y-superacionpersonal.com/metas.html>

- La gran importancia de tener metas. Recuperado el 21 julio de 2013, de: <http://www.cuantona.com/Metas.html>
- La importancia de tener metas en la vida. Recuperado el 21 julio de 2013, de: <http://crecimientoymotivacion.blogspot.mx/2010/05/la-importancia-de-tener-metas-en-la.html>
- Autoestima, éxito y crecimiento personal. Recuperado el 23 julio, 2013, de: <http://www.autoestima-y-exito-personal.com/crecimiento-personal.html>