

DR. CAMILO CRUZ

Autor de los bestseller *La Vaca* y *La Ley de la Atracción*



ARQUITECTURA DEL

ÉXITO

DISEÑANDO UN PLAN PARA ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y FELIZ

TALLER DEL ÉXITO

ARQUITECTURA DEL
ÉXITO

DISEÑANDO UN PLAN PARA
ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y FELIZ

DR. CAMILO CRUZ

TALLER DEL ÉXITO

La Arquitectura del Éxito

Copyright © 2011 - Dr. Camilo Cruz • Taller del Éxito

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida, por ninguna forma o medio, incluyendo: fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito del autor o editor, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la Ley de Derechos de autor.

Publicado por:

Taller del Éxito, Inc.
1669 N.W. 144 Terrace, Suite 210
Sunrise, Florida 33323
Estados Unidos

Editorial dedicada a la difusión de libros y audiolibros de desarrollo personal, crecimiento personal, liderazgo y motivación.

Diseño de carátula y diagramación: Diego Cruz

ISBN 10: 1-607380-54-4
ISBN 13: 978-1-6073-8-054-2

CONTENIDO

Introducción	5
Capítulo 1: El origen del problema.....	11
Capítulo 2: Tú y tu junta directiva	19
Capítulo 3: El área profesional	29
Capítulo 4: El área intelectual.....	53
Capítulo 5: El área espiritual.....	69
Capítulo 6: El área recreativa y de esparcimiento	89
Capítulo 7: El área de la salud y el estado físico	107
Capítulo 8: El área financiera.....	133
Capítulo 9: El área familiar	159
Capítulo 10: Un nuevo comienzo	181

INTRODUCCIÓN

¿Es posible desarrollar un plan de éxito para nuestro proyecto de vida utilizando la misma metodología que utilizaría un arquitecto para diseñar los planos de un edificio?

Hay quienes piensan que el pretender desarrollar un plan de éxito tiene poco sentido ya que lo que ha de suceder en nuestra vida, sucederá independientemente de que esté en nuestros planes o no. Otros opinan que simplemente existen demasiados imprevistos, urgencias, crisis, interrupciones y emergencias que hacen virtualmente imposible la implementación de cualquier plan de acción.

Finalmente, están los que creen que el empeñarse en planear sus acciones y su tiempo, le quita libertad y espontaneidad a la vida, privándolos de la creatividad que requiere su trabajo o profesión. Lo curioso es que muchas de estas personas son las mismas que se quejan de estar siempre estresadas, trabajando más horas de las que quisieran y angustiadas por el hecho de estar prestando poca o ninguna atención a lo que consideran realmente importante.

Todo esto nos obliga a preguntarnos: ¿podemos ser espontáneos o creativos cuando estamos estresados, angustiados, trabajando hasta media noche por falta de planeación, o corriendo siempre contra el reloj? ¡No! Es todo lo contrario, la libertad se gana cuando te aseguras de estar dedicando tu tiempo a aquello que es verdaderamente importante para ti.

A comienzo del siglo pasado, el escritor inglés William Henley escribió: “Soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma”, al tiempo que el gran poeta mejicano Amado Nervo profetizaba en su poema titulado, *En Paz*: “Porque veo al final de mi rudo camino que yo fui el arquitecto de mi propio destino”. Al igual que ellos, estoy plenamente convencido que todos podemos diseñar una vida plena y feliz, rica en emociones y abundante en éxitos.

Obviamente, no toda meta se hace realidad, ni todo lo planeado se lleva a cabo tal como fue concebido en un principio. Muchos sueños quedan truncados en el camino y otros pasan a un segundo plano en la medida en que cambian las circunstancias personales. El planear no garantiza el éxito ni asegura que viviremos plena y felizmente. Sin embargo, el no contar con un plan de vida, el vivir en la oscuridad en lo que respecta a nuestras metas y objetivos, y el no saber hacia donde nos estamos moviendo, sí garantiza nuestro fracaso.

Es sencillo, las personas no fracasan porque planeen su fracaso, sino porque no planean su éxito, y al no planear su éxito, de por sí ya están planeando su fracaso.

Cuando alguien logra una gran meta, es común escuchar cosas como: “¡Qué suerte tuvo! ¡A aquel le tocó fácil! ¡Le llegó en bandeja de plata! ¡La suerte estuvo de su lado!” Pero lo cierto es que, pese a que muchos aún crean que el éxito es el resultado de la suerte, de la coincidencia o de la buena partida que

nos haya jugado la vida, la verdad es que el éxito es la consecuencia de un plan de acción desarrollado y puesto en marcha a propósito. Y ese plan comienza con un conocimiento claro y preciso de las metas y objetivos que deseamos alcanzar en cada una de nuestras áreas.

Es por eso que he escrito este libro; estoy seguro que te proveerá las herramientas para trazar un plan que te permita construir la vida que verdaderamente deseas llevar. Por esa razón, no te limites a leerlo de manera pasiva y a esperar que su conocimiento produzca algún efecto sin la necesidad de ninguna otra acción. Debes lograr que cada concepto se convierta en un hábito y cada idea que se origine como resultado de su lectura, encuentre una aplicación inmediata en tu vida diaria.

La historia que encontrarás en estas páginas se basa en hechos reales. Hace algunos años tuve la oportunidad de conducir un taller, similar al que narro aquí, con siete ejecutivos de una empresa. Tanto los desafíos y conflictos que menciono a lo largo de cada capítulo, como las decisiones y compromisos realizados por cada uno de ellos, son similares a los que realizaran aquellos siete ejecutivos con quienes desarrollé por primera vez la estrategia que hoy quiero invitarte a considerar.

Mientras lees cada capítulo, imagínate siendo parte de ese taller, realiza todos los ejercicios que les han sido asignados a cada uno de los protagonistas de esta gran aventura de auto-descubrimiento. Al tiempo que aprecias sus propias inquietudes sobre cada tema, piensa en cuál es tu perspectiva al respecto y qué decisiones personales tomarías en su lugar.

Acompáñalos en este encuentro con su yo interior. Para optimizar la efectividad de este sistema, consigue una libreta donde tomes notas, desarrolles tus ideas y veas tu progreso en la medida en que implementas tu plan personal de éxito.

Si es necesario, lee cada capítulo un par de veces, reflexiona sobre tus respuestas, escribe y reescribe tus metas hasta que sientas que éstas verdaderamente reflejan el futuro que deseas ver realizado.

Te prometo que si desarrollas cada ejercicio a cabalidad, y te comprometes a adquirir los hábitos de éxito que identificarás a lo largo de este viaje, tu vida nunca será la misma. Descubrirás la felicidad de vivir plenamente, y encontrarás que no hay sueños imposibles de realizar, ni metas que estén fuera de tu alcance.

Siete de los diez capítulos del libro buscan ayudarte a examinar una faceta distinta de tu vida. En cada uno de ellos encontrarás diferentes ejercicios que requerirán tu total atención y compromiso. Tendrás la oportunidad de autoevaluarte y determinar si estás o no prestando suficiente atención a cada una de estas áreas. Toma el tiempo necesario para realizar cuidadosamente estas evaluaciones. Escribe en tu libreta todo lo que crees que debes cambiar. Identifica acciones específicas que te permitan comenzar a efectuar cambios positivos desde hoy mismo. Ten presente que toda meta que no se traduzca en acción inmediata, no es una buena meta.

Al final de cada capítulo encontrarás tres ejercicios que en el taller original les permitieron a todos los integrantes del grupo afianzar los principios de éxito que hallarás en sus páginas. El primero es tu “Plan de acción”, que no es más que una serie de interrogantes e ideas que buscan proveerte con acciones específicas para que empieces a desarrollar hábitos de éxito.

Te sugiero que no trates de sentarte y dar la primera respuesta que encuentres en el momento. Reflexiona objetivamente acerca de cada una de estas preguntas durante el día.

Lleva tu libreta siempre contigo, ya que la mente suele enviar grandes ideas cuando menos lo esperamos. Al final de esas 24 horas, siéntate y desarrolla tu plan de acción.

El segundo ejercicio que encontrarás es uno de los más importantes; su objetivo es brindarte la oportunidad de identificar las diez metas más importantes en cada una de las facetas de tu vida. Recuerda que sólo si sabes hacia donde vas, podrás encontrar la mejor manera de llegar allí.

Finalmente, cada capítulo culmina con una sección titulada “Afirmaciones de éxito”. Lo que esta sección busca es ayudarte a reprogramar tu mente subconsciente con ideas y expresiones de éxito que te permitan internalizar y afianzar cada uno de los componentes de dicho plan. Recuerda que este tipo de conversación consigo mismo es la única manera de programar y reprogramar tu mente subconsciente. El repetir estas afirmaciones con convicción y entusiasmo, no sólo te proveerá con una mejor actitud, sino que cambiará tu percepción de quien eres, y consolidará tu compromiso para con tus metas, sueños y aspiraciones.

Sé lo que las afirmaciones positivas hacen por nuestra autoestima y por el logro de nuestras metas. Sin embargo, es importante entender que no es la intención, sino la convicción y la decisión, las que le dan gran poder a las afirmaciones que utilizemos.

No vas a solucionar un problema de sobrepeso, simplemente repitiendo ¡Soy delgado, soy delgado, soy delgado! No importa qué tanto te concentres o con cuanto entusiasmo lo digas; si comes sin control y no haces ejercicio, todo seguirá igual y tus autoafirmaciones no servirán de nada. Quizás por ello es que muchas personas piensan que las afirmaciones no sirven y que es mejor ser realistas y aceptar las cosas tal como son.

Como descubrirás a lo largo de este libro, triunfar y ser feliz es una decisión personal. Bien decía Abraham Lincoln que “toda persona es tan feliz como se propone serlo”. Cada día, cada mañana al levantarnos, tenemos la opción de escoger entre ser feliz o infeliz, entre hacer de ese día un día memorable o simplemente un día más.

Triunfar y ser feliz es una actitud, es no permitir que sean las circunstancias las que te digan cómo sentirte, es hacer lo que amas y amar lo que haces, es tener grandes expectativas, es saber que posees metas que responden a las diferentes facetas de tu vida y asegurarte que día a día caminas hacia la realización de todas ellas. Eso es lo que espero que este libro te ayude a realizar.

Felicitaciones y mucho éxito en este espectacular viaje de autodescubrimiento que estás a punto de emprender.

—Dr. Camilo Cruz

CAPÍTULO

1



EL ORIGEN
DEL
PROBLEMA

Al escuchar la pregunta que el presentador formula, Sebastián, el ejecutivo más joven y nuevo del grupo, levanta la mano sintiéndose repentinamente inspirado y creyendo tener la respuesta acertada. Y aunque el objetivo del expositor no es obtener una respuesta específica al interrogante sino más bien lograr que las siete personas que se encuentran en la pequeña sala de juntas reflexionen sobre el tema en cuestión, mira en dirección al joven con cierta curiosidad y con un leve gesto lo invita a realizar su comentario.

—No hay nada completo en la vida —responde sin preocuparse por disimular el cinismo que se insinúa en sus palabras—. Parece que el triunfar en cualquier área requiere siempre grandes sacrificios en otras facetas de la vida.

El apunte pasa desapercibido para la mayoría de sus compañeros, quienes aún tratan de acomodarse alrededor de la gigantesca mesa que da poco espacio para moverse.

Las ocho de la mañana no es la hora más indicada para empezar a participar en un taller que va a durar todo el día —piensa Martín, su compañero de oficina quien se encuentra a su lado endulzando una taza de café con la que espera mantenerse lo más alerta posible durante el resto de la mañana.

De hecho, cuando Mark lanzó la pregunta al aire, pocos le prestaron atención. Sin embargo, el joven expositor, cuya edad debe rondar los treinta y cinco años, no parece intimidado ni preocupado con la apatía que reina en el ambiente. Es consciente de que todo proceso de cambio acarrea sus dolores e incomodidades propias. Sabe que un par de semanas atrás, cuando recibieron la invitación del presidente de la compañía a aquel “retiro de autodescubrimiento” de tres días, todos manifestaron su descontento y escepticismo para con este tipo de eventos, que ven como una distracción innecesaria en medio de la etapa de mayor crecimiento de la empresa.

No es tiempo para frenar el paso acelerado al cual se mueve le compañía en el mejor momento desde su fundación —comentó alguien en un email que circuló de manera anónima días antes—. Particularmente en una época cuando muchas empresas enfrentan la peor crisis económica de los últimos cincuenta años.

—¡Bueno! Vamos a ver, quiero asegurarme que he entendido bien: ¿Así que usted cree que la razón por la cual hoy por hoy más de un 84% de los profesionales afirman que su trabajo ya no es un reto, que no los motiva y que se sienten en un callejón sin salida, es porque...“nada es completo en la vida?”

La pregunta queda flotando en el aire sin que nadie dé la menor señal de querer involucrase en la discusión. Lejos de amedrentar al joven, el tono sarcástico del expositor, parece estimularlo a mantenerse firme en su posición.

—¿Acaso no es cierto? Desde que tengo memoria lo he venido escuchando. ¡Nada es completo en la vida! ¡No podemos tener todo lo que queremos! ¡Hay que hacer grandes sacrificios! ¡Si quieres esto, prepárate a sacrificar aquello!

—Es cierto —se anima Raquel—, todo lo que deseamos lograr tiene un precio, eso es claro. El problema es que con el tiempo nos damos cuentas que ese logro nos salió caro y comenzamos a preguntarnos si en verdad valió la pena pagar un precio tan alto por el éxito.

—Ajá —dice Mark mientras se acomoda los lentes, dejando ver que no está nada convencido— ¿Algún ejemplo específico que quiera compartir?

Raquel es conocida por ser una trabajo-adicta, como se denomina en la jerga laboral a aquellas personas que no hablan de otra cosa que no sea su trabajo, que hacen más horas extras que cualquier otra persona en la oficina y dan la impresión de disfrutar de su trabajo más que de cualquier otra actividad en su vida personal.

Poco le preocupan las críticas ya que como ella misma dice: “No tengo vida personal de todas maneras”. Cuando era más joven, esto no le molestaba; el trabajo le producía más satisfacción y menos estrés que las relaciones. Ahora, a sus treinta y seis años y sin ningún prospecto de una relación estable en el horizonte, se cuestiona si el haber sacrificado su vida sentimental en pos de su éxito profesional no ha sido un precio demasiado alto.

—Cuando tenía veinticuatro años y entré al mercado laboral, sabía que si deseaba llegar donde quería en mi profesión debía estar dispuesta a sacrificar muchas cosas. Lo único que nunca me imaginé es que doce años más tarde estaría pagando el mismo precio —calla, pero cuando se dispone a agarrar su tasa de café, recuerda algo más—. Lo peor de todo es que estoy segura que si trato de vivir más balanceadamente, con seguridad eso será interpretado como que mi carrera me ha dejado de importar.

—No hay nada completo en la vida... —murmura nuevamente Sebastián, sintiendo que lo que Raquel acaba de decir ratifica aún más su afirmación inicial.

—Entonces de lo que estamos hablando es de ser capaces de mantener un balance en nuestra vida, ¿cierto?— pregunta Mark, paseando su mirada por toda la sala, buscando medir qué grado de aprobación tiene la aseveración hecha por Sebastián.

—No podemos desconocer que nuestro trabajo toma la mayor parte del día y que nos deja poco tiempo para cualquier otra cosa —se aventura a decir Alan, el ejecutivo más joven de la compañía.

Las cosas no podían estar marchando mejor para él hasta hacía unos meses. Su trabajo no sólo le apasionaba, sino que su posición de gerente general le daba la oportunidad de viajar, algo que ama hacer. Sin embargo, una noche al llegar a casa, encuentra que su esposa se ha marchado, dejándole una nota que dice: “Actúas como si yo no existiera. Ya no deseo vivir un día más así. Adiós”.

De repente una faceta entera de su vida desaparece de la noche a la mañana. Desde entonces su productividad en la empresa ha decaído notoriamente pese a que él busca llenar el vacío que su fallida relación dejó, trabajando más y más horas.

—Pero no es sólo el trabajo el que a veces se interpone —agrega Guillermo, sintiéndose animado por el repentino interés que se ha despertado en el grupo—. Hay áreas de la vida que ignoramos totalmente, y no porque estén en conflicto con otras, sino porque simplemente no les prestamos atención.

—Específicamente... —cuestiona Mark.

—La salud, por ejemplo.

Guillermo, quien dirige el departamento de ventas, conoce de primera mano los terribles resultados de llevar una vida fuera de balance. Su mejor amigo construyó una imponente empresa, pero murió en un momento de gran éxito profesional, víctima de un paro cardíaco, como resultado del cigarrillo y las 65 libras de sobrepeso que llevaba encima. Él se prometió no cometer el mismo error y comenzó a prestar atención a su salud y su estado físico, pero después de unos meses todo volvía a ser como antes.

—No puedo decir que es el trabajo o la falta de tiempo lo que no me permite cuidar de mi salud. Sé lo importante que es, pero simplemente no lo hago. ¡Es una estupidez! —dice con rabia, pensando en lo absurdo de su situación.

Los minutos pasan y se aproxima la hora de un breve descanso programado para la media mañana. La indiferencia inicial del grupo poco a poco es reemplazada por un deseo genuino de encontrar respuestas a preguntas que hasta ese momento no se habían atrevido a formular.

—Yo creo que el origen del problema es que todos queremos triunfar, pero pocos nos preocupamos por definir exactamente lo que deseamos —añade Sara con una seguridad poco usual para su edad.

A sus 25 años es la mujer más joven del grupo y tiene a su cargo un pequeño contingente de jóvenes diseñadores y publicistas encargados de crear y recrear la imagen de la compañía de acuerdo con las exigencias del mercado.

—Entonces, no es necesariamente que nuestro trabajo nos impida ocuparnos de las otras áreas de nuestra vida —responde Mark mientras se dispone a escribir algo en la pizarra.

—No siempre. Si planeamos nuestras metas profesionales, pero olvidamos todo lo demás: nuestra vida espiritual, la salud, la familia y nuestras finanzas, entonces, ¿cómo esperamos triunfar de manera integral y llevar una vida balanceada? El éxito profesional es de poco valor si se obtiene a costa de nuestra salud, o si crea un distanciamiento con nuestros seres queridos.

El último apunte de Sara, genera inquietud, inclusive entre aquellos que aún no se animan a participar. La alarma en el celular de Mark suena indicando que la hora del tan esperado descanso ha llegado. Sara se detiene un instante a hablar con él mientras el resto del grupo se dirige a la mesa del café o se apresura a revisar los mensajes en sus celulares.

ARQUITECTURA DEL
ÉXITO

DISEÑANDO UN PLAN PARA
ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y FELIZ

DR. CAMILO CRUZ

TALLER DEL ÉXITO

La Arquitectura del Éxito

Copyright © 2011 - Dr. Camilo Cruz • Taller del Éxito

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida, por ninguna forma o medio, incluyendo: fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito del autor o editor, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la Ley de Derechos de autor.

Publicado por:

Taller del Éxito, Inc.
1669 N.W. 144 Terrace, Suite 210
Sunrise, Florida 33323
Estados Unidos

Editorial dedicada a la difusión de libros y audiolibros de desarrollo personal, crecimiento personal, liderazgo y motivación.

Diseño de carátula y diagramación: Diego Cruz

ISBN 10: 1-607380-54-4
ISBN 13: 978-1-6073-8-054-2

Printed in Colombia
Impreso en Colombia

Primera edición

11 12 13 14 15 R|CD 07 06 05 04 03

CONTENIDO

Introducción	5
Capítulo 1: El origen del problema.....	11
Capítulo 2: Tú y tu junta directiva.....	19
Capítulo 3: El área profesional	29
Capítulo 4: El área intelectual.....	53
Capítulo 5: El área espiritual.....	69
Capítulo 6: El área recreativa y de esparcimiento	89
Capítulo 7: El área de la salud y el estado físico	107
Capítulo 8: El área financiera.....	133
Capítulo 9: El área familiar	159
Capítulo 10: Un nuevo comienzo	181



INTRODUCCIÓN

¿Es posible desarrollar un plan de éxito para nuestro proyecto de vida utilizando la misma metodología que utilizaría un arquitecto para diseñar los planos de un edificio?

Hay quienes piensan que el pretender desarrollar un plan de éxito tiene poco sentido ya que lo que ha de suceder en nuestra vida, sucederá independientemente de que esté en nuestros planes o no. Otros opinan que simplemente existen demasiados imprevistos, urgencias, crisis, interrupciones y emergencias que hacen virtualmente imposible la implementación de cualquier plan de acción.

Finalmente, están los que creen que el empeñarse en planear sus acciones y su tiempo, le quita libertad y espontaneidad a la vida, privándolos de la creatividad que requiere su trabajo o profesión. Lo curioso es que muchas de estas personas son las mismas que se quejan de estar siempre estresadas, trabajando más horas de las que quisieran y angustiadas por el hecho de estar prestando poca o ninguna atención a lo que consideran realmente importante.

Todo esto nos obliga a preguntarnos: ¿podemos ser espontáneos o creativos cuando estamos estresados, angustiados, trabajando hasta media noche por falta de planeación, o corriendo siempre contra el reloj? ¡No! Es todo lo contrario, la libertad se gana cuando te aseguras de estar dedicando tu tiempo a aquello que es verdaderamente importante para ti.

A comienzo del siglo pasado, el escritor inglés William Henley escribió: “Soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma”, al tiempo que el gran poeta mejicano Amado Nervo profetizaba en su poema titulado, *En Paz*: “Porque veo al final de mi rudo camino que yo fui el arquitecto de mi propio destino”. Al igual que ellos, estoy plenamente convencido que todos podemos diseñar una vida plena y feliz, rica en emociones y abundante en éxitos.

Obviamente, no toda meta se hace realidad, ni todo lo planeado se lleva a cabo tal como fue concebido en un principio. Muchos sueños quedan truncados en el camino y otros pasan a un segundo plano en la medida en que cambian las circunstancias personales. El planear no garantiza el éxito ni asegura que viviremos plena y felizmente. Sin embargo, el no contar con un plan de vida, el vivir en la oscuridad en lo que respecta a nuestras metas y objetivos, y el no saber hacia donde nos estamos moviendo, sí garantiza nuestro fracaso.

Es sencillo, las personas no fracasan porque planeen su fracaso, sino porque no planean su éxito, y al no planear su éxito, de por sí ya están planeando su fracaso.

Cuando alguien logra una gran meta, es común escuchar cosas como: “¡Qué suerte tuvo! ¡A aquel le tocó fácil! ¡Le llegó en bandeja de plata! ¡La suerte estuvo de su lado!” Pero lo cierto es que, pese a que muchos aún creen que el éxito es el resultado de la suerte, de la coincidencia o de la buena partida que

nos haya jugado la vida, la verdad es que el éxito es la consecuencia de un plan de acción desarrollado y puesto en marcha a propósito. Y ese plan comienza con un conocimiento claro y preciso de las metas y objetivos que deseamos alcanzar en cada una de nuestras áreas.

Es por eso que he escrito este libro; estoy seguro que te proveerá las herramientas para trazar un plan que te permita construir la vida que verdaderamente deseas llevar. Por esa razón, no te limites a leerlo de manera pasiva y a esperar que su conocimiento produzca algún efecto sin la necesidad de ninguna otra acción. Debes lograr que cada concepto se convierta en un hábito y cada idea que se origine como resultado de su lectura, encuentre una aplicación inmediata en tu vida diaria.

La historia que encontrarás en estas páginas se basa en hechos reales. Hace algunos años tuve la oportunidad de conducir un taller, similar al que narro aquí, con siete ejecutivos de una empresa. Tanto los desafíos y conflictos que menciono a lo largo de cada capítulo, como las decisiones y compromisos realizados por cada uno de ellos, son similares a los que realizaran aquellos siete ejecutivos con quienes desarrollé por primera vez la estrategia que hoy quiero invitarte a considerar.

Mientras lees cada capítulo, imagínate siendo parte de ese taller, realiza todos los ejercicios que les han sido asignados a cada uno de los protagonistas de esta gran aventura de auto-descubrimiento. Al tiempo que aprecias sus propias inquietudes sobre cada tema, piensa en cuál es tu perspectiva al respecto y qué decisiones personales tomarías en su lugar.

Acompáñalos en este encuentro con su yo interior. Para optimizar la efectividad de este sistema, consigue una libreta donde tomes notas, desarrolles tus ideas y veas tu progreso en la medida en que implementas tu plan personal de éxito.

Si es necesario, lee cada capítulo un par de veces, reflexiona sobre tus respuestas, escribe y reescribe tus metas hasta que sientas que éstas verdaderamente reflejan el futuro que deseas ver realizado.

Te prometo que si desarrollas cada ejercicio a cabalidad, y te comprometes a adquirir los hábitos de éxito que identificarás a lo largo de este viaje, tu vida nunca será la misma. Descubrirás la felicidad de vivir plenamente, y encontrarás que no hay sueños imposibles de realizar, ni metas que estén fuera de tu alcance.

Siete de los diez capítulos del libro buscan ayudarte a examinar una faceta distinta de tu vida. En cada uno de ellos encontrarás diferentes ejercicios que requerirán tu total atención y compromiso. Tendrás la oportunidad de autoevaluarte y determinar si estás o no prestando suficiente atención a cada una de estas áreas. Toma el tiempo necesario para realizar cuidadosamente estas evaluaciones. Escribe en tu libreta todo lo que crees que debes cambiar. Identifica acciones específicas que te permitan comenzar a efectuar cambios positivos desde hoy mismo. Ten presente que toda meta que no se traduzca en acción inmediata, no es una buena meta.

Al final de cada capítulo encontrarás tres ejercicios que en el taller original les permitieron a todos los integrantes del grupo afianzar los principios de éxito que hallarás en sus páginas. El primero es tu “Plan de acción”, que no es más que una serie de interrogantes e ideas que buscan proveerte con acciones específicas para que empieces a desarrollar hábitos de éxito.

Te sugiero que no trates de sentarte y dar la primera respuesta que encuentres en el momento. Reflexiona objetivamente acerca de cada una de estas preguntas durante el día.

Lleva tu libreta siempre contigo, ya que la mente suele enviar grandes ideas cuando menos lo esperamos. Al final de esas 24 horas, siéntate y desarrolla tu plan de acción.

El segundo ejercicio que encontrarás es uno de los más importantes; su objetivo es brindarte la oportunidad de identificar las diez metas más importantes en cada una de las facetas de tu vida. Recuerda que sólo si sabes hacia donde vas, podrás encontrar la mejor manera de llegar allí.

Finalmente, cada capítulo culmina con una sección titulada “Afirmaciones de éxito”. Lo que esta sección busca es ayudarte a reprogramar tu mente subconsciente con ideas y expresiones de éxito que te permitan internalizar y afianzar cada uno de los componentes de dicho plan. Recuerda que este tipo de conversación consigo mismo es la única manera de programar y reprogramar tu mente subconsciente. El repetir estas afirmaciones con convicción y entusiasmo, no sólo te proveerá con una mejor actitud, sino que cambiará tu percepción de quien eres, y consolidará tu compromiso para con tus metas, sueños y aspiraciones.

Sé lo que las afirmaciones positivas hacen por nuestra autoestima y por el logro de nuestras metas. Sin embargo, es importante entender que no es la intención, sino la convicción y la decisión, las que le dan gran poder a las afirmaciones que utilizemos.

No vas a solucionar un problema de sobrepeso, simplemente repitiendo ¡Soy delgado, soy delgado, soy delgado! No importa qué tanto te concentres o con cuanto entusiasmo lo digas; si comes sin control y no haces ejercicio, todo seguirá igual y tus autoafirmaciones no servirán de nada. Quizás por ello es que muchas personas piensan que las afirmaciones no sirven y que es mejor ser realistas y aceptar las cosas tal como son.

Como descubrirás a lo largo de este libro, triunfar y ser feliz es una decisión personal. Bien decía Abraham Lincoln que “toda persona es tan feliz como se propone serlo”. Cada día, cada mañana al levantarnos, tenemos la opción de escoger entre ser feliz o infeliz, entre hacer de ese día un día memorable o simplemente un día más.

Triunfar y ser feliz es una actitud, es no permitir que sean las circunstancias las que te digan cómo sentirte, es hacer lo que amas y amar lo que haces, es tener grandes expectativas, es saber que posees metas que responden a las diferentes facetas de tu vida y asegurarte que día a día caminas hacia la realización de todas ellas. Eso es lo que espero que este libro te ayude a realizar.

Felicitaciones y mucho éxito en este espectacular viaje de autodescubrimiento que estás a punto de emprender.

—Dr. Camilo Cruz

CAPÍTULO

1



EL ORIGEN
DEL
PROBLEMA



Al escuchar la pregunta que el presentador formula, Sebastián, el ejecutivo más joven y nuevo del grupo, levanta la mano sintiéndose repentinamente inspirado y creyendo tener la respuesta acertada. Y aunque el objetivo del expositor no es obtener una respuesta específica al interrogante sino más bien lograr que las siete personas que se encuentran en la pequeña sala de juntas reflexionen sobre el tema en cuestión, mira en dirección al joven con cierta curiosidad y con un leve gesto lo invita a realizar su comentario.

—No hay nada completo en la vida —responde sin preocuparse por disimular el cinismo que se insinúa en sus palabras—. Parece que el triunfar en cualquier área requiere siempre grandes sacrificios en otras facetas de la vida.

El apunte pasa desapercibido para la mayoría de sus compañeros, quienes aún tratan de acomodarse alrededor de la gigantesca mesa que da poco espacio para moverse.

Las ocho de la mañana no es la hora más indicada para empezar a participar en un taller que va a durar todo el día —piensa Martín, su compañero de oficina quien se encuentra a su lado endulzando una taza de café con la que espera mantenerse lo más alerta posible durante el resto de la mañana.

De hecho, cuando Mark lanzó la pregunta al aire, pocos le prestaron atención. Sin embargo, el joven expositor, cuya edad debe rondar los treinta y cinco años, no parece intimidado ni preocupado con la apatía que reina en el ambiente. Es consciente de que todo proceso de cambio acarrea sus dolores e incomodidades propias. Sabe que un par de semanas atrás, cuando recibieron la invitación del presidente de la compañía a aquel “retiro de autodescubrimiento” de tres días, todos manifestaron su descontento y escepticismo para con este tipo de eventos, que ven como una distracción innecesaria en medio de la etapa de mayor crecimiento de la empresa.

No es tiempo para frenar el paso acelerado al cual se mueve le compañía en el mejor momento desde su fundación —comentó alguien en un email que circuló de manera anónima días antes—. Particularmente en una época cuando muchas empresas enfrentan la peor crisis económica de los últimos cincuenta años.

—¡Bueno! Vamos a ver, quiero asegurarme que he entendido bien: ¿Así que usted cree que la razón por la cual hoy por hoy más de un 84% de los profesionales afirman que su trabajo ya no es un reto, que no los motiva y que se sienten en un callejón sin salida, es porque...“nada es completo en la vida?”

La pregunta queda flotando en el aire sin que nadie dé la menor señal de querer involucrarse en la discusión. Lejos de amedrentar al joven, el tono sarcástico del expositor, parece estimularlo a mantenerse firme en su posición.

—¿Acaso no es cierto? Desde que tengo memoria lo he venido escuchando. ¡Nada es completo en la vida! ¡No podemos tener todo lo que queremos! ¡Hay que hacer grandes sacrificios! ¡Si quieres esto, prepárate a sacrificar aquello!

—Es cierto —se anima Raquel—, todo lo que deseamos lograr tiene un precio, eso es claro. El problema es que con el tiempo nos damos cuentas que ese logro nos salió caro y comenzamos a preguntarnos si en verdad valió la pena pagar un precio tan alto por el éxito.

—Ajá —dice Mark mientras se acomoda los lentes, dejando ver que no está nada convencido— ¿Algún ejemplo específico que quiera compartir?

Raquel es conocida por ser una trabajo-adicta, como se denomina en la jerga laboral a aquellas personas que no hablan de otra cosa que no sea su trabajo, que hacen más horas extras que cualquier otra persona en la oficina y dan la impresión de disfrutar de su trabajo más que de cualquier otra actividad en su vida personal.

Poco le preocupan las críticas ya que como ella misma dice: “No tengo vida personal de todas maneras”. Cuando era más joven, esto no le molestaba; el trabajo le producía más satisfacción y menos estrés que las relaciones. Ahora, a sus treinta y seis años y sin ningún prospecto de una relación estable en el horizonte, se cuestiona si el haber sacrificado su vida sentimental en pos de su éxito profesional no ha sido un precio demasiado alto.

—Cuando tenía veinticuatro años y entré al mercado laboral, sabía que si deseaba llegar donde quería en mi profesión debía estar dispuesta a sacrificar muchas cosas. Lo único que nunca me imaginé es que doce años más tarde estaría pagando el mismo precio —calla, pero cuando se dispone a agarrar su tasa de café, recuerda algo más—. Lo peor de todo es que estoy segura que si trato de vivir más balanceadamente, con seguridad eso será interpretado como que mi carrera me ha dejado de importar.

—No hay nada completo en la vida... —murmura nuevamente Sebastián, sintiendo que lo que Raquel acaba de decir ratifica aún más su afirmación inicial.

—Entonces de lo que estamos hablando es de ser capaces de mantener un balance en nuestra vida, ¿cierto?— pregunta Mark, paseando su mirada por toda la sala, buscando medir qué grado de aprobación tiene la aseveración hecha por Sebastián.

—No podemos desconocer que nuestro trabajo toma la mayor parte del día y que nos deja poco tiempo para cualquier otra cosa —se aventura a decir Alan, el ejecutivo más joven de la compañía.

Las cosas no podían estar marchando mejor para él hasta hacía unos meses. Su trabajo no sólo le apasionaba, sino que su posición de gerente general le daba la oportunidad de viajar, algo que ama hacer. Sin embargo, una noche al llegar a casa, encuentra que su esposa se ha marchado, dejándole una nota que dice: “Actúas como si yo no existiera. Ya no deseo vivir un día más así. Adiós”.

De repente una faceta entera de su vida desaparece de la noche a la mañana. Desde entonces su productividad en la empresa ha decaído notoriamente pese a que él busca llenar el vacío que su fallida relación dejó, trabajando más y más horas.

—Pero no es sólo el trabajo el que a veces se interpone —agrega Guillermo, sintiéndose animado por el repentino interés que se ha despertado en el grupo—. Hay áreas de la vida que ignoramos totalmente, y no porque estén en conflicto con otras, sino porque simplemente no les prestamos atención.

—Específicamente... —cuestiona Mark.

—La salud, por ejemplo.

Guillermo, quien dirige el departamento de ventas, conoce de primera mano los terribles resultados de llevar una vida fuera de balance. Su mejor amigo construyó una imponente empresa, pero murió en un momento de gran éxito profesional, víctima de un paro cardíaco, como resultado del cigarrillo y las 65 libras de sobrepeso que llevaba encima. Él se prometió no cometer el mismo error y comenzó a prestar atención a su salud y su estado físico, pero después de unos meses todo volvía a ser como antes.

—No puedo decir que es el trabajo o la falta de tiempo lo que no me permite cuidar de mi salud. Sé lo importante que es, pero simplemente no lo hago. ¡Es una estupidez!
—dice con rabia, pensando en lo absurdo de su situación.

Los minutos pasan y se aproxima la hora de un breve descanso programado para la media mañana. La indiferencia inicial del grupo poco a poco es reemplazada por un deseo genuino de encontrar respuestas a preguntas que hasta ese momento no se habían atrevido a formular.

—Yo creo que el origen del problema es que todos queremos triunfar, pero pocos nos preocupamos por definir exactamente lo que deseamos —añade Sara con una seguridad poco usual para su edad.

A sus 25 años es la mujer más joven del grupo y tiene a su cargo un pequeño contingente de jóvenes diseñadores y publicistas encargados de crear y recrear la imagen de la compañía de acuerdo con las exigencias del mercado.

—Entonces, no es necesariamente que nuestro trabajo nos impida ocuparnos de las otras áreas de nuestra vida —responde Mark mientras se dispone a escribir algo en la pizarra.

—No siempre. Si planeamos nuestras metas profesionales, pero olvidamos todo lo demás: nuestra vida espiritual, la salud, la familia y nuestras finanzas, entonces, ¿cómo esperamos triunfar de manera integral y llevar una vida balanceada? El éxito profesional es de poco valor si se obtiene a costa de nuestra salud, o si crea un distanciamiento con nuestros seres queridos.

El último apunte de Sara, genera inquietud, inclusive entre aquellos que aún no se animan a participar. La alarma en el celular de Mark suena indicando que la hora del tan esperado descanso ha llegado. Sara se detiene un instante a hablar con él mientras el resto del grupo se dirige a la mesa del café o se apresura a revisar los mensajes en sus celulares.

CAPÍTULO

2



TÚ Y
TU JUNTA
DIRECTIVA



Retomando la última idea que presentara Sara antes de salir al descanso, Mark escribe en la pizarra: “Necesitamos planear” frente al primero de tres numerales. Frente al segundo escribe: “Debemos asegurarnos que nuestras metas respondan a todas las facetas de nuestra vida”.

— ¿Algo más?

—Darle prioridad a esas metas —se aventura a decir Janet, quien se ha mantenido al margen de la discusión.

—Sea más explícita, por favor.

—No es sólo escribirlas, sino colocar una fecha para su logro y comenzar a trabajar en ellas. Ahí está lo verdaderamente difícil.

Mark escribe frente al número tres: “Asignar a cada meta una prioridad, fijando una fecha para su logro”. Luego pregunta:

—¿Cuáles áreas creen ustedes que debemos tener en cuenta al realizar nuestro plan de éxito personal?

—Yo creo que hay algunas áreas claves —contesta rápidamente Sara—: la familia, la salud, nuestra vida espiritual, las finanzas...

Mark escribe tan rápidamente como puede.

—Obviamente, no podemos olvidar las profesionales, porque de todas maneras necesitamos salir adelante en nuestra carrera —agrega Sebastián.

—¿Crecimiento personal o intelectual? Y aunque no hay mucha convicción en las palabras de Martín, Mark lo escribe de todas maneras.

—Bueno, pero no todo puede ser trabajo —sonríe Janet—, necesitamos actividades recreativas, metas de diversión, ¿no?

—¿Alguien más? —pregunta Mark, mientras enumera las áreas que acaba de escribir. Nadie agrega nada más. En la pizarra se pueda leer:

- 1. Metas familiares**
- 2. Metas de salud y estado físico**
- 3. Metas espirituales**
- 4. Metas financieras**
- 5. Metas profesionales**
- 6. Metas intelectuales y de crecimiento personal**
- 7. Metas recreativas y de diversión**

Sebastián levanta discretamente la mano, pidiendo la palabra:

—¿Está usted sugiriendo que este debe ser el orden de prioridad de nuestras metas?

—¡Absolutamente no! El orden de prioridad depende enteramente de cada uno de ustedes. Es una decisión personal que se deriva de sus circunstancias presentes y sus valores personales. Cuando estas circunstancias cambien, algunos de sus valores probablemente cambiarán y el orden de prioridad será otro. Por esa razón, este es un ejercicio que debemos hacer con cierta frecuencia. Nuestras prioridades hoy no son las que teníamos hace diez años, y seguramente continuarán cambiando.

Tiene sentido que si usted recién entra al mercado laboral, sus metas profesionales gocen de una gran importancia. De la misma manera, si acaba de tener un hijo, lo más seguro es que sus metas familiares tengan mucha más relevancia para usted que para una persona soltera. Así que como ve, dos personas pueden tener las mismas metas, pero el orden de prioridad puede ser totalmente distinto y esto influye en su manera de pensar y actuar.

Sin embargo, nos estamos adelantando demasiado. Antes de establecer el orden de prioridad de nuestras metas, quiero proponerles un ejercicio que seguramente esclarecerá muchas de sus inquietudes.

Como ustedes saben, las organizaciones, por lo general, cuentan con un líder que lleva las riendas de la empresa y una junta directiva que, junto con su líder, establecen la visión y los objetivos y monitorean el progreso y rendimiento de la compañía. Es común que cuando una empresa está a punto de tomar una decisión de gran importancia, se reúna la junta directiva y el presidente, para que este escuche las inquietudes y opiniones de los miembros de su junta antes de tomar una determinación sobre cuáles serán los objetivos a seguir o el camino indicado para alcanzarlos.

Y puesto que esta estrategia ha demostrado ser una manera inteligente y efectiva de trabajar, voy a sugerir que utilicemos un modelo similar para desarrollar nuestro plan de éxito personal.

Quiero que por un momento imaginen que su mente es como una gran empresa, una planta generadora de sueños, propósitos, ideas y deseos. Una de sus responsabilidades más importantes como presidentes, es invertir suficiente tiempo en planear el futuro de su empresa, fijando metas y tomando decisiones acerca de cómo responder a las circunstancias que enfrentan diariamente.

Ahora quiero que se imaginen en la sala de juntas y se visualicen a sí mismos a la cabeza de su empresa con los siete miembros de su junta directiva. Cada uno de ellos representa una de las múltiples facetas de su “ser”, de su “yo”.

Allí se encuentran representadas las siete facetas de la vida que ya identificamos: su ser profesional, su ser intelectual, su ser espiritual, su ser familiar, su ser salud y estado físico, su ser recreativo y su ser financiero.

Cada uno de ellos tiene la responsabilidad de mejorar y desarrollar los diferentes aspectos del área que representa. Cada uno buscará proyectar sus deseos o intereses, tal vez un tanto egoístamente, como si fueran los más importantes. No se extrañen, por ejemplo, que al momento de sentar metas, su ser profesional quiera que ustedes se concentren exclusivamente en sus objetivos profesionales, sin importarles sus demás necesidades. Después de todo, desde su punto de vista, sus metas profesionales deberían ser su mayor prioridad.

Es así como constantemente pueden surgir diferencias y conflictos entre su ser profesional, para quien el alcanzar nuevos logros en su profesión debe ser su prioridad número uno, y su ser familiar, quien no puede aceptar ser relegado a un segundo plano como consecuencia de su afán por triunfar profesionalmente.

Esta situación de aparente conflicto, se hace aún más difícil si tomamos en cuenta que, en el fondo, cada uno de ellos desea su éxito personal.

Su trabajo, entonces, consiste en escuchar a cada uno de los miembros de su junta directiva, descubrir cuáles son sus metas más ambiciosas, atender cuidadosamente sus quejas, y tomar atenta nota, de manera que al desarrollar su plan de éxito personal, todas las facetas de su “ser” se vean representadas.

—¿Qué podemos hacer cuando surge una de esas situaciones en que una meta parece estar en conflicto la otra? —pregunta Martín.

—Buena pregunta. El propósito del ejercicio que haremos es ese, aprender qué hacer para evitar esos conflictos que aparecen cuando nos vemos en necesidad de decirle sí a una meta y no a la otra. Por ejemplo, ¿qué hacer cuando le ofrecen un ascenso en su empresa, un puesto con mayor prestigio y ganando un poco más de dinero?

—Aceptarlo, por supuesto —responde Martín sin ningún titubeo.

—¿Y si exige que se mude a otra ciudad?

—Pues habrá que mudarse, supongo.

—¿Y si sus hijos están a mitad de año escolar y su esposa desea permanecer donde está para estar cerca de la familia?

—Bueno....

—¿Ve usted? Así surgen los conflictos a los que me refiero —Mark da unos pasos hacia el tablero donde escribió la lista de las siete facetas—. Sebastian preguntaba anteriormente sobre el orden de prioridades. Eso es lo que nos permitirá resolver el conflicto; no lo eliminará, pero sí nos permitirá saber cómo responder de una manera que vaya de acuerdo a nuestros valores y principios.

—No estoy segura de entender a qué se refiere —interviene Raquel.

—Es sencillo, si de antemano determinamos que si se llega a presentar un conflicto entre una meta profesional y una familiar, nuestra meta familiar tendrá prioridad sobre la profesional, entonces la elección ya está hecha, ¿no es cierto? No tengo que agonizar pensando cuál será la decisión correcta, ni me voy a sentir que estoy entre la espada y la pared, o que debo hacer un gran sacrificio. Sólo estoy tomando una decisión de acuerdo a un plan y a unas prioridades trazadas con anterioridad. La clave es hacerlo de antemano, cuando estemos tranquilos, teniendo en cuenta todos los aspectos de nuestra vida en conjunto, no cuando el jefe nos pregunta, ¿acepta la oferta, sí o no?

—Pero me estoy adelantando nuevamente. Baste decir por el momento que si identificamos nuestras metas en cada área y les asignamos la prioridad que cada uno de nosotros decida, veremos que es posible llevar una vida plena, respondiendo a todas las facetas de nuestra vida. Es factible, inclusive, que al final de este ejercicio descu-

bramos que, contrario a lo que Sebastián planteaba esta mañana, no todo en la vida es “tan incompleto” como él sugiere.

—Bueno, ¿pero cuál es el ejercicio este del que ha venido hablando? —la inquietud en la cara de Raquel comienza a hacerse evidente.

—Muy bien. Al grano entonces —dice, percibiendo que el grupo comienza a impacientarse—, pero antes, una última historia que nos deja ver la percepción que muchas personas tienen a este respecto. Hace algunas semanas veía en televisión un programa en el cual le preguntaban a personas que iban para sus trabajos, qué preferían: alcanzar el éxito o ser feliz.

Una tras otra, todas presentaban lo que en su opinión eran argumentos válidos para justificar haber escogido el éxito o la felicidad. Y todas lo hicieron sin darse cuenta de que en virtud de haber escogido el uno o el otro, aceptaban que era imposible tener éxito y ser feliz a la vez.

Hoy sé, y espero que al final de estos tres días de trabajo ustedes también lo sepan, que es posible triunfar profesionalmente sin tener que sacrificar la relación con su pareja o con sus hijos. He erradicado de mi vida la vieja creencia que por mucho tiempo me condicionó a aceptar que para triunfar, debía trabajar intensamente, olvidándome de mi recreación, de mis hobbies y hasta de mi salud. Descubrí que contrario a lo que muchos hemos llegado a aceptar, es posible mantener un balance entre lo material y lo espiritual, entre el trabajo y la diversión, que la felicidad es un producto del éxito, y que el éxito sin felicidad no tiene sentido.

Espero que logre convencerse —dirigiendo su mirada a Sebastián— que, no sólo es posible tener una vida balanceada, sino que ese debe ser el objetivo de toda persona que desee ser feliz.

Ahora sí, el ejercicio que les había prometido. Esta tarde, cada uno de ustedes se llevará a casa uno de estos sobres —apresurándose a sacar de su maletín siete sobres blancos que coloca a manera de baraja para que cada uno de ellos escoja uno—. Dentro encontrarán varias hojas con una serie de interrogantes y cuestionamientos concernientes a una de las áreas que identificamos anteriormente.

Su objetivo es imaginarse que en nuestra junta directiva, cada uno de ustedes representa dicha área. Cada quien será el “ser profesional”, el “ser financiero”, o cualquiera que le haya tocado. En los siguientes dos días tendrán la responsabilidad de presentar ante el resto del grupo los deseos, inquietudes, dudas, temores, sueños y aspiraciones de ese “ser”, como si fuese el área más importante de su vida.

Éxitos. Trabajen rápido y recuerden que tiene una gran responsabilidad ya que si ustedes no sacan a relucir algún aspecto del área que les ha sido asignada, seguramente, nadie más lo hará. Nos vemos mañana.

Cada uno toma un sobre. Algunos lo abren prontamente, mientras otros salen apresurados a sus oficinas. Ninguno sospecha los retos que este simple ejercicio planteará a sus vidas.