



VENCIENDO EL TEMOR AL FRACASO

El temor al fracaso es una respuesta condicionada que se aprende en la infancia. todo el mundo tiene una cierta cantidad de este temor. Te hace ser prudente, lo cual con moderación es una buena cosa. Pero cuando el temor al fracaso se lleva demasiado lejos, puede llegar a ser serio obstáculo para el éxito y el bienestar.

Todo el mundo experimenta alguna clase de temor. La persona valiente no es una persona que no siente miedo, sino la persona que actúa a pesar de su miedo. Cuando haces frente a tus temores y les sales al paso, estos disminuyen y se hacen más pequeños. Pero cuando rehuyes a la persona o situación causante de tu temor, éste crece hasta el punto que puede llegar a dominar por completo tu vida.

Hazte esta afirmación con energía y convicción. **¡Puedo hacerlo!, ¡puedo hacerlo!, ¡puedo hacerlo!, ¡puedo hacerlo!**. Esta afirmación cortocircuita y anula el sentimiento de: ¡No puedo!, ¡no puedo!, ¡no puedo!

Luego haz la cosa que temes, enfréntate a tu temor. Sal a su paso. Considera tu temor específico como un desafío y, en vez de retroceder ante él o evitarlo dale la cara.

Decide exactamente lo que quieres y luego actúa como si fuese imposible fallar.

Actúa como si el temor no existiese. Finge que no tienes temor.

Pregunta siempre cuál es la peor cosa que puede ocurrirte si sigues adelante y cuál es la mejor cosa que podría ocurrirte si tienes éxito.

Muchas veces comprobarás que la peor cosa que podría sucederte es muy pequeña, mientras que la mejor cosa que podría sucederte es bastante significativa.

Brian Tracy

ACTITUDES FAVORABLES PARA TU VIDA

Uno de los aspectos más importantes de ordenar en la vida... es tu vida. Las actitudes favorables para tu madurez y capacidad de triunfar en la vida te llevarán a una mayor felicidad y orden en todo. La vida fluye más fácil y es menos complicada. Procura aprender a identificarte con las afirmaciones siguientes.

- No me dejo manipular por los demás.
- Estoy dispuesto a colaborar, pero no a hacer simplemente lo que los otros quieren que yo haga.
- Vivo intensamente el presente, sin preocuparme demasiado por el pasado y sin inquietarme por el futuro. Aprendo de mi pasado y me proyecto hacia el futuro.
- Soy importante y valioso para mucha gente. Aprecio a la mayoría de las personas y soy capaz de dar afecto.
- Puedo actuar y tomar decisiones, sin sentirme culpable si me equivoco.
- Cuando cometo un error, pido disculpas, lo corrijo y actúo de manera mejor en el futuro.
- Reconozco en mí defectos, errores y carencias. Pero también soy capaz de valorar mis cualidades, aciertos y realizaciones. Estoy dispuesto a reconocer mis equivocaciones y a compartir mis experiencias.
- Soy capaz de disfrutar con diversas experiencias, con distintos tipos de personas y en diversas situaciones. Así como aprecio acciones trascendentes, también me doy un tiempo para disfrutar de un juego, una charla o de holgazanear.



- Los sentimientos y necesidades de los otros son importantes para mí.
- Respeto a las personas y las valoro por lo que son. No me divierto a costa de los demás.
- **El fracaso es sólo una forma de aprender aquellas lecciones que necesitas para tener éxito.** *Thomas Watson (Fundador de I.B.M.)*

LA EMOCIÓN ES LO QUE TE MUEVE.

Como hemos explicado muchas veces, tú eres hoy el resultado directo de las acciones que has realizado en el pasado. El grado de felicidad y éxito que hoy puedas disfrutar es el producto de tu vida pasada. Si no estás donde te gustaría encontrarte hoy, entonces necesitas actuar diariamente de manera diferente para cambiar tu futuro.

El nivel de éxito y felicidad que logramos es el resultado directo de nuestras acciones habituales. No es producto de acciones que tomamos de vez en cuando. Los hábitos son el timón que conduce nuestra vida. Necesitamos desarrollar buenos hábitos si queremos obtener una meta de éxito.

Desafortunadamente, en la mayoría de las personas los hábitos son el resultado de decisiones impulsivas y emocionales, no son consecuencia de un pensamiento consciente y de una decisión lógica. Si ha tenido una cantidad importante de emociones negativas, entonces tenderá a producir reacciones negativas. ¿Qué recibirás de esas reacciones negativas? Respuesta: malos hábitos.

Una herramienta poderosa a tu disposición para ayudarte a tomar control de tus hábitos es tu nivel de motivación. Si te motivas, tu deseo imparable de ir hacia el éxito (el logro de tus metas) dejará atrás tu miedo al fracaso. Una persona motivada es capaz de superar los obstáculos y tomar las oportunidades que la vida presenta.

Si quieres elevar tu nivel de motivación, aquí hay algunas sugerencias.

Define con la mayor claridad tus metas. Las metas dan el propósito a tu vida. Tu deseo de alcanzar estas metas se volverán en un gran motivador en tu vida. Escribe todas tus metas: grandes, pequeñas, personales, profesionales, financieras, espirituales, etc. Que sean claras y específicas.

Actúa diariamente. Una vez que determines tus metas, realiza un plan en el que te exijas por lo menos dar un paso cada día para conseguirlas. No importa si es un paso pequeño o grande. Puede ser una llamada telefónica, hacer un contacto, leer algo, una carta, cualquier cosa que hagas todos los días. Cada uno de estos pasos te llevará un poco más cerca de tu meta y te motivará para logros más altos. Recuerda que un hábito se forma por una conducta repetida. Realizando acciones diarias, formarás hábitos exitosos poderosos que en el futuro te permitirán actuar de manera automática.

¡Emociónate! Nosotros no somos criaturas de pura lógica -somos criaturas emocionales. Mientras nuestras mentes producen el plan más exitoso concebido en la vida, es la emoción, nuestro deseo, el que nos mueve ejecutar el plan. Activa todos los buenos sentimientos que tengas o se te ocurran. Cada vez que tengas un éxito, pequeño o grande, cada paso que avances, siente y emociónate al darte cuenta que ahora caminas más cerca de tu meta. Otra buena técnica es escribir todas las razones por las que quieres o debes alcanzar una meta. Anota también todas las cosas que perderás, todo lo que no te liberarás y que detestas en tu vida, si no logras tu meta. Teniendo presente las dos emociones primarias, motivación y miedo, elegirás la fuerza del deseo para conseguir tus objetivos.

¡Asume tu responsabilidad! No le dejes la responsabilidad a los demás. Deja de culpar a tus padres, tu niñez, tus hijos, tu esposa, la economía, el gobierno, tu jefe, o cualquier otra persona o circunstancia. No digas "si yo pudiera" o "yo haría". Ahora di: "yo puedo y yo quiero". Pueden haber muchas justificaciones para aceptar como están las cosas ahora, pero sólo tú puedes cambiar, para cambiar las consecuencias. Si haces lo mejor en este momento, te pone en el mejor lugar para el próximo momento.