

Cómo romper los bloqueos que detienen tu éxito



Dr. J.R. Román

jromanmotivando@gmail.com

Desde muy pequeños hemos sido programados en algunos aspectos a través de las creencias de nuestra familia, de nuestra sociedad y del sistema educativo. Además de lo que nos han ido enseñando, al pasar los años vamos creando nuestras propias creencias y paradigmas. También en algunos aspectos nos pueden haber “programado” para temer, dudar e inclusive fallar cuando lastiman nuestra autoestima. Los estudios confirman que, en algunos casos, un niño en sus primeros 3 años de vida puede recibir miles de “no” (“no hagas eso”, “no corras”, “no hables”, “no puedes”, etc.). En otros casos, cuando el niño empieza a soñar, le pueden romper su ‘máquina de sueños’ con comentarios como “no es posible”, “no se puede”, “no estudiaste para eso”, etc.

Por otro lado, si revisamos ahora los momentos felices que marcaron nuestra vida, cuando vemos la historia de nuestra vida podemos confiar y encontrar que hemos logrado muchas cosas buenas, que hay espacio para uno, y que tenemos la capacidad, la habilidad, la experiencia, el conocimiento y la fortaleza para lograr nuestros sueños.

Pero la pregunta es: ¿qué está bloqueando el éxito? ¿Qué es lo que impide lograr las metas deseadas? ¿Qué debemos definir y fortalecer?

1. El propósito. Lo primero que debemos tener claro es nuestro propósito, por qué vivimos, para qué nos levantamos todos los días.
2. La visión. Debemos definir lo que queremos y nuestros sueños; necesitamos definir la visión. “La visión tiene que ser más grande que nuestros fracasos y que nuestras heridas emocionales”.

3. El plan de acción. Definir cómo organizar el plan, con qué recursos se cuenta, qué tiempo se va a invertir para convertir los sueños en realidad. Por ejemplo, podemos desperdiciar unas 20 horas semanales en reuniones innecesarias, en el tráfico, viendo televisión o tomando café. No está mal tomar café, pero hay personas que se pasan 20 minutos al día tomando café, o sea más de 100 minutos por semana o 5 mil minutos al año. ¿Cuánto vale ese tiempo?
4. La consistencia. La consistencia está en “sembrar las semillas, regarlas y darles seguimiento”. Lograr nuestras metas toma tiempo, esfuerzo, trabajo, estudios y seguimiento. Ser perseverante es asumir responsabilidad, es creer que lo que anhelamos es posible, es pagar el precio del éxito, el cual se paga por adelantado, al contado... y se paga trabajando.
5. Crear el cambio. Se debe cambiar la forma de pensar, se deben controlar y evitar los pensamientos que sabotean y que quitan fuerza. Uno produce 60 mil pensamientos diarios, pero por cada minuto negativo que ocurre o se presenta necesitamos 11 minutos positivos para volver a la normalidad. Se requiere tener inteligencia emocional, fortalecer la autoestima y creer en uno mismo.

El proceso de transformación necesita tiempo, esfuerzo, trabajo y, a veces, ayuda. El cambio no es una cuestión de horas o semanas, es un plan de meses que requiere, además de nuestra energía, estar enfocado en buscar convertir las metas en realidad. 