

Cómo pasar del estrés al éxito



¿Cuánto estrés estás experimentando en la actualidad? ¿La idea de tu futuro financiero te estimula? ¿Te sientes apreciado y bien remunerado por el trabajo que desempeñas?

En 1991 fundé un negocio de planificación financiera en el barrio hispano del este de Los Ángeles. La mayoría de mis clientes eran latinos con salarios modestos, pero que necesitaban de la misma clase de buena planificación y educación financiera que los individuos con millones en sus cuentas bancarias. Fue en el barrio que por primera vez vi cómo el estrés afectaba a un noventa por ciento de los trabajadores. Una y otra vez escuché a personas contarme cómo sentían que trabajaban demasiadas horas, que siempre había demasiado que hacer y que no recibían compensación adecuada por sus esfuerzos. Al igual que la mayoría de los asesores financieros, yo creía que una buena planificación financiera y un mayor ingreso ayudarían a aliviar el estrés financiero que mis clientes estaban viviendo.

¿Cuánto estrés estás experimentando en la actualidad? ¿La idea de tu futuro financiero te estimula? En el trabajo, ¿utilizas tus talentos plenamente? ¿Está tu día lleno de acciones organizadas que te acercan cada vez más a tus metas, y a la vez te deja tiempo suficiente para ejercicios, relajamiento, familia y amigos? ¿Te sientes apreciado y bien remunerado por el trabajo que desempeñas? O, como el resto de nosotros, ¿pasas tus días a lo que pareciera ser supervelocidad, con cinco veces más cosas que hacer que las que un individuo es físicamente capaz de lograr, atascado en un trabajo donde te sientes subutilizado y mal remunerado, masivamente estresado, y pasando por alto las actividades y personas que son importantes para tu salud, cordura y felicidad?

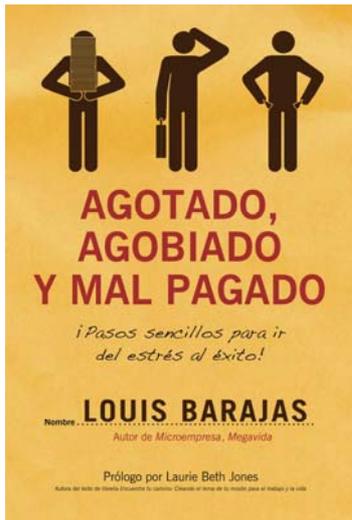
Pasar del estrés al éxito en las finanzas y en tu vida empieza con hacer cambios internos, no externos. La primera área en la que tienes que hacer un esfuerzo es la que está entre tus orejas. ¿Conoces (o has leído) de personas que cuentan con muy pocos recursos, pero son

inmensamente felices? ¿O de otros que trabajan jornadas de quince horas, les encanta lo que hacen y aún así logran tener una excelente vida familiar? Pienso que logran hacer eso porque son ricos en recursos internos. Han dominado lo que yo llamo las tres claves: *actitud*, *dinero* y *significado*.

Puedes saber todo lo que hay que saber para cambiar, pero a menos que tengas la *actitud* correcta, no creerás que puedes lograrlo. Tienes que creer que el cambio es posible, y que hacer cambios te ayudará a ser una persona más feliz, más satisfecha y más exitosa. A lo largo de los años he descubierto que podía tratar de enseñarle a otros principios para el éxito financiero, pero si ellos no tenían la actitud correcta, no serían capaces de absorber la información. La mayor parte de este material se enfoca en ayudarte a desarrollar la actitud correcta para poder pasar del estrés al éxito.

La segunda clave que hay que comprender es que lo que crees en cuanto al *dinero* afecta dramáticamente el nivel de éxito que te permitirás disfrutar. Cada uno de nosotros sostiene creencias en cuanto al dinero que o nos apoyan o nos impiden cuidar de lo que tenemos y ganar más. Con mucha frecuencia nuestras creencias son obstáculos que nos detienen. Si crees que el dinero es la raíz de todos los males, por ejemplo, entonces subconscientemente sabotearás tus propios esfuerzos por acumular riqueza. Si crees que el dinero lo es todo, entonces te pasarás persiguiendo el dinero, en lugar de reconocer que lo que realmente deseas son cosas que crees que el dinero da: seguridad, significado, aprobación, amistad. Y si no crees que merezcas el dinero que estás ganando, entonces probablemente exigirás que te paguen menos de lo que vale tu trabajo y tendrás resentimientos cuando no te paguen lo que crees que mereces. Tus creencias en cuanto al dinero determinarán lo feliz o afligido que te sientas con tus posesiones o falta de ellas.

La tercera y última clave es *significado*. ¿Cuál es la diferencia entre un individuo que se siente sobrecargado de trabajo, agobiado y mal pagado y otro que describe su vida como satisfactoria, emocionante y feliz? La diferencia radica en el *significado* que damos a las cosas. ¿Alguna vez has



experimentado días en los cuales trabajaste por largas horas y llegaste a casa cansado, pero entusiasmado? ¿Has pasado por épocas en las cuales has tenido muchas tareas que lograr, y sin embargo te has sentido sumamente productivo? ¿Has vivido momentos en los cuales trabajaste muchas horas que no te pagaron (trabajo voluntario, por ejemplo, o apoyando una actividad escolar de tus hijos) y sin embargo te sentiste bien recompensado? El significado proporciona la inspiración y la

motivación para llevarnos a cumplir el trabajo que es importante para nosotros. El significado que asignamos a nuestras circunstancias determina cómo nos sentimos en cuanto a nuestras vidas, y esto en última instancia determina tanto nuestros resultados como nuestro nivel de satisfacción. La actitud, las creencias en cuanto al dinero y el significado son tres de los componentes que han creado la sensación de sobrecarga, agobiamiento y mala paga que sientes en la actualidad. Aunque existen muchas estrategias para cambiar las circunstancias que han contribuido a tu manera de sentir, para pasar del estrés al éxito hay que empezar cambiando tu interior. En este libro estaremos trabajando con esos tres elementos para mostrarte un camino diferente.

Cuando uno se siente agotado, agobiado y mal pagado. Es necesario que (1) determines en lo que debes enfocarte, (2) halles la solución para tus emociones y tus circunstancias y, finalmente, (3) desarrolles las estrategias y sistemas necesarios para sacarte del estrés y ayudarte a crear un mayor éxito.

Louis define el concepto tradicional del planificador de finanzas. Él no consiste en números. Louis se conecta con la gente a través de sus corazones, sus sueños y las frecuentes realidades difíciles de sus vidas. Como planificador financiero certificado (Certified Financial Planner™) él ofrece planificación financiera con un enfoque humano, uno que brinda servicios a la gente común que está luchando no solo con sus finanzas sino con sus vidas. En lugar de obsesionarse

con el tamaño del saldo bancario, portafolio de inversiones o cuenta de jubilación del cliente, su método siempre ha sido mostrar a los clientes cómo usar sus recursos para vivir vidas mejores hoy, mañana y en el futuro. La manera humanitaria en que él planifica la vida funciona bien con gente en cualquier etapa de su existencia, ya que todos tienen sentimientos y deseos. El modo en que usa los recursos de ellos para experimentar esos sentimientos y deseos marca la diferencia entre vivir una vida estresada y una exitosa. Para más información visite www.louisbarajas.com