

## Éxito y felicidad

Texto: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/exito.html>

Puntos:

- 1.-Conocer la interpretación equivocada del éxito.
- 2.-Reconocer qué es el éxito.
- 3.- Saber qué hacer.

### La interpretación equivocada del éxito.

Todos buscamos, en mayor o menor medida, tener éxito.

Pero...¿qué significa éxito para ti?

¿Y si los has logrado, te ha hecho feliz?

¿Por cuánto tiempo?

Podemos tener mucho éxito y ser infelices.

Podemos ser muy felices, aunque desde el punto de vista de la mayoría de la gente, no seamos exitosos.

El diccionario nos dice que tener éxito, es lograr el resultado que deseamos.

Pero nuestra cultura, la occidental, ha utilizado la palabra éxito, casi como sinónimo de poder y de grandes logros económicos y sociales, es decir, de ser alguien que "vale la pena" en esta vida.

Así, una palabra que se usaba para ver qué tan productivos eran los negocios, se usa actualmente para calificar la calidad de nuestra vida.

Esta forma de ver el éxito provoca algunos problemas importantes:

#### **1. A partir de este enfoque, sólo le damos importancia a los resultados y dejamos de disfrutar el proceso.**

En lugar de centrar nuestra atención y darle importancia a la manera de vivir cada momento del día, a disfrutarlo, a estar conscientes de él, nos centramos únicamente en los resultados que vamos o queremos obtener.

#### **2. La búsqueda del éxito se vuelve sumamente estresante.**

Vivimos haciendo un esfuerzo constante y tratando de alcanzar siempre una nueva meta que representa ese éxito

y que de alguna manera creemos, (equivocadamente), demuestra el tipo de personas que somos.

Con frecuencia pagamos un precio sumamente alto en salud, estrés, en el tiempo que sacrificamos de estar con la familia o amigos, etc., por lograr algo que cuando lo alcanzamos, no nos da la felicidad que esperábamos o dicha felicidad dura muy poco tiempo.

¿Y entonces qué?

Tenemos que ponernos una meta mucho más alta y difícil de lograr, para que nos haga sentir, ante los demás o incluso ante nosotros mismos, más importantes, poderosos y capaces económicamente.

### **3. Lo utilizamos para demostrar nuestro valor personal.**

Este aspecto está relacionado con el tipo de autoestima que tenemos.

Si nuestra autoestima es baja o inflada, nos basamos en logros concretos, generalmente materiales y valorados por los demás, para valorarnos a nosotros mismos.

El problema es que, cuando tenemos esta creencia equivocada, siempre nos vamos a sentir mal, porque:

- Por un lado, siempre hay gente que tiene mucho más que nosotros, por lo que nunca sentimos que es suficiente.
- Por el otro, lo que para unos es "valioso", para otros no, por lo que vivimos enfocados en tratar de complacer a mucha gente y cumplir con sus parámetros, lo cual es imposible y el costo físico y emocional que pagamos, es enorme.

### **4. No tenemos claro lo que significa éxito para nosotros, por lo que tratamos de alcanzar lo que otros han calificado cómo tal.**

Esto nos puede llevar, fácilmente, a vivir rodeados de muchas cosas y de muchos logros, pero totalmente insatisfechos y con frecuencia, ni siquiera conocemos la causa de dicha insatisfacción.

### **5. Consideramos que éxito, riqueza material y felicidad son lo mismo.**

Por lo que, cuando logramos los primeros dos y no el tercer elemento, podemos caer en una carrera interminable por tener más y más, buscando una felicidad que no vamos a encontrar porque no necesariamente van unidos.

## ¿Qué es el éxito?

El éxito en sí, puede ser muy positivo y puede darnos grandes satisfacciones, pero las palabras clave en la definición anterior son: los resultados que "nosotros deseamos".

Por eso, lo importante es que tú tengas claro, lo que el éxito significa para ti y lo que a ti te va a hacer feliz.

Pero el éxito debe aplicarse a nuestra vida diaria, ya que, más que un resultado, debe de ser un proceso.

No es el final del camino, sino el viaje en sí.

El éxito se mide en el día a día, porque es importante que amemos y disfrutemos las acciones diarias, que son las que llevan a una vida placentera y exitosa.

Esto no quiere decir que tenemos que estar contentos las 24 horas del día y no tener nunca ningún problema, para poder decir que tenemos éxito o que somos felices.

Esto sería imposible.

Pero si amamos nuestras relaciones, si nos gusta nuestro trabajo, si estamos comprometidos con nuestra forma de vida, porque es valiosa para nosotros, los problemas, que son parte de la vida de todo ser humano, los podemos resolver, enfrentar o podemos sobreponernos a ellos, disfrutando de todas las cosas buenas que la vida nos brinda.

Podemos estar satisfechos con nosotros mismos y la calidad de nuestra vida.

Sentirnos exitosos y felices, independientemente de nuestras posesiones materiales y de la opinión de los demás.

El éxito duradero y la paciencia van siempre de la mano, porque:

- Con frecuencia debemos aprender a esperar, para hacer lo correcto, en el momento adecuado.
- En ocasiones implica trabajo, ya que nos ayuda a:
  - Enfrentar nuestros temores y defectos,
  - Ser más humildes porque nos muestra nuestras debilidades
  - Fortalecernos porque está basado en el esfuerzo y la satisfacción personal,
  - Crecer y madurar.

El éxito depende de nuestra actitud ante la vida, porque nuestra forma de pensar matiza la realidad en la que vivimos:

- Si creemos en nosotros mismos y estamos convencidos de que nos merecemos tener éxito, vamos a hacer todo

lo necesario para tenerlo y lo vamos a lograr.

- Si no, nosotros mismos nos vamos a boicotear.

Con frecuencia no logramos lo que deseamos, porque ni siquiera sabemos con claridad qué es lo que realmente queremos y que tenemos que hacer para lograrlo.

Decimos quiero estar bien, quiero ser feliz o quiero ser rico.

Pero ¿que significa bien o feliz, para mí?

¿Qué es lo que objetivamente puedo alcanzar con mis conocimientos, tipo de trabajo, el esfuerzo que estoy dispuesto a hacer, etc. y si se trata de dinero, que cantidad puedo lograr?

Si nuestras expectativas son irreales e inalcanzables, el error está en nosotros, por lo que para ser felices necesitamos modificarlas.

Porque si no disfrutamos lo que hacemos o tenemos, de nada sirve si somos o no exitosos.

El éxito es muy valioso, pero nunca cuando va solo.

### **¿Qué hacer?**

Busca un lugar tranquilo, en el que te sientas a gusto, con un papel y una pluma.

Hazlo cuando dispongas de un tiempo suficiente, en el que sabes que no vas a ser interrumpido.

Describe todas las situaciones, con unas cuantas palabras cada una, en las que has sido feliz y en las que, en ese momento, te consideraste exitoso o satisfecho.

En otra hoja, escribe las situaciones en las que te consideraste fracasado e infeliz.

Analiza cada una de las situaciones de ambas listas y ve que tienen en común las de la primera hoja y las de la segunda.

Saca tus propias conclusiones, sobre lo que es importante para ti y para tu felicidad.

Si tu problema es de autoestima, debes trabajar primero en fortalecer ésta.

Considera que quieres lograr hacia el futuro.

Para alcanzar aquello que consideras que es el éxito, necesitas establecer una meta y desarrollar un plan para llegar a ella.

Pero para eso, primero tienes que definir lo que, para ti, significa tener éxito.

Define y escribe, claramente tu propósito.

Ponlo en una meta concreta y con una fecha.

Por ejemplo:

Para tal fecha, quiero...

La meta debe ser concreta, específica, clara, alcanzable y que sea tú meta.

Define un plan de acción, dividido en metas a corto y mediano plazo.

Describe qué pasos tienes que dar para llegar a esa meta.

Recuerda que este objetivo y lo que tienes que hacer para lograrlo, deben de estar basados en tus gustos, valores, forma de ser, etc.

No en los de los demás.

En los tuyos, porque es la única manera de mantener la motivación necesaria para alimentar tus esfuerzo y disciplina.

Pero vale la pena.

Si lo haces, podrás sentirte exitoso y disfrutarlo plenamente.