

Motivación A Millón

31 Mensajes Para Transformar Tu Vida



Por: [Stephan Kaiser](#)

Con: [Rob McBride](#)

www.MotivacionAMillon.com

Tabla de Contenido

Introducción	iii
Sobre el Autor	iv
Prefacio y “Semillas del Éxito” por Rob McBride	v
#1 Cómo Obtener Grandes Recompensas.....	1
#2 Cada día Mejor y Mejor	2
#3 Algunos Mueren sin Saberlo	3
#4 Desarrollar Mejores Creencias.....	4
#5 Firmeza de Convicciones	5
#6 Tener Objetivos Incrementa tu Felicidad y Riqueza.....	6
#7 El Cuento de Paco	7
#8 Estrategias Equivocadas	8
#9 Dos Mares y Dos Personas.....	9
#10 Mejora tu Actitud	10
#11 La Gran Motivación de los Pequeños Logros	11
#12 Cero Comparación	12
#13 El Hueco antes la Cima	13
#14 Haz lo que Odias Hacer	14
#16 Enterrarte o Elevarte	16
#17 La Perfección de la Imperfección	17
#18 ¿Qué Hacer con mi Vida?.....	18
#19 El Regreso	19
#20 Si eres Inocente, eres Incompetente.....	20
#21 ¡A Correr!	21
#22 Encontrando Riquezas Escondidas	22
#23 Convierte tus fracasos en tus mejores aliados	23
#24 La gran diferencia de las pequeñas diferencias	24
#25 Ir en Contra de la Corriente... ..	25
#26 Ganar la Lotería = Quedar Parapléjico	26
#27 Cómo Mantener Viva la Esperanza	27
#28 Tres Cachetadas.....	28
#29 Encontrarnos al Perdernos.....	29
#30 ¿Qué Harías con el Burro?.....	30
#31 Doblarte sin quebrantarte	31
#32 EXTRA La Mejor Vista.....	32
Información de contacto de los autores:.....	33

Introducción

"La gente dice que la motivación no dura. Bueno, tampoco dura bañarse. Por eso recomiendo hacerlo diariamente."

-- Zig Ziglar

Con todas las noticias negativas que nos rodean, no es sorpresa que tantas personas se sientan desmotivadas a luchar por sus sueños.

El objetivo de este libro es el de motivarte diariamente a alcanzar más y disfrutar más. Por ello este libro contiene 31 mensajes – para que durante un mes, cada día te puedas “bañar” con motivación.

Este libro no pretende decirte que el mundo es de color rosa o que simplemente tienes que ser “positivo”. Los mensajes de este libro contienen historias de personas reales, estudios científicos, anécdotas y metáforas para que te puedas motivar de una manera auténtica e inteligente.

Si quieres cambiar tu vida, tienes que cambiar algo que haces diariamente. Es mi sincero deseo que estos 31 mensajes te ayuden a crear mejores acciones diarias y así puedas vivir la vida que quieres y te mereces.

En amistad,

-- [Stephan Kaiser](#)

PD Motivación a Millón busca motivar a un millón de personas. Entérate cómo unirte a nuestra comunidad y contribuir con nuestra misión en:

www.MotivacionAMillon.com

Sobre el Autor

[Stephan Kaiser](#) es un aclamado coach y conferencista en temas de liderazgo y transformación personal. Sus famosos cursos y videos inspiran a miles de personas alrededor del mundo a vivir con pasión, decisión y contribución.

Stephan dictó su primer curso de liderazgo cuando tenía apenas 16 años. Desde entonces no ha parado de ayudar a individuos, equipos, colegios, universidades, organizaciones y compañías a crear y dominar cambios positivos de manera inmediata y duradera. Stephan también ha aparecido en conferencias internacionales, canales de radio y programas de televisión.

El aplicar lo que enseña mediante sus entrenamientos llevó a que con apenas 17 años Stephan liderase como capitán a la selección nacional Sub-21 de Hockey sobre Hierba de Venezuela – a la vez que se graduaba del colegio como el alumno más sobresaliente. Debido a sus elevadas técnicas de comunicación y sorprendentes cualidades de liderazgo, Stephan ha sido nombrado miembro de la Escuela Alemana de Estudiantes Talentosos, un Líder de Un Mundo Joven y un Líder Global de Goldman Sachs. Stephan comparte sus mensajes cada mes con más de 60.000 personas, por lo que es considerado por [teen-speakers.com](#) uno de los Jóvenes Triunfadores con Mayor Influencia a Nivel Mundial.

¡Todo esto a una edad increíblemente joven! Esto es evidencia de lo que Stephan enseña – si vives con pasión, decisión y contribución, ¡alcanzarás y disfrutarás la vida de tus sueños! Para recibir más recursos gratis, conocer más y ponerte en contacto con Stephan visita:

www.MotivacionAMillon.com

Prefacio y “Semillas del Éxito” por Rob McBride

*"Cada día plasmamos las palabras que escriben
nuestro libro de vida."*

Nuestras vidas están hechas de momentos y este instante podría ser un momento mágico para ti.

Las palabras forman la base de nuestros pensamientos y nuestros pensamientos la base de nuestras acciones. Una sola idea tiene el poder de transformar nuestra dirección y nuestro destino. Comenzar cada día con una idea impactante y motivadora es una de las mejores maneras de asegurar que vivamos nuestras vidas con intención.

¡Las ideas plasmadas en estas páginas por Stephan son fabulosas y tienen el poder de transformar tu vida!

Stephan me pidió que leyera Motivación a Millón para darle mis comentarios. Me gustó tanto el libro y la idea que he dedicado “Una Semilla de Éxito” a cada una de las ideas presentadas en este libro. Verás mis “Semillas” al principio de cada tema en forma de una cita breve que resalta la idea principal de cada escrito. Sígueme en @robmcbride para ver todas mis “Semillas del Éxito” que publico a diario.

Me da mucho orgullo apoyar este gran proyecto que Stephan ha ideado y producido. Con tu ayuda no cabe duda que se logre que estos mensajes no solamente sean leídos sino también implementados por más de un millón de personas a nivel mundial.

Como autor y conferencista este poderoso y práctico libro va en línea con mi deseo ardiente de apoyar a las personas y a las organizaciones a ser más efectivos en todo lo que hacen.

¡Qué disfrutes tu viaje con este libro mágico!

-- [Rob McBride](#)

#1 Cómo Obtener Grandes Recompensas

"No esperemos al azar, salgamos a bailar."

En un estudio que se hizo a millonarios, el Dr. Thomas Stanley de la Universidad de Georgia descubrió que todos tienen algo en común: trabajan duro. A un millonario le preguntaron por qué trabajaba de doce a quince horas diarias. Él respondió: "Pasé quince años trabajando para una gran organización para darme cuenta que en nuestra sociedad se trabaja ocho horas diarias para sobrevivir, y si se trabaja solo ocho horas al día, no se hace más que sobrevivir. Pero todo lo que se hace de las ocho horas en adelante es una inversión para el futuro".

Sin embargo, muchas personas creen en lo que yo llamo "la filosofía tragamonedas". Un tragamonedas es una máquina en la cual la persona introduce una pequeña moneda esperando recibir el premio mayor. Lamentablemente, muchas personas viven su vida de la misma manera: hacen el mínimo esfuerzo esperando la máxima recompensa. Seguir esta filosofía es el camino más rápido y directo a una vida de mediocridad e insatisfacción.

En un estudio de investigadores americanos y noruegos se intentó determinar qué es lo que permitía que los bebés aprendiesen a caminar. El resultado: lo que hace que los bebés mejoren al caminar, es la cantidad de tiempo que intentan caminar.

Sé entusiasta. Sé comprometido. Sé un amigo íntimo de la excelencia. Sé un enemigo de la filosofía tragamonedas. Grandes recompensas esperan a aquellas personas que hacen grandes esfuerzos.

#2 Cada día Mejor y Mejor (Cómo ser feliz)

"Ser feliz no es tener, sino ser."

Tuve la oportunidad de trabajar en una de las empresas privadas más grandes de Venezuela y lo que aparentaba ser una día normal, terminó siendo algo que nunca olvidaré. Son las siete y media de la mañana cuando tomo el ascensor y uno de los gerentes de la compañía decide tomar el ascensor conmigo. Cuando la puerta se cierra le pregunto cómo está. A esto me responde "Bueno, tú sabes, uno intenta sobrevivir" mientras en su voz se nota que no estaba nada feliz.

Algunos minutos más tarde – estando en mi puesto de trabajo – el mensajero pasa a mi lado y al preguntarle cómo le va, me responde: "Cada día mejor y mejor" con una genuina sonrisa en su cara.

De lo que este pequeño incidente me recordó fue que ser feliz no depende de nada – excepto de los criterios que tú definas. Cuando le pregunté al mensajero por qué estaba tan feliz, me dijo: "Tengo a mi primera dama (su esposa) y a mis "herederos al trono" (sus hijos): ¿qué más podría faltarme?" El mensajero se enfocaba en las cosas que tenía y se sentía agradecido por ellas, lo cual le hacía infinitamente feliz.

Lo que me llama la atención es que la gran mayoría de las personas están muy infelices simplemente porque se enfocan en todo aquello que no tienen: "Todavía no tengo ese televisor", "No me puedo sentir exitoso si no tengo ese carro en particular", etc. Deberías recordarte más a menudo que dos tercios de la población del mundo viven con menos de dos dólares al día. Si en este momento tú estás leyendo este mensaje, no perteneces a esos dos tercios de la población humana. Tienes incontables razones por las cuales puedes estar agradecido. Tu familia. Tus experiencias. Tu computadora. Tus amigos. Tu comida. Haz que el dar gracias por todas las cosas que tienes en tu vida se convierta en tu hábito diario - y así estarás feliz con lo que tienes y no desesperado por lo que (todavía) no tienes.

#3 Algunos Mueren sin Saberlo

"Hábitos pueden ser aliados o enemigos, escógelos con cuidado."

Jean Henri Fabre fue un entomólogo francés quien condujo una serie de experimentos con un tipo de gusanos llamado orugas procesionarias. El nombre de estas orugas se deriva del hecho que ellas tienen el hábito de desplazarse siguiéndose la una a la otra, a manera de procesión, como también lo hacen muchos tipos de hormigas. En su experimento, Fabre logró ubicar las orugas alrededor de una materia hasta que formaron un círculo donde la primera seguía a la última.

Después de ver a las orugas marchar un tiempo, el científico removió la materia y en el centro del círculo colocó algunas hojas de pino, que es la comida común de este tipo de gusano. Sin embargo, las orugas continuaron marchando y dando vueltas en este círculo sin fin. Le prestaron poca atención a la inutilidad de su labor o a la presencia de la comida, hasta que, literalmente, cayeron muertas de hambre o de cansancio. Estos insectos murieron de hambre y de cansancio a pesar de tener absoluta libertad y comida a su disposición.

Lo realmente impactante es que muchas personas viven su vida de una manera parecida. Trabajan de sol a sol y hacen lo mismo día tras día. Los psicólogos estiman que hasta un 90% del comportamiento de las personas es habitual. Debes continuamente detenerte para evaluar cuáles de tus hábitos te son realmente útiles, cuáles deberías continuar haciendo, cuáles deberías parar de hacer y qué nuevos hábitos debes empezar a crear. Mientras tengas "el hábito de crear mejores hábitos" no sólo sobrevivirás que cada vez alcanzarás un nivel de felicidad y de éxito aún mayor.

#4 Desarrollar Mejores Creencias

"Creer en nuestro poder de hacer es imprescindible si queremos vencer."

En el año 1997 el Sr. McPherson tomó a 157 niños seleccionados de manera aleatoria. La única condición que debía cumplir cada niño es que iba a empezar a tocar algún instrumento.

Seguidamente, McPherson les preguntó cuánto tiempo creían que iban a tocar su instrumento. El investigador dividió a los niños en tres grupos: aquellos que pensaban que iban a tocar su instrumento a corto, a mediano y a largo plazo.

El científico siguió a estos niños durante un largo período de tiempo. Lo que observó fue que con la misma cantidad de práctica, el grupo que pensaba tocar a largo plazo avanzaba un 400% más rápido que el grupo que pensaba tocar a corto plazo. Incluso, el grupo de largo plazo con apenas 20 minutos de práctica semanal avanzaba más rápidamente que el grupo de corto plazo que practicaba hora y media semanalmente.

Lo que esto demuestra es que el progreso de estos niños estaba determinado por una idea que tenían incluso antes de empezar a tocar su instrumento. Sus creencias – literalmente – determinaban su éxito.

La pregunta que te debes hacer es: ¿Qué creencias tienes acerca de tus sueños? ¿Siempre crees que no va a dar resultado o crees que sí resultará? Al igual que a los niños, estas creencias pueden estar determinando tu éxito mucho más de lo que piensas.

Tú puedes ser más. Tú puedes alcanzar más. Tú puedes disfrutar más. Sólo tienes que creer que lo puedes lograr. Nada grande jamás fue hecho por alguien que no creyese que realmente podía lograr sus propósitos. Decídate a creer en un futuro mejor y cosecharás grandes recompensas.

#5 Firmeza de Convicciones

*"Siendo congruente con nuestra propia mente,
podemos entrar de frente."*

Un predicador del siglo XIX llamado Peter Cartwright se estaba preparando para dar su sermón cuando le dijeron que asistiría el presidente de los Estados Unidos Andrew Jackson. Le pidieron al predicador que tuviera cuidado con sus comentarios. Durante el sermón dijo: "Me dijeron que Andrew Jackson estaría presente en este culto y me pidieron que cuidara mis comentarios. Lo que tengo que decir es que si Andrew Jackson no se arrepiente de sus pecados, se irá al infierno."

Después del sermón el presidente Jackson se acercó al predicador y le dijo: "Señor, si yo tuviera un regimiento de hombres como usted, vencería al mundo".

Hay algo especial en las personas que aún en los momentos más difíciles se mantienen fieles a sus convicciones: son las personas que tienen una integridad incuestionable, un espíritu indomable y una resolución imparable para alcanzar todos sus sueños. No importa a quién te encuentras o a que situación te enfrentes. Mantente fiel a tus convicciones y ganarás respeto de ti mismo y de los demás.

#6 Tener Objetivos Incrementa tu Felicidad y Riqueza

"Para arribar a donde deseamos estar, hay que primero saber a dónde queremos llegar."

Me encanta esta historia de Alicia en el País de las Maravillas:

"Minino de Cheshire," -empezó Alicia tímidamente-..., "¿podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?"

"Eso depende en gran medida del sitio al que quieras llegar," dijo el Gato. "No me importa mucho a donde..." dijo Alicia.

"Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes," dijo el Gato.

Al igual que Alicia, muchas personas andan por la vida sin importarles realmente "a dónde" llegar. Lo cierto es que siempre llegarán a alguna parte, lo cual no significa que lleguen a un lugar donde se sientan satisfechas.

En un revelador estudio se entrevistaron a los graduados de la Universidad de Yale del año 1953. Descubrieron que sólo el 3% de ellos tenían objetivos específicos y escritos.

Veinte (20) años más tarde, buscaron a los mismos graduados. Descubrieron que el 3% de los graduados que hace 20 años tenían objetivos específicos y escritos, eran más felices y progresaron financieramente mucho más que todos los otros graduados. De hecho, ese 3% de graduados había acumulado más riqueza financiera que el otro 97% de graduados.

Sé parte del 3% de las personas que se ponen objetivos específicos. Luego haz tu mejor esfuerzo para hacerlos realidad.

#7 El Cuento de Paco

"Cuando estamos en paz con los demás logramos mucho más."

En un cuento corto titulado "El Capitolio del Mundo", Ernest Hemingway cuenta de un padre y su hijo adolescente llamado Paco, cuyas relaciones se habían roto. Después de que el hijo huyó de la casa, el padre comenzó un largo viaje en busca de él. Finalmente, y como último recurso, puso un anuncio en el periódico local de Madrid, en el que decía: "Querido Paco, Reúnete conmigo frente a la oficina del periódico mañana al mediodía... todo está perdonado... te amo". A la mañana siguiente, frente a la oficina del periódico, había 800 hombres llamados Paco, que deseaban restaurar una relación rota.

Nunca subestimes la duración y el efecto negativo de una relación rota. Te puede afectar a ti y a la otra persona durante años – incluso la vida entera. Lamentablemente muchas personas se pelean y son demasiado orgullosas y tercas como para pedir perdón, reconciliarse y fortalecer sus relaciones.

Anthony Robbins dice que "la calidad de tu vida está determinada por la calidad de tus emociones". Y la calidad de tus emociones está fuertemente influenciada por la calidad de tus relaciones con otras personas. El peor sentimiento del mundo es estar rodeado de otras personas, pero sentir que estás emocionalmente distanciada de ellas. Esfuérzate en mejorar tus relaciones existentes, recuperar relaciones perdidas y reconciliar relaciones dolidas. Si cuidas tus relaciones, estarás cuidando tus emociones. Al cuidar tus emociones, estarás cuidando tu calidad de vida.

#8 Estrategias Equivocadas

"Una estrategia de flexibilidad y elasticidad es mejor que una de terquedad y severidad."

Sam Walton, fundador de la cadena Wal-Mart, fue descrito como líder visionario. Su sueño era proporcionar valor a sus clientes para mejorar sus vidas. Pero Walton resaltaba porque cambiaba sus planes y abandonaba las estrategias que no funcionaban. El hijo de Sam, Jim Walton, reconoció: "Nos reíamos de algunos escritores que veían a mí papá como un gran estratega que de modo intuitivo desarrolló planes complejos y los puso en marcha con precisión. Mi papá prosperaba con los cambios y ninguna de sus decisiones era sagrada."

Para ser exitosos, cada uno de nosotros debe desarrollar la habilidad de la flexibilidad. Es cierto que debemos tener muy claros nuestros objetivos (el lugar al que queremos llegar). Sin embargo, también tenemos que tener muy claro que probablemente no llegaremos de la manera en la que pensamos inicialmente. Es nuestra capacidad de adaptarnos a los problemas lo que nos hará exitosos. Como dice John Wooden: "las cosas salen mejor para la gente que saca el mejor provecho a la forma en la cual salen las cosas".

Cuando las cosas no salgan como inicialmente planeaste no te desesperes ni te desanimes. Esos obstáculos están para detener a las otras personas, pero no están ahí para detenerte a ti. Tú eres más inteligente y sabes que sólo son una señal para reajustar tus planes. Eso es todo. Sigue reajustando tus estrategias continuamente y verás que llegarás a tus objetivos inevitablemente.

#9 Dos Mares y Dos Personas

"Cuando damos recibimos; cuando solamente tomamos, nos estancamos."

En Palestina existen dos mares.

Un mar es fresco, los peces viven en él, los árboles beben su agua, las aves vuelan hacia él, las personas se alegran por él y toda la vida parece más rica y fresca gracias a este mar.

El otro mar es triste, ningún pez vive en él, no hay árboles ni plantas que beban su agua, las aves no vuelan hacia él y ninguna persona quiere navegar a través ni vivir cerca de este mar.

Lo curioso es que ambos mares son abastecidos con agua del mismo río. Es el río Jordán. Ambos mares reciben la misma agua, tienen el mismo suelo y las mismas condiciones climatológicas. ¿Cuál es, entonces, la diferencia entre ambos mares?

La única diferencia es que en el primer mar, por cada gota de agua que entra, hay una gota de agua que sale. Este mar está – literalmente – lleno de vida porque da de su propio ser (su agua) a otros lugares. Es el mar de Galilea.

El segundo mar es un mar egoísta. Por cada gota de agua que entra, no hay ninguna que sale. Este mar, está – literalmente – falto de vida porque no le da de su agua a otros lugares. Es el Mar Muerto.

Existen dos tipos de mares en Palestina. También existen dos tipos de personas en el mundo. Aquellas que dan a otros, que al hacer felices a otros encuentran su propia felicidad. Y aquellas que son egoístas y que (por ello) se sienten muertas por dentro.

¿Qué tipo de persona eres?

#10 Mejora tu Actitud

"Nuestra actitud depende de nosotros y no de otros."

Escuché la historia de un niño de cinco años que tenía una pelota de béisbol y un bate. Él se dijo a sí mismo "Yo soy el mejor bateador del mundo".

Seguidamente lanzó la pelota hacia arriba e intentó golpearla con el bate pero falló. Agarró la pelota del suelo y dijo con más fuerza, "Yo soy el mejor bateador del mundo". Nuevamente lanzó la pelota hacia arriba e intentó batear pero falló de nuevo. Strike dos.

Una vez más levantó la pelota del piso. Esta vez acomodó su gorra y dijo con más determinación: "Yo soy el mejor bateador del mundo". Lanzó la pelota hacia arriba, se concentró lo mejor que pudo pero falló de nuevo. Strike tres. Ponchado.

Después de esto, el niño sencillamente dejó el bate en el suelo, levantó la pelota y dijo: "¿Quién lo diría? Yo soy el mejor LANZADOR del mundo".

Si quieres alcanzar el éxito, tienes que estar dispuesto a mantenerte abierto a nuevas oportunidades, ideas y caminos. Las cosas no siempre resultan como esperamos.

Si no puedes cambiar tus circunstancias, cambia tu actitud. El resto (frustrarte, quejarte, deprimirte) es una pérdida de tiempo.

#11 La Gran Motivación de los Pequeños Logros

"Precisar y lograr pequeñas metas día tras día nos lleva a la gloria."

Los psicólogos han determinado que la "acción incompleta" – algo que has comenzado pero que no llegas a terminar – es una gran fuente de estrés y fatiga que suele conducir a jaquecas, dolores de espalda y otros síntomas psicósomáticos. Sin embargo, también sucede lo contrario: cada vez que tú completas una tarea, tu cerebro libera una pequeña cantidad de endorfina. A esta hormona se le llama la "droga feliz", ya que justamente es la responsable de que tengamos sensaciones de bienestar.

Muchas personas se ponen objetivos muy grandes, lo cual está perfectamente bien. El problema surge cuando no subdividimos ese objetivo en tareas pequeñas que podemos cumplir continuamente y que nos motiven a seguir dando lo mejor de nosotros hasta alcanzar la meta final. En mi programa de coaching, siempre sugiero a mis clientes tomar esa gran meta que tienen y dividirla en objetivos diarios que pueden cumplir. Esto les permite enfocarse en cosas sencillas que pueden lograr y que - acumuladamente - crean un gran cambio en sus vidas. Parafraseando a Robin Sharma, las personas de alto desempeño saben que uno no cumple objetivos de la noche a la mañana con una revolución, sino que uno los cumple diariamente con una evolución. Ten sueños grandes, pero también divídelos en pequeñas metas que puedes cumplir cada día. De esta manera cada vez que cumplas tus objetivos diarios se liberará una sensación de satisfacción, motivación y emoción que te permitirá seguir dando lo mejor de ti continuamente.

#12 Cero Comparación (la diferencia entre tulipanes y bambúes)

"Para vivir en paz, jamás te compares con los demás."

Compararte con tus hermanos, amigos, familiares, compañeros de trabajo sólo trae mala noticias. Cada adulto, joven y niño tiene una forma distinta de desarrollarse. Como dice Sean Covey, si todo el tiempo estás abriendo la puerta del horno para ver cómo se está inflando tu pastel en comparación con el del vecino, entonces tu pastel nunca se inflará.

Sólo si dejamos de compararnos, podemos desarrollarnos. La única persona con la que nos debemos comparar es con el "yo de ayer". La única comparación válida es si hoy estoy actuando mejor que ayer. Es si cada día me estoy superando a mí mismo. De esta manera incentivamos nuestro mejoramiento personal y profesional cada día. Y, al hacerlo, inspiramos a las personas a nuestro alrededor (hijos, padres, amigos, compañeros de trabajo, etc.) a hacer lo mismo.

Tal vez seas como el tulipán que crece apenas es plantado. Pero tal vez seas como el bambú, que no crece durante cuatro años, pero en el quinto año, crece unos 30 metros. Sólo cuando apreciamos que cada persona es diferente también entendemos que eso significa que cada uno se desarrolla de manera diferente. No nos comparemos a nosotros mismos con otros. Que cada uno sólo se compare con el "yo de ayer".

#13 El Hueco antes la Cima

"La adversidad puede crear un hueco en nuestra existencia o una escalera a una mejor circunstancia."

Cuando se va a construir un rascacielos, primero se debe perforar muy hondo en la tierra para darle unos cimientos sólidos. Sólo después de haber creado un tremendo hueco en el suelo y haber puesto la estructura base podrá elevarse el edificio en toda su altura. No es que los ingenieros cuando hacen el hueco están construyendo en la dirección equivocada, es que necesitan poner la plataforma que hará sostener todo el resplandor de la estructura final.

Lo mismo se aplica a las personas. Antes de poder resplandecer habiendo alcanzado todos nuestros altos objetivos, debemos saber que existirán huecos profundos en nuestra vida. Esto no se trata de ser negativo, se trata de ser realista. En la vida siempre existen huecos: alguna frustración, pérdida, obstáculo, problema o situación de estrés. Sin embargo, te debes recordar a ti mismo que ese hueco no significa que te estás encaminando en la dirección contraria. Todo lo contrario: significa que estás construyendo en la dirección correcta y ese hueco será el que te hará aprender, crecer, madurar y mejorar para crear los cimientos sólidos en tu persona a fin de que puedas alcanzar tus objetivos. Como dice un proverbio chino: "la joya no puede ser pulida sin fricción, ni el hombre perfeccionarse sin dificultades." Toma los huecos en tu vida como tu gimnasio para entrenarte y fortalecerte. Después del ejercicio en el gimnasio los músculos están reforzados. Después del hueco en el suelo el rascacielos está construido. Después de tus dificultades tú estarás fortalecido.

#14 Haz lo que Odias Hacer

"Aquellos que hacen lo que los demás no hacen, gozan de lo que los demás no tienen."

Albert Grey fue un hombre que pasó una gran cantidad de años analizando a las personas más exitosas, intentando conseguir cuál era el "secreto" de su éxito. Después de varios años de estudio, esto fue lo que encontró:

"Todas las personas con éxito tienen el hábito de hacer cosas que a los fracasados no les gusta hacer. A ellos tampoco les gusta hacerlas. Pero su disgusto se ve subordinado a la fortaleza de sus propósitos."

Así que la clave del éxito es, por supuesto, trabajar por un propósito que te apasione. Pero una vez que tengas eso claro, es hora de estar dispuesto a pagar el precio de lo que no te gusta hacer: A nadie le gusta levantarse a las 5am para trabajar desde más temprano. A nadie le gusta quedarse hasta tarde en la oficina para adelantar proyectos. A nadie le gusta tener que sentarse con su hijo a obligarle a hacer sus tareas. A ningún hijo le gusta quedarse estudiando en lugar de ir a jugar fútbol.

Pero, a pesar de que a las personas exitosas tampoco les gusta hacer todas estas cosas, las hacen, porque saben que es el precio que tienen que pagar para alcanzar su misión y éxito en la vida. ¿Estás pagando el precio de hacer lo que odias hacer para alcanzar lo que quieres tener?

#15 Quince Frases de Éxito

"Contra el viento no hay nada como palabras de aliento."

1. El éxito es una probabilidad. Mientras más te esfuerzas, más probabilidades tienes de triunfar.
2. Tu mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior.
3. El problema no es que tengamos sueños grandes. El problema es que no tomemos acciones grandes.
4. Para ser líder, tu necesidad de servir tiene que ser más grande que tu necesidad de ser líder.
5. Es curioso que todos quieren mejorar, pero nadie quiere cambiar. Cambiar te permite mejorar. Y mejorar te permite triunfar.
6. El éxito es cuestión de causalidad, no casualidad. ¿Qué acciones estás tomando para causar tu éxito?
7. La grandeza es cuestión de tomar decisiones, no de tener habilidades.
8. Permite que tus exigencias sean tus maestros en la excelencia.
9. Sólo vivimos cuando contribuimos.
10. A los gerentes los seguimos por obligación. A los líderes los seguimos por inspiración. ¡Sé un líder!
11. Para conquistar la isla, quema los barcos. Una decisión verdadera es cuando cortamos otras posibilidades.
12. Para ser exitoso tienes que desarrollar "el hábito de crear mejores hábitos".
13. No importa lo que quieres hacer. Lo único que importa es lo que vas a hacer.
14. Para ser feliz, haz feliz a otros.
15. Decisión sin acción es el camino a la desilusión.

Para más frases motivadoras, sígueme en @stephan_kaiser

#16 Enterrarte o Elevarte

"Utilicemos la tierra que nos echan encima para construir y llegar a la cima."

Existía un agricultor cuya mula se cayó en un pozo abandonado de unos 20 metros de profundidad. El agricultor realmente amaba a su mula, pero analizando la situación se dio cuenta que no había forma de rescatarla. El pozo era estrecho, las paredes altas y la mula no parecía moverse. Aunque le dolía dar a su mula por muerta, era un agricultor práctico. Decidió llenar el pozo con tierra a fin de enterrar a su mula.

Así que el agricultor le echó tierra al pozo. Sin embargo, la primera palada de tierra despertó a la mula que había perdido el sentido al caer. Cuando la mula sintió la siguiente palada de tierra, comprendió lo que estaba ocurriendo. Sin embargo, en lugar de darse por vencida, la mula se sacudió. Con cada nueva palada de tierra sobre su lomo, la mula se sacudía la tierra que le caía encima librándose de ella. Después de esto se paraba encima de la tierra que se había sacudido. La mula se sacudía y daba un paso hacia arriba, se volvía a sacudir y daba otro paso hacia arriba.

Después de más de una hora de estar lanzando tierra al pozo al agricultor casi le da un infarto cuando vio que por la boca del pozo se asomaba la cabeza de su mula. Siguió echando tierra y la mula finalmente se liberó del pozo.

De la misma manera en la que la mula resolvió su situación, tú puedes solucionar la tuya. Cuando sientas que la vida te echa tierra encima, te trate de forma injusta, pases por momentos de oscuridad o de decepción, sacúdete y da un paso arriba. No te des por vencido. Después de todo, la misma situación que aparenta estar diseñada para enterrarte, puede elevarte y salvarte.

#17 La Perfección de la Imperfección

"Esperando que todo sea perfecto suele ser un gran defecto."

Unos científicos intentaron descubrir si existía alguna diferencia entre empresarios que habían triunfado y aquellos que habían fracasado. Lo que encontraron fue que en casi todos los casos, los empresarios de éxito sólo tenían una cualidad que les diferenciaba de los otros: habían lanzado sus compañías sin garantía alguna de éxito. Los fracasados, en cambio, seguían esperando a que todo fuera perfecto para lanzar sus empresas. Y por supuesto, las cosas nunca serán perfectas.

A esto yo le llamo "la perfección de la imperfección". Si esperamos a que todos los semáforos estén en verde antes de sacar nuestro carro del garaje, estaremos esperando toda nuestra vida. En mis sesiones de coaching me enfoco en ayudar a mis clientes a desarrollar una visión, planificación y plan de acción para que puedan alcanzar sus objetivos. Indudablemente, en la próxima sesión mis clientes siempre me comentan de algún tropiezo que tuvieron que enfrentar, algún problema que no habían previsto o alguna sorpresa agradable que salió de repente. Me he dado cuenta que las personas que más rápidamente avanzan son aquellas que más rápidamente se adaptan a todas estas situaciones inesperadas. Debes entender que las cosas casi nunca se dan como las planificamos, por muy buenos que seamos planificando. Es nuestra capacidad de tomar acción y mantenernos flexibles ante los resultados obtenidos lo que nos asegurará el éxito personal y profesional. Si desarrollas una capacidad perfecta de responder ante lo imperfecto, entonces te puedo asegurar que pronto darás el salto de tu realidad actual a tu realidad deseada.

#18 ¿Qué Hacer con mi Vida?

"Cuando nos enamoramos con el hacer, cada día es un nuevo amanecer."

Irving Berlin fue uno de los compositores más exitosos de toda la historia de Estados Unidos. Entre sus composiciones destacan "God Bless America" [Dios bendiga a Estados Unidos], "Easter Parade" [Desfile de Semana Santa] y "I'm Dreaming of a White Christmas" [Blanca Navidad], la cual todavía es la banda sonora más vendida de la historia.

En una entrevista le preguntaron al Sr. Berlin: "¿Hay alguna pregunta que nunca le han hecho, pero que usted desearía que alguien hiciera?"

"Bueno, sí, hay una" - respondió Berlin-. "Me gustaría que me preguntaran qué opino de las muchas canciones que he compuesto y que no fueron éxitos. Mi respuesta sería que aún pienso que son maravillosas".

Este es el gran secreto de las personas exitosas y felices: hacen lo que aman hacer y encuentran alegría en su trabajo. Aún cuando tal vez fracasen o no consigan reconocimiento externo por su labor, ellos aman lo que hacen y por eso no les importa si hay algunos que los critican. Lo importante es que siguen su pasión y propósito en la vida y por ello – tarde o temprano – se vuelven exitosos. Los cantantes cantan. Los escritores escriben. Los músicos hacen música. Tienes que hacer lo que amas hacer. Sólo así amarás tu vida – y tu éxito.

#19 El Regreso

"Jamás tomemos a pecho lo que digan los demás, porque siempre somos capaz de lograr mucho más."

Él tenía el gran sueño de convertirse en una estrella del equipo de baloncesto. Soñaba, hablaba y pensaba sólo en el básquet. Sin embargo, fue sacado de su equipo de básquet en el colegio porque supuestamente estaba subdesarrollado. Se sintió derrumbado mas no derrotado. Aceptó el fracaso pero no aceptó darse por vencido. A pesar que le decían que no tenía el cuerpo para lograrlo, se siguió entrenando rigurosamente. Debido a todos sus esfuerzos, al verano siguiente lo volvieron a aceptar en el equipo de básquet para ponerlo a prueba una vez más. Desde ese momento en adelante, Michael Jordan hizo historia en la liga colegial, universitaria, en la NBA y en todo el baloncesto a nivel mundial.

Siempre existirán personas que te dirán que no tienes el talento, las habilidades, la inteligencia, la creatividad o el cuerpo para conseguir tus sueños. Acepta su diagnóstico, pero nunca aceptes su veredicto. ¡Imagina si Michael Jordan hubiese aceptado el veredicto y se hubiese dado por vencido! Nunca hubiésemos escuchado de Michael Jordan. Pero más importante aún, él no hubiese alcanzado sus sueños. Desarrolla la habilidad de seguirte esforzando a pesar de lo que te digan. Como dice Michael Jordan: "Si aceptas las expectativas de los demás, especialmente las negativas, entonces nunca cambiarás el resultado." No aceptes sus expectativas. Eleva tus expectativas de lo que puedes alcanzar en tu propia vida. Pero no esperes que las cosas sucedan. Haz que las cosas sucedan. Sigue entrenándote, sigue esforzándote, sigue mejorándote. De esta manera los sueños que en algún momento parecieron imposibles, pronto se volverán inevitables.

#20 Si eres Inocente, eres Incompetente

"Tomar responsabilidad de nuestras acciones es una excelente manera de luego subir y seguir."

Imagina que estás sosteniendo un vaso de vidrio entre los dedos de tu mano. Abres la mano y el vaso cae al piso y se rompe. Te pregunto: "¿Por qué se cayó el vaso?" Probablemente responderás una de dos opciones, dirás (1) "Por la gravedad" o (2) "Porque lo solté". Pueden existir más razones, pero en el caso de las dos anteriores: ¿hay alguna explicación que sea falsa? Claro que no. ¿Cuál es entonces la diferencia entre ambas respuestas? En que en el primer caso ("por la gravedad") pones la responsabilidad del suceso en un factor externo, mientras que en el segundo caso ("porque lo solté") asumes responsabilidad sobre lo sucedido.

Muchas personas explican su vida al estilo "ley de la gravedad". Son las frases que empiezan con "es que mi jefe es...", "los otros siempre...", "la situación del país me impide...", etc. Lo tentador de este tipo de explicaciones es que nos declaramos inocentes ante la situación. El problema es que al mismo tiempo nos declaramos incompetentes ante la situación. No asumimos responsabilidad y cerramos la alternativa de actuar al respecto.

Debemos escoger la explicación al estilo "porque lo solté", la cual surge cuando decimos frases como "pude haber hecho...", "cometí el error de...", "debí haberte dicho que...". Sólo al admitir que rompiste el vaso porque lo soltaste puedes aprender de la experiencia. Sólo al asumir responsabilidad sobre tu vida podrás cambiarla.

#21 ¡A Correr!

"Mientras que otros pueden decir que es imposible, sólo de nosotros depende si es posible."

El Sr. Micah True corrió un maratón sobre una montaña cuando tenía 95 años de edad. Otro hombre, de 74 años de edad, corrió en el 2004 un maratón en 2 horas, 54 minutos y 44 segundos. ¡Eso es cuatro minutos más rápido que la Medalla de Oro de los Juegos Olímpicos de 1986! Si eso te parece increíble, lee esto: Mensen Ernst vivía a principios de los años 1830, antes de que se tuviese todo el conocimiento y los equipos técnicos avanzados para apoyar a los corredores de alto desempeño. El Sr. Ernst vivía apostando contra él mismo cuánta distancia podría correr. Su primera apuesta fue correr de París a Moscú, lo cual logró. Es decir, corrió unos 2.500 kilómetros en 14 días, corriendo un promedio de 200 kilómetros cada día. ¡Eso es como correr 5 maratones cada día durante dos semanas – sin parar! Después de esta especie de “calentamiento” corrió de Constantinopla a Calcuta. En este viaje corrió durante 59 días, recorriendo una distancia de 140 kilómetros cada día.

La conclusión a la que he llegado es que todos estos hombres lograron alcanzar estos increíbles objetivos por una razón: nunca nadie les dijo que era imposible. No importa qué tan descabellados sean tus objetivos, no dejes que otros te digan que es imposible. Tú, muy dentro de ti, sabes que con el enfoque, la preparación y el esfuerzo adecuado lo puedes lograr. No importa si se trata de hacer un millón de dólares, de conseguir a la pareja de tus sueños, de crear tu primer negocio o de correr de París a Moscú. Tú puedes. Tan sólo confía más en ti mismo, mantente comprometido y cree que es posible.

#22 Encontrando Riquezas Escondidas

"Es fácil ser feliz cuando se agradece lo que se tiene en vez de lo que carece."

¿Cuánto tiempo pasas cada semana conversando con la persona que amas? Los estudios demuestran que en Estados Unidos las parejas casadas se hablan unos 27 minutos a la semana. ¡Qué manera de asegurar que definitivamente terminarán divorciados! Lo que sucede es que las personas empiezan a suponer que la pareja estará siempre a su lado, de forma que podrán hablar cuando tengan tiempo, lo cual, por supuesto, nunca sucede en esta sociedad en la que todos estamos tan ocupados.

Para tener una vida llena de felicidad, tenemos que dejar de suponer que es natural tener todo lo que tenemos. Debemos recuperar un espíritu de agradecimiento y valoración por todo lo que disfrutamos en nuestra vida: nuestra pareja, nuestros amigos, nuestra familia, nuestro hogar, nuestros compañeros de trabajo, nuestra salud y todo lo que tenemos el honor de experimentar diariamente. Nada de lo que tienes es natural tenerlo – por lo menos no para la gran mayoría de la población humana (recuerda que dos tercios de la población humana viven con menos de dos dólares al día). Te reto a que empieces el siguiente hábito: Cada día en lo que te despiertes en la mañana, antes de chequear tus emails, antes de pensar en tus quehaceres, quiero que lo primero que hagas sea pensar por un minuto en todas las cosas por las cuales estás agradecido (incluso los detalles como la cama en la que acabas de dormir o la comida que vas a desayunar). Si haces de esta pequeña actividad un hábito diario, encontrarás riquezas en tu vida que nunca antes habías experimentado. Desarrollarás una actitud de gratitud diaria – y serás feliz.

#23 Convierte tus fracasos en tus mejores aliados

"El fracaso no suele ser fatal y nos puede llevar a una sorpresa sensacional."

Él parecía ser una persona casi torpe para la música. Era director de orquesta, pero cuando venía una parte suave, se agachaba. Si la música pedía un crescendo, saltaba en el aire y daba un grito. Perdía la noción de en qué parte de la canción se encontraba y se saltaba secciones enteras. En un concierto, echó al suelo las velas que estaban sobre el piano. En otro, tumbó a un muchacho del coro.

Los músicos le pidieron que abandonara su sueño de llegar a ser un gran director. Lo hizo. Desde entonces, Ludwig van Beethoven abandonó su papel como director de orquesta y se enfocó en ser compositor de música.

¿Cómo te va a ti en la búsqueda de tus sueños? Los fracasos nunca son enemigos de tus sueños. Los fracasos son tus mejores aliados, siempre y cuando te dediques a aprender de ellos. No te dejes vencer por experiencias negativas. Permite que tus desilusiones sean tus señales para hacer ajustes en el camino a tus ilusiones.

#24 La gran diferencia de las pequeñas diferencias

"Pequeños actos hechos insistentemente crean grandes hazañas constantemente."

En el golf, las pequeñas diferencias crean una gran diferencia. La diferencia entre que la pelota de golf aterrice 10 metros más a la izquierda o 10 metros más a la derecha, puede estar surgiendo porque el golfista – en el momento del impacto – le pegó a la pelota tan sólo un milímetro más a la izquierda o un milímetro más a la derecha.

Nuestra vida funciona de la misma manera. Uno tal vez sienta que está a metros de distancia de su situación ideal. Puede ser que no estés ganando ni la mitad de lo que te gustaría estar ganando. Tal vez estés soltero y parece imposible conocer a la pareja de tus sueños. Tal vez tienes un hijo y sientes que se comporta demasiado mal como para que algún día alcance todo su potencial. No te desanimes. Por muy lejos que parezca que estás de tu situación ideal, lo cierto es que tal vez sólo necesitas hacer pequeños reajustes de uno o dos milímetros para estar exactamente donde deseas estar. Tal vez la próxima nueva campaña publicitaria te haga ganar el número de clientes que necesitas. Tal vez sólo una mejor manera de saludar a las personas te haga causarles una mucha mejor impresión. Tal vez una manera diferente de recompensar a tu hijo soluciones todos sus problemas de conducta. Puede que no te parezca racional, pero en todos los casos de mis clientes de coaching, yo sólo me he dedicado a ver cuáles son las pequeñas diferencias que pueden empezar a implementar para crear grandes diferencias. Y esas pequeñas diferencias han causado grandes mejorías en sus vidas. Como dice Van Gogh: "Las grandes cosas son creadas por una serie de pequeñas cosas hechas conjuntamente". No te enfoques en tus grandes problemas. Enfócate en qué pequeñas cosas puedes cambiar que te darán una mejoría radical.

#25 Ir en Contra de la Corriente...

"Cuando damos un poco más que los demás, logramos mucho más."

El poeta William Arthur Ward sugiere que la clave para el éxito es:

Creer cuando otros dudan.

Planificar cuando los demás juegan.

Estudiar cuando los demás duermen.

Decidir cuando los demás postergan.

Prepararse cuando los demás sueñan despiertos.

Empezar cuando los demás lo dejan para otro día.

Trabajar cuando los demás desean.

Ahorrar cuando los demás desperdician.

Escuchar cuando los demás hablan.

Sonreír cuando los demás fruncen el ceño.

Elogiar cuando los demás critican.

Persistir cuando los demás se dan por vencidos.

En esencia, debemos ir en contra de la corriente. Ser exitoso es fácil, sólo tienes que pagar el precio de serle fiel a ti mismo y dar un poco más de lo que dan los demás. No pertenezcas al gran grupo de personas que sólo promete. Sé parte del pequeño grupo que se compromete.

#26 Ganar la Lotería = Quedar Parapléjico

"Es posible encontrar la felicidad en cosas sencillas que nos pueden dar mucha alegría."

Un estudio valoró a los ganadores de la lotería y el impacto que ese suceso tuvo en su vida durante los siguientes seis meses. Estos investigadores también estudiaron a otro grupo: el de las personas que, debido a un accidente, se habían quedado parapléjicas de por vida. Los científicos llegaron a la conclusión que, seis meses después del suceso, ambos grupos experimentaban el mismo nivel de felicidad. Esto significa que no importa si hoy ganas la lotería o quedas parapléjico, a la larga serás igual de feliz.

¿Qué es lo más importante para ti: ganar la lotería o ser feliz? No te estreses con ganar, comprar o recibir. Simplemente conviértete en el tipo de persona que encuentra felicidad en los pequeños detalles de la vida, en el tipo de persona que está agradecida por lo que tiene y no desesperada por lo que no tiene. De esta manera serás feliz – sin importar lo que te suceda.

#27 Cómo Mantener Viva la Esperanza

"Con una luz de la esperanza encendida, mantenemos nuestra fuerza interna bien prendida."

Unos investigadores pusieron a una rata en una bañera grande llena de agua. Esta bañera tenía los bordes muy altos para que la rata no pudiera salir. Seguidamente colocaron la bañera con la rata en un cuarto oscuro. Los científicos cronometraron el tiempo que la rata continuó nadando antes de darse por vencida. Aguantó un poco más de tres minutos.

Después de esto los investigadores metieron otra rata en la misma bañera llena de agua. Sólo que esta vez pusieron la bañera en un cuarto bien iluminado. Esta rata nadó más de 36 horas antes de darse por vencida. ¡Nadó 700 veces más que la rata que había permanecido a oscuras!

¿Por qué surge esta diferencia? La rata que estaba en la oscuridad no tenía esperanza. Sólo veía negro, oscuridad absoluta. Nadaba y seguía viendo oscuridad.

Lo mismo nos sucede a nosotros cuando perdemos la esperanza. Puede ser que en este momento estés atravesando un momento difícil. Tal vez sea un problema financiero, un problema en tus relaciones, un reto en tu negocio o en tu vida espiritual. No te des por vencido. No te enfoques en lo negativo. Por dura que sea la situación, sigue nadando, sigue luchando. Mantén viva tu esperanza. Tener esperanza hace que nademos 700 veces más. Y al final quien nada más, quien persevera más, también alcanza. Lo único que necesitas es un grano de esperanza.

#28 Tres Cachetadas

"Demasiado 'joven' y demasiado 'viejo' son ilusiones que frecuentemente nos desilusionan."

Oí acerca de una mujer de 82 años que fue a una cita a ciegas con un hombre de 92 años. Después de la cita, la mujer llegó a su casa muy frustrada. Su hija le preguntó:

- Mamá, ¿qué pasó con tu cita?
- Tuve que cachetearlo tres veces – respondió.
- ¿Quieres decir que intentó pasarse de la raya? – preguntó la hija
- No. Pensé que había muerto.

Muchas veces las personas sienten que ya es muy tarde para empezar ese sueño que siempre han tenido. Sin embargo, las únicas personas que creen que es demasiado tarde para empezar a hacer algo, son aquellas que no lo han intentado todavía. Nunca es demasiado tarde, sino esta historia sería imposible:

El Coronel Sanders tenía 62 años de edad cuando se quedó con sólo US\$ 105 en su cuenta bancaria. En lugar de darse por vencido, decidió vencer. Fue de pueblo en pueblo con una freidora de pollo que había inventado vendiendo su pollo a restaurantes. Muy pronto se supo que el pollo del Coronel Sanders ¡era como para chuparse los dedos! Para cuando cumplió 70 años, el Coronel Sanders tenía sus restaurantes de pollo llamados Kentucky Fried Chicken por todos los Estados Unidos y Canadá. Hoy en día existen más de 11.000 restaurantes KFC en todo el mundo. La próxima vez que comas uno de los pollos de KFC, piensa que tú también estás a tiempo de lograr tus objetivos.

Tal vez sólo tengas un sueño loco, una freidora de pollo, poco dinero en tu bolsillo o algún anhelo dentro de ti. No te des por vencido, decídate a triunfar. Puedes empezar a crear tu mejor futuro hoy.

#29 Encontrarnos al Perdernos

"Cuando sembramos semillas de felicidad, cosechamos hermandad."

Jim Whittaker fue el primer estadounidense en escalar el Monte Everest. Una vez le hicieron la siguiente pregunta: "¿Cuál de todas sus experiencias como alpinista ha sido la que mayor satisfacción le ha dado?" Whittaker respondió: "He ayudado a más personas llegar a la cima del Monte Everest que ningún otro. Llevar hasta la cima a la gente que nunca llegaría allí sin mí ayuda, ése es mi logro más grande."

Mi creencia personal es que sólo vivimos cuando contribuimos. Sólo nos sentimos realmente felices, cuando hacemos felices a otros. Para las personas que me buscan como coach y están deprimidas, uno de los primeros consejos que les doy es que salgan allá afuera y hagan algo bueno por otra persona. Que compren un chocolate y se lo regalen al señor que barre la calle. Que le ayuden a un compañero de estudio que está frustrado con una materia que a uno se le da con facilidad. Que compren un refresco y se lo den a los constructores que trabajan a la vuelta de la esquina.

El mayor problema de nuestra sociedad es que sólo nos enseña a enfocarnos en nosotros mismos, ¿no es cierto? Se trata de que yo saque las mejores notas, de que yo sea el mejor trabajador, de que yo compre ese producto y de que yo tenga una familia bonita. Todo esto está bien, pero ¿en qué momento perdimos la perspectiva de que es el servir (y no el recibir) lo que más felicidad nos produce? Gandhi una vez dijo que "la mejor manera de encontrarte a ti mismo, es perdiéndote en el servicio a los demás". El egoísta nunca puede alcanzar la felicidad plena. Sé una persona que alcanza la felicidad personal al convertirse en fuente de felicidad para otros.

#30 ¿Qué Harías con el Burro?

*"Aunque difícil es complacer a todos los demás,
procuremos complacer a nosotros mismos más que a
los demás."*

Una de mis historias favoritas es La Familia y el burro:

Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro. La familia decidió viajar, trabajar y conocer el mundo. Así, se fueron los tres con su burro. Para cuidar del hijo, los padres decidieron montarlo sobre el burro.

Al llegar al primer pueblo la gente decía: "Mira ese chico; él arriba del burro y los padres, ya mayores, caminando a pie. Pobres padres". Entonces el esposo bajó al niño y se subió él. Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba: "Mira qué sinvergüenza ese tipo; deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima". Entonces, tomaron la decisión de subirla a ella al burro, mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba: "Pobre hombre. Después de trabajar todo el día, ¡debe llevar a la mujer sobre el burro!" Una vez más se pusieron de acuerdo y decidieron subir los tres al burro para comenzar nuevamente su peregrinaje.

Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que los pobladores decían: "Son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva, ¡van a partirle la columna al pobre animal!"

Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que las voces decían sonrientes: "Mira a esos tres idiotas: caminan, cuando tienen un burro que podría llevarlos".

Tener confianza en ti mismo te permite actuar de acuerdo a tus creencias y valores – sin tener que adaptar tus convicciones a lo que las personas digan. Para la mayoría de las personas, el mayor obstáculo son ellas mismas. Tú puedes. Tan sólo confía un poco más en ti mismo.

#31 Doblarte sin quebrantarte

"Aunque no nos guste la tempestad, crecemos a través de la adversidad."

Después de que un huracán arrasa por la tierra, muchas veces se puede observar que los árboles enormes, los árboles pequeños, los pinos, los robles, los álamos, las magnolias y demás árboles están todos por el piso. También sucede a menudo que entre todos estos árboles caídos sólo se ve una especie de árbol que parece sobrevivir: la delgada palmera.

Las palmeras están diseñadas de tal manera que ante los fuertes vientos se pueden doblar sin quebrarse. La palmera puede incluso doblarse tanto que sus hojas lleguen a tocar el piso sin que se rompa. Uno pudiera pensar que las palmeras se romperían de inmediato por lo delgadas que son. Pero las palmeras son tan flexibles que pueden doblarse durante cuatro o cinco horas en un huracán, sin romperse. Lo que es aún más sorprendente es que los biólogos dicen que durante un huracán, mientras que la palmera está doblada y presionada contra el suelo, su sistema se fortalece debido a la presión, lo que le da la oportunidad de crecer incluso más que antes del huracán.

Debes ser como las palmeras: cuando vengan las tormentas, los problemas, la presión y el estrés, no te dejes derribar. No puedes permitir que la situación te deje por el piso. Debes doblarte, adaptarte y aguantar la presión. Porque lo cierto es que si logras vencer, saldrás más fuerte y podrás crecer aún más. Las situaciones negativas no suceden para romperte. Suceden para fortalecerte. No seas la víctima que piensa que los problemas le suceden a la persona. Sé el triunfador que sabe que los problemas suceden para la persona. Los problemas suceden para que te fortalezcas, para que mejores y para que – cuando pase la tormenta – alcances nuevas alturas en tu éxito personal y profesional.

#32 EXTRA La Mejor Vista

"El esfuerzo del camino se paga cuando llegamos a la cima."

En un programa de televisión estaban entrevistando a algunos guías que ayudan a las personas a escalar el Monte Everest. En las entrevistas surgieron numerosos relatos de personas que habían muerto intentando escalar el pico más alto del mundo. A uno de los guías que había sobrevivido a una de estas trágicas excursiones le preguntaron:

“¿Habría muerto alguno de los guías si no hubieran estado dirigiendo a otros a la cima?”

“No” – respondió el guía – “pero el propósito de los guías es llevar a las personas hasta la cima”.

El entrevistador preguntó: “¿Por qué los alpinistas arriesgan sus vidas para llegar hasta la cima de las montañas?”

El guía respondió: “Evidentemente, usted nunca ha estado en la cima”.

Puede ser que en este momento sientes que estás intentando escalar y vencer algún reto muy grande. Tal vez sea un reto en tus estudios, en tus finanzas, en tus relaciones o en tu trabajo. A veces incluso sientes que estás arriesgando todo por finalmente lograr ese objetivo que parece estar tan alto y tan lejos. Lo cierto es que es fácil sentirnos desanimados y darnos por vencidos cuando perdemos de vista cuál es el objetivo que intentamos alcanzar. Mantén siempre en mente cuál es la recompensa de todos tus esfuerzos y la meta que quieres alcanzar.

No te desanimes. No desistas. No te desesperes. Sigue escalando. Sigue luchando. Sigue peleando. El sentido de satisfacción de llegar a la cima es inmenso y te convertirá en una persona que es más, alcanza más y disfruta más. Como una vez dijo Confucio: “Es más fácil quedarse al pie de la montaña que subir a ella, pero la vista es mejor desde la cumbre.”

Para unirte a nuestra comunidad y recibir más recursos gratis visita:

www.MotivacionAMillon.com

Información de contacto para preguntas, conferencias y otros escritos de los autores:

**Stephan Kaiser
@stephan_kaiser
+58 424 197 5065
www.StephanKaiser.com**

**Rob McBride
@robmcbride
+58 424 328 6411
www.RobMcBride.net**

www.MotivacionAMillon.com