



EL CORAJE DE TRIUNFAR

**LOS SECRETOS DEL ÉXITO DE UN ATLETA OLÍMPICO
FUERA DE SERIE**

Las personas exitosas no evitan el riesgo. Ellos lo abrazan y lo administran para tener la oportunidad de ganar más.

Sin importar lo bien que te fue hoy, puedes ser mejor mañana.

Muchas veces, el camino hacia tus sueños es un camino rocoso. Cuando es así, necesitas toda la ayuda y la motivación que te puedan dar.

Los ganadores se enfocan en el objetivo, no en los obstáculos.

El peor momento para tomar una decisión es cuando todo en tu vida no va bien.

Si haces eso, estarás basando tu decisión completamente en la emociones – no es el intelecto. Si tomas una mala decisión cuando estás deprimido, lo más probable es que tomes una mala decisión. Ahí es cuando estás más cerca de rendirte.

Napoleón dijo que el trabajo más importante de un líder es darle esperanzas a sus tropas – mostrarles que el éxito es posible.

Cuando hay esperanza en el futuro, hay poder en el presente.

Deja de darte excusas y comienza a creer en ti mismo, porque tu eres más grande que tus circunstancias, y fuiste creado para lograr grandes cosas.

Sin importar cual sea tu sueño, todo lo que necesitas para ser exitoso es fuerza y visión; la visión de saber qué quieres, y la fuerza para ir tras eso y nunca rendirte.

La gente pequeña disminuye a los que logran grandes cosas porque creen que es la única forma en la que ellos van a lograr algo. Las personas inseguras se sienten amenazadas cada vez que otros tratan de hacer algo con sus vidas. Consecuentemente, harán lo que puedan, con tal de hacerte sentir inferior.

Las personas tienden a obtener lo que piensan, en lo que se enfocan, y en lo que actúan.

No permitas que las opiniones de otras personas acerca de ti se conviertan en tu realidad.

La falta de creencia en uno mismo, o la falta de confianza, trae como resultado el miedo al fracaso, y eso es lo que evita que las personas vayan tras sus sueños. Después de todo, *¿si no crees que puedes lograr tu sueño, para qué intentar siquiera?* Una vez que lo crees, estás listo para comprometerte a actuar. Y créeme, el éxito necesita acción masiva durante mucho tiempo. A menos que te comprometas, no lograrás convertir tu sueño en realidad.

Las grandes personas tienen dos tipos de coraje: el coraje para comenzar; para dar el salto de fe; para actuar cuando no tienen garantías de éxito. El coraje para no rendirse, para perseverar.

Si todo lo que haces es rendirte cada vez que comienzas, pasarán veinte años y te darás cuenta que no lograste nada en tu vida.

Verás que la edad y las circunstancias no importan, siempre y cuando lo quieras lo suficiente y estés dispuesto a hacer el trabajo.

Los ganadores siempre te animarán.



Muchas veces permitimos que las creencias que nos limitan nos detengan. ¿Qué te detiene a ti? ¿Falta de dinero? ¿Falta de tiempo? ¿Falta de información? ¿Miedo al fracaso?

No oigas a tus miedos.

Sin importar qué parte del equipo seas, si haces tu mejor esfuerzo, harás una diferencia.

Si estás dispuesto a hacer lo que sea necesario, por el tiempo que sea necesario, el éxito es sólo un cuestión de tiempo. Cuando el por qué es lo suficientemente grande, el cómo se solucionará solo.

La primera parte del liderazgo es la pasión por la causa. La segunda, es la integridad.

¿Seguirás a alguien en quien no confías? ¡Claro que no! De la misma manera, las personas sólo te seguirán si confían en ti, si creen y pueden confiar en ti. Por lo tanto, si quieres ser el líder y quieres que otros te sigan, debes ser absolutamente confiable. Tu palabra vale oro. Mantén tu palabra. Comienza a tener cuidado con lo que prometes. Tienes que cumplir lo que prometes. Cada vez que no lo cumples, tu credibilidad y tu reputación sufren, y las personas dejan de seguirte.

Nunca te puedes rendir; porque mientras no te rindas, siempre habrá una oportunidad.

Tienes que tener un sueño – no cualquier sueño; un sueño que te quite la respiración; un sueño por el que estés dispuesto a luchar.

Si tu sueño no es una obsesión, apenas encuentres un obstáculo, vas a renunciar. Los deseos débiles producen resultados débiles porque apenas el reto de alcanzar tu sueño se convierte en una inconveniencia, vas a rendirte.

Tienes que enfrentar los tiempos difíciles con una voluntad



Todos pagarán un precio enorme para lograr el éxito. *El precio del éxito no es negociable.* Pero el precio del arrepentimiento es cien veces mayor. Entonces, mas vale que elijas el éxito. Es mucho más divertido.

Cuando no estás haciendo lo que deberías estar haciendo con tu vida, es como si estuvieras escribiendo con la mano que no es.

¿Qué te gustaría hacer, así no te pagaran? ¿En qué eres bueno? ¿Qué es extremadamente importante para ti? ¿Qué naciste para hacer?

“El destino no es una cuestión de azar; es una cuestión de elegir. No es algo que se debe esperar; sino algo que se debe lograr.”

Empieza a mirar a tu alrededor, para ver formas de cumplir tu sueño. No limites tus opciones a lo obvio. Vuélvete creativo, arriésgate y haz algo diferente. Persigue tu sueño. Éste no va a aterrizar sobre tu regazo. Tienes que salir y conseguirlo. Cuando comiences a volverte osado y poco convencional, tu vida se convertirá en una aventura, y serás mucho más exitoso.

Para poder cumplir grandes metas, muchas cosas tienen que ocurrir simultáneamente. Por lo tanto, no te puedes dar el lujo de confiarte en la suerte. Haz todo lo humanamente posible para que ocurran los diferentes factores – para sincronizar los eventos, con el fin de posicionarte para ganar.

“Si no doy todo lo que tengo, sólo me arrepentiré después.”

Fijarte metas funciona porque te da dirección. Ellas te recuerdan hacia donde vas. Le dan foco a tu vida y evitan que pierdas tu tiempo. Apenas fijas una meta, tu mente comienza a tratar de descifrar una forma de alcanzarla.

Las personas que no fijan metas son transeúntes sin destino.

Generalmente están aburridos, y no se ven tan felices como las personas que tienen un propósito claro y definido. Cuando la vida parece no tener propósito, muchas personas llenan sus días con entretenimientos que los distraen del dolor del vacío de su corazón. Distracciones como ver demasiada

televisión, pasar mucho tiempo vagando sin destino e Internet, o tomando demasiado; estos son simplemente anestésicos modernos contra el dolor.

Esa es la verdadera razón por la cual no es difícil convertirse en una persona que logra grandes cosas. Tan solo es una decisión. Una vez que tomas una decisión de calidad de comprometerte con lo que sea necesario para cumplir tu sueño, una vez decides que rendirte no es una opción, dentro de poco estarás en la cima. No hay competencia. La única competencia son tus ganas de comprometerte con tu sueño.

Las metas le dan dirección a tu vida, te ayudan a tener un mayor control de ella y mayor paz mental. ¿Entonces qué estás esperando? Tómame un poco de tiempo y planea un programa de metas para tu vida. No es tan difícil. Un buen inicio puede ser responder las siguientes preguntas.

¿Qué, quieres lograr específicamente? ¿Qué significaría para ti lograr tu meta? ¿Puedes agregarle sentimientos para lograr tu meta? ¿Tienes un deseo que quema? ¿Qué tienes que sobrepasar para lograr tu deseo? ¿Qué nuevas habilidades tienes que desarrollar? ¿Cuál es tu plan para cumplir tu meta? ¿Cuándo quieres alcanzar tu meta?

“Cada vez que juego, soy el favorito en mi propia mente.”

Tiger Woods

La visualización es sólo una palabra elaborada para decir ‘imaginar activamente’ lo que se puede sentir alcanzar tu meta. ¿Cómo se verá? ¿Qué se oirá? ¿Qué olores habrá? ¿A qué sabrá? ¿Qué se sentirá? La visualización es como la vista previa de tu mente de las películas por estrenarse.

La mente no sabe la diferencia entre algo que te estás imaginando activamente con todos tus sentidos, corazón y pasión, y algo que en verdad está ocurriendo. Al imaginarte constantemente lo que quieres hacer, *te conviertes en un misil guiado que no puede perder su objetivo.*

Todo el mundo quiere ganar. Pero “querer” no es suficiente. Tienes que estar preparado para ganar.

Querer ganar no es suficiente. Tienes que estar preparado para lograrlo. *Los ganadores hacen lo que sea necesario para llegar al siguiente nivel.* Se toman el tiempo para planear con anticipación, y se preparan para ganar, organizando sus recursos para que puedan lograr sus metas – sin importar

las bajas probabilidades que haya. ¿Estás dispuesto a hacer lo que sea necesario? Si no lo estás, entonces tu sueño es efímero.

“Tienes que entrenar tu mente de la misma manera que entrenas tu cuerpo.”

Bruce Jenner

De hecho, si no estás obteniendo los resultados que quieres de la vida, probablemente se pueden deber a la forma como hablas de ti mismo. Lo que te dices a ti mismo tendrá influencia en lo que piensas. Lo que piensas influencia lo que haces. Lo que haces todo el tiempo se convierte en hábitos y tus hábitos determinan los resultados y a final de cuentas, tú destino.

La próxima vez que vivas en retroceso, haz lo que hacen los mas grandes triunfadores. Haz lo que sea necesario para recuperarte rápidamente.

Rebotar no es suficiente. Los ganadores rebotan rápidamente. Toman su golpe, viven su retroceso, les quitan el viento de sus velas, pero se enfocan en regresar rápidamente.

Los ganadores no se pueden dar el lujo de ahogarse en su miseria. Los ganadores no pueden darse el lujo de hacer el papel del mártir. Porque en el momento en que cambias el enfoque del sueño a la lucha, estás muerto en el agua.

Los ganadores siempre buscan la solución. Los perdedores siempre buscan una salida.

Cada vez que nos enfrentamos con un reto, tenemos que tomar una decisión. ¿Nos amargaremos o mejoraremos? Decide mejorar. Enfrenta el reto. Está ahí para hacerte más fuerte. Necesitarás esa fortaleza más adelante en la vida, cuando estés enfrentando retos aún más grandes.

Arriégate

Nunca sabrás de qué te estás perdiendo en la vida hasta que te atrevas a perseguir tu sueño.

Nunca saques excusas. Cada vez que lo haces, estás cediendo un poco de control. Si decides sacar una excusa para no perseguir tu sueño, asegúrate de que sea buena, porque tendrás que vivir con ella por el resto de tu vida. No racionalices. Racionalizar es decirte a ti mismo “mentiras racionales”.



Cree que tú estás a cargo de tu vida. Tú eres el único responsable. Tú creas los resultados y tienes el control de tu vida y el poder para cambiar las circunstancias.

A algunas personas les interesa alcanzar sus sueños y otras están comprometidas para lograrlo. La clave para obtener éxito en la vida es pasar de estar interesado a estar comprometido. Una vez que estás comprometido, producirás resultados. En el punto del compromiso, tú estás “quitando todas las barreras” mentalmente, y comienzas a hacer lo que sea necesario para que eso ocurra. ¡Ahí es cuando te vuelves invencible!

El compromiso es lo que hace que el éxito sea posible. Si te comprometes a hacer lo que sea necesario (siempre y cuando sea moral, legal y ético) con el fin de ser exitoso, el éxito te revelará sus secretos. Hay varios niveles diferentes de compromiso: “trataré”, “haré lo posible”, y “es una decisión tomada”.

“Trataré” es completamente inútil. Cada vez que alguien te dice que va a tratar de hacer algo, no cuentes con que vaya a suceder. Las personas dicen “trataré” cuando tienen miedo a decir “no puedo”. “Trataré” es el llamado de guerra de los cobardes. Cuando dices “trataré”, acabas de garantizar un fracaso. Porque decir “trataré” es, de hecho, decir: “Si hay algún obstáculo, encontraré una salida y podrá justificar mi renuncia.”

“Haré lo posible” no es mucho mejor que “trataré”. Las personas que dicen “haré lo posible”, están buscando

una salida. Cuando dicen que harán lo posible, están dejando una inmensa puerta abierta para las excusas y las justificaciones más adelante.

Los ganadores dicen: “Haré lo que sea necesario.” Si le dices a algo que harás lo que sea necesario, tendrás que cumplirlo o quedarás muy mal. Finalmente, el nivel más grande de compromiso es cuando dices: “Es una decisión tomada”.

Tienes que pagar el precio si quieres disfrutar el premio. Tienes que comprometerte a hacer cosas que están más allá de tus habilidades actuales. Esa es la única manera de crecer. Así es como mejoras y te vuelves más fuerte. Entonces ataca a tus miedos de frente. De otra manera, serás su servidor por el resto de tu vida.

El éxito tiene que ver con el cambio, no con el reto. Aquellos que se ajustan primero, generalmente superan el obstáculo, se adelantan en la competencia, y es más probable que ganen.

¿Aceptas el cambio? Si lo haces, debes dejar de aceptarlo. Aceptar el cambio es aguantarse el cambio. Si sólo estás aceptando el cambio, todavía tienes una actitud negativa y nunca mejorarás si tu actitud es negativa.

Locura: hacer lo mismo esperando resultados diferentes. Para obtener mejores resultados, debemos ajustarnos constantemente.

Todos admiramos a las personas que han superado grandes retos en el camino hacia el éxito; a las personas que tienen un sueño y posee el coraje de comprometerse de lleno a él. Admiramos a los ganadores que tienen la extraña actitud de no preocuparse por la posibilidad del fracaso. Persiguen su sueño y se comprometen con él fin en un cien por ciento, sin importar lo que suceda. Su actitud es: “Es mi sueño y lo voy a perseguir. ¡Fin de la discusión!”

Las personas comenzarán a decir que tienes suerte. Los ganadores saben que no existe la suerte; lo que en realidad está sucediendo es que te has motivado.

Tus temores son una cortina de humo. Son como los fantasmas que evitan que seas quien verdaderamente eres: el mejor tú. Está bien tener miedo. ¡Todo el mundo

tiene miedo! Si todos tienen miedo, *¿cual es la diferencia entre una persona valiente y un cobarde?* La persona valiente actúa a pesar de sus temores. El cobarde permite que sus miedos se apoderen de el y que controlen sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

¿Se puede desarrollar el coraje? ¡Claro que si! Aristóteles dijo: "Te conviertes repetidamente en lo que haces." ¿Te das cuenta de las implicaciones de esta declaración? Significa que no estamos condenados a ser como somos en este momento. ¡Tú puedes cambiar! ¡Puedes crecer! ¡Puedes ser una persona diferente dentro de tres meses! ¡Por si no te has dado cuenta, eso me emociona! Verás, si eso es cierto, y lo es, ahora sabes lo que significa convertirse en el tipo de persona que puede convertir sus sueños en realidad. Y más vale que cambies y crezcas constantemente, porque en la vida no obtienes lo que quieres. *Obtienes en lo que te conviertes.*

Una vez que comienzas el camino para convertir tus sueños en realidad, debes tomar la decisión de nunca rendirte. Esta decisión te da una ventaja enorme. La persona más decidida por lo general gana. *Un estudio sobre las metas y la perseverancia mostró que el 95% de las metas que se proponen las personas se logran al final del camino, siempre y cuando la persona no se rinda.*

La razón principal por la cual las personas fracasan no es por falta de habilidad o de oportunidades. *Fracasan porque no tienen la fortaleza interna para persistir ante los obstáculos y las dificultades.*

Comenzamos a divagar por la vida, en vez de diseñar nuestro futuro. Comenzamos a existir, en vez de vivir. Terminamos usando sólo una fracción de nuestros dones. Olvidamos que tenemos el poder para elegir lo que queremos ser, lo que queremos lograr, dónde queremos vivir, etc. Dejamos de asumir la responsabilidad por nuestros resultados, *comenzamos a vivir como víctimas, en vez de hacerlo como personas victoriosas.*

"Tú eres el capitán del barco llamado tú. Tú fijas el rumbo, la velocidad, y estás ahí en el timón, manejando."

Tener buenas ideas no es suficiente. Incluso tener ideas geniales no es suficiente. Las ideas las hay por millón. *Sin embargo, las personas que las ejecutan se cuentan con los dedos de la mano.* Todo lo que existe en este mundo es el producto de una idea que se realizó.

Las personas exitosas son activas. Hacen las cosas. No desperdician tiempo. Tienen una urgencia alrededor de ellos. Las personas pasivas no son exitosas. Posponen las cosas. Esperan a que todo sea perfecto, antes de actuar.

El éxito depende de ti. El éxito no va a caer sobre tu regazo. Tienes que salir a conseguirlo.

Eso es lo que hacen los ganadores. Siempre miran hacia delante para ver dónde quieren estar y trabajan duro para posicionarse en un lugar de poder cuando llega la oportunidad.

Los perdedores no planean. Esperan que sus sueños aterricen en sus regazos. Luego, cuando sus planes no funcionan, pasan el resto de sus vidas quejándose acerca de lo desafortunado que fueron.



Si ha de ser, depende de ti. Nadie puede lograr el éxito por ti. Tú tienes que hacer que sea posible. No hay nadie que te detenga sino tú. ¡Haz que suceda!

"El crédito pertenece al hombre que está en el campo; cuya cara está marcada por el polvo y el sudor y la sangre; que persevera valientemente; que se equivoca y está a punto de lograrlo varias veces; que conocer los grandes entusiasmos, las grandes devociones, y se entrega a una causa noble; que sabe que los logros grandes llevan a triunfos; y que, en el peor de los casos, si fracasa, por lo menos fracasa arriesgándose inmensamente..."

Theodore Roosevelt

“Es mucho mejor atreverse a hacer grandes cosas, a lograr gloriosos triunfos, aunque estén salpicados de fracaso, que a estar en el mismo rango de aquellos con espíritus tan pobres que ni disfrutaban mucho ni sufren mucho, porque viven en el atardecer gris que no conoce ni victoria ni fracaso.”

Theodore Roosevelt

“No es importante el hecho de que te tumben. Es importa que te vuelvas a levantar.”

Vince Lombardi

Debes invertir constantemente en ti mismo. En la vida no siempre obtienes lo que quieres. Tú obtienes lo que eres. Si quieres más, tienes que ser mejor. *El mañana le pertenece a quienes están interesados en invertir en ellos mismos hoy en día.*

Todo el mundo tiene una habilidad única o un área en la que sobresale; un don; un talento que es tan fuerte que parece que el trabajo se hace sin esfuerzo. La mayoría del tiempo, es algo que nos parece tan normal que lo desechamos por completo. La mayoría del tiempo es algo que nos tan natural que lo damos por contado.

La próxima vez que estés decaído recuerda: ¡si puedes mirar hacia arriba, te puedes volver a levantar!

“Tienes una opción. Puedes ocuparte de vivir, o puedes ocuparte de morir.”



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu