



LA VACA

- LA HISTORIA DE LA VACA
- ALGUNAS DE LAS VACAS MÁS COMUNES

- LOS ORÍGENES DE LAS VACAS
- UNA VIDA LIBRE DE VACAS

Prólogo

Todos los triunfadores comparten algo en común: Ellos no tienen excusas. No buscan justificar ante los demás por qué las cosas son como son. No se quejan de sus circunstancias ni inventan excusas para explicar por qué no han alcanzado sus metas. Las personas exitosas simplemente entran en acción y se encargan de hacer lo necesario para que las cosas ocurran. Por supuesto que no siempre triunfan al primer intento, pero nunca se dan por vencidos. Si tropiezan, se ponen de pie nuevamente y emprenden con renovado entusiasmo su camino hacia los objetivos que persiguen.

El verdadero enemigo del éxito es la mediocridad. Aspiramos a la grandeza pero nos contentamos con segundos lugares; queremos vivir nuestra vida al máximo pero terminamos conformándonos con sobrevivir. Encontramos una zona de comodidad, nos acostumbramos a ella y dejamos pasar de largo la oportunidad de disfrutar la mayoría de las cosas hermosas que la vida tiene para ofrecer.

Para lograr resultados espectaculares en nuestra vida, primero tenemos que deshacernos de todas las excusas que no nos permiten utilizar nuestro verdadero potencial.

Introducción

La historia de la vaca es un relato sobre cómo deshacernos de los hábitos, excusas y creencias que nos mantienen atados a la mediocridad. Siempre he creído que el peor enemigo del éxito es el conformismo.

La historia de la vaca

Cuando tienes poco, porque lo poco que tienes se convierte en una cadena que no te permite buscar algo mejor. El conformismo se apodera de tu vida. Sabes que no eres feliz con lo que posees, pero tampoco eres totalmente miserable. Estás frustrado con la vida que llevas, más no lo suficiente como para cambiarla.

Cuando tienes un trabajo que odias, con el que no logras satisfacer tus necesidades económicas mínimas y no te trae absolutamente ninguna satisfacción, es fácil tomar la decisión de dejarlo y buscar uno mejor. No obstante, cuando

tienes un trabajo que no te gusta, pero que cubre tus necesidades mínimas y te ofrece cierta comodidad aunque no la calidad de vida que verdaderamente desea para ti y tu familia, es fácil conformarte con lo poco que tienes. *Es fácil caer presa del dar gracias ya que por lo menos cuentas con algo... Después de todo, hay muchos que no tienen nada y quisieran contar con el trabajo que tú tienes.*

Todos tenemos vacas en nuestras vidas. Llevamos a cuestas creencias, excusas y justificaciones que nos mantienen atados a una vida de mediocridad. Poseemos vacas que no nos dejan buscar mejores oportunidades. Cargamos con pretextos y disculpas para explicar por qué no estamos viviendo la vida que queremos. Nos damos excusas que ni nosotros mismos creemos, que nos dan un falso sentido de seguridad cuando frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades por descubrir; oportunidades que sólo podremos apreciar si matamos a nuestras vacas.

Definamos a la vaca

Si usas con frecuencia la disculpa *“no tengo tiempo”* para justificar por qué no estás haciendo muchas de las cosas que deberías hacer, verás cómo, poco a poco, comenzarás a perder el control total sobre tu tiempo y tu vida. Empezarás a vivir una vida reactiva, de urgencia en urgencia, sin tiempo para trabajar en lo que verdaderamente te importa.

Ciertos pensamientos se convierten en vacas porque nos paralizan y no nos dejan actuar. Muchas veces son ideas y repetimos sin saber por qué, conceptos que escuchamos de otras personas y que la reiteración y el tiempo las convirtieron en dichos populares aunque no son más que mentiras revestidas de una fina capa de algo semejante a la verdad.

Las emociones y sentimientos negativos son vacas que adoptamos inadvertidamente a lo largo de nuestra vida. Las hemos aprendido y programado en nuestro subconsciente de manera voluntaria y las consecuencias son generalmente desastrosas.

Los pensamientos negativos no solo te mantienen atado a la mediocridad, sino que poco a poco destruyen tu vida. Generan fuerzas y sentimientos nocivos dentro de ti que se evidencian tanto en estados emocionales dañinos y

perjudiciales, como en males y problemas físicos.

¿Te has preguntado si los siguientes refranes encierran alguna verdad, o si sólo son vacas que oportunamente utilizamos para justificar una situación de conformismo que parece afectar a muchos?

- Es mejor malo conocido que bueno por conocer
- Unos nacen con buena estrella y otros nacimos estrellados
- Lo importante no es ganar o perder sino haber tomado parte en el juego

Así que antes de apresurarte a utilizar cualquiera de estas supuestas “joyas de la sabiduría popular”, asegurarte de no estar perpetuando aquellas vacas que lo único que logran en tu vida es hacer más llevadero el conformismo. Después de todo recuerda que *mal de muchos... consuelo de tontos*.

Tus creencias determinan tus expectativas, estas influyen en tu manera de actuar y tu manera de actuar determinará los resultados que obtendrás en tu vida. Las creencias limitantes generan bajas expectativas y producen pobres resultados.

No aceptes limitaciones sin preguntarte si son ciertas o no. *Recuerda que siempre serás lo que creas ser*. Si crees que puedes triunfar, seguramente lo harás. Si crees que no triunfarás, ya has perdido. Es tu decisión.

Es indudable que la cantidad de tiempo que emplees con tus hijos hoy determinará la clase de relación que tendrás con ellos en el futuro.

¿Qué hace que un ser humano, voluntariamente, lleve una vaca a costas a pesar de saber que ésta le priva de vivir una vida plena y feliz? Parece ilógico conservar algo que va en detrimento de nuestra propia felicidad.

Lo cierto es que muchas personas no son conscientes de las vacas que llevan sobre su espalda; otras son conscientes de ellas, pero continúan cuidándolas y alimentándolas, porque las vacas les proveen una zona de comodidad en la cual es fácil aceptar la mediocridad como forma de vida.

De repente, la culpa de nuestra mala suerte es de otras personas, de las circunstancias o del destino. Sin ninguna vaca que justifique nuestra mediocridad, sólo tendríamos dos opciones: aceptar total responsabilidad por nuestras circunstancias y cambiar (*jéxito!*), o aceptar que somos

incapaces de tomar el control de nuestra vida y resignarnos (*jfracaso!*).

La mediocridad es peor que el fracaso total. Éste al menos te obliga a evaluar otras opciones. Cuando has tocado fondo y te encuentras en el punto más bajo de tu vida, la única opción es subir. La miseria absoluta, el fracaso total, el tocar fondo, te obligan a actuar.

Algunas de las vacas más comunes



El peligro de encontrar *una excusa* que justifique tu mediocridad es que terminas por aceptar condiciones de vida que jamás hubieras permitido si no contaras con dicha excusa.

La razón es sencilla, las falsas creencias son mentiras que por alguna razón hemos aceptado como verdaderas. ¿Has escuchado alguna vez aquella idea de que cada cual atrae a su vida lo que se merece?

Siempre he creído que *el perfeccionismo* es una de las peores vacas que existen. La razón es muy simple, es una de esas vacas que vienen disfrazadas de virtud, lo cual la hace parecer más un don que un mal hábito. Escucha como suena la vaca del perfeccionismo: “! Si vale la pena hacerlo, vale la pena hacerlo bien o no hacerlo... porque esa es la clase de persona que yo soy!”

¿Si entiendes? Quién va a discutir contra eso, si suena a responsabilidad, entrega y excelencia. No obstante, lo

cierto es que se convierte en una excusa que nos limita y nos paraliza, ya que nunca parecemos estar totalmente preparados. La única manera como puedes llegar a hacer algo bien es corriendo el riesgo de empezar a hacerlo cuando aún no lo haces muy bien.

La gran mayoría de las limitaciones que creemos tener son ideas absurdas acerca de nuestras propias habilidades.

Tristemente, muchas personas cargan durante toda su vida con temores que los paralizan y les roban la oportunidad de llegar a las metas que tanto anhelan alcanzar.



Los orígenes de las vacas

Nosotros no hacemos nada simplemente por causarnos daño sino porque creemos que, de alguna manera, obtenemos un beneficio de ello.

El problema real son los programas mentales que hemos guardado en el archivo de nuestro subconsciente y que actúan como mecanismos de defensa que nos ayudan a salvaguardar la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Muchas de las limitaciones—vacas— que cargas actualmente no son físicas ni tienen que ver con tu capacidad mental, tus dotes o tu talento, sino con creencias limitantes que, en su mayor parte, son ideas erróneas acerca de tu verdadero potencial y de lo que te es o no posible.

Toda idea errada que mantengamos en nuestro subconsciente por largo tiempo y que validemos con nuestras acciones funciona como una forma de autohipnosis.

Cuando nuestras vacas han sido regalos de otras personas

Muchas de las vacas que nos atan a una vida mediocre nos fueron obsequiadas por otros. Muchos de nosotros con frecuencia somos víctimas de las *influencias negativas de otras personas*; aceptamos su programación negativa -vaca- sin cuestionamientos. Al hacer esto, permitimos que siembren en nuestra mente falsas creencias que nos limitan física, emocionalmente e intelectualmente.

Es como si los fracasos del pasado hubiesen cerrado para siempre las puertas de la oportunidad a los éxitos futuros. Sin embargo, ten presente que el futuro no tiene que ser igual al pasado, ya que siempre podemos cambiar, aprender y crecer.

Como deshacernos de nuestras vacas

Si lo que decidas hacer con tu vida, depende de que cuentes o no con el apoyo de otras personas, pues vas a lograr muy poco. Tu éxito no puede depender de que *otras personas decidan apoyarte*, que aprueben las decisiones que has tomado o que estén entusiasmadas con el camino que has elegido seguir. La única persona que puede y debe estar entusiasmada con tus metas y decisiones eres tú.

Una de las peores vacas que puedes tener es creer que a menos que otros cambien tú no podrás triunfar. *Recuerda, la única persona a la que puedes cambiar es a ti.*

¿Cómo podemos deshacernos de nuestras vacas?

Es simple, lo único que necesitamos hacer es despertar a la realidad de que quizás los programas y creencias que han guiado nuestras acciones y expectativas hasta ahora no han sido los correctos. Debemos ser conscientes de que es posible que hayamos sido programados para aceptar la mediocridad. Es preciso tomar la decisión de no continuar viviendo una vida de negación, pretendiendo que todo está bien, e identificar aquellas vacas que nos están deteniendo en nuestro camino al éxito.

El siguiente paso es entender que, a pesar de haber sido programados para la mediocridad, *hemos sido creados para la grandeza*; y aun cuando somos personas comunes y corrientes *podemos lograr cosas extraordinarias*. Solo es necesario abrir nuestra mente a la posibilidad de cambiar y crecer.

Es entender que nuestro futuro no tiene por que ser igual a nuestro pasado y que es posible cambiar y construir así un nuevo futuro ¡libre de vacas!

1. Identifica tu vaca: Toma el tiempo necesario para identificar tus vacas. Haz una pausa en el agitado camino de la vida para realizar este proceso de autoevaluación. No esperes que tus vacas te salten al frente, demandando ser sacrificadas.

Este primer paso es uno de los más difíciles, ya que a nadie le gusta aceptar que tiene vacas. ¿Te has dado cuenta como las vacas de otros son excusas absurdas que vergonzosamente buscan justificar lo injustificable, mientras que las vacas nuestras son hechos reales que ilustran lo injusto de una situación en la que nosotros somos las víctimas.

2. Determina las creencias que esta vaca representa: muchas de nuestras vacas las adquirimos durante nuestros años de formación escolar, durante la niñez y la adolescencia, y las hemos cargado por tanto tiempo que las aceptamos como verdades incuestionables.

3. Haz una lista de todas las cosas negativas que la presencia de estas vacas te representan. Muchas veces cargamos con ciertas vacas, porque no somos conscientes de todo lo negativo que representan en nuestra vida. Sabemos que son vacas, pero no creemos que nos estén haciendo mucho daño. Pero lo cierto es que toda vaca nos limita.

Quizás las dos fuerzas de mayor motivación en nuestra vida son *el deseo de triunfar y el temor al fracaso*. Nuestra vida está guiada, en parte por lo que más queremos, y en parte, por lo que más tememos. Y siempre buscaremos hacer aquellas cosas que nos produzcan placer y evitaremos hacer aquellas cosas que nos provoquen dolor.

Nuestra mente hará más por evitar dolor que por experimentar placer.

4. Ahora, haz una lista de todos los resultados positivos que vendrán como consecuencia de matar a tu vaca.

Matar a tus vacas no es tan fácil como parece. Deshacerte de una vaca exige disciplina, dedicación y constancia. Algunas

ocasiones te sentirás frustrado, porque caerás nuevamente en los mismos viejos hábitos y deberás levantarte y empezar de nuevo.

5. Define nuevos patrones de comportamiento. *Muchas personas matan a su vaca y se quedan con el cuero; mantienen vivo el recuerdo del animal.* Debes tener cuidado ya que como las vacas sólo existen en el pensamiento, es posible que estos recuerdos se regeneren y engendren nuevas vacas.

Una vida libre de vacas

Querer triunfar, tener buenas intenciones y contar con grandes sueños no te conducirá al éxito por sí solo. Por cada gran idea que cambió la historia de la humanidad, hubo antes miles de ideas que nunca se materializaron, porque aquellos que las concibieron y quizás desarrollaron un plan para lograrlas, nunca lo pusieron en práctica. Esa fue su vaca: la falta de acción.

No permitas que la vida pase de largo, libérate de tus vacas y cuídate de no engrosar las filas de aquellos que, en las postrimerías de su existencia, sólo podrán recordar con remordimiento y tristeza todas las oportunidades perdidas.

Recuerda que el enemigo del éxito no es el fracaso sino el conformismo.



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu