



Lo que quiero para mi vida

Un desafío apasionante

1. Introducción
2. ¿Somos capaces de tomar Decisiones adecuadas?
3. La intuición: Un ingrediente fundamental
4. Anatomía de una decisión
5. Encontremos los mejores caminos
6. Adopte un procedimiento personal
7. ¿Qué tienen en común quienes toman buenas decisiones?
8. Reflexiones finales

Introducción

*Para cualquier cosa que hagas necesitas coraje.
Cualquiera que sea el camino que elijas seguir, siempre habrá alguien que diga que estás equivocado.*

Siempre hay dificultad que te puedan hacer creer que tus críticos tienen razón.

Decidir un curso de acción y cumplirlo hasta el final requiere del mismo valor que ser soldado.

Para obtener la paz hacen falta hombres y mujeres valerosos que se atrevan a luchar por ella.

Ralph Waldo Emerson

La importancia de la actitud

No te desanimes por una caída. Puede ser una prueba positiva. El fracaso es, en cierto sentido, el camino hacia el éxito; así como descubrir la falsedad nos permite ver la verdad, una mala experiencia muestra los errores que en el futuro nos cuidaremos de cometer.

John Keats



¿Somos capaces de tomar Decisiones adecuadas?

Dentro de veinte años lamentarás más lo que no has hecho que lo que has hecho.
Derriba las barreras, abandona la protección del puerto, despliega las velas del viento.
Explora. Sueña.

Mark Twain

Si somos capaces de profundizar en nuestros pensamientos y en nuestros sentimientos, podremos acordarnos que tanto los éxitos como los fracasos que pudimos haber cosechado a lo largo de lo que ya nos tocó vivir, han estado íntimamente relacionados con nuestra capacidad o con nuestra dificultad para tomar decisiones correctas en el momento justo.

Tomar decisiones es sinónimo de decir que, en determinado momento de nuestra vida, tenemos que elegir si vamos a incorporar o desechar las distintas opciones que se nos presentan. Esa es quizás la mayor dificultad. Siempre analizamos la decisión en sí misma y no nos detenemos a pensar en la táctica que utilizamos para llegar a determinadas conclusiones. Si logramos instalar una planificación estratégica que nos permita minimizar los errores antes de hacer una elección, habremos dado un gran paso a favor de nuestro bienestar.

No saber lo que queremos en determinado momento de nuestra vida no es un pecado, de ninguna manera, pero cuando eso se convierte en una constante, cuando perdemos la capacidad de entendernos a nosotros mismos y no comprendemos lo que pensamos o sentimos, quedamos a la deriva, y entregamos el control de nuestra existencia a los demás o a las circunstancias que nos rodean.

Buena parte de las decisiones que tenemos que tomar van a estar íntimamente ligadas a nuestro humor y a la manera en que percibimos nuestra realidad en un momento determinado.

Habrán circunstancias en las que nos veremos obligados a tomar decisiones independientemente de cómo nos encontremos, por qué esas decisiones no pueden esperar.

Aquellos problemas que no podemos resolver en el momento en que aparecen, pueden empezar a "perseguirnos" y con el paso del tiempo, es muy probable que se conviertan en una sucesión de conflictos que culminen en una crisis personal.

Cuando tenemos las cosas claras respecto a un determinado tema, pero postergamos una y otra vez la decisión a tomar, es porque en realidad no estamos realmente comprometidos con las conclusiones a las que hemos llegado.

La actitud es la disposición mental con la que cada uno de nosotros se enfrenta a un problema o a una crisis personal, pero también es la estrategia que creamos en nuestra mente para enfrentar los desafíos a los que la vida nos expone.

¿Qué tengo yo que no tengan aquellas personas que hoy llamamos exitosas? ¿Por qué otros han podido recorrer caminos de luz con ideas claras que les permitieron lograr su equilibrio y su bienestar? Le repito: *¿no será un problema de actitud?* Es muy importante respondernos con sinceridad y tener claras estas ideas, porque es a partir de esa condición, positiva o negativa, que cada uno marca su propio destino. Lo bueno de todo esto es que la actitud se puede cambiar, siempre y cuando comprendamos la importancia que tiene y hasta qué punto determina cómo nos va en la vida.

Hay que animarse a ser diferentes, a pensar y a actuar en forma diferente! La gratificación estará allí esperándonos. La principal recompensa, se lo aseguro, será haber roto las ataduras que durante tanto tiempo impidieron que pudiéramos ver el mundo con una óptica distinta, más real y experimentando la agradable sensación de que tenemos derecho a vivir mejor.

El precio de ser diferente es alto. No todos lo aprueban, por eso es tan importante *la actitud*, el modo cómo nos posicionamos frente al pensamiento de los demás, recordando siempre que hay gente que es negativa por naturaleza y que esa negatividad se refleja también en la pobreza de sus logros personales.

Algunos de los obstáculos que aparecen con más frecuencia. La permeabilidad ante la opinión de los demás es uno de los factores que plantea fuertes barreras a nuestra creatividad. El temor "a quedar en blanco", a "quedar mal parados", a lo que los otros pensarán, no solo está certificando una autoestima de nivel dudoso, sino que muestra algunos rasgos negativos de nuestra personalidad en lo relacionado con la dependencia que sentimos respecto del juicio que emiten quienes nos rodean.

El temor a hacer el ridículo, a que nos señalen como seres absurdos ó a que las personas se rían de nosotros por lo descabellado de nuestra propuesta es otro factor que nos torna introvertidos y nos obliga internamente a no hablar, a no expresar lo que sentimos y a no compartir las ideas que pueden surgir como fruto de nuestro ejercicio mental.

La intuición

Un ingrediente fundamental

La intuición es la capacidad de visualizar un resultado final como consecuencia de una o más decisiones a tomar. Pero se trata de una capacidad que tienen todas las personas, no es sólo un atributo de las mujeres.

En la actualidad, con el desarrollo de la tecnología, alguien podría pensar que la intuición es un recurso obsoleto. Sin embargo, un cúmulo muy importante de éxitos en las más diversas áreas de las decisiones personales o empresariales se debe a este atributo tan apasionante que tienen algunas personas.

La intuición toma la forma de ideas que viajan en nuestra mente, que van y vienen con una tendencia muy fuerte a escapar, a desaparecer. De ahí la importancia de aprehenderlas, de anotar su contenido en el momento en que surgen. No importa lo descabelladas que esas ideas puedan parecer. Lo importante es no dejarlas ir, no perderlas, porque nunca tendremos la certeza de si van a volver.

La pregunta que surge ahora es si todos los seres humanos poseemos esa gracia del pensamiento intuitivo o si es patrimonio de unos pocos elegidos. Sin duda que algunas personas tienen naturalmente desarrollado ese don, pero los demás bien pueden adquirir esa facultad. Incluso ocurre que muchas personas actúan en su vida cotidiana intuitivamente sin que hayan reparado en ello.

La intuición ó “el instinto” es lo que nos da una comprensión directa y rápida de un suceso ó de un acontecimiento sin que utilicemos el método racional. Por lo general, se sustenta en experiencias que ya hemos vivido y que reaparecen en nuestro pensamiento para orientarnos en la situación actual que estamos enfrentando. No obstante, tener en nuestra caja de herramientas la intuición, no significa de ningún modo abandonar o no prestar atención a nuestra mente racional. La suma de estos dos instrumentos, trabajando armónicamente, nos proporcionará una valiosa guía para la toma de nuestras decisiones.

Si ocupamos nuestro tiempo en rumiar las carencias, en pensar en lo que no hemos podido lograr en la vida, en lamentarnos por el color oscuro y triste que tiene nuestra existencia, es muy difícil que la intuición nos beneficie acercándonos a la toma de una decisión que pueda cambiar nuestra realidad.

Mientras tanto, las personas que conocen el triunfo, invierten la mayor parte de su tiempo en revelar lo que desean y necesitan para su bienestar, diseñando procedimientos que los acerquen a la concreción de sus objetivos. No se detienen a magnificar sus carencias, sino que realzan permanentemente sus atributos positivos.

El pensamiento positivo por sí solo no resuelve ninguna situación de nuestra vida. Pero tiene un atributo que es fundamental: Facilita la fluidez de nuestros pensamientos, nos vuelve más creativos y nos ayuda a que la tormenta de ideas aparezca en nuestra mente, para que luego podamos elegir aquellas que más se identifican con nuestro sentir, colaborando así de una manera significativa en la toma de decisiones acertadas.

Las decisiones

¿son un problema o una oportunidad?

Vivir las decisiones como un problema, como un obstáculo infranqueable, deteriora nuestra autoestima, nos hace perder la confianza en nosotros mismos y nos lleva a temer los desafíos a los que la existencia nos expone cada día. Esto no significa que debamos actuar de forma imprudente ni ser inconscientes de los riesgos que están implícitos cada vez que tenemos que decidir algo.

Descubrir lo que queremos y lo que no queremos para nuestra vida es un buen punto de partida, no sólo porque nos marca el rumbo a seguir, sino también porque nos evita perdersen en esfuerzos inútiles que nos decepcionan y que nos alejan de nuestro plan original.

Si usted percibe que la mayor parte de sus decisiones representan un problema y que son pocas o ninguna las que puede vivir como una oportunidad, sería bueno revisar los dos pilares fundamentales de la autoestima: La confianza y el respeto por usted mismo. Cuando estos pilares están muy devaluados, pueden inclinarlo a tomar decisiones que en lugar de promover su bienestar lo llevan sigilosamente a la autodestrucción.

Los pescadores saben que el mar es peligroso y la tormenta, terrible. Pero este conocimiento no les impide hacerse a la mar.

Vincent Van Gogh

Anatomía de una decisión

En el medio de la dificultad está la oportunidad

Albert Einstein

Una de las explicaciones más válidas que podemos encontrar cuando estudiamos las decisiones equivocadas de nuestro pasado, es que el error estuvo asentado en que no pudimos acumular toda la información necesaria o que no tuvimos la suficiente capacidad para visualizar las consecuencias de la misma.

Primer paso: Valorar la intención

El estudio de la anatomía de una decisión comienza por valorar cuál es nuestra intención al reflexionar que debemos tomar una decisión sobre un determinado tópico.

Los desaciertos se ubican en dos sectores bien definidos y relacionados: *proceder precipitadamente ó actuar con tal lentitud que dejamos pasar la oportunidad o el tiempo justo para actuar con certeza.*

Al actuar precipitadamente es muy probable que no valoremos nuestra intención en forma adecuada.

Actuar precipitadamente conlleva también el riesgo de no permitirnos ver las distintas iniciativas que podríamos considerar, si nos diéramos el tiempo necesario para resguardar las que responden a nuestro pensamiento lógico.

Pero demorar una decisión durante demasiado tiempo, también puede ser perjudicial. Esta actitud tiene muchas causas, aunque es común que se deba a la falta de confianza en nuestros pensamientos o a que no nos sentimos seguros de nosotros mismos. El miedo al cambio, a lo desconocido y el riesgo que implica aventurarse por nuevos caminos existenciales, puede retardar decisiones que son la clave de nuestro futuro.

Segundo paso: Elaborar una base de datos

Recopilar todos los datos que nos sea posible para llegar a la mejor providencia con un mínimo margen de error, se impone como una tarea quizás algo tediosa, pero imprescindible para no equivocarnos.

Para que estos datos sean de utilidad deberán reunir ciertas condiciones:

a) Seleccionados: los datos incompletos o que no se ajustan a la realidad sólo dilatan la solución final del problema, nos confunden y nos hacen perder de vista el objetivo de la decisión a tomar.

b) Específicos: depende de nosotros poder clasificarlos rápidamente, utilizando sólo aquellos que tienen relación directa con el tema que estamos abordando.

c) Fuentes confiables: si partimos de premisas incorrectas, también llegaremos a decisiones erróneas.

d) En tiempo: los datos sirven siempre que podamos recogerlos en el tiempo previo a la toma de decisiones.

Tercer paso: Descifrar el mensaje

El tercer paso de esta sistematización, es encontrar las vías de abordaje que nos permitan descubrir el mensaje que trae implícito una determinada situación, un acontecimiento o un problema que debemos resolver mediante la toma de una decisión. Es de sumo interés para nosotros no perder el control del contexto en el que nos encontramos, incluso cuando pueda parecernos confuso y difícil de resolver. Si a través de nuestro razonamiento logramos aproximarnos al mensaje que el suceso intenta transmitirnos, seremos también capaces de visualizar más de una idea para zanjarlo.

Cuarto paso: Analizar nuestras alternativas

Una vez que hemos desplegado todo nuestro arsenal de ideas, debemos disponernos a clasificarlas para utilizar sólo aquellas que más se aproximan a la solución del problema en cuestión.

Estamos tomando decisiones en forma continua, desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir. *¿Cuántas decisiones tuvo que tomar ayer? ¿Cuántas fueron acertadas y cuántas fueron equivocadas? ¿Se considera una persona hábil para tomar decisiones correctas en el momento justo?*

Si deseamos cambiar los resultados de nuestras decisiones, antes debemos cambiar nuestra óptica de la realidad, nuestras creencias y modelos, sin lesionar nuestros códigos éticos y morales.

Incorporar el nuevo método

Pero lo cierto es que las principales decisiones son aquellos que debemos tomar en la intimidad del diálogo con nosotros mismos, porque son las que marcarán el rumbo de nuestra existencia. Son las decisiones que nos quitan el sueño, las que nos angustian, las que nos generan una gran ansiedad. Pero una vez que estamos convencidos de que hemos actuado con honestidad, con transparencia y objetividad, también nos permitirá transitar por los caminos de la vida con la cabeza erguida, defendiendo ante nosotros y ante los demás, nuestro derecho a elegir aquello que nos aleje de las fuentes de sufrimiento y que nos permita acceder al bienestar que necesita cualquier ser humano, para tener una calidad de vida acorde con la dignidad que merece.

Encontremos los mejores caminos

No malgastes un tiempo precioso en afligirte por lo que deberías haber hecho...

Antes bien, enfoca tu atención en lo que estás haciendo ahora y lo que quieres hacer en el futuro. En vez de concentrarse en los errores que puedas haber cometido, aprende de ellos.

Debbie Avery

Cuando queremos llegar a un destino determinado, elegir el mejor camino también dependerá del lugar del que partimos. *En consecuencia, reconocer dónde estamos situados hoy nos ayudará a elegir el mejor trayecto a recorrer para arribar al destino deseado.*

Cuando nos encontramos frente a un problema, necesitamos saber qué fue lo que lo provocó, qué queremos resolver y cómo estamos en el momento en que el inconveniente aparece. Esto significa que una misma situación puede tener una repercusión totalmente diferente en nosotros, ya que todo depende de nuestro estado de ánimo y de nuestra fortaleza ó debilidad emocional.

Un estado de ánimo deprimido no nos ayudará a encontrar los mejores caminos hacia las decisiones correctas. Peor aún, puede hacernos cambiar la visión que tenemos del conflicto a solucionar.

Pero no sólo el estado de ánimo es el responsable de que no tomemos decisiones acertadas. También inciden la inseguridad ó la falta de confianza en nuestros pensamientos. A veces sucede que estamos atravesando por un tiempo de crisis interna y eso no nos permite visualizar correctamente lo que queremos y lo que no queremos para nuestra vida.

Vencer los miedos

El temor a fracasar también opera como un freno o un obstáculo importante a la hora de tomar decisiones. Lo mismo ocurre con el miedo al *"qué dirán"*, a convertirnos en el centro de las miradas y de las críticas.

Si queremos avanzar, si queremos explorar nuevos horizontes, si aspiramos a crecer y a desarrollarnos en nuestras aptitudes naturales, tenemos que arriesgarnos a ingresar en territorios desconocidos con el equipaje básico: la seguridad y el respeto por nuestro destino, ambos sostenes fundamentales de un buen concepto de nuestra persona.

Lo que nunca debemos olvidar es que somos responsables de nuestro destino. Esto quiere decir que el acierto ó el error siempre dependerán de los caminos que hayamos elegido recorrer.

Debemos ejercitarnos en tomar conciencia de que somos los responsables de lo que nos sucede, porque esto nos permitirá ser más cautelosos a la hora de elegir algo que puede cambiar nuestra historia.

El objetivo es ser eficaz

La eficacia es la que nos permite colmar nuestras experiencias en cuanto a la manera en que queremos vivir y el modo en que nos las ingeniamos para responder a los retos a los que la vida nos expone.

Es posible que la rebeldía que sentimos cuando tomamos conciencia de que nuestras decisiones son ineficaces y que van en contra de nuestros más legítimos intereses, se deba a que hay también determinadas etapas de la vida, como la madurez, en las que la realidad nos indica que el tiempo por vivir es menos al ya transcurrido.

Ser eficaz muchas veces tiene que ver con no transitar caminos que aparenten ser fáciles.

Es un error apelar a la magia y creer que todo se resolverá a nuestro favor por el solo hecho de que así lo deseamos o lo necesitamos. Sin esa cuota de responsabilidad de nuestra parte, (que forma una parte inseparable del concepto de eficacia personal) nos conduciremos al fracaso y a la consiguiente frustración por no haber podido alcanzar nuestros sueños.

Podemos lamentarnos y quejarnos por nuestra desgracia durante mucho tiempo antes de que nos demos cuenta de que sólo nosotros somos los constructores de aquello que nos sucede en la vida. Y también debemos pensar que, de la misma forma, somos los responsables de aquello que no nos sucede porque no supimos tomar decisiones correctas en el momento justo.

Recuerde siempre que el precio de ser diferente o de hacer cosas diferentes suele ser muy alto y que sólo aquellas personas que tienen la firme convicción de que están transitando por el camino del cumplimiento de sus sueños, son los que logran alcanzar sus metas.

Lo que más debemos valorar es la necesidad intrínseca que cada uno de nosotros tiene de encontrar los mejores caminos hacia la eficacia y para que nuestras decisiones dejen de causarnos dolores de cabeza y pasen a convertirse en herramientas que nos permitan acceder a nuestro destino.

Siempre que usted piense que se está alejando demasiado de sus objetivos, recuerde formularse las dos preguntas básicas que lo devolverán al camino correcto.

- ¿Qué quiero para mi vida?
- ¿Qué no quiero para mi vida?

Los obstáculos siempre estarán presentes. Incluso es probable que se interpongan para hacer más difícil alcanzar nuestro destino. Pero recordemos que los árboles que aparecen en el trayecto de nuestra vida nunca pueden bloquear nuestra visión del bosque, porque el bosque representa todo aquello que hemos diseñado para nuestro proyecto de vida.

Ser eficaz no se traduce sólo en tomar buenas decisiones, sino también en saber cuidar nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo emocional, habida cuenta de que son el capital con el que tendremos que manejar a lo largo de nuestra existencia, administrándolo adecuadamente y evitando que las oscilaciones de nuestro estado de ánimo nos inclinen a tomar conductas que representan lo opuesto a nuestras necesidades.

La eficacia sólo se logra cuando somos capaces de ser nosotros mismos, cuando logramos no sólo fijarnos metas y objetivos creíbles y sustentables para nosotros, sino que también logramos descubrir nuestra misión y nuestra verdad.

Adopte un procedimiento personal

Es importante tener en cuenta también la manera en que cada uno de nosotros reacciona frente a los acontecimientos de la vida. Esto hace muchas veces que lo importante no sea sólo la magnitud o la dimensión de un determinado suceso que tenemos que enfrentar, *sino nuestra respuesta emocional frente al hecho.*

Ese temor a tomar una decisión que cambie nuestra vida (cuando se trata de temas trascendentes) es lo que nos hace fracasar, una y otra vez, en nuestro intento de encontrar el bienestar y la armonía que tanto necesitamos.

Si toda nuestra actitud frente a la vida está marcada por el miedo, también todas las decisiones que tomemos estarán destinadas a preservar nuestra seguridad, una seguridad que nosotros mismos ya sabemos que no podremos conservar mientras sigamos pensando de la misma manera.

Los temores son destructivos en el mismo momento en que pasan a controlar nuestros pensamientos. Los temores nos hacen titubear, nos obligan a desconfiar incluso de nosotros mismos. Nos llevan a presumir que no vale la pena diseñar un proyecto personal porque no seremos capaces de llevarlo a cabo. La falta de confianza en nosotros mismos y la falta de respeto por nuestra capacidad y nuestro esfuerzo, una vez más, están marcando una severa falta de autoestima, que es lo primero que deberemos corregir.

Distintos estilos

Usted puede identificarse con alguno de los siguientes estilos de decisión y adoptar de ellos lo positivo, e intentar modificar los aspectos negativos, para convertirlos en eficientes y eficaces aliados del cumplimiento de sus deseos.

IDEALISTA: hay personas que se toman mucho tiempo para dejar volar su imaginación y piensan una y otra vez cuál será el mejor camino a elegir. El idealista construye un mundo propio. Allí todo está muy ordenado, pero se contradice con la realidad que está viviendo. Por lo tanto, el idealista siempre está descontento porque no logra concretar sus sueños o no logra tomar las decisiones correctas.

INTELECTUAL: podemos considerar como personas de estilo intelectual a aquellas que necesitan acumular toda la información posible sobre el tema a resolver, incluso hasta el punto de agotar la capacidad de su sistema nervioso. Piensan tanto que terminan olvidando que en algún momento van a tener que pasar a la acción, aun cuando la decisión no sea la mejor para ellos.

INDECISO: las personas de estilo indeciso se distinguen porque tienen todos los elementos de juicio para actuar y tomar una decisión (a veces incluso en situaciones de emergencia), pero se quedan paralizadas, bloqueadas antes las circunstancias.

AUDAZ: son audaces los hombres y las mujeres que actúan con rapidez y aparentemente con gran eficiencia sin doblegarse ante los sucesos de la vida. Sin embargo, una evaluación más serena de esta actitud nos muestra errores profundos que al principio quedaron ocultos por la celeridad con que los hechos fueron procesados. Estar bien dispuesto a resolver nuestras cosas no siempre expresa que vamos a ser eficaces a la hora de tomar decisiones.

¿Qué tienen en común quienes toman buenas decisiones?

La vida es un aprendizaje, ya que incorporamos conocimientos en forma permanente de cada pequeña y gran situación, de cada encuentro y desencuentro. Todo lo que nos sucede en la vida nos deja algo. Por eso resultan imprescindibles la humildad y la voluntad de ejercitarnos para integrar esa legión de hombres y mujeres que son "modelos" en cuanto a su habilidad para tomar buenas decisiones. Ver y escuchar los testimonios de cada una de esas personas enriquecerá notablemente nuestro potencial a la hora de tomar decisiones.

Algo que caracteriza a quienes tiene la capacidad de tomar buenas decisiones en el momento correcto, es que han desarrollado una buena tolerancia a la frustración. ¿Por qué es esto importante? Porque no todos nuestros proyectos y decisiones serán los ideales o los mejores de nuestra vida. *Vivimos en una sociedad en la que se nos educa para el éxito y en la que la palabra "fracaso" está rodeada de un halo de negatividad y de mediocridad.* Aprender a desarrollar una buena tolerancia a la frustración, significa admitir que es muy probable, que alguna vez, debamos tomar decisiones de las que vamos a arrepentirnos en el futuro, pero que también aceptamos que esas son las reglas del juego. Hay que entender que en esta vida, el éxito y el fracaso juegan su rol en forma permanente.

Los sueños, las metas y los objetivos son nuestros, incluso cuando involucran a otras personas. Por ese motivo, primero debemos decidir qué es lo mejor para nosotros y para quienes queremos el bien, y recién luego pondremos en juego todo el arte de la persuasión para que los demás comprendan por qué y para qué hemos tomado una determinada decisión.

No olvidemos que no son las empresas sino los individuos quienes sufren las consecuencias en la función que ejercen como miembros de un grupo y en las derivaciones personales y familiares que se puedan generar como resultado de haber adoptado una determinada postura ante un problema.

Sin duda somos los arquitectos de nuestro propio destino. La vida se encarga de demostrarnos día a día que esto es cierto. Disfrutamos con nuestros aciertos, sufrimos por nuestros errores y comprobamos cuán importantes han sido las decisiones que hemos tomado en nuestra vida, para determinar cómo nos sentimos hoy con nuestra existencia.

La idea de todos nosotros es vivir lo mejor posible. *Sin embargo, ¿cuántas personas se acostumbran a vivir mal y terminan aceptándolo como algo "normal"?* Este es el riesgo máximo de no saber poner límites y de no saber tomar decisiones a tiempo.

La planificación ayuda a la certeza

Una planificación, por mínima que sea, nos hará sentir que estamos pisando terreno firme y que, analizando paso a paso los senderos que vamos a transitar, existen grandes posibilidades de que alcancemos la meta que nos hemos propuesto.

Es cierto, que planificar no es fácil, porque requiere de tiempo, de voluntad y fundamentalmente de compromiso con aquello que queremos conseguir. Pero le aseguro que vale la pena hacer el esfuerzo.

En primer lugar, planificar el desarrollo y la concreción de un proyecto personal nos ayuda a ordenar los pensamientos y a darle una jerarquía a ese torbellino de ideas y sugerencias que vamos recogiendo, cada vez que nos enfrentamos a la necesidad de tomar decisiones de trascendencia. La planificación también sirve para desechar aquellas alternativas que una vez escritas y evaluadas cuidadosamente, llegamos a la conclusión de que no son de utilidad.

En segundo lugar, planificar será fundamental para adquirir mayor certeza y decidir qué estrategia utilizar para vencer a su oponente. En relación con las decisiones, la planificación nos protege, en gran medida, de dejarnos conducir sólo por la pasión del momento. También nos mantiene a salvo de adoptar actitudes que responden a lo que sentimos interiormente, sin dejarnos ver el contexto total en el que se están desarrollando los acontecimientos.

De todos modos, vale la pena aclarar que planificar no es una garantía para alcanzar el éxito en nuestros propósitos. Aún planificando podemos fracasar. Es bueno saber esto para desarrollar una buena tolerancia a la frustración, es decir, para aprender a aceptar que no todos nuestros sueños van a cumplirse, pero que la vida siempre nos brinda una nueva oportunidad.

Cuando sabemos hacia dónde queremos dirigirnos, los problemas se resuelven con mayor facilidad, porque los sentimos como escollos a salvar y no como precipicios donde caeremos y de los que nos podremos emerger jamás.

¿Cómo clasificar nuestras decisiones?

Nuestras decisiones pueden ser clasificadas de muchas maneras. Pero hay una que me parece excelente y que se refiere a la repercusión que dicha decisión tiene en nuestra vida. Visualizar esa repercusión es muy importante porque nos permitirá saber dónde debemos poner nuestro máximo esfuerzo. En general, *el mayor esfuerzo hay que ponerlo en aquellas decisiones que tendrán una mayor proyección en aquello que estamos intentando lograr en nuestra vida.*

Nos quejamos por lo que la vida nos devuelve y no terminamos de comprender, que siempre vamos a recibir de la vida lo que anhelamos y ese anhelo depende, en gran medida, de nuestra actitud frente a los acontecimientos.

Una actitud correcta no resuelve nuestros problemas, es cierto, pero al menos nos predispone de mejor manera para ver, analizar, recabar información y finalmente, planificar de forma adecuada, las mejores alternativas que tenemos para solucionar un problema o alcanzar un objetivo.

Todo tiene sentido si podemos disfrutar plenamente de nuestro desarrollo personal. Nada es válido si, como consecuencia de nuestros cambios, terminamos internados en un hospital ó en un sanatorio.

Además creemos que somos imprescindibles. ¿Sabe una cosa? El mundo seguirá andando con nosotros o sin nosotros. Es muy triste admitirlo, pero es cierto.

Lo ideal es no llegar al agotamiento para recién entonces damos cuenta de que debemos parar. Una buena alternativa es descansar unos minutos todos los días, alejamos de la vorágine de nuestra vida para reflexionar ó realizar alguna tarea que nos guste.

Reflexiones finales

Los objetivos son claros: aprender a vivir mejor y saber cómo tomar decisiones eficaces que estén al servicio de nuestro bienestar y de nuestra armonía interior. Porque de eso se trata. Todos los esfuerzos que diariamente hacemos los seres humanos, tienen como objetivo lograr un mejor nivel de vida, otorgar a nuestro cuerpo emocional el equilibrio necesario que nos permita amalgamar nuestro trabajo con nuestra distracción, con nuestro crecimiento y con nuestro desarrollo personal.

Por supuesto que la calidad de nuestras decisiones refleja el nivel de autoestima que cada uno de nosotros tiene en el momento en que debemos definir nuestra actitud frente a una situación. Una baja autoestima, con la consiguiente baja tolerancia a la frustración, hará que, si la decisión no es correcta, sus consecuencias puedan ser muy dañinas para una estructura psíquica débil, fácilmente vulnerable por el fracaso.

Por supuesto que las personas con una buena autoestima también se equivocan y toman decisiones erróneas, pero jamás dejan que estos errores lastimen la confianza en sí mismos y el respeto por su propia persona. Es decir, sufren por su equivocación, pero no pierden la dignidad por haber errado en una elección.

Vivimos tiempos de gran exigencia en cuanto a nuestro desempeño personal. Estamos urgidos por la necesidad de obtener resultados positivos en todas las áreas en las que hemos asumido roles y obligaciones. Es humanamente imposible hacer siempre todo bien, por eso sufrimos tanto por nuestros errores y por nuestros fracasos. Pero al sufrir tanto, nos estamos olvidando de algo sumamente importante: *somos seres humanos, no máquinas, y todos podemos y tenemos derecho a equivocarnos cuando tomamos alguna decisión.*

Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu