

*Las mujeres
exitosas
piensan
diferente*
9 hábitos
que te harán más feliz

VALORIE BURTON



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Successful Women Think Differently*, © 2012 por Valerie Burton y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Las mujeres exitosas piensan diferente*, © 2014 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Belmonte Traductores, www.belmontetraductores.com

Este libro contiene historias en las cuales la autora ha cambiado los nombres de las personas y algunos detalles de sus situaciones a fin de proteger su privacidad.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVR-1960” ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Dr. NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1991-1 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0840-3 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7953-3 (epub)

1 2 3 4 5 / 18 17 16 15 14

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Reconocimientos

Estoy muy agradecida por la oportunidad de hacer la obra a la que estoy llamada: inspirar a mujeres a vivir una vida de mayor plenitud. Es mi tarea divina en la Tierra, una tarea que no podría hacer yo sola. Quiero reconocer a todas las personas que han ayudado a que este libro pueda estar en tus manos.

Al dedicado equipo de Harvest House, muchas gracias por su entusiasmo y por creer en mí y en mi obra, especialmente a LaRae Weikert, Bob Hawkins, Jr. y Kathleen Kerr.

A mi familia, especialmente a Johnny Burton, Jr., Leone Adger Murray y Wade Murray. Estoy muy bendecida de contar con su amor y apoyo inagotable. Les amo con todo mi corazón. Gracias extra a ti, mamá, por fomentar mi amor por los libros y la escritura antes incluso de tener edad para ir a la escuela. Mi carrera de escritora no comenzó con mi primer libro, sino con nuestras historias antes de dormir y cartas a la abuela y al abuelo.

A mi ayudante, Erika Davis, por mantenerme enfocada. Gracias por tu dedicación, organización y actitud positiva.

A Andrea Heinecke, Oscar Turner y Gregory A. Campbell, gracias por creer en mí y motivarme para ir a nuevos niveles con mi trabajo. Les aprecio mucho.

A Dios, por inspirar mi pasión por ayudar a las personas a ser fuertes, felices y resilientes. Gracias también por darme otra oportunidad de inspirar a las mujeres a vivir plenamente.

Contenido

Introducción	7
---------------------	---

Siete decisiones clave	17
-------------------------------	----

Hábito 1: Cree que puedes hacerlo <i>Tu manera de explicar tu éxito y tu fracaso habla de tu potencial más de lo que crees</i>	21
--	----

Hábito 2: Sal de la rutina hedonista <i>Por qué somos malas pronosticadoras de nuestra propia felicidad y cómo podemos enmendarlo</i>	49
---	----

Hábito 3: Deja de intentar arreglar tus debilidades <i>Por qué deberías dejar de obsesionarte con lo malo de ti y comenzar a edificar sobre lo bueno</i>	77
--	----

Hábito 4: Desarrolla tu músculo del autocontrol <i>Por qué tu talento no es suficiente y cómo desarrollar el rasgo que te llevará hasta la cima</i>	107
---	-----

Hábito 5: Cultiva la emoción positiva <i>Cómo una fórmula sorprendente pero fácil salvará tus relaciones y transformará tu vida</i>	123
---	-----

Hábito 6: Prepárate para la batalla	137
<i>Por qué debes esperar que haya obstáculos y tener un plan que funcione para superarlos</i>	

Hábito 7: No seas una “maximizadora”	153
<i>Cómo la superabundancia puede robarte tu satisfacción y hacerte ineficaz</i>	

Hábito 8: No lo hagas sola	177
<i>Por qué las auténticas conexiones son más importantes que nunca y cómo puedes cultivarlas</i>	

Hábito 9: Escribe	187
<i>Las razones reveladoras que necesitas para recurrir al poder de la pluma a partir de hoy</i>	

Conclusión	201
-------------------	-----

Guía de entrenamiento personal	203
---------------------------------------	-----

Introducción



TODO ESTÁ EN TU MENTE

Si alguna vez has observado a otras mujeres, no más talentosas que tú, sobresalir por encima de tu nivel de éxito o felicidad, probablemente te habrás preguntado qué marcaba la diferencia. ¿Qué hace que una mujer tenga éxito a un nivel muy alto mientras que otra, al parecer con más recursos y experiencia, no alcanza metas similares? Consideremos a Mónica y Ángela. Estas dos mujeres se conocían desde la escuela elemental. Eran como dos guisantes en una vaina, hasta en su amor por todo lo creativo: moda, música, arte y danza. Decoraron sus cuartos con la creatividad y pasión de la joven Martha Stewart. Crecieron en el mismo vecindario, tuvieron muchos de los mismos maestros y entornos familiares muy parecidos.

Sin embargo, se podían ver destellos de que una tendría más éxito que la otra incluso desde su infancia. Mónica era mejor estudiante, pero tenía miedo a fallar. Tomaba decisiones libres de riesgo para asegurarse de tener éxito siempre. Le gustaba agradar a la gente, así que escogió una carrera que complaciera a sus padres e impresionara a sus amigas: Derecho. Pero a Mónica no le apasionaba esa profesión. Anhelaba hacer algo fuera de lo convencional, pero el temor le paralizaba impidiéndole dar un paso hacia adelante.

Por debajo de la fachada estudiosa de Mónica había una mente creativa que amaba el diseño de interiores. Esa era su pasión, pero ¿podría pagar las facturas con ello? Con tanto tiempo, energía y dinero invertidos en la escuela de Derecho y su carrera, se sentía atrapada y no estaba dispuesta a perseguir los sueños y deseos de su corazón. Y, además, ganaba mucho dinero. Aunque quería pasar más tiempo con su esposo y sus gemelas de cinco años, sabía que no era razonable esperar demasiado: mucho dinero y un horario flexible. La verdad sea dicha, las cosas parecían salir a la perfección desde fuera. Pero, por dentro, Mónica no se

sentía realizada con su trabajo, estaba frustrada con su matrimonio y disgustada por su creciente cintura. Tenía poco tiempo para hacer ejercicio e incluso menos para las personas que más le importaban. Su trabajo no era significativo en la forma en que ella anhelaba.

Había pasado casi diez años desde que había hablado con Ángela cuando se vieron en su reunión de antiguos alumnos. Al ponerse al día de sus vidas, Mónica sintió que Ángela era genuinamente feliz. A diferencia de Mónica, Ángela había seguido sus sueños directamente. Su filosofía era: “Si esto no funciona, intentaré otra cosa. Pero ¿por qué no perseguir primero lo que realmente me gusta?”.

Su filosofía le funcionó bien. Ángela estaba a cargo del área de diseño interior del hogar de un constructor nacional con proyectos en bienes raíces por todo el país. Era su empleo soñado y trabajaba principalmente desde casa, lo cual era magnífico porque su hija aún no estaba en edad escolar. El camino hacia el éxito había sido pedregoso. En cada paso del camino hubo momentos en que el temor apareció y amenazó con robar su determinación. Pero cada vez había acumulado el valor necesario para continuar. Le apasionaba su trabajo, lo cual le hacía más fácil poder perseverar. Esperaba baches en el camino, y no permitió que le desalentaran; todo lo contrario, estaba decidida a aprender de ellos. Y cuando no tenía ni idea de cómo avanzar en su matrimonio o su carrera, buscaba la información pertinente, aprendiendo a ser una mejor comunicadora y a ser más paciente. La vida de Ángela no era ni mucho menos perfecta, pero sí exitosa. Tenía significado, era gratificante y ella sentía que vivía con propósito.

Ángela no tenía más talento ni era más inteligente que Mónica. La clave del éxito de Ángela, como mostrará este libro, es que las mujeres exitosas *piensan* diferente. Toman decisiones diferentes. Establecen metas diferentes. Se recuperan tras la caída y la adversidad de forma diferente. Conectan con sus fortalezas innatas de manera diferente. Afortunadamente, sus hábitos son moldeables. Considera este libro como un curso breve, un programa de entrenamiento personal diseñado para ayudarte a aprenderlos.

Creo que tú ya tienes éxito en alguna medida. Después de todo, el tipo de mujer que escoge un libro sobre el éxito ya es normalmente exitosa en algún grado. Pero tú sabes, en lo más hondo, que solo has arañado

la superficie de tus posibilidades. Quizá te elogien a menudo por tus logros y, sin embargo, sientes que hay algo más que puedes hacer y ser. Quizá ya sabes cuál es el gran objetivo, pero, por alguna razón, parece mostrarse esquivo. Creo que nuestros caminos se han cruzado porque tu potencial completo no tiene que seguir siendo esquivo. El propósito de este libro es darte esa perspicacia: un empujón que te haga avanzar al siguiente nivel de tu vida personal y profesional. Es un nivel que no solo te produce logros, sino también una mayor felicidad.

A veces puede que te sientas estancada cuando tu deseo es avanzar. Quizá hayas sufrido algunos reveses y te preguntas si tus sueños se harán realidad algún día. Tal vez ni siquiera has expresado lo que *realmente* quieres: hacerlo sería admitir que hay algo que quieres y que quizá no consigas. Es más fácil fingir que nunca lo quisiste que ir tras ello y no alcanzarlo. La decepción sería demasiado grande. La vergüenza también sería... bueno, vergonzosa. O quizá, solo quizá, te sientas culpable por tu deseo de alcanzar mayores niveles de éxito. A fin de cuentas, eres una mujer. La sociedad a veces envía mensajes que te dejan sintiéndote culpable por buscar el éxito más allá de tu familia. Te da a entender que tal éxito significa que, de algún modo, estás descuidando a tu familia o tu vida personal. Es una presión que los hombres, por lo general, no experimentan en el mismo grado. De hecho, un estudio reciente reveló que las mujeres se sienten bastante más culpables y angustiadas con las intrusiones del trabajo en el hogar. Un descubrimiento que los investigadores especulan que podría atribuirse parcialmente a los papeles de género.* Las llamadas del teléfono celular y correos electrónicos fuera del horario de trabajo tienen un costo emocional mayor para nosotras.

Durante más de una década he entrenado a mujeres en casi todos los estados de Estados Unidos y muchos países extranjeros. También he estudiado las grandes investigaciones que existen sobre el tema de la felicidad y el éxito. Después de todo esto, he visto, de primera mano, que las mujeres que tuvieron éxito en cuanto a manifestar los deseos de su corazón tienen algunas cosas en común. Del mismo modo, también he observado algunas similitudes entre las mujeres que batallan por lograr

* Paul Glavin, Scott Shieman y Sarah Reid. "Boundary-Spanning Work Demands and Their Consequences for Guilt and Psychological Distress". *Journal of Health and Social Behavior*, Marzo de 2011, pp. 43-57.

y mantener un éxito y felicidad auténticos. ¿Te identificas con algo de lo siguiente?

Mujeres exitosas	Mujeres no exitosas
Valor en medio del temor	Se sienten mal consigo mismas cuando las cosas no salen como se habían planeado
Creen en su capacidad para sortear los obstáculos cuando llegan	Abandonan cuando fallan
Relaciones que les fortalecen en vez de debilitarles	Relaciones que consumen su tiempo y energía
Metas que son auténticas para sus necesidades y deseos más íntimos	Definen el éxito según las normas de la sociedad en vez de las suyas propias
Sentimiento de propósito y visión	Ponen a las mujeres exitosas en un pedestal, como si hubiera alguna fórmula secreta para el éxito a la que ellas no tienen acceso
Una perspectiva de la vida que acepta el fallo y los errores como una parte normal del viaje	Se esfuerzan como si el éxito fuera un destino, un lugar donde se “llega”
Tienen el hábito de decir “no” a buenas oportunidades para seguir las que tienen propósito	Se enfocan en lo que no tienen en vez de en lo que tienen
Dispuestas a asumir riesgos	Siempre posponen las cosas y no comienzan por miedo al fracaso y la imperfección

A través de las páginas de este libro desarrollarás nueve hábitos específicos que se ha demostrado que te harán más feliz, saludable y resiliente. Estos hábitos son habilidades que se pueden aprender y, al hacerlo, te animo a que las difundas. Son habilidades para la vida que toda chica (y chico también) debería aprender en la escuela mientras crece. Así que, a medida que comiences a ver un cambio en ti, ¡no te lo guardes solo para tu vida! Habla de ello. Pásalo. Distribúyelo. Las mujeres exitosas son generosas. Son dadoras que creen no solo en ellas mismas, sino también en el potencial de otros. Y, cuando tienen éxito, llevan a otros con ellas.

DEFINIR EL ÉXITO

Cualquier cosa que supongas que quiero decir con la palabra “exitosa” en el título del libro, de eso imagino que quieres más en tu vida. Esa palabra te motivó. Y eso es bueno. La mayoría de las personas quieren el éxito. Y lo quieren ya sea que lo definan como tener una familia feliz, como llegar a lo más alto de la escalera corporativa, como conseguir una cuenta bancaria sustanciosa, o como poder usar un vestido de talla pequeña. Pero, antes de comenzar a hablar de conceptos y estrategias para el éxito, asegurémonos de estar de acuerdo en lo que es el éxito.

Como yo lo defino, el éxito es armonía de propósito, resiliencia y gozo. Cuando estos tres elementos discurren juntos, experimentarás el verdadero éxito. Piénsalo de esta forma: *El éxito es vivir el propósito de tu vida y experimentar resiliencia y gozo al hacerlo.*

Analícemos más esta definición.

Propósito: El servicio satisface a la mujer exitosa

El propósito tiene que ver con marcar una diferencia en las vidas de otros. En otras palabras, no puedes vivir los propósitos de tu vida a menos que estés de alguna manera sirviendo a otros. Aunque nuestro propósito a menudo nos da gozo, no se trata de nosotras. Se trata siempre de usar tus fortalezas para servir a otros. Tu propósito en la vida responde a una pregunta simple: ¿De qué forma la vida de otra persona es mejor por haberse cruzado en tu camino?

Tu Hacedor te concedió dones, talentos, pasiones y experiencias que son únicas para ti. Si pudiera viajar atrás en el tiempo y observarte cuando tenías cuatro o catorce años, vería trazos de tu peculiaridad. Tus fortalezas han estado contigo todo el tiempo, y ahora es el momento de que las uses. Puedes tener una mayor influencia, y ahora es el momento de hacerlo.

Piensa en esto:

¿A quién influencias?

En 1999 tuve una revelación acerca del propósito de mi vida mientras estaba de pie en una librería: inspirar a mujeres a vivir vidas gratificantes y plenas, y hacerlo escribiendo y dando conferencias. En ese momento dirigía mi propia agencia de relaciones públicas, usando mis dones y talentos como comunicadora, pero no me apasionaba el trabajo.

Me faltaba pasión porque no estaba usando esos dones para el propósito para el que fui creada: servir a las mujeres.

Quizá te identifiques. Tienes correctamente la mitad de la fórmula del propósito. Estás usando tus dones y talentos, pero no de una manera que enciende tu pasión para servir a otros. O quizá estás en el lugar correcto, sirviendo a quienes más te apasionan, pero te falta la oportunidad de maximizar el uso de tus dones y talentos de la forma que siempre has soñado. Puede resultar bastante frustrante. Y como aprenderemos dentro de unos capítulos, la emoción negativa generada por sentimientos como la frustración puede sabotear tu capacidad de tener éxito. No estás aquí solamente para vivir tu propósito; eso también te capacita para tener éxito.

Resiliencia: La esperanza sostiene a la mujer exitosa

Cuando te dispongas a perseguir tus sueños, inevitablemente te encontrarás con retos, pruebas y piedras de tropiezo durante el camino. Una

Piensa en esto:

¿Cuál es tu meta más significativa?

clave para tu éxito será desarrollar una destreza clave que toda mujer verdaderamente exitosa posee en abundancia: resiliencia. Quizá no haya nada más importante para alcanzar el éxito que la capacidad de ser resi-

liente ante los retos. Sea cual sea tu visión para el futuro, la probabilidad de encontrarte con obstáculos en el camino a esa visión es casi segura.

Es aquí donde brillan las mujeres exitosas. Ellas piensan diferente ante el temor, el fracaso, los reveses y los retos. Se dicen a sí mismas cosas distintas ante tales obstáculos. A medida que lees, aprenderás a ser más consciente de ti misma en cuanto a los pensamientos que llaman a la puerta de tu mente. Aprenderás a decidir a cuáles dejas entrar y dar cabida.

Gozo: La felicidad capacita a la mujer exitosa

El gozo te capacita para tener éxito. Como nos recuerda Nehemías 8:10: “El gozo del Señor es nuestra fortaleza”. Dondequiera que te encuentres en el viaje de la vida, si encuentras una manera de aceptar y disfrutar esa etapa, ya habrás encontrado cierta medida de éxito.

El gozo no se trata solo de lo que ocurre en la vida; también de los pequeños estímulos de emoción positiva que se producen cuando algo te

hace feliz por un momento. Sí, ese pedazo de chocolate te hará feliz por un momento, así que saboréalo. Pero el gozo más profundo viene de la paz y el amor, y de saber que estás viviendo la vida para la que fuiste creada. Puedes tener todos los pequeños momentos de gozo que soporte tu corazón. Sin embargo, si te cuesta horrores levantarte de la cama cada mañana para hacer un trabajo que no te gusta, y llegas a casa y te encuentras un hogar con peleas cada noche, no te sentirás exitosa. Toda mujer verdaderamente exitosa busca paz en sus decisiones, amor en sus relaciones y propósito en su vida.

Piensa en esto:

¿Qué te produce gozo?

Una constante entre todas las mujeres acerca de las que leerás en las páginas siguientes: están felices con el lugar donde se encuentran en la vida. Aunque tienen aspiraciones para el futuro y nuevas fronteras que aún tienen que conquistar, están genuinamente satisfechas con cómo han pasado hasta ahora sus vidas: con sus errores, triunfos y todo lo demás. Como tu entrenadora a través de estas páginas, eso es lo que quiero para ti también: un sentimiento de satisfacción y contentamiento con tu vida.

Las mujeres tenemos un conjunto único de preocupaciones y retos que sortear en nuestro camino hacia el éxito. Tenemos expectativas sociales únicas, unas que a menudo nos dicen quiénes *deberíamos* ser. Pero quiénes *queremos* ser puede que no encaje en ese molde. No sé a qué te está llamando la vida, pero sé que si es tu propósito, estás equipada de manera única para cumplir ese llamado.

Es muy probable que el éxito tenga un aspecto distinto para ti que el que tiene para tu vecina o incluso para tu hermana o tu madre. Aunque todas somos un poquito distintas, hay algunos fundamentos básicos para la felicidad y el éxito que deben estar presentes. Cuando se trata de ilustrarte en lo que tendrás que hacer para alcanzar tu siguiente nivel de éxito, vivir tu propósito mientras tienes resiliencia y gozo, te vendrá bien una perspectiva que honre tu peculiaridad como mujer.

EL ENFOQUE

Mientras nos preparamos para ahondar más en este manual, permíteme un momento para contarte un poco más acerca de mi enfoque de este tema. En primer lugar, no afirmo conocer cómo las mujeres exitosas

piensan diferente porque yo sea la mujer más exitosa del mundo. Eso sería demasiado corto de miras, ¡y un poco presuntuoso de mi parte! Lo que he descubierto ha sido mediante mis entrevistas y experiencias de entrenamiento personal durante años. Asimismo, también ha sido a través de mis estudios en el campo de la psicología y el estudio de la Biblia. Gracias a todo ello he descubierto que hay varias verdades básicas, fundamentales, acerca del éxito y la felicidad de las mujeres. Así que este es el enfoque práctico que encontrarás en este libro:

- Historias de la vida real de mujeres reales, como tú y yo, que han descubierto esa armonía de propósito, resiliencia y gozo que define el éxito. Aprenderás de sus errores y triunfos y, más importante aún, su proceso de pensamiento durante el viaje.
- Investigación práctica y relevante, a veces sorprendente, acerca de cómo piensan las mujeres exitosas y cómo abordan la vida de forma diferente a la mujer común. Esta investigación te equipará e instruirá con las herramientas y el conocimiento que pueden llevarte a tus objetivos.
- Preguntas eficaces que te ayudarán a decidir cuál será tu siguiente paso. Las mujeres exitosas saben que cuando se hacen las preguntas correctas, se consiguen las respuestas correctas. A lo largo del libro encontrarás preguntas para ayudarte a tener más claridad acerca de quién eres, hacia dónde vas y cómo llegar hasta allí.
- Perspectivas espirituales para fortalecerte para el viaje. Dios no cometió ningún error cuando te creó. Fuiste diseñada de manera única para el éxito en tu propósito. Cuando alineas tu vida con tus fortalezas, esas cualidades innatas que recibiste, conectarás con un nivel de gracia que te capacita para lograr cosas que nunca podrías lograr solo con tus propias fuerzas. A lo largo de este libro te recordaré ese poder activo en ti cuando te abres a la guía y el amor divino de Él.

A lo largo del libro haré referencia a investigación práctica del campo académico pionero de la psicología positiva. La psicología positiva no se

enfoca en los problemas de la gente. En cambio, es el estudio de la felicidad, el éxito, la resiliencia, el valor, las fortalezas... todo lo que te faculta para tener éxito en la vida y en el trabajo.

UNA NOTA ACERCA DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

A medida que leas, verás que uso el término “entrenamiento personal” y aporto preguntas para pensar. El entrenamiento personal es el proceso de hacer preguntas que hacen pensar y de aportar un espacio seguro para explorar las respuestas. Todo esto que te permitirá pasar a la acción, aprender, crecer y, finalmente, avanzar hacia tu destino.

Aquí es donde se produce la transformación. Mientras que las historias y la investigación te inspirarán y te darán un conocimiento práctico que puedes aplicar a tu vida diaria, las preguntas para pensar te darán claridad acerca de qué pasos dar después. No te saltes esas preguntas. Rehúsa correr en este proceso. En vez de eso, saboréalo. Si lo haces, te garantizo que experimentarás un cambio real antes de terminar este libro.

Como tu entrenadora personal a través de estas páginas, mi objetivo es ser una catalizadora. Yo soy solo un medio aquí para hacerte llegar un mensaje. Lo que tú hagas con ese mensaje depende de ti. Creo que dentro de ti está la capacidad para hacer los cambios y ajustes en tu vida que te llevarán directamente a tus sueños. Paso a paso, día a día, amplía y explora tus opciones. Pasa a la acción. Observa lo que funciona y lo que no, y luego haz los ajustes necesarios. Da otro paso. Eso es entrenamiento personal.

Mi objetivo final es ayudarte a desarrollar el hábito de que te entrenes a ti misma. No siempre tendrás a otra persona que te entrene o, incluso, un libro que te dé guía y dirección, pero siempre te tendrás a ti. Si desarrollas las habilidades para entrenarte a ti misma, tendrás una ventaja constante en la vida. Porque tus decisiones, las que tomes a partir de este momento, marcarán la diferencia.



Siete decisiones clave



Decisiones que cambiarán tu vida

Antes de sumergirnos en el primer capítulo, detengámonos aquí para establecer los principios guía para este libro. Te animo a adoptar como modo de vida estas siete decisiones personales. Sin hacer tuyos estos principios, quizá las lecciones de este libro te resulten difíciles de aplicar a tu existencia.

Estas siete decisiones son un conjunto de decisiones personales para las mujeres que se toman en serio maximizar su vida personal y profesional: mujeres, como tú, que no quieren mirar atrás con lamentos dentro de diez o veinte años. Cada mujer que experimenta un verdadero éxito, una armonía de propósito, resiliencia y gozo en su vida, ha incorporado estas decisiones a su vida. Al pasar las páginas de este libro, las verás en acción. Te estoy pidiendo ahora que te comprometas con ellas. Son decisiones sencillas pero a la vez profundas con respecto a tus procesos de pensamiento. Sin importar lo que te encuentres en tu camino hacia tu visión, estas siete decisiones te dirigirán en la dirección correcta, restaurarán la paz y la confianza, e impulsarán tu felicidad incluso en medio de los retos.

Decisión n.º 1: No reduzco el tamaño de mis sueños.

Quizá Mark Twain lo expresó mejor al decir: “No son las cosas que hicimos lo que más lamentamos; son las cosas que no hicimos”. Para tener éxito de elevado nivel, debes comenzar a esperar más. Incluso cuando no consigas todo lo que esperas, conseguirás mucho más que si no estuvieras

esperando nada. En el momento en que decidas conformarte, te garantizo que nunca lograrás tu verdadero sueño. Escoge la fe en vez del temor.

*Decisión n.º 2: Me enfoco en las soluciones,
no en los problemas.*

Cuanto mayor sea tu sueño, más oportunidades habrá para que lleguen obstáculos, retos y problemas. Decide adoptar una mentalidad que vea esos problemas como oportunidades para crecer y, finalmente, caminarás en tu visión. Igual de importante es que cuando te enfocas en las soluciones, atraes oportunidades. Las personas están tan acostumbradas a quejarse, poner excusas y generar problemas que tu innovadora inclinación a las soluciones será un imán de éxito.

Decisión n.º 3: Decido ser auténtica.

Sé tú misma. ¿Qué otra persona puedes ser? Se necesita menos esfuerzo y energía para ser tú misma, pero es necesario mucho valor. El temor a no ser aceptada o aprobada tal y como eres puede llevarte a enviar a tu “representante” al mundo. Se parece a tu “yo verdadero”, pero no lo es. Es una falsificación y el poco o mucho éxito que consiga estará fundado sobre falsas pretensiones que deberás continuar para seguir manteniendo ese éxito. Busca ser la mejor *tú* que puedas, nada más y nada menos.

Decisión n.º 4: Escojo el valor en lugar del temor.

Al igual que los problemas, el temor es inevitable; pero no es una señal de alto. El temor es el obstáculo más común para lograr verdadero éxito y felicidad. El temor te tienta para que te apartes de tus auténticos deseos. Te hace racionalizar y convencerte para que no llegues a una gran idea. Te conduce a fingir que realmente no quieres lo que *realmente* quieres. Al igual que los problemas, el temor es inevitable. Pero no es una señal de alto. Rehúsa sucumbir a él.

*Decisión n.º 5: Escojo las relaciones sabiamente
y las alimento intencionalmente.*

El éxito no se produce en un vacío. Necesitas personas, y las personas te necesitan a ti. Quienes tienen un fuerte sistema de apoyo tienen los recursos que abren puertas de oportunidades y les capacitan para manejar cualquier reto. Por eso mismo, hay un hondo sentimiento de bienestar cuando damos a otros, ofrecemos apoyo, amabilidad y amor. No lo hagas sola. La felicidad y la energía se producen en las relaciones con otros.

*Decisión n.º 6: Buscaré de manera activa la crítica
constructiva y la usaré para crecer.*

Necesitas personas a tu alrededor que te digan la verdad. Las mujeres resilientes saben esto. E, incluso, cuando no les gusta lo que oyen, escuchan, lo procesan y se preguntan: “¿Hay algo de verdad en esta crítica, aunque sea negativa?”. Tu limitada perspectiva no es suficiente. Sé humilde y usa los fracasos y errores como herramientas de aprendizaje. Rodéate de personas que sepan más que tú y aprende todo lo que puedas de ellas.

*Decisión n.º 7: Conozco mi propósito y actúo
diariamente en la dirección de mi visión.*

La regularidad es la clave. Si continuamente das pasos en la dirección correcta, finalmente llegarás a tu destino. La acción regular produce resultados regulares. “Porque de la mucha ocupación viene el sueño, y de la multitud de las palabras la voz del necio”, prometió el rey Salomón en el libro de Eclesiastés (5:3, RVR-1960).

Echa un vistazo otra vez a las siete decisiones clave. ¿Estás dispuesta a hacerlas tuyas? ¿Cuál sobresale como tu favorita? ¿Cuál necesitará un cambio de actitud por tu parte? Comprométete con estas siete decisiones haciendo un acuerdo contigo misma. Fírmalo como un símbolo de tu promesa. Pon estos compromisos donde los veas a menudo.

Siete decisiones clave	
Decisión n.º 1:	No reduzco el tamaño de mis sueños.
Decisión n.º 2:	Me enfoco en las soluciones, no en los problemas.
Decisión n.º 3:	Decido ser auténtica.
Decisión n.º 4:	Escojo el valor en lugar del temor.
Decisión n.º 5:	Escojo las relaciones sabiamente y las alimento intencionalmente.
Decisión n.º 6:	Buscaré de manera activa la crítica constructiva y la usaré para crecer.
Decisión n.º 7:	Conozco mi propósito y actúo diariamente en la dirección de mi visión.
Nombre:	
Fecha:	

Cree que puedes hacerlo



*Tu manera de explicar tu éxito y tu fracaso
habla de tu potencial más de lo que crees*

Lecciones clave

- El optimismo es una clave para alcanzar altos niveles de éxito
- Adopta una “mentalidad de crecimiento” en vez de una mentalidad fija
- Observa tus pensamientos y ajústalos como sea necesario

Cecilia batalló con su peso durante varios años antes de que su doctora le diera un serio toque de atención: era prediabética. Tenía que perder 20 kilos y mantener un régimen de ejercicio y dieta saludable. La visita de media tarde a la máquina expendedora de pequeños dulces y patatas fritas debía terminar. También los hábitos sedentarios y todas las excusas por las que no tenía tiempo para hacer ejercicio. Pero cada vez que Cecilia hablaba de mejorar, sus pensamientos y subsecuentes palabras eran algo parecido a lo siguiente:

Ya lo he intentado antes y he fracasado. ¿De qué sirve volver a intentarlo si va a volver a ocurrir lo mismo? Es una pérdida de tiempo. Solo tengo que aceptar que soy una mujer gruesa. Mi madre es gruesa. Mi hermana subió de peso después de los treinta años. ¿Qué me hace pensar que puedo ser distinta? La comida saludable es sosa. No la quiero. Y me da vergüenza hacer ejercicio en público. No quiero que la gente se quede mirando fijamente a mi cuerpo flácido y obeso. No puedo hacerlo.

Con esos pensamientos, Cecilia se propuso hacer lo que la doctora sugirió. Como te puedes imaginar, sus esfuerzos duraron poco. Sus pensamientos contraproducentes vencieron a sus intenciones. Las acciones siguen a los pensamientos, y los pensamientos contraproducentes siempre te enviarán en la dirección opuesta a tu objetivo.

Piensa por un instante en un fracaso reciente que hayas tenido. Quizá fue una relación que se estropeó, o un ascenso que te negaron, o una decisión que te acarreó problemas. O quizá sea algo más simple, como un examen suspendido o esa dieta de 21 días que ya has abandonado en el segundo día. ¿Tienes un fracaso en mente? Todas los tenemos. Ahora, responde a esta pregunta sinceramente y sin pensar demasiado: ¿Por qué fallaste? Anota lo primero que venga a tu mente. Solo algunos puntos en forma de lista:

¿Escribiste tus razones? Si no, no te saltes esa parte. Escríbelas.

Es un ejercicio simple, pero observa cómo tu manera de ver el fracaso puede decirte mucho de lo alto que llegarás en la escalera del éxito. Muchos libros te dirán que para ser exitosa solo debes emular a personas exitosas. Puede ser tentador, de ser así, observar a una mujer que haya alcanzado el éxito, ya sea en sus relaciones, las finanzas, la salud o el trabajo, y tomar nota de los pasos que dio para llegar a su destino. ¿Por qué entonces puedes ver dos mujeres con trasfondos, educación y experiencia muy parecidas y una destaca mientras que la otra se apaga? ¿Por qué una esquivó el obstáculo cuando lo encuentra y la otra tropieza y cae de bruces, para no volver a levantarse nuevamente? ¿Por qué una establece objetivos grandes y atractivos, mientras que la otra se conforma con mucho menos de lo que parece capaz de lograr?

Muchas de las respuestas a estas preguntas no se pueden encontrar

simplemente observando los pasos que cada mujer decidió dar. Lo más importante es entender qué hizo que una de ellas diera esos pasos, incluso que *pensara* dar esos pasos, mientras que la otra no. La ventaja que tiene la mujer exitosa sobre la mujer normal y corriente está en sus procesos de pensamiento. No es algo externo sino interno. A veces se aprende con la experiencia y los ejemplos de los padres. Sin embargo, algunos aspectos del proceso de pensamiento nos llegan de manera muy natural. O bien eres más optimista, o bien más pesimista en tu manera de pensar. Aunque tiendas de manera natural a inclinarte en una de estas dos direcciones ante el reto o la oportunidad, pensar de manera optimista es algo que se puede aprender.

Permíteme ser específica en cuanto a lo que quiero decir con estos dos términos. El rasgo distintivo de una pesimista es que tiende a creer que las cosas negativas de la vida durarán para siempre, que influenciarán todo lo que hace y que son todas culpa suya. Pero cuando se ve ante circunstancias parecidas, la optimista cree justamente lo contrario. Ve esa circunstancia como un revés temporal, cree que está limitada a esa ocurrencia específica y no se culpa de todo a sí misma. En lugar de echarse toda la culpa, la optimista ve todas las circunstancias externas a las que contribuyeron otras personas, la mala sincronización entre los distintos eventos e, incluso, que no era la voluntad de Dios.

Así que regresemos a ese fracaso reciente que identificaste hace un momento, y echa un vistazo a las razones que diste del mismo. Vuelve a leer lo que escribiste. Después, responde una pregunta más: ¿Son todas tus razones faltas personales y rasgos de carácter? En otras palabras, ¿son tus razones cosas sobre las que no puedes hacer nada, o pueden cambiarse algunas de tus razones?

Las mujeres que tienen más éxito explican sus fracasos en términos de cosas sobre las que ellas pueden tomar el control. En otras palabras, se dan cuenta de que tienen debilidades y faltas, pero esas no son las únicas razones por las que las cosas van mal. En cambio, se enfocan en las razones externas, como personas que hicieron las cosas más difíciles, el hecho de que no estaban tan preparadas como podían haber estado, el hecho de que la economía era mala, que el tiempo era malo, o que el jefe estaba teniendo un mal día otra vez.

Ninguna de estas razones tiene implicaciones permanentes. A fin de

cuentas, la próxima vez ella se puede preparar mejor, el tiempo puede mejorar, la economía no será mala eternamente e, incluso, si el jefe mantiene su puesto, ella siempre podrá encontrar otro jefe para el que trabajar en otro departamento o compañía. Fracasar esta vez no significa fallar la siguiente. Con unas pocas alteraciones y cambios, el siguiente viaje será otra historia distinta.

La mujer exitosa tiene esperanza. Está facultada por el conocimiento de lecciones aprendidas del fracaso del intento previo. No se toma el fracaso como algo personal, y sabe que fracasar no le hace ser una fracasada. Sabe que interiorizar el fracaso es una sentencia de muerte para sus sueños. A fin de cuentas, si eres un fracaso, ¿qué sentido tiene intentar tener éxito?

Esta última pregunta es clave. Los dos estilos de pensamiento, optimista y pesimista, producen resultados específicos. Numerosos estudios ilustran que las personas pesimistas no perseveran, que abandonan con mayor facilidad y se deprimen más a menudo; y, en el caso de las mujeres, se ve aún más pronunciado. Tenemos el doble de probabilidades de sufrir depresión que los hombres, y la edad promedio del primer asalto de la depresión es ahora a los 14 años, la mitad de la edad que lo era hace unas décadas.* Debido a que experimentamos unos altibajos emocionales más pronunciados que los hombres, podemos ser más sensibles a la influencia emocional de nuestras metas y nuestros esfuerzos por alcanzarlas. Tener un estilo de pensamiento optimista resulta en sentimientos que nos animan a perseverar ante los retos.

Piensa en la niña que sale a vender galletas para las Girl Scout. Su meta es vender 20 cajas delante de la tienda de comestibles un sábado. Cuando se termina su turno de cuatro horas, solo ha vendido cuatro cajas. Le preguntas qué ocurrió y la conversación es algo parecido a esto:

Tú: Estoy segura de que estarás decepcionada. ¿Por qué crees que vendiste solo cuatro cajas?

Niña: No soy buena vendiendo nada. Mi mamá me dijo que ella tuvo un trabajo de vendedora una vez y que tampoco era buena. A nadie le gustan tanto estas galletas.

* Mayo Clinic, National Institute of Mental Health.

No me gusta molestar a la gente. Todos tienen un presupuesto en estos días y todas las mujeres dicen que están intentando perder peso y que no pueden comer dulces. No sé si me voy a molestar en volver el próximo sábado.

Ahora bien, sé que tú no eres una niña pequeña, pero a veces cuando se trata de hablarse a una misma, la voz de esa niña pequeña surge y puede sabotear nuestro éxito. La eterna pesimista explica sus fracasos como personales (fallas o rasgos que no tienen esperanza de cambio), permanentes (el problema existirá siempre) y generalizados (la falla personal que provocó el fracaso saboteará tu éxito también de otras formas). Los psicólogos lo llaman tu estilo “explicativo” o de pensamiento. Yo lo llamo el factor determinante para saber si serás o no todo lo exitosa que eres capaz de ser. Cuanto antes comiences a prestar atención a lo que te dices a ti misma sobre tu vida, tus circunstancias y sí, tus fracasos, antes avanzarás hasta el siguiente nivel.

APRENDER A FRACASAR HACIA DELANTE

A los 28 años, Meredith Moore se convirtió en la directora más joven de la empresa McDonald's. Pero su carrera estelar no comenzó siendo tan estelar. Una serie de baches podría haberla herido, pero en cambio le llevó a un viaje interior que terminó situándola en un papel en el que rendía cuentas al presidente de una de las marcas más reconocidas del mundo.

Cuando Meredith se graduó de la universidad Howard con un título en Comunicaciones, la nativa de Minnesota aceptó un trabajo en una empresa internacional de servicios financieros. Al principio, la entrenaron para ser corredora de bolsa, pero pasar el examen para la licencia fue muy difícil. Aun así, en el trabajo era una estrella en su primer año, un elogio que ella pensaba que sería recompensado. Pero en el denso entorno “conformista y estancado”, su talento no era un bien tan valioso como se había imaginado. “El representante del departamento de recursos humanos de la compañía dijo algo peculiar después de mi primer año, y siempre se me viene a la mente: ‘Las personas con talento van a contracorriente’”. En otras palabras, las personas con talento ven dónde

hay espacio para mejorar y esperan que otros quieran mejorar. Las personas con talento cuestionan el statu quo. Las personas con talento son movidas a tener éxito y, por tanto, observan lo que está o no está ocurriendo que pudiera impedir el éxito. La cultura empresarial no iba con ella y Meredith enseguida fue retirada de la costa este para ser enviada a la costa oeste.

“La compañía se estancó en 1955 —reflexiona ella—. No quisieron personas nuevas”. Si la cultura de la compañía hubiera sido el único problema, quizá hubiera podido persistir más. Sin embargo, pronto Meredith descubrió que su competencia se estaba poniendo en entredicho de manera regular, algo que nunca antes había experimentado. Durante años, Meredith tuvo confianza en su capacidad para escribir; era algo que le producía una sensación de gozo y logro. Era un don que había pulido durante años, especialmente en la universidad. Ahora tenía un supervisor que le había dicho de manera directa y simple: “Tú no sabes escribir”. Para empeorar más las cosas, el supervisor rehusó comentarle en qué tenía que mejorar exactamente. “Siempre había sido bastante buena evaluando mis habilidades. Desde niña había sido una buena escritora. La organización se cebó tanto conmigo que comencé a decirme: ‘No soy una buena escritora’. Pero mi trabajo en *marketing* y comunicaciones consistía en escribir en un 90 por ciento”.

El trabajo se estaba convirtiendo en una lucha mientras Meredith intentaba agradar a un jefe al que era imposible agradar. “Era un ambiente tóxico. Intenté de todas las formas posibles contactar con el departamento de recursos humanos, mentores o cualquiera a quien pudiera pedir ayuda para mejorar la situación. Todos decían: ‘Solo aguanta’. Finalmente, no obstante, dijeron: ‘No podemos ayudarte’”. Meredith se sintió aislada en más de una forma. Aislada en una compañía con poco atisbo de poder avanzar. En una ciudad con la que no tenía conexión alguna. A muchos kilómetros de la familia o los amigos que había tenido en la universidad. Y, además, sin conexión con una iglesia o comunidad. Sabía que necesitaba crear una estrategia. Aunque sus padres le aconsejaron que aguantara, ese consejo parecía insostenible para Meredith.

“Nunca antes había renunciado —dice Meredith—. Pero el momento clave para mí fue cuando comencé a dudar de mí misma. Ese nunca había sido mi modo de actuar”. Fueron los propios pensamientos

saboteadores de Meredith lo que le preocupaba más que ninguna otra cosa. Ella entendió algo a una corta edad, una clave del éxito para las mujeres: las mujeres exitosas *creen* en sí mismas. Tienen una confianza auténtica que les anima ante los retos y las oportunidades. Sin esa confianza, Meredith carecía del combustible para alcanzar sus metas. Así que renunció, y lo hizo de una forma muy poco convencional. Una noche, harta, decidió no volver a trabajar nunca en la empresa que la había empleado durante un año y ocho meses. “Hice la maleta en mitad de la noche, recogí mi apartamento, me subí a mi automóvil y conduje con dirección a Chicago. Me fui sin tener ningún trabajo”.

Meredith encontró inmediatamente un trabajo que era esencialmente uno de aprendiz en una agencia de publicidad. A diez dólares la hora, su nuevo sueldo estaba muy lejos de su elevado sueldo más comisiones en la empresa de servicios financieros. Sin embargo, estaba segura de que había tomado la decisión correcta. “Aprendí cuál era mi dignidad y valor. Ganaba solo diez dólares por hora, pero no me estaban faltando al respeto. Estaba dispuesta a deshacerme de todas mis posesiones terrenales para evitar tener que aguantar que la gente me tratara mal”, dice. Nadie entendió su decisión de irse, especialmente sus padres. Pero Meredith aprendió una lección clave mediante la experiencia. Previamente, dijo, siempre sentía que necesitaba a otras personas para validar su dolor y sus experiencias. Pero algo revelador sucedió la noche que decidió hacer las maletas e irse: “Me di cuenta de que si lo estaba experimentando, era válido. Otras personas no tienen que validar mi dolor para que sea real para mí”.

Su salto de fe no se produjo sin red de seguridad por mucho tiempo. Por un lado, tenía a su hermana y una nueva iglesia donde se sentía inspirada y cimentada. Después la oportunidad llamó a su puerta. “Se me había olvidado que había enviado una solicitud para un trabajo en McDonald’s mientras estaba aún en la empresa anterior”, recuerda. La compañía, con sede en un suburbio de Chicago, llamó cuando llevaba una semana y media en su trabajo de aprendiz en la compañía de publicidad y le ofreció un trabajo como supervisora de comunicaciones. Apoyaría al director ejecutivo de McDonald’s USA para redactar las necesidades económicas de la compañía.

“Hay veces en que sabes que Dios tiene su mano sobre tu vida

—dice—. No hay forma en que yo pudiera haber organizado algo así”. Pero admite: “Me pareció un revés porque no estaba teniendo la oportunidad de escribir”. Pero ella estaba en el lugar correcto en el momento correcto, y las dudas acerca de sus habilidades como escritora se disiparon desde que se había ido.

Un día tuvo una conversación con el director.

—¿Cuál crees que es tu siguiente paso aquí? —le preguntó él.

Era la pregunta que Meredith quería oír.

—Creo que puedo ser una de las editoras —respondió.

Él tomó nota de su respuesta clara y concisa, y suficientemente simple como para que actuara al respecto. “Él director me dejó comenzar a ayudar con parte de sus escritos. Por ejemplo, tenía un viaje previsto a Pittsburgh y me dejó ver su discurso. Le hice algunos comentarios sobre el texto”. Y él hizo lo que ella tanto había anhelado en su último trabajo: le hizo comentarios *a ella*. “¡Me encantó que él me dijera por qué algunas cosas funcionaban o no funcionaban! Necesitaba eso. ¡Podía aprender!”. A los seis meses, el director la ascendió a directora de comunicaciones. Y cuando él ascendió a presidente de la compañía, las demandas de comunicación de su oficina aumentaron junto con las responsabilidades de Meredith. Ella se convirtió en gerente de relaciones externas, y luego en directora de relaciones externas y desarrollo de marca, convirtiéndose así en la directora más joven de la multimillonaria McDonald’s USA.

LECCIONES PARA FRACASAR HACIA DELANTE

Meredith no se propuso específicamente convertirse en la directora más joven de la compañía; tan solo quería encontrar un lugar donde se apreciaran sus talentos, donde ella pudiera aprender y crecer, y donde un mentor la defendiera. Cuando le preguntan qué vendrá después, ella refleja el mismo enfoque que le ha funcionado hasta ahora. “No sé cuál es mi objetivo. He tenido bendiciones muy accidentales, pero he estado preparada para ellas cuando han aparecido”, dice.

Yo lo veo un poco distinto. Meredith es el tipo de mujer que busca la pasión y la excelencia. Es una fortaleza tan innata en su enfoque de la vida que ni siquiera lo llama un objetivo, pero eso le lleva a tener elevados

niveles de éxito. Está preparada cuando la oportunidad llama a su puerta. “No sé para qué me están preparando mis experiencias, pero estoy emocionada al respecto —dice Meredith—. Soy optimista con relación a mi futuro. ¡Mi década de los treinta años tiene buen aspecto!”.

Podemos ver muchas de las siete decisiones en la historia de Meredith. Ella rehusó reducir el tamaño de su sueño, escogió el valor en vez del temor, buscó activamente la crítica constructiva y se enfocó en las soluciones en vez de en los problemas. Estas son unas cuantas lecciones más:

- Rehusó interiorizar la negatividad que experimentó en su primer trabajo. En cambio, atribuyó su error a la cultura de la compañía y la terquedad de su jefe en vez de atribuir los problemas exclusivamente a sus propias fallas de carácter y falta de capacidad.
- Fracaso hacia delante. Estuvo dispuesta a dar un paso atrás para encontrar un camino mejor.
- Se arriesgó.
- Pasó a la acción con decisión reduciendo las pérdidas y comenzando de nuevo.
- Creyó en sí misma.
- Se conocía, y fue capaz de descifrar entre “sus cosas” y “las cosas de los demás”. Cuando los asuntos negativos de otros intentaron redefinir quién era ella, lo reconoció como “cosas de los demás” y no hizo suyos esos asuntos.
- Se ofreció voluntariamente para ayudar con tareas fuera de su competencia laboral para poder demostrar sus capacidades y también aprender y crecer.
- A veces aguantarse no es la mejor opción. A veces hay que apretar el botón de reinicio y comenzar de nuevo.

En el caso de Meredith, se produjo un cambio clave cuando ella se dio cuenta de que estaba comenzando a ser pesimista en cuanto a sus habilidades y a dudar de sí misma como nunca antes lo había hecho. Fue consciente de ella, y supo que sus nuevos pensamientos eran una amenaza para su futuro éxito. Entendió de manera innata que tenía que

dar la vuelta a esos pensamientos. Sabía que sería una pendiente ascendente cambiar sus pensamientos en un entorno tan tóxico, así que cambió los entornos.

Hablaremos un poco más acerca de la conciencia de uno mismo, pero, por ahora, ten en mente que tener éxito en el siguiente nivel significará llegar a ser mucho más consciente de tus pensamientos. ¿Qué te dices a ti misma acerca de tus errores? ¿Es algo como *Siempre meto la pata* o *Estaba agotada hoy*? ¿Es algo como *Nadie gastará su dinero en mis productos con una economía tan mala* o *Tengo que encontrar a las personas que siguen gastando dinero a pesar de haber una mala economía*? Si tu mente fuera una valla publicitaria para que el mundo la viera, ¿qué pensamientos leerían? Se necesita intención para capturar con precisión tus pensamientos. Con práctica, puedes observarlos y aprobar los que te ayuden, invitarlos a entrar y repetirlos todas las veces que sean necesarias para conducirte a las acciones correctas. Todo se trata de tu estilo de pensamiento ante los fallos o las decepciones.

¿CUÁL ES TU MENTALIDAD?

La doctora Carol Dweck es profesora de Psicología en la Universidad de Stanford. Ha empleado gran parte de su carrera estudiando las actitudes mentales de las personas más exitosas, jóvenes y mayores, ante los retos y las oportunidades. Lo que ha descubierto es una diferencia fundamental en la *mentalidad* de las personas más exitosas.*

Su búsqueda comenzó temprano en su carrera cuando participó en la investigación para entender mejor cómo lidian las personas con el fracaso. Observó a estudiantes jóvenes lidiar con los problemas, usando rompecabezas como el método para resolverlos. Comenzando con unos bastante sencillos, después hizo que los estudiantes pasaran a otros más complicados. Su meta no era ver quién terminaba los rompecabezas más rápidamente o a quién le resultaba más fácil resolverlos. Ella estudiaba el proceso mental de cada estudiante observando las estrategias que ellos usaban para resolver el problema, y descubriendo sus pensamientos y sentimientos durante su resolución.

* Carol S. Dweck, *Mindset* (New York: Ballantine Books, 2006).

Observó que unos cuantos de sus estudiantes hicieron algo peculiar comparado con los demás: daban la bienvenida al reto. Se emocionaban con los rompecabezas que les había costado mucho resolver. Cuanto más difícil era el rompecabezas, más decididos parecían. Mientras a otros estudiantes les motivaba la posibilidad de parecer inteligentes y les desmoralizaban los sentimientos de desánimo ante los rompecabezas difíciles, estos estudiantes no se dejaban intimidar. Cuando estos estudiantes “peculiares” parecían fracasar porque no podían resolver el rompecabezas, daba la sensación que ni siquiera veían la experiencia como un fracaso. Al contrario, evidentemente pensaban que estaban *aprendiendo*.

Lo que la doctora Dweck destacó mediante su investigación puede afectar profundamente el modo en que abordamos toda nuestra vida, desde la carrera y las relaciones hasta la salud y los hábitos financieros. Ella llamó a esta diferencia, sencilla pero fundamental, “mentalidad fija” y “mentalidad de crecimiento”.

Una mentalidad fija se enfoca en el talento. Alguien con una mentalidad fija cree en frases como “Tú eres inteligente y, por tanto, te irá bien en la vida” y “Tú tienes un don natural y eso te llevará muy lejos”. Quienes tienen una mentalidad fija creen que los dones y habilidades naturales de una persona determinan lo lejos que puede llegar en la vida. Estas son las personas que creen que la inteligencia de una persona está definida por el coeficiente intelectual, el promedio de notas y el resultado del examen de ingreso a la universidad. Esas cifras se convierten no solo en una medida del potencial, sino también en una limitación del potencial. Los dichosos de tener altas puntuaciones en un área en particular de la vida tienen una sensación de confianza, pero también de inseguridad. Como el potencial se mide por un criterio establecido, no alcanzar ese criterio puede poner en riesgo precisamente la inteligencia o el valor de la persona.

Recuerdo creer que yo era inteligente y cuestionar esa creencia tras obtener bajas calificaciones en la sección de lenguaje del examen de ingreso a la universidad. Si hubiera permitido que esos resultados definieran mi potencial, ¡ciertamente hoy no sería escritora! Cuando permitimos que nuestro potencial quede limitado por nuestras calificaciones o evaluaciones de rendimiento, eso afecta a nuestra creencia en nuestras propias posibilidades.

Muchas mujeres están formadas para operar en esta mentalidad desde la infancia. Recibíamos elogios por nuestros dones. Esos halagos pueden incluso, a veces, habernos hecho sentir más especiales o valiosas que otras. Probablemente no nos guste admitirlo, pero para muchas es cierto. Los padres a veces incluso alientan esta creencia en nombre de fomentar confianza en sus hijos. Pero es peligroso. ¿Qué ocurre cuando crees que la razón de tu éxito está únicamente basada en tus dones? Cuando no tienes éxito, puede ser devastador. Estás constantemente en una posición de demostrar lo inteligente que eres y los dones que tienes. Y la presión puede ser muy intensa; tanto, que las personas con una mentalidad fija se apartan de los retos que no están seguras de poder superar. *Mejor quedarme en mi zona de comodidad que arriesgarme a fallar*, se dicen subconscientemente. Cada oportunidad o reto es una evaluación de su valía. “¿Seré un éxito o un fracaso? ¿Obtendré más aprobación o terminaré siendo rechazada?”.

Otro rasgo de quienes tienen una mentalidad fija es que menosprecian el esfuerzo. “Si tienes que poner mucho empeño en el esfuerzo, debe ser porque no eres muy buena”, dice la mentalidad fija. Antes de ser consciente de las mentalidades, descubrí esta actitud en mí misma. Me estaba reteniendo tremendamente y ni siquiera lo sabía. Lo mismo podría estar ocurriéndote a ti.

Usando la técnica del entrenamiento personal a través de escribir un diario, comencé a quitar capas al intentar entender por qué estaba tan estancada en mi intento de avanzar hacia algunas metas emocionantes que me había propuesto. Esta era mi conversación interior:

Pregunta: ¿De qué tengo tanto miedo cuando se trata de ser más asertiva respecto a publicitar mi empresa y mis servicios?

Yo: No sé a qué tengo miedo. Solo parece que si mi *marketing* fuera eficaz, no tendría que pedir directamente oportunidades.

Pregunta: ¿Qué tiene de malo pedir directamente oportunidades?

Yo: Sé que pedir es una parte normal de los negocios.

Y muchas personas piden oportunidades. Pero si realmente eres exitosa y tienes talento, no tienes que pedir. Es a ti a quien le piden. Te invitan.

¡Fue aquí cuando se encendió una pequeña luz! Realmente me sorprendió oírme a mí misma decir esto. “Las personas exitosas no tienen que pedir”. ¿De dónde saqué esa idea? Sabía que lo creía, pero también sabía que podía ser una falsa creencia. Así que continué explorando. Eso es lo que se debe hacer a veces para llegar al fondo de un asunto. Sin tener un nombre para ello en ese tiempo, lo que descubrí fue una mentalidad fija. Esto es lo que realmente estaba diciendo: *Si tienes talento, no tienes que esforzarte tanto. ¡No tienes que pedir! Esforzarte mucho, de algún modo reduce tu talento. Realmente no tienes tanto talento si la forma en que llegaste al éxito fue esforzándote tanto. Las personas que tienen dones son exitosas por naturaleza.* Así que continué la conversación de autoentrenamiento personal:

Pregunta: Entonces, ¿es cierto que las personas exitosas, las verdaderamente exitosas, no tienen que pedir? Piensa en personas de mucho éxito que conoces. ¿Es este el principio con el que coinciden?

Yo: Bueno, cuando pienso en mis mentores e incluso en empresarios reconocidos, sé que ellos piden oportunidades. No solo esperan a ver lo que llega. Son claros con lo que quieren y no tienen miedo a pedirlo.

Pregunta: Entonces, ¿te ayuda o te perjudica creer que “las personas exitosas y con talento no piden”?

Yo: Definitivamente me está perjudicando. Primero, sencillamente no es verdad. Y, segundo, me está llevando a usar una estrategia que es demasiado pasiva.

Pregunta: ¿Qué nueva creencia quieres que reemplace a la vieja?

Yo: Las personas verdaderamente exitosas piden

oportunidades. No solo anuncian, también venden. Y se esfuerzan mucho, lo cual no reduce en forma alguna su talento. En cambio, eso demuestra su compromiso. No pedir porque crees que reducirá tu talento sencillamente es una postura orgullosa.

En este corto ejercicio de autoentrenamiento personal de cinco minutos, desenterré una creencia limitadora que había estado debajo de la superficie de mis acciones (o la falta de ellas) durante años. Y estaba arraigada en una mentalidad fija que dice que el esfuerzo es, en ciertos aspectos, algo negativo. A fin de cuentas, si fracasas y puedes decir que realmente no te esforzaste mucho, tienes una excusa. Pero si fracasas y verdaderamente pusiste todo tu empeño, estará en juego tu valía. Las mujeres con una mentalidad fija sienten terror al fracaso. En la mente de una mujer con una mentalidad fija, el fracaso no es lo que haces pero define quién eres. La parte emocionante es que tú lo decides.

Intenta recordar alguna vez en que fracasaste y luego cuestionaste tu propia inteligencia o tus capacidades. Quizá comenzaste a dudar si podrías lograr alguna vez lo que te propusiste hacer. Fracasaste en una relación y decidiste que estabas destinada a quedarte soltera para siempre. “No entiendo este asunto del amor. No soy buena para ello”, dices. O: “Los hombres me siguen rechazando. Será que no es fácil amarme”. Estas son evaluaciones decisivas de tus habilidades de relación que no te dejan espacio para mejorar. “Esto es lo que eres y cómo eres, y no va a cambiar”, dice la mentalidad fija. Esa mentalidad funciona bien cuando tienes éxito en todo, pero cuando empiezas a luchar o a fracasar, simplemente no deja esperanza para el futuro.

La mentalidad fija dice que la vida te repartió ciertas cartas y eso es todo. Esto a menudo hace que las personas, insatisfechas con las cartas que les han tocado, finjan acerca de las cartas que han recibido. Son personas que, a menudo, tienen miedo a que les descubran. Están constantemente intentando reivindicarse, y a veces sienten que son impostores poniéndose una fachada de inteligencia y personalidad para ganarse la aprobación y los elogios de los demás. La mentalidad de crecimiento

ofrece un enfoque que derrite la ansiedad y abre la puerta a posibilidades increíbles. Dice que tus rasgos naturales son más que algo con lo que tienes que vivir, pues son solo un punto de partida. Puedes cultivar las cualidades necesarias para tener éxito mediante tus propios esfuerzos. Una mentalidad de crecimiento cree que puedes crecer mediante la experiencia y cambiar sustancialmente por medio de tus acciones. A diferencia de la mentalidad fija, una mentalidad de crecimiento no menosprecia el esfuerzo. ¡Progresas con él!

Debido a que quienes tienen una mentalidad de crecimiento piensan que mediante el esfuerzo pueden aprender cosas que previamente no entendían, mejorar rasgos de la personalidad e incluso crecer en inteligencia, no es fácil que el fracaso les desanime. Cuando tienes una mentalidad de crecimiento, los retos que te motivan y te hacen salir de tu zona de comodidad llegan a emocionarte. Entiendes que vas a *aprender* algo. La experiencia te hará crecer, y no serás juzgado por ella.

Las mujeres con una mentalidad de crecimiento creen que, con años de disciplina y pasión, su verdadero potencial es desconocido. ¿Para qué perder tiempo escondiendo tus defectos en vez de simplemente vencerlos? ¿Por qué no hacer amigos o buscar una pareja que te desafíe a crecer en vez de simplemente reprimir tus inseguridades? ¿Por qué quedarte en tu zona de comodidad y no arriesgar cuando podrías avanzar hacia tus verdaderos sueños?

Otra distinción importante es esta: los estudios muestran que así como las personas somos muy malas pronosticadoras de lo que nos hará verdaderamente felices, también somos muy malos jueces de nuestras propias habilidades. Los más imprecisos para evaluar de lo que son capaces son quienes tienen una mentalidad fija.

Piensa en esto: si crees que puedes mejorar, no te intimidará tanto la idea de que tus habilidades no sean verdaderamente tan grandes como te gustaría. En tu mente, esas habilidades no están grabadas en piedra. Cambiarán a medida que aprendas y crezcas de manera activa. Sin embargo, si crees que tus habilidades están fijas permanentemente, será más probable que las exageres. ¡Si no hay espacio para el crecimiento o el cambio, querrás impresionar a los demás tanto como sea posible ahora mismo!

¿UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO NIEGA LAS FORTALEZAS?

Cuando construyes sobre tus fortalezas en vez de suponer que son fijas, multiplicas tus esfuerzos. Claro, quizá eres por naturaleza una líder y has estado dirigiendo durante años, pero ¿significa eso que ya no puedes ser más eficaz? Una mujer con una mentalidad fija se contenta con descansar en los laureles. Una mentalidad de crecimiento ve las fortalezas solo como un punto de partida. Sabiamente, conecta con sus fortalezas y luego alimenta ese talento.

Escoger tener una mentalidad de crecimiento no significa que tus fortalezas como individuo no importen. De hecho, una mujer con una mentalidad de crecimiento se da cuenta de las fortalezas y debilidades más que quienes tienen una mentalidad fija. Simplemente reconoce que las destrezas se pueden desarrollar, ya sea en la carrera, las relaciones, la economía, la vida espiritual o los hábitos de salud de la persona.

Esta es una noticia particularmente emocionante si alguna vez te has sentido atascada en tus circunstancias, pensando que tu inteligencia es una entidad fija, que tus habilidades de relación están formadas, o que tu inclinación a “meter la pata” en las finanzas es un rasgo inmutable que heredaste de tu padre o tu madre. Tú *puedes* cambiar. Tú eres capaz de mucho más de lo que pudieras haber pensado hasta ahora.

¿Sueñas con cambiar de profesión, pero sientes que es demasiado tarde para cambiar el rumbo? ¿Siempre has deseado haber ido a la universidad, pero te da miedo no ser capaz? ¿Has tenido un historial de relaciones rotas y sientes que nunca entenderás al sexo opuesto? ¿Hay mucha esperanza para ti! Puedes aprender nuevas destrezas, patrones y hábitos que transformarán tu capacidad de tener éxito en los esfuerzos más significativos para ti. Tu camino más exitoso para hacerlo emparejará tus fortalezas con una mentalidad de crecimiento, llevándote a mayores alturas de las que jamás hayas experimentado.

Es el momento de avanzar y salir de tu zona de comodidad.

Aprendí esto de primera mano tras descubrir mi concepto de mentalidad fija de que las mujeres exitosas de algún modo “ascienden” a lo más alto. No tienen que pedir oportunidades. En cambio, si realmente tienen talento, las oportunidades llegan por sí solas. Para ser clara, las

oportunidades a menudo aparecen por sí solas a las mujeres con talento. Ellas son como imanes que atraen oportunidades. Pero a veces puede existir el peligro estratégico de usar la “atracción” como el único método para el éxito. ¿Qué ocurre cuando no atraes las oportunidades correctas? ¿Qué sucede cuando quieres ir a un nivel totalmente nuevo y sencillamente no estás en el lugar correcto o rodeada de las personas correctas para llevar a cabo esa visión? ¿Qué ocurre si Dios te está llamando a salir de tu zona de comodidad para avanzar y liberarte de tu temor al rechazo o el fracaso? Es durante esos tiempos cuando es esencial conectar con una mentalidad de crecimiento.

De hecho, se podría argumentar que Dios nos llama a una mentalidad de crecimiento. Piensa en estos versículos:

- “No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta” (Ro. 12:2).
- “Para los hombres es imposible —aclaró Jesús, mirándolos fijamente—, mas para Dios todo es posible” (Mt. 19:26).
- “Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podemos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros” (Ef. 3:20).

Desde una perspectiva espiritual, no es posible que puedas creer que tu potencial es fijo y que no puede crecer. Si crees que todo es posible, puedes descansar en que, si abres tu mente, podrías verte creciendo más de lo que te imaginas.

¿Te has dicho a ti misma que estás estancada en algunas de estas áreas? ¿Dónde crees que tienes menos esperanza o que ya no tienes más potencial?

- *Habilidades de presentación.* Te da pánico hablar delante de la gente. Has aceptado esto y, siempre que puedes, evitas cualquier situación en la que te pidan hacer una presentación.
- *Contabilidad y finanzas.* No conoces la diferencia entre un documento financiero y una hoja de movimientos, y no

ves motivo alguno para poner remedio a esto. Has decidido que no eres buena con los números y que puedes vivir así. Cuando la gente habla de economía en una reunión, tu eslogan está en Proverbios 17:28: “Hasta un necio pasa por sabio si guarda silencio”.

- *Economía personal.* Quizá nunca te encuentres en una situación en la que necesites entender contabilidad empresarial, pero no puedes evitar la necesidad de manejar mejor tu economía personal. Eres analfabeta en lo que a economía se refiere, y no entiendes lo que será necesario para que logres libertad financiera y paz. Y la idea de aprender te asusta.
- *Estar en forma.* Ves mujeres en las revistas o incluso corriendo por la calle que parecen tener alguna mágica habilidad para cuidarse. De niña nunca fuiste una atleta, y no ves motivos para empezar a serlo ahora. La idea de hacer del ejercicio una parte de tu estilo de vida, algo que haces a diario, parece descorazonadora y que no va con tu carácter. Sin embargo, a la vez es intrigante. ¿Serías capaz de hacerlo?
- *Nueva profesión.* En realidad no quieres seguir vendiendo a las farmacéuticas, o enseñando, o _____ (rellena el espacio en blanco). Sueñas con llegar a ser abogada, o escritora, o _____. Pero ¿realmente tienes lo necesario para ello? No sabes nada de ese campo, tan solo que te sientes atraída y tienes las fortalezas para hacerlo. ¿Basta con eso para dar un paso en una nueva dirección? Te quedaría mucho por aprender. ¿Qué ocurriría si no puedes llegar?
- *Vida amorosa.* Tú y tu esposo parecen estar atrapados en la rutina. Él no te entiende; probablemente nunca lo hará. Y, francamente, estás tan frustrada con él que has abandonado la idea de intentar ver su punto de vista o de seguir cediendo y esforzándote por agradarle. Tras doce años de matrimonio, casi has perdido todas las esperanzas de que pudiera volver a ser aquello con lo que soñabas antes de dar el “Sí quiero”. Ahora sientes que estás atrapada. ¿Realmente hay esperanza

para deshacer los viejos hábitos? ¿Podrías verdaderamente aprender a comunicarte mejor?

- *Timidez.* Siempre has sido tímida. Es la razón por la que no tienes muchas amistades, y le echas la culpa a eso de tu falta de avance profesional. A fin de cuentas, las personas tímidas no son muy buenas estableciendo conexiones. La timidez es un rasgo de la personalidad, ¿cierto? Eso no es algo que puedas cambiar. Bueno, ¿y qué ocurriría si pudieras?

Esa es la pregunta que quiero plantar como una semilla en tu mente. ¿Qué pasaría si pudieras cambiar? ¿Qué pasaría si ser tímida, o posponer las cosas, o no ser una buena comunicadora, o la aversión a las matemáticas fuera algo que pudieras vencer para siempre? Si hubiera un mapa de ruta para hacerlo, ¿estarías dispuesta a seguirlo? Espero que sí. Abre tu mente a la posibilidad de que lo que conoces ahora como tu potencial sea solo una fracción de lo que realmente es posible. La clave para avanzar es reconocer que tus limitaciones no son inamovibles, fijas o genéticas. Con educación, puedes extender tu conocimiento en esas áreas. Con disciplina, tus posibilidades son verdaderamente ilimitadas.

¿CÓMO EXPLICAS EL ÉXITO?

Al comienzo del capítulo examinamos tus percepciones de un fracaso reciente. Tu éxito está determinado tanto por tu manera de pensar como por tus fracasos. Piensa en algún éxito reciente que hayas tenido. Puede ser algo grande o pequeño. Escríbelo aquí:

¿Por qué tuviste éxito? Anota unas cuantas razones aquí en forma de esquema:

Ahora, veamos cómo explicas tu éxito. ¿Lo atribuiste a factores externos (suerte, otras personas, el tiempo) o internos (tu duro trabajo, eres inteligente, eres disciplinada)? ¿Viste tu éxito como algo temporal (tuve éxito esta vez, pero ¿quién sabe si podré volver a repetirlo?) o permanente (definitivamente podría volver a ocurrir)? ¿Lo viste como algo específico (soy buena en esto, y ya está) o generalizado (mi éxito en esta tarea representa un tema más grande en mi vida)?

¿JUSTIFICAS TU ÉXITO?

Es interesante que un número desproporcionado de mujeres que tienen éxito a altos niveles experimentan lo que los investigadores llaman el “síndrome del impostor”. Es un fenómeno que se produce cuando no eres capaz de poder unir los puntos e interiorizar tus logros. A pesar de tu duro trabajo, capacidad y experiencia, ves el éxito como una casualidad, pura suerte, o tu habilidad para hacer que otros crean que eres más lista o más talentosa de lo que realmente eres. Como resultado, tienes un sentimiento incómodo de que la gente terminará descubriéndote, que finalmente el baile se acabará y se darán cuenta. Es extraño que los hombres exitosos sencillamente no digan sentirse así tan a menudo como las mujeres. Recuerdo alguien a quien di entrenamiento personal cuyo exitoso talento se había mostrado nacionalmente, incluso llevándola al programa de Oprah Winfrey. Ella me confió: “Me siento un fraude. Me refiero a que hago el trabajo, pero no creo que tenga más talento que los

demás. Siempre siento que la gente descubrirá que realmente no soy tan brillante”. Un artículo reciente de *Psychology Today* hablaba de mujeres ricas y famosas a quienes les afectó el síndrome del impostor. Tras ser nominada para tres premios de la Academia y seis Globos de Oro, la actriz Michelle Pfeiffer habló de sus dudas internas en una entrevista en 2002: “Sigo pensando que la gente descubrirá que realmente no tengo tanto talento. Realmente no soy muy buena. Todo ha sido una gran farsa”. El artículo seguía citando a la ganadora del premio de la Academia, Kate Winslet: “A veces me despierto por la mañana antes de ir a un rodaje y pienso que no podré hacerlo, que soy un fraude”.

Si sucede en niveles de éxito tan altos y públicos, ¿qué ocurre con nosotras en los esfuerzos diarios de la vida, en nuestros matrimonios y relaciones, como madres y directoras, empleadas y propietarias de negocios? Ya sea que tengas dudas tan serias como la de sentir que eres un fraude u ocasionalmente dudes de ti misma ante un reto particularmente difícil, la clave es ser consciente de lo que te dices a ti misma acerca de tu éxito. El verdadero éxito no es ansioso ni dudoso, sino confiado y pacífico. Si piensas que un estilo de pensamiento pesimista está invadiendo tus pensamientos, tienes la capacidad de renovarlos escogiendo una nueva actitud.

DESARROLLA CONCIENCIA DE TI MISMA

Por tanto, ¿qué significa todo esto para ti? Cuando tienes éxito, incluso en las cosas pequeñas, tu estilo de pensamiento tiene que ser el opuesto a cuando fallas.

Cuando tienes éxito, atribúyelo a:	Cuando fallas, atribúyelo a:
Factores internos	Factores externos
Verlo como permanente en vez de temporal	Verlo como temporal en vez de permanente
Verlo como generalizado en vez de específico	Verlo como específico en vez de generalizado

En su libro *Aprenda optimismo*, el doctor Martin Seligman destaca: “Algunas personas, las que se rinden con facilidad, normalmente dicen de sus desgracias: ‘Soy yo, es algo que durará para siempre, va a socavar todo lo que haga’. Otros, los que se niegan a ceder a la desgracia, dicen: ‘Han sido las circunstancias, se pasará rápidamente y, además, hay muchas otras cosas en la vida’”.*

¿Qué significa todo esto para ti? Mientras recorres el camino hacia la visión de tu vida, presta atención a tus pensamientos. Rehúsa permitir que gobierne en ti el pensamiento pesimista. Claro que los pensamientos pesimistas pueden invadir tu mente, pero cuestiona intencionadamente esos pensamientos, y asegúrate de que los que recibas sean precisos y productivos. En otras palabras, es necesario rechazar cualquier pensamiento que produzca un temor que te sabotea y te paraliza, impidiéndote ir hacia delante. Es una decisión. Con la práctica, es una decisión que tomarás con mayor rapidez con el paso del tiempo. Desarrollarás una manera de pensar optimista que te permitirá soñar a lo grande, tener sueños más atrevidos y caminar en tu visión con confianza. Y podrás hacer frente a los temores y las excusas que amenazan con retenerte. Observando intencionadamente tus pensamientos y cuestionando los contraproducentes, cultivarás una manera de pensar optimista que te impulsará al siguiente nivel.

CUATRO PREGUNTAS PARA VENCER LAS EXCUSAS

¿Cuál es la razón que tienes para no ir en pos de tu sueño más auténtico? Cualquiera que sea ese sueño en tu vida o profesión, probablemente tengas una razón por la que aún no ha ocurrido. Pero si ves más allá de esas razones, quizá descubras que podrían clasificarse mejor como excusas: pensamientos que estás aceptando y que sabotean tus sueños. Las excusas nacen de un estilo de pensamiento pesimista y una mentalidad fija. Ahora bien, no estoy intentando aplastarte por tus excusas. Quiero ayudarte a liberarte de ellas para que puedas pasar al siguiente nivel. Al margen de cómo quieras llamarlas, excusas o

* Martin E. P. Seligman, *Aprenda optimismo* (Barcelona: Debolsillo, 2011).

razones, se interponen en el camino. Y *tú* eres la única que puede exigir que se vayan.

Entonces, ¿cuál es la excusa? ¿Es la falta de tiempo? ¿Dinero? ¿Es esa persona que siempre te está desanimando? ¿El sueño es demasiado difícil? ¿Demasiado complejo? ¿Te exige demasiado compromiso? Quizá tu excusa sea una falta de educación formal o experiencia. O quizá si tuvieras más contactos, o más amigas, o menos obligaciones, o pesases menos, o...

Creo que me entiendes. Las excusas nos permiten justificar nuestra falta de progreso. Incluso pueden producirte compasión. Te liberan; pero la verdad es que cuando hay algo que tú habías de hacer, nunca estarás realmente libre. *Tienes* que hacerlo, lo cual significa que debes soltar tus excusas. Eso significa hacer frente a tus temores, ya sea el temor al éxito y todas las expectativas que conlleva o temor al fracaso y a todas las decepciones o vergüenzas que conlleva.

Sea cual sea tu temor, la buena noticia es que puedes reunir el valor para vencerlo. Decide soltar todas las excusas por las que no puedes tener lo que quieres en la vida. Entrénate a ti misma con estas cuatro preguntas para hacer pedazos las excusas:

1. ¿Cuál es mi excusa?
2. ¿Qué me permite hacer (o no hacer) esta excusa?
3. Si no pudiera seguir usando esta excusa, ¿qué tendría que hacer en cambio?
4. ¿Por qué no hago eso mismo ahora?

Cuando sueltas tus excusas, descubres que lo fundamental es que puedes decidir perseguir tus sueños o no. Puedes vivir la vida al máximo o puedes vivirla escasamente. Para vivir al máximo necesitas valor. El valor es una decisión. La decisión es tuya.

¿QUÉ ESTÁS ANHELANDO?

¿Qué es eso que anhelas? ¿Qué es eso que te hizo escoger este libro? Hay algo que aún no has experimentado, pero que quieres experimentar. Hay algo que representa esa brecha entre donde estás ahora mismo y donde

quieres estar. Y el primer paso para que cierres esa brecha es creer dos sencillas palabras: es posible. Tan solo dilo en voz alta ahora mismo: “Es posible”. Tu sueño es posible. Con los pensamientos correctos, las acciones correctas y las relaciones correctas, cualquier sueño divino que haya en tu corazón es posible.

Así que, al comenzar este viaje, el primer paso se trata de esperanza. Debes tenerla. La esperanza es el fundamento de la fe y la esencia del optimismo. Cuando dejas de esperar, comienzas a acomodarte. Al entrenar a mujeres en particular, y al meditar en mi propia experiencia personal, me he dado cuenta de que a menudo las personas reducen sus sueños. Las

Piensa en esto:

¿Tienes que darte permiso para tener esperanza en alguna cosa?

mujeres con mucha frecuencia intentan realizar muchas tareas y responsabilidades a la vez. Muchas reducen sus sueños durante tanto tiempo que conformarse con menos se convierte en un hábito.

¿Te identificas con esto? *Cuando dejas*

de anhelar, comienzas a acomodarte. Comienzas a conformarte con una versión más pequeña de tu verdadera visión. ¿Qué has dejado de esperar por temor a no conseguirlo? ¿De qué formas se ha colado el “acomodarte” y has enterrado una esperanza de algo mejor?

Concédete permiso para volver a tener esperanza, para tener un sueño mayor. Las mujeres exitosas tienen la confianza suficiente como para soñar sueños auténticos. Significa que tienes que ser lo suficientemente sincera contigo misma como para reconocer los verdaderos deseos de tu corazón. No hay tiempo para objetivos superficiales. No hay tiempo para poner la agenda de los demás por encima de los planes que Dios tiene para ti. Sé valiente y osada con lo que anhelas. Te estoy pidiendo que te esfuerces y mires por encima de tus circunstancias y recursos actuales. Mira hacia el cielo y confía en que, aunque tu destino divino esté fuera de tu alcance, Dios puede cerrar esa distancia acercándose hacia ti. Es ese tipo de creencia la que requiere fe.

A medida que la vida nos trae decepciones o fracasos, puede ser tentador dejar de esperar algunas de las cosas que verdaderamente queremos. Si no esperas nada, no necesitas fe. Por tanto, ¿qué es lo que necesitas empezar a esperar? ¿Qué es lo que has dudado en admitir como la verdadera visión para tu vida? Creo que estás leyendo estas palabras porque *este*

es el momento de comenzar a tener sueños mayores. Ahora es el momento para una nueva etapa de confianza, pasión y propósito.

Te reto a tener un sueño mayor y rehusar perder la esperanza.

No estoy hablando de alentar falsas expectativas que te predispondrán a tener quebraderos de cabeza y decepciones. Estoy hablando de renovar los objetivos, deseos y visiones que te hablan a lo profundo de tu espíritu. La esperanza te vigoriza. Te inspira. Te motiva. A veces no obtienes lo que esperas justo cuando lo quieres, pero, si dejas de anhelar del todo, dejas de dar pasos que te llevarán a la consecución de tus sueños. Quizá la autora Joyce Meyer lo resumió mejor así: “Siento que si espero mucho y recibo solo la mitad, estaré mejor que si no espero nada y consigo todo ese nada”.

Sé fiel a tus deseos dándote permiso para esperar algo más. Y, más importante aún, *cree* que puedes hacerlo. Creer que tienes lo que se requiere es el primer hábito de éxito.

TU MEJOR FUTURO POSIBLE

Las investigaciones indican que imaginar tu mejor futuro posible es un ejercicio poderoso. Gran parte de la emoción de cambiar tu mentalidad para avanzar a un nuevo nivel de éxito es convertirte en el tipo de mujer que puede vencer sus temores, sortear los obstáculos y creer que con Dios todo es posible. *Todo* es posible. No tienes que saber cómo, pero sí tienes que creerlo. Eso es esperanza. Eso es optimismo. Comenzando desde hoy, ponte la meta de cultivar optimismo como una estrategia para el éxito.

Lo que toda mujer debería saber

- Las personas optimistas viven más, en promedio, que las pesimistas, tanto como nueve años.
- La depresión se ha descrito como “el pesimismo supremo”. Las mujeres con una forma de pensar optimista tienden a esquivar la depresión cuando suceden cosas malas. Ocurre lo contrario con quienes tienen una forma de pensar pesimista.

- En profesiones como enseñanza, ventas, pleitos y relaciones públicas, el optimismo es un pronosticador de éxito.
-

ENTRENAMIENTO PERSONAL: PREGUNTAS EFICACES PARA MEJORAR TU FORMA DE PENSAR

Responde a cada una de estas preguntas en un diario o con una entrenadora o amiga que pueda escucharte objetivamente y darte el margen necesario para analizar tus respuestas sin intentar *contestártelas* antes de tiempo:

1. Pasa un tiempo meditando. El sueño perfecto para ti es aquel para el que Dios te ha equipado de manera única. Dibuja un cuadro de cómo es el siguiente nivel de éxito para ti. ¿Cuál es tu *verdadero* sueño (no el reducido)?
2. ¿Qué significaría para ti poder lograr ese sueño? Imagínate viviendo esa visión. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Qué dones, talentos, pasiones o experiencias utilizarás para lograr tu meta?
4. Piensa en alguna vez en que estabas en tu mejor momento y lograste una meta particularmente importante para ti. ¿Cómo lo hiciste? ¿Qué aprendiste sobre ti misma?
5. Piensa en esa meta importante que describiste en la última pregunta. ¿Qué te permitió estar en tu mejor momento? ¿Quiénes eran las personas, circunstancias y otros factores clave que rodearon tu éxito?
6. ¿Cómo podrías recrear circunstancias similares para permitirte alcanzar ese “siguiente nivel de éxito” que describiste en la primera pregunta?
7. Piensa en alguna vez en que no pudiste alcanzar una meta. ¿Qué factor(es) personal(es) te llevaron a fracasar? ¿Qué factor(es) externo(s) te llevaron a fracasar? ¿Qué lección(es)

puedes sacar de estos factores que contribuyeron a ayudarte a tener éxito para alcanzar futuras metas?

8. Siendo realista, cuando miras el cuadro que dibujaste en la primera pregunta, ¿cuáles son los obstáculos más importantes que podrías encontrarte? Si no lo sabes, echa un vistazo a modelos para imitar que ya hayan estado donde tú quieres ir e identifica los obstáculos que se encontraron.
9. ¿Cómo puedes reducir el riesgo de que esos obstáculos aparezcan mientras avanzas? ¿Cómo sortearás esos obstáculos si te los encuentras?
10. Describe la persona que quieres ser en tu mejor futuro posible. ¿Quién eres y cómo enfocas la vida?

Piensa diferente

Sé intencional en lo que te dices a ti misma cuando fracasas y también cuando tienes éxito. Decide tener esperanza. Sueña a lo grande. Aprende nuevas destrezas. Cree que todo es posible.
