

Crece en mi casa era a veces muy difícil. ¿Por qué? Porque mi padre siempre me hacía tomar la responsabilidad de todas las cosas de mi vida.

Cada vez que yo decía algo como: "Papá, mi novia a veces me vuelve loco", sin excepción replicaba: "¡Vamos, Sean! Nadie puede volverte loco a menos que se lo permitas. Es tu elección. Tú elegiste volverte loco".

O si decía: "Mi nuevo maestro de biología es un desastre, nunca aprenderé nada", mi papá respondía: "¿Y por qué no vas con tu maestro y le das algunas sugerencias? Cambia de maestro. Toma clases particulares si es necesario. Si no aprendes biología, Sean, será tu propia culpa, y no de tus profesores".

Nunca me soltaba. Siempre me desafiaba, asegurándose de que nunca culpaba a los demás por mi propia forma de actuar. Afortunadamente, mi madre me permitía culpar a los demás y a otras cosas por mis problemas, porque de otro modo me habría vuelto realmente loco.

Muchas veces le respondía a gritos: "¡Estás equivocado, papá! No elegí volverme loco. Ella ME HIZO volver loco. Ahora, déjame en paz".

Como ves, la idea de mi papá de que somos responsables de nuestras vidas fue para mí, siendo adolescente, una píldora muy amarga. Pero, en retrospectiva, veo la sabiduría de lo que él hacía. Quería que aprendiera que existen dos tipos de personas en este mundo, los *proactivos* y los *reactivos*, quienes toman la responsabilidad de sus vidas y quienes culpan; aquellos que hacen que las cosas sucedan, y aquellos a quienes las cosas les sucedieron.

El Hábito 1, Ser Proactivo, es la clave para desarrollar los demás hábitos, y por eso es el primero. El Hábito 1 dice: "Yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. Yo estoy en el asiento del conductor de mi destino y no soy sólo un pasajero".

Ser proactivo es el primer paso hacia lograr la victoria privada. ¿Te imaginas hacer álgebra antes de aprender a sumar y restar? Nunca sucederá. Lo mismo sucede con los 7 Hábitos. No puedes tener los hábitos 2, 3, 4, 5, 6 y 7 antes del Hábito 1. Eso se debe a que hasta que sientes que estás a cargo de tu propia vida, ninguna cosa es posible, ¿o no?

Ser proactivo o ser reactivo... la decisión es tuya

Cada día tú y yo tenemos unas 100 oportunidades de elegir si ser proactivos o reactivos. En cualquier día dado, el clima es malo, no puedes hallar un empleo, tu hermana se pone tu blusa, pierdes una elección en la escuela, tu amigo habla a tus espaldas, alguien te dice cosas desagradables, tus papás no te dan permiso de usar el coche (sin que haya razón), te multan en un estacionamiento y repruebas un examen. ¿Qué harás al respecto? ¿Tienes el hábito de reaccionar a este tipo de cosas cotidianas, o eres proactivo? La decisión es tuya. Realmente lo es. No necesitas responder en la forma en que lo hacen los demás, o como la gente piensa que deberías actuar.

¿Cuántas veces manejando en carretera alguien se te atraviesa, haciendo chirriar los frenos? ¿Qué haces? ¿Gritas e insultas? ¿Haces gestos obscenos con la mano? ¿Esto arruina tu día? ¿Pierdes el control de la vejiga?

¿O simplemente lo olvidas? Ríete de eso. Continúa.

La decisión es tuya.

Las personas reactivas toman decisiones con base en impulsos. Son como una lata de refresco. Si la vida las sacude un poco, la presión se acumula y de pronto explotan.

—¡Oye, imbécil! ¡Sal de mi carril!

Las personas proactivas toman decisiones con base en valores. Piensan antes de actuar. Reconocen que no pueden controlar todo lo que les sucede, pero sí pueden controlar lo que pueden hacer al respecto. A diferencia de los reactivos, que están llenos de gas carbónico, los proactivos son como el agua. Sacúdelos todo lo que quieras, quítales la tapa y nada pasa. No hay burbujas, no hay presión, no hay chorros de líquido. Son calmados, frescos y siempre ejercen el control.

—No dejaré que ese tipo me altere y me arruine el día.

Una excelente forma de comprender la mente proactiva es comparar las respuestas proactivas y las reactivas ante situaciones que suceden todo el tiempo.

Escena 1:

Oyes a tu mejor amiga hablando de ti frente a un grupo. No sabe que tú te enteraste. Apenas cinco minutos antes, esta misma amiga te hablaba de cosas dulces. Te sientes lastimada y traicionada.

La gente es
tan feliz como
ella misma
decide.

ABRAHAM LINCOLN,
PRESIDENTE DE E. U.



Decisiones reactivas

- Dile las cosas en la cara, y luego pégale.
- Entra en depresión profunda porque te sientes muy mal por lo que dijo.
- Decide que es una mentirosa de dos caras, y aplícale la ley del hielo durante dos meses.
- Difunde terribles rumores sobre ella. Después de todo, ella te lo hizo a ti.

Decisiones proactivas

- Perdónala.
- Habla con ella y dile calmadamente lo que sientes.
- Ignórala y dale una segunda oportunidad. Date cuenta de que tiene debilidades, igual que tú, y que en ocasiones tú también hablas a sus espaldas, sin que por ello tengas malas intenciones.

Escena 2:

Tienes un empleo en una tienda desde hace un año, y siempre fuiste muy eficiente y muy comprometido con el trabajo. Hace tres meses llegó un nuevo empleado. Recientemente, recibió el tan codiciado turno de la tarde del sábado, el que tú tanto esperabas.

Decisiones reactivas

- Pasa la mitad de tus horas de vigilia quejándote con todos sobre lo injusta que fue esta decisión.
- Vigila al nuevo empleado, y descubre sus debilidades.
- Convéncete de que tu supervisor está conspirando contra ti y quiere sacarte.
- Comienza a hacerte más lento mientras estás en tu turno.

Decisiones proactivas

- Habla con tu supervisor y pregúntale por qué el nuevo empleado obtuvo el mejor turno.
- Sigue siendo un empleado trabajador.
- Entérate de lo que puedes hacer para mejorar tu desempeño.
- Si decides que estás en un empleo sin perspectivas, comienza a buscar uno nuevo.

● **ESCUCHA TU PROPIO LENGUAJE**

Generalmente puedes notar la diferencia entre las personas proactivas y las reactivas por el tipo de lenguaje que usan. El lenguaje reactivo por lo común suena así:

"Ése soy yo. Siempre fui así". Lo que realmente están diciendo es: *No me hago responsable de mis actos. No puedo cambiar. Estoy predeterminado a ser así.*

"Si mi jefe no fuera tan estúpido, las cosas serían distintas". Lo que realmente están diciendo es: *Mi jefe es la causa de todos mis problemas, y no yo.*

"Muchas gracias; me arruinaste el día". Lo que realmente están diciendo es: *No puedo controlar mis propios estados de ánimo. Tú sí.*

"Si fuera a otra escuela, tuviera mejores amigos, ganara más dinero, viviera en un departamento distinto, tuviera un novio... entonces sería feliz". Lo que realmente están diciendo es: *No controlo mi propia felicidad, sino las "cosas". Debo tener cosas para ser feliz.*

Puedes notar que el lenguaje reactivo nos quita el poder y se lo da a alguien o algo. Como mi amigo John Bytheway explica en su libro *Lo que me hubiera gustado saber en preparatoria*, cuando eres reactivo es como dar a otra persona el control remoto de tu vida y decirle: "Toma, cambia mi estado de ánimo cada vez que quieras". El lenguaje proactivo, por otra parte, te devuelve el control remoto. Quedas entonces libre para elegir en qué canal quieres estar.

**LENGUAJE REACTIVO****LENGUAJE PROACTIVO***Intentaré**Lo haré**Así soy**Puedo mejorar**Nada puedo hacer**Examinemos nuestras opciones**Tengo que hacerlo**Lo elegí**No puedo**Debe haber una solución**Me arruinaste el día**No permitiré que tu mal estado de ánimo se me contagie*

• EL VIRUS DE LA VICTIMITIS

Algunas personas sufren de un virus contagioso al que llamo "victimitis". Quizá ya lo conozcas. La gente infectada con victimitis piensa que los demás están en contra de ella y que el mundo les debe algo, lo cual no es cierto. Me gusta como lo establece el escritor Mark Twain: "No andes diciéndole que el mundo te debe la vida. El mundo nada te debe. Él llegó primero".

Hace tiempo jugué fútbol con un tipo que, desafortunadamente, se infectó con la enfermedad. Sus comentarios me volvían loco:

"Podría comenzar, pero los entrenadores tienen algo contra mí".

"Estaba a punto de interceptar el balón, pero algo me lo impidió".

"Pude haber corrido mejor las 40 yardas, pero los zapatos se me zafaron".

"Sí, claro —pensaba—. Y yo sería el presidente si mi papá no fuera calvo". Nunca me sorprendió que nunca jugara. En su mente el problema siempre estaba "afuera". Nunca consideró que tal vez su actitud era el problema.

Adriana, una estudiante con mención honorífica de Chicago, creció en una casa plagada de victimitis:

Soy negra, y estoy orgullosa de ello. El color de la piel nunca me impidió nada y aprendí mucho de maestros y asesores blancos y negros. Pero en mi casa es distinto. Mi mamá, quien domina en la familia, tiene 50 años, proviene del sur de Estados Unidos y sigue actuando como si la esclavitud acabara de ser abolida. Le parece una amenaza que me vaya bien en la escuela, como si yo me estuviera uniendo a los "blancos". Sigue diciendo cosas como: "Ese tipo nos impide hacer esto y lo otro. Nos mantiene encerrados, y no nos deja hacer nada".

Y siempre le contesto: "Nadie te está impidiendo hacer nada, sólo tú misma, porque sigues pensando de ese modo". Hasta mi novio sigue cayendo en la actitud de "el hombre blanco que me impide hacer todo". Cuando recientemente intentaba comprar un coche y la venta no se hizo, dijo, frustrado: "El hombre blanco no quiere que obtenemos nada". Casi perdí los estribos, y le dije que esa forma de pensar era tonta. Pero esto sólo hizo que él sintiera que yo estaba del lado del blanco.

Sigo convencida de que la única persona que nos puede impedir hacer las cosas es uno mismo.

Además de sentirse víctimas, los reactivos:

- Se ofenden fácilmente.
- Culpan a los demás.
- Se enojan y dicen cosas que después lamentan.

- Se quejan y lloran.
- Esperan a que las cosas les sucedan.
- Cambian únicamente cuando no les queda otra.

• PAGAR EL PRECIO DE SER PROACTIVO

Los proactivos son de un tipo totalmente distinto. Las personas proactivas:

- No se ofenden fácilmente.
- Toman la responsabilidad de sus decisiones.
- Piensan antes de actuar.
- Vuelven a hacer el intento cuando sucede algo malo.
- Siempre hallan la forma de que las cosas sucedan.
- Se concentran en las cosas en las que pueden hacer algo, y no se preocupan por aquello donde no tienen ningún control.

Recuerdo que una vez conseguí un nuevo empleo, y trabajaba con un tipo llamado Randy. No sabía cuál era su problema, pero por alguna razón no le caía bien y quería que me enterara de ello. Me decía cosas ásperas e insultantes. Hablaba constantemente a mis espaldas y hacía que los demás se pusieran en mi contra. Pasado el tiempo, cuando regresé de vacaciones, un amigo me advirtió:

—Sean, si supieras lo que Randy dice de ti. Será mejor que te cuides.

En ciertos momentos quise hacer papilla a este tipo, pero de algún modo logré mantener la calma e ignorar sus ataques estúpidos. Cada vez que me insultaba, me propuse tomar como desafío personal tratarlo bien a cambio. Tenía fe en que las cosas finalmente funcionarían, si actuaba de este modo.

En cuestión de meses las cosas comenzaron a cambiar. Randy se dio cuenta de que no entraría en su juego, y se portó mejor. Incluso una vez me dijo:

—Intenté ofenderte, pero nunca te sientes insultado.

Luego de estar en la empresa durante un año, nos hicimos amigos y comenzamos a respetarnos el uno al otro. De haber reaccionado ante sus ataques —lo cual era mi instinto felino—, estoy seguro de que hoy no seríamos amigos. Con frecuencia basta con una sola persona para crear una amistad.

Mary Beth descubrió por ella misma los beneficios de ser proactiva:

Una vez en la escuela, durante una clase, hablamos sobre proactividad, y me preguntaba cómo aplicarla. Un día, trabajando en la caja de un supermercado, marcaba las cosas que un tipo compró, cuando de pronto me dijo que lo que acababa de marcar no era suyo. Mi primera reacción fue decirle: "¡Imbécil!", y luego poner la barra entre las cosas que

él había comprado y las del otro cliente. "¿Por qué no me lo dijiste antes?" Así, tuve que borrar todo, llamar al supervisor para que diera autorización, mientras que él estaba ahí, creyéndose muy chistoso. Mientras tanto, yo comenzaba a enojarme más y más. Por si fuera poco, todavía se quejó por el precio que le marqué por el brócoli.

Para mi horror, descubrí que tenía razón. Había puesto el código equivocado en la caja para el brócoli. Ahora estaba todavía más enojada y sentí la tentación de insultarlo por mi propio error. Pero entonces saltó a mi mente: "Sé proactiva".

Así, le dije:

—Tiene razón, señor. Fue mi culpa. Corregiré el precio. Sólo me tomará unos segundos.

También recordé que ser proactiva no significa prestarse a abusos, por lo que le recordé cortésmente que para evitar en el futuro este tipo de cosas, debía poner la barra que separa las cosas que compran los demás.

Me sentí muy bien. Me disculpé, pero también dije lo que quería decir. Se trataba de algo simple, pero me dio mucha más confianza en este hábito.

En este punto seguramente estás dispuesto a dispararme y decir: "Vamos, Sean. No es tan fácil". No discutiré esto. Ser reactivo es mucho más fácil. Es fácil perder la calma. Eso no requiere de ningún control. Y también es fácil quejarse. Indudablemente, ser proactivo es más difícil.

Pero recuerda que no necesitas ser perfecto. En la realidad, tú y yo no somos totalmente proactivos o reactivos, sino posiblemente nos encontramos en un punto medio. La clave es adquirir el hábito de ser proactivo para que puedas viajar en piloto automático y ni siquiera necesites pensar en ello. Si eliges ser proactivo 20 de 100 veces cada día, intenta serlo ahora 30 de cada 100 veces. Luego 40. Nunca subestimes la gran diferencia que producen los pequeños cambios.

● PODEMOS CONTROLAR SÓLO UNA COSA

El hecho es que no podemos controlar todo lo que nos sucede. No podemos controlar el color de nuestra piel, quién ganará en las finales de la NBA, dónde nacimos, quiénes son nuestros padres, cuál será nuestra próxima beca, o cómo nos tratan los demás. Pero hay una cosa que sí podemos controlar: *cómo reaccionamos a lo que nos sucede*. ¡Y esto es lo importante! Es por eso que necesitamos dejar de preocuparnos por las cosas que no podemos controlar, y comenzar a pensar en las que sí podemos.

Imagínate dos círculos. El interior es tu círculo de control. Incluye cosas sobre las que podemos ejercer control, tales como nosotros mismos, nuestras actitudes, nuestras decisiones, nuestras reacciones a todo

lo que nos sucede. Alrededor del círculo de control está el del no control. Incluye las miles de cosas sobre las que nada podemos hacer.

Ahora bien, ¿qué sucede si gastamos nuestro tiempo y energía preocupándonos por cosas que no podemos controlar, como un comentario grosero, un error del pasado, o el clima? ¡Adivinaste! Sentiremos que tenemos aún menos control, que somos víctimas. Por ejemplo, si tu hermana te molesta y siempre te quejas de sus debilidades (algo sobre lo que no tienes control), entonces eso no arreglará el problema. Sólo te hace achacarle tus problemas y perder el poder sobre ti mismo.



Renatha me contó una anécdota que ilustra bien todo esto. Una semana antes de un esperado partido de volibol, se enteró de que la mamá de una jugadora del equipo contrario se había burlado de la capacidad de juego de Renatha, quien, en vez de ignorar los comentarios, se enojó y pasó el resto de la semana enfurecida. Cuando llegó el juego, su única meta era demostrar a esta señora que era buena jugadora. Para no hacer un relato de episodios, te diré que Renata jugó muy mal, pasó gran parte del tiempo en la banca y su equipo perdió el juego. Estaba tan concentrada en algo que no podía controlar (lo que se había dicho de ella), que perdió control de lo único que podía, es decir, de ella misma.

Las personas proactivas, por otra parte, se concentran en otras cosas: en las que pueden controlar. Así, al actuar experimentan paz interna y tienen más poder sobre sus vidas. Aprenden a sonreír y a vivir con las muchas cosas en las que nada pueden hacer. Tal vez no les gusten, pero saben que no tiene caso preocuparse.

● CONVERTIR FALLAS EN TRIUNFOS

La vida a veces nos da malas cartas para jugar, y depende de nosotros controlar cómo respondemos. Cada vez que tenemos un fracaso, es una oportunidad para convertirlo en un triunfo, como lo ilustra esta anécdota de Brad Lemley de la revista *Parade*:

“No es lo que te sucede en la vida, sino lo que haces al respecto”, o así lo dice W. Mitchell, un millonario, el famoso orador, ex alcalde, paracaidista y navegante de ríos. Y logró todo esto después de sus accidentes. Si conocieras a Mitchell te parecería difícil de creer. El rostro de este tipo es un rompecabezas de injertos de piel de todos colores, los dedos de sus manos son muñones, o ni siquiera eso, y sus piernas paralizadas están inmóviles e inútiles bajo sus pantalones. Mitchell dice a veces que la gente trata de adivinar cómo fue herido. ¿Un accidente de coche? ¿Vietnam? La verdadera historia es más asombrosa de lo que cualquiera podría imaginar. El 19 de junio de 1971, estaba en la cúspide del mundo. Un día antes había comprado una hermosa motocicleta. Esa misma mañana había piloteado solo un avión por primera vez. Era joven, sano y popular.

“Esa tarde me subí a la motocicleta para ir a trabajar —recuerda—, y en un cruce choqué con un camión de lavandería. La motocicleta cayó, me aplastó el codo y me fracturó la pelvis; el tanque de combustible de la motocicleta se abrió. La gasolina se derramó, el calor del motor la encendió y se me quemó 65% del cuerpo”.

Afortunadamente, un hombre de reacciones rápidas de un lote de coches usados cercano roció a Mitchell con un extinguidor y le salvó la vida.

Aun así, Mitchell tenía el rostro quemado, los dedos estaban negros, calcinados y torcidos, y sus piernas no eran más que carne al rojo vivo. Era común que los que lo visitaban por primera vez lo miraran y se desmayaran. Estuvo inconsciente durante dos semanas.

Durante cuatro meses se le practicaron 13 transfusiones, 16 operaciones de injerto de piel y muchas otras cirugías. Cuatro años después, tras pasar meses en rehabilitación y años aprendiendo a adaptarse a sus nuevas limitaciones, sucedió lo impensable. Mitchell estuvo en un extraño accidente de aviones, y quedó paralizado de la cintura para abajo. “Cuando le cuento a los demás que fueron dos accidentes separados —me dice—, apenas pueden creerlo”.

Tras el accidente que lo dejó paralizado, Mitchell recuerda que conoció a un paciente de 19 años en el gimnasio del hospital.

“Él también quedó paralizado. Había sido montañista, esquiador, una persona activa en deportes al aire libre, y estaba convencido de que su vida había acabado. Finalmente, fui con él y le dije: ‘¿Sabes? Antes de que todo esto me sucediera, había diez mil cosas que podía hacer. Ahora hay nueve mil. Puedo pasarme el resto de mi vida lamentándome por las mil que perdí, pero prefiero concentrarme en las nueve mil que me quedan’”.

Mitchell dice que su secreto es doble. Primero está el amor y aliento de amigos y parientes, y lo segundo es una filosofía personal que recabó de varias fuentes. Se dio cuenta de que no era necesario tener la noción social de que se debe ser guapo y sano para ser feliz. “Yo me encargo de mi propia nave espacial” dice, enfático. “Aquí es hacia arriba, y aquí es hacia abajo. Podría elegir considerar esta situación como un fracaso o como un punto inicial”.

Me gusta cómo lo dice Helen Keller: “Se me dio mucho. No tengo tiempo para pensar en aquello que me fue negado”.

Aunque la mayoría de nuestros infortunios no sean tan severos como los de Mitchell, todos sufriremos algunos. Tal vez nos deje una novia, perdamos una elección en la escuela, seamos golpeados por una pandilla, o que no seamos aceptados en la escuela que queríamos, o podríamos caer gravemente enfermos. Espero y creo que serás proactivo y fuerte en esos momentos cruciales.

Te voy a contar uno de mis grandes infortunios. Dos años después de llegar a ser el lanzador estelar de la universidad, sufrí una herida grave en la rodilla, caí hacia atrás, y perdí mi posición. Recuerdo vívidamente cómo el entrenador me llamó a su oficina justo antes de iniciarse la temporada, para decirme que darían el puesto a otra persona.

Me sentí enfermo. Había trabajado toda mi vida para llegar hasta esta posición. Era mi último año universitario. Se supone que esto no debía suceder.

Como jugador de reserva, debí tomar una decisión. Podía quejarme, hablar mal del nuevo jugador y sentir lástima por mí mismo. O podía aprovechar al máximo la situación.



Afortunadamente, decidí afrontar la situación. Ya no estaba anotando puntos, pero podría ayudar de otras formas. Así, me tragué el orgullo y comencé a apoyar al nuevo jugador y al resto del equipo. Trabajé mucho y me preparé para cada juego como si yo fuera el jugador. Y, lo que es más importante, opté por mantener mis ánimos en alto.

¿Fue fácil? Para nada. Muchas veces me sentí un fracaso. Sentarme juego tras juego, luego de ser el lanzador estelar, fue humillante. Y mantener una buena actitud fue una lucha constante.

¿Fue la decisión correcta? Definitivamente, sí. Me aplané las asentaderas en la banca todo el año, pero contribuí con el equipo de otros modos. Y, lo que es más importante, asumí la responsabilidad de mi actitud. Ni siquiera puedo describirte la diferencia tan positiva que esta decisión tan singular produjo en mi vida.

● SUPERAR LOS MALTRATOS Y ABUSOS

Una de las mayores dificultades es lidiar con el maltrato. Nunca olvidaré la mañana que pasé con un grupo de jóvenes que sufrieran abuso sexual de niños, y que fueron víctimas de violación o que fueron maltratados emocional o físicamente de otros modos.

Heather me contó esta historia:

Se abusó sexualmente de mí a los 14 años. Sucedió cuando estaba en una feria. Un muchacho de la escuela se me acercó y me dijo: "Necesito hablar contigo, ven conmigo por unos minutos". Nunca sospeché nada, porque este muchacho era mi amigo y siempre fue muy agradable. Dimos una larga caminata y terminamos en las tribunas de la preparatoria. Fue ahí donde me forzó y me violó.

Me dijo todo el tiempo: "Si se lo dices a alguien, nadie te creerá. De todos modos, querías que esto sucediera". También me dijo que mis padres se avergonzarían de mí. Lo mantuve en secreto durante dos años.

Finalmente, estaba asistiendo a una sesión de ayuda en donde personas que sufrieron abusos contaron sus anécdotas, y de pronto una muchacha se paró y narró una historia similar a la mía. Cuando dijo el nombre del muchacho que abusó de ella, comencé a llorar, porque era el mismo que me había violado. Resultó que éramos seis las que fuimos víctimas de él.

Afortunadamente, Heather ya se está recuperando y halló una tremenda fortaleza al formar parte de un grupo de jóvenes que trata de ayudar a otras víctimas de abusos. Al superarlo, ella también impidió que otras personas fueran lastimadas por el mismo muchacho.

Desafortunadamente, la historia de Bridgett es también muy común:

A los cinco años un familiar abusó sexualmente de mí. Demasiado atemorizada para contárselo a alguien, intenté enterrar mi enojo y mi dolor. Ahora que me reconcilié con lo que sucedió, veo mi vida en retrospectiva y puedo ver cómo afectó todo. Había intentado ocultar algo terrible, y terminé ocultándome a mí misma. No fue sino hasta 13 años después, cuando finalmente enfrenté la pesadilla de mi niñez.

Muchas personas pasaron por la misma experiencia que yo, o por algo parecido. La mayoría lo oculta. ¿Por qué? Algunos temen por sus vidas. Otros quieren protegerse a sí mismos o a alguien más. Pero sea cual sea la razón, ocultarlo no es la solución. Sólo deja una herida tan profunda en el alma que parece no haber modo de curarla. Afrontarlo es la única forma de cerrar esa herida sangrante. Busca a alguien con quien puedas hablar, alguien con quien te sientas cómoda, alguien en quien puedas confiar. Es un proceso largo y difícil, pero una vez que lo pasas, sólo entonces puedes comenzar a vivir.

Si tú sufriste abusos, no es tu culpa. Y la verdad debe ser dicha. El abuso cunde en el secreto. Al decírselo a otra persona, puedes dividir inmediatamente tu problema a la mitad. Habla con un ser querido, un amigo en quien confíes, ve a una sesión de ayuda, o visita a un terapeuta profesional. Si la primera persona con la que hablas de tus problemas no es receptiva, no te des por vencido. Sigue hablando de ello hasta que halles a alguien que te ayude. Hablar de tu secreto con otra persona es un importante paso para el proceso de curar y perdonar. Sé proactivo. Toma la iniciativa para hacerlo. No necesitas vivir con esta carga un día más. (Puedes consultar los teléfonos que aparecen en la Central de información en Estados Unidos, para obtener ayuda o información.)

● CONVERTIRSE EN UN AGENTE DEL CAMBIO

Una vez pregunté a un grupo de jóvenes: ¿quiénes son sus modelos? Una chica habló de su madre. Un muchacho, de su hermano. Y así sucesivamente. Hubo alguien que quedó en silencio. Le pregunté a quién admiraba. Me dijo, entre dientes: "No tengo ningún modelo". Lo único que quería hacer era asegurarse de no ser como las personas que supuestamente deberían ser sus modelos. Por desgracia, tal es el caso de muchos jóvenes. Vienen de familias con problemas, y tal vez no tienen a nadie a quién seguir como inspiración.

Lo que más asusta de esto es que los malos hábitos como el abuso, el alcoholismo y la dependencia a menudo se transmiten de padres a hijos y, como resultado, las familias disfuncionales se repiten a sí mismas.

Por ejemplo, si tú sufriste maltratos cuando niño, las estadísticas muestran que es muy probable que tú también abuses de tus hijos. A veces estos problemas se remontan a generaciones atrás. Tal vez provengas de una larga línea de adictos al alcohol o a las drogas. Tal vez provengas de una larga línea de dependencia de la asistencia social. Tal vez nadie en tu familia egresó de una universidad o siquiera de la preparatoria.

Las buenas noticias son que puedes detener ese círculo vicioso. Dado que eres proactivo, puedes impedir que estos malos hábitos se transmitan. Puedes convertirte en un "agente del cambio" y heredar buenos hábitos a las futuras generaciones, comenzando con tus propios hijos.

Una joven tenaz, llamada Hilda, me habló de cómo se convirtió en un agente de cambio en su familia. Nunca se valoró la educación en su hogar, e Hilda podía notar las consecuencias. Dice:

"Mi mamá trabajaba en una fábrica de ropa, ganaba muy poco dinero, y mi padre ganaba poco más que el sueldo mínimo. Los oía discutir por el dinero y por cómo pagar la renta. Ninguno de mis padres llegó más allá del sexto año de primaria".

Hilda recuerda que, de niña, su padre no podía ayudarla con la tarea, porque no leía el inglés. Esto fue muy difícil para ella.

Cuando Hilda cursaba la secundaria, su familia se regresó de California a México. Hilda entendió al poco tiempo que ahí había pocas opciones educativas para ella, por lo que pidió volver a Estados Unidos para vivir con su tía. Durante los siguientes años hizo grandes sacrificios para seguir estudiando.

"Era difícil estar en un cuarto pequeño con mi primo —dice—, y debía compartir mi cama y trabajar para pagar la renta, así como ir a la escuela, pero valió la pena.

"Aun cuando tuve un hijo y me casé en la preparatoria, seguí yendo a la escuela y trabajando para terminar mi educación. Quería demostrar a mi papá, sin importar nada, que él se equivocaba cuando decía que nadie de nuestra familia llegaría a tener una profesión".

Hilda dentro de poco obtendrá un título universitario en finanzas. Y quiere que sus valores educativos se transmitan a sus hijos: "Aún hoy, cada vez que puedo, cuando no estoy en la escuela, me siento en el sofá y le leo a mi hijo. Le estoy enseñando a hablar inglés y español. Y trato de ahorrar para su educación. Algún día necesitará que le ayude en las tareas, y yo estaré ahí para ayudarlo y leerle".



Que fracase o
tenga éxito, no
será obra de nadie
más que mía.
Yo soy la fuerza.

ELAINE MAXWELL



Entrevisté a otro muchacho de 16 años, llamado Shane, del Medio Oeste, que también es un agente de cambio en su familia. Shane vive con sus padres y dos hermanos en un sector de clase baja. Aunque sus padres siguen juntos, constantemente discuten y se acusan el uno al otro por tener amantes. Su padre maneja un camión, y nunca está en casa. Su mamá fuma hierba con su hija de 12 años. El hermano mayor reprobó dos años seguidos de preparatoria, y finalmente desertó. En cierto momento, Shane perdió la esperanza.

Justo cuando pensó que había llegado al fondo, tuvo una clase de desarrollo de personalidad en la escuela (que enseñaba los 7 Hábitos), y comenzó a ver que había cosas que podía hacer para ejercer control sobre su vida y crearse un futuro.

Afortunadamente, el abuelo de Shane era propietario del departamento de la planta alta del edificio donde vivía su familia, y Shane le pagó una renta de 100 dólares al mes para vivir en ese departamento. Ahora tiene su propio santuario y puede cerrarle el paso a aquello que no quiere que venga del piso de abajo. Dice Shane:

"Las cosas ya mejoraron para mí. Me trato a mí mismo mejor, y me demuestro respeto. Mi familia no se respeta mucho. Aunque nadie en mi familia llegó a la universidad, fui aceptado en tres universidades distintas. Todo lo que hago ahora es por mi futuro. Mi futuro será distinto. Sé que no me quedaré sentado con mi hermana de 12 años para fumar hierba".

Tienes en tu interior el poder para elevarte por encima de todo lo que te fue transmitido. Tal vez no tengas la opción de cambiarte de casa para escaparte de todo como lo hizo Shane, pero puedes, figurativamente, pasarte a otro lugar en tu mente. Sin importar cuán grave sea tu predicamento, puedes convertirte en un agente de cambio y crear una nueva vida para ti mismo y para todo lo subsiguiente.

● DESARROLLA TUS MÚSCULOS PROACTIVOS

El siguiente poema es un gran resumen de lo que significa tomar la responsabilidad de la propia vida, y cómo una persona puede pasar gradualmente de un marco de referencia reactivo a otro proactivo.

AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO BREVES CAPÍTULOOS

Hay un hoyo en la banqueta
Portia Nelson

I

Camino por la calle.
Hay un profundo hoyo en la banqueta.
Caigo.
Estoy perdida... indefensa.
No es mi culpa.
Salir me toma una eternidad.

II

Paso por la misma calle.
Hay un profundo hoyo en la banqueta.
Finjo que no lo veo.
Vuelvo a caer.
No puedo creer que estoy en el mismo lugar.
Pero no es mi culpa.
Me lleva mucho tiempo salir.

III

Paso por la misma calle.
Hay un profundo hoyo en la banqueta.
Puedo verlo.
Sigo cayendo en él. Es un hábito.
Pero tengo los ojos abiertos.
Sé dónde estoy.
Es mi culpa. Salgo inmediatamente.

IV

Paso por la misma calle.
Hay un profundo hoyo en la banqueta.
Doy un rodeo.

V

Camino por otra calle.

Tú también puedes tomar la responsabilidad de tu propia vida y alejarte de agujeros y trampas desarrollando tus músculos proactivos. ¡Es un hábito "revolucionario" que te ahorrará problemas con más frecuencia de la que podrías imaginarte!



● PUEDES HACER

Ser proactivo en realidad significa dos cosas. Primero, puedes tomar la responsabilidad de tu vida. Segundo, asumes una actitud "puedo hacer". Puedo hacer es muy distinto de "no puedo hacer". Echa un vistazo.

Toman la iniciativa para que las cosas sucedan	Esperan a que algo les suceda
Piensan en soluciones y opciones	Piensan en problemas y barreras
Actúan	Otros toman decisiones por ellos

Si piensas en términos de "puedo hacer", y si eres creativo y persistente, te sorprenderá lo que puedes lograr. En la universidad se me decía que para cumplir con los requisitos de idiomas, "tendría" que tomar una clase que no me interesaba, y que para mí no tenía ningún significado. Sin embargo, en vez de tomar esta clase, decidí crear la mía propia. Así, preparé una lista de libros para leer, las tareas que haría y busqué a un maestro que me apoyara. Luego fui con el director de la escuela y presenté mi caso. Aceptó mi idea y terminé mis requisitos de idiomas tomando un curso hecho por mí mismo.

El aviador estadounidense Elinor Smith una vez dijo: "Desde hace mucho tiempo noté que las personas con logros pocas veces se quedan en su lugar y esperan a que las cosas les sucedan. Salieron e hicieron que las cosas pasaran".

Esto es verdad. Para llegar a las metas de tu vida necesitas tomar la iniciativa. Si te sientes mal porque nadie te invita a salir, no te quedes sentado, quejándote; haz algo al respecto. Busca la forma de relacionarte. Sé amistoso y trata de sonreír mucho. Invita tú a los demás a salir. Tal vez no sepan que eres fantástico.

No esperes a que el trabajo perfecto te caiga en las manos; búscalo. Envía tu currículum, forma redes, ofrécete como voluntario para trabajar sin sueldo. Si estás en una tienda y necesitas ayuda, no esperes a que el vendedor te encuentre, búscalo.

Muchas personas confunden el "puedo hacer" con ser insistente, agresivo o irritante. Es incorrecto. El "puedo hacer" es valiente, persistente e ingenioso. Otros piensan que las personas "puedo hacer" tienen sus propias reglas. No es así. Los pensadores "puedo hacer" son creativos, emprendedores y extremadamente ingeniosos.

Pía, una compañera de trabajo, me contó la siguiente historia. Aunque ocurrió hace muchos años, el principio del "puedo hacer" es el mismo:

Yo era una periodista novata en una gran ciudad europea, trabajando tiempo completo como reportera para la agencia de noticias United Press International. No tenía mucha experiencia y siempre estaba nerviosa porque temía no poder cumplir con las expectativas que se tenían de los periodistas varones, más veteranos y maduros. Los Beatles llegarían a la ciudad, y para mi sorpresa fui nombrada para cubrir su estancia. (Mi editor no sabía que eran muy famosos.) Por ese entonces eran los más populares en Europa. Cientos de muchachas se desmayaban en sus presentaciones, y yo iría a cubrir su rueda de prensa.

La conferencia resultó ser muy emocionante y me sentí muy bien ahí, pero, claro, todos escribirían la misma nota. Necesitaba algo más interesante, algo que realmente llegara a primera plana. No podía desperdiciar esta oportunidad. Uno por uno, todos los reporteros experimentados regresaron a sus salas de redacción para escribir sus notas, y Los Beatles se fueron a sus camerinos. Yo me quedé en mi lugar. Debía pensar en alguna forma de hablar con ellos. No había tiempo qué perder.

Fui al recibidor del hotel, tomé el teléfono y marqué a la planta alta. Supuse que estarían ahí. Respondió su gerente. "Habla Pía Jensen, de United Press International. Quisiera hablar con Los Beatles", dije, muy confiada. (¿Qué podía perder?)

Para mi sorpresa, dijo: "Sube".

Temerosa y sintiendo que me había sacado la lotería, pasé al elevador y subí a la suite. Fui llevada a un lugar tan grande como un salón, y ahí estaban Ringo, Paul, John y George. Me tragué el nerviosismo y la inexperiencia, e intenté actuar como una reportera cosmopolita.

Pasé las dos horas siguientes riendo, escuchando, hablando, escribiendo y divirtiéndome como nunca. Me trataron de maravilla, y me dieron toda la atención del mundo.

A la mañana siguiente, mi nota apareció en la primera plana del principal diario del país. Mis entrevistas extensas con cada uno de Los Beatles aparecieron como información principal en la mayoría de los diarios del mundo, pocos días después. Cuando Los Rolling Stones llegaron a la ciudad después de eso, ¿adivinan a quién enviaron? A mí, una reportera joven, mujer y sin experiencia. Utilicé el mismo recurso con ellos, y volvió a funcionar. Poco tiempo después noté todo lo que podía lograr siendo agradablemente insistente. En mi mente se fijó un patrón y me convencí de que todo era posible. Con esta actitud, generalmente obtenía la mejor nota y mi carrera periodística tuvo toda una nueva dimensión.

George Bernard Shaw, el dramaturgo inglés, sabía todo lo que se puede saber sobre "puedo hacer". Escucha cómo lo dijo: "Las personas siempre culpan de lo que son a las circunstancias. Yo no creo en circunstancias. Quienes avanzan en este mundo son los que se elevan y buscan las circunstancias que quieren, y si no pueden hallarlas, las producen".

Veamos cómo Denise pudo crear las circunstancias que quería:

Sé que es poco común que una chica quiera trabajar en una biblioteca, pero realmente quería ese empleo, más que nada, y no estaban contratando a nadie. Iba todos los días a la biblioteca y leía, platicaba con mis amigos, y, para no estar en casa, ¿qué mejor lugar para trabajar que uno que ya conocía? Aunque no tenía un empleo ahí, conocí a los empleados y me ofrecí como voluntaria para eventos especiales, y en poco tiempo ya era de las personas habituales en el lugar. Me sirvió de mucho. Cuando finalmente abrieron una plaza, yo fui su primera elección y hallé uno de los mejores empleos que tuve alguna vez.

● SÓLO OPRIME "PAUSA"

Cuando alguien te trata mal, ¿de dónde obtienes el poder para resistirte a contraatacar? Para comenzar: oprime el botón de pausa. Sí, oprime el botón de pausa a tu vida, del mismo modo en que lo harías con el control remoto. "Si recuerdo bien, el botón de pausa está en la parte media de la frente". A veces la vida se mueve tan rápido que reaccionamos en forma instantánea a todo, simplemente por costumbre. Si puedes aprender a hacer una pausa, ejercer control y pensar de qué modo reaccionar, tomarás decisiones



más prudentes. Es cierto: tu infancia, padres, genes y tu entorno *influyen en ti* para que actúes de cierto modo, pero no pueden obligarte a hacer todo. No estás predeterminado; *eres libre para elegir*.

Mientras tu vida esté en pausa, abre tu caja de herramientas (con la que naciste) y utiliza tus cuatro herramientas humanas para decidir qué hacer. Los animales no tienen estas herramientas, y por eso eres más inteligente que tu perro. Estas herramientas son el autoconocimiento, la conciencia, la imaginación y la voluntad independiente. Podrías llamar a esto tus herramientas de precisión.



AUTOCONOCIMIENTO:

Puedo apartarme de mí mismo y observar mis pensamientos y acciones.



CONCIENCIA:

Puedo escuchar mi voz interna para distinguir lo que está bien de lo que está mal.



IMAGINACIÓN

Puedo contemplar nuevas posibilidades.



VOLUNTAD INDEPENDIENTE:

Tengo el poder de elegir.

Ilustremos estas herramientas imaginando a una joven llamada Rosa y a su perro, Woof, cuando salen a pasear:

—Ven, amigo. ¿Qué te parece si salimos? —dice, mientras Woof salta por todas partes, moviendo la cola.

Fue una semana difícil para Rosa. No sólo acaba de terminar con su novio, Eric, sino que ella y su madre apenas se dirigen la palabra.

Mientras pasea por la calle, Rosa comienza a pensar en la semana anterior. “¿Sabes qué? —murmura para sí misma—, romper con Eric realmente fue muy difícil. Posiblemente por eso me porté tan grosera con mamá, y desahugué en ella todas mis frustraciones”.

¿Ves lo que está haciendo Rosa? Está tomando distancia de ella misma y evalúa y mide sus acciones. Este proceso se conoce como **autoconocimiento**. Es una herramienta que todos los humanoides poseen. Utilizando su conciencia de sí misma, Rosa pudo reconocer que permitía que su ruptura con Eric afectara la relación con su madre.



Esta observación es el primer paso para cambiar la forma como trató a su madre.

Mientras tanto, Woof ve a un gato e instintivamente corre frenético tras él.

Aunque Woof es un perro leal, no tiene ninguna conciencia de sí mismo. Ni siquiera sabe que es un perro. Es incapaz de tomar distancia de sí mismo y decir: “¿Sabes? Desde Suzy (su amiga vecina se mudó), desquito mi enojo con todos los gatos del barrio”.

Mientras continúa con su paseo, los pensamientos de Rosa comienzan a deambular. Apenas y puede esperar para el concierto de la escuela del día siguiente, cuando actuará como solista. La música es su vida. Rosa se imagina a sí misma cantando en el concierto. Se ve a sí misma deslumbrando al público, y luego haciendo una reverencia para recibir una estridente ovación de todos sus amigos y maestros... y, desde luego, de los muchachos más guapos.

En esta escena, Rosa utiliza otra de sus herramientas humanas, la imaginación. Es un don notable. Nos permite escapar de nuestras actuales circunstancias y crear nuevas posibilidades en nuestras mentes. Nos da la oportunidad de visualizar nuestros futuros y soñar lo que nos gustaría hacer.

Mientras Rosa tiene visiones de grandeza, Woof está muy ocupado en escarbar en la tierra para encontrar un gusano.

La imaginación de Woof está tan viva como una roca. Cero. No puede pensar más allá del momento. No puede contemplar nuevas posibilidades. ¿Podrías imaginarte a Woof pensando: “Algún día haré que Lassie parezca poca cosa”?



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reimpreso con autorización de Universal Press Syndicate. Todos los derechos reservados.

—Hola, Rosa, ¿qué estás haciendo? —saluda Heide, que se acerca a ella y le habla desde su coche.

—Hola, Heide —responde, sorprendida, al volver a poner los pies en la tierra—. Me asustaste. Estoy sacando a pasear a Woof.

—Oye, oí hablar de ti y de Eric. Mala onda.

A Rosa le molesta que Heide hable de Eric. No es asunto suyo. Aunque tiene la tentación de ser tajante con Heide, sabe que es nueva en la escuela y busca desesperadamente amigas. Rosa siente que ser cálida y amistosa es lo correcto.



—Sí, cortar con Eric fue difícil. ¿Cómo te está yendo, Heide?

Rosa acaba de utilizar su herramienta humana llamada *conciencia*. Es una "voz interna" que siempre nos ayuda a distinguir lo bueno de lo malo. Cada uno de nosotros lo tiene. Y crecerá o se encojerá dependiendo de si seguimos sus indicaciones.

Mientras tanto, Woof se detiene para hacer una "escala técnica" en la barda del señor Newman, que está recién pintada.

Woof no tiene absolutamente ningún sentido moral del bien y del mal. Después de todo, es un perro. Y los perros harán todo lo que sus instintos les pidan hacer.

El paseo de Rosa con Woof termina. Al abrir la puerta de su casa, oye que su madre la llama desde la estancia:

—¿Dónde estuviste, Rosa? Te estuve buscando.

Rosa ya se decidió a no perder la calma, así que, aunque quiere gritarle "Déjame en paz", responde, serena:

—Salí a pasear con Woof, mamá.

"¡Woof, Woof! Ven acá de inmediato —grita Rosa cuando Woof sale corriendo por la puerta para perseguir al repartidor de periódicos.

En tanto que Rosa utiliza la cuarta herramienta humana, la *voluntad independiente* para controlar su enojo, Woof, a quien se le dijo que no persiguiera al repartidor de periódicos, es vencido por sus instintos. La fuerza de voluntad es el poder para actuar. Nos dice que tenemos el poder de elegir, controlar nuestras emociones y sobreponer nuestros hábitos e instintos.

Como puedes ver en el ejemplo anterior, usamos o no usamos nuestras cuatro herramientas humanas todos los días. Mientras más las usamos, más fuertes se hacen y más poder tenemos para ser proactivos. Sin embargo, si no las utilizamos, entonces tendemos a reaccionar por instinto, como un perro, y no a actuar por elección como un humano.



• HERRAMIENTAS HUMANAS EN ACCIÓN

Dermell Reed una vez me habló de su respuesta proactiva a una crisis familiar, que cambió su vida para siempre. Dermell fue criado en uno de los peores barrios de East Oakland, el cuarto en una familia de siete hijos. Nadie en la familia Reed había estudiado la preparatoria y Dermell no sería el primero. Dermell se sentía muy inseguro de su futuro. Su familia luchaba. Su calle estaba llena de pandillas y traficantes de drogas. ¿Alguna vez podría salir? Aún viviendo con sus padres, en una quieta

noche de verano antes de su último año de preparatoria, Dermell oyó varios disparos.

—Era cosa de todos los días oír disparos, y por eso no le puse atención —comentó Dermell.

De pronto, uno de sus amigos, que había sido herido en la pierna, entró al edificio y comenzó a gritar que Kevin, el hermano menor de Dermell, acababa de recibir un tiro y había muerto.

—Estaba enojado, alterado, herido, y acababa de perder a alguien a quien no volvería a ver en mi vida —me contó Dermell—. Apenas tenía 13 años. Y lo mataron en una trifulca. No puedo explicar cómo siguió la vida después de eso. Fue cuesta abajo para toda la familia.

La reacción natural de Dermell fue matar al asesino. Después de todo, Dermell fue criado en las calles y ésta era la única forma de compensar a su hermano muerto. La policía seguía tratando de entender quién lo hizo, pero Dermell lo sabía. En una brumosa noche de agosto, unas cuantas semanas después de la muerte de Kevin, Dermell consiguió una pistola calibre .38 y salió a las calles para vengarse de Tony "Tono Gordo" Davis, el vendedor de *crack* que mató a su hermano.

—Estaba oscuro. Davis y sus amigos no pudieron verme. Ahí estaban, sentados, hablando, riendo, divirtiéndose, y yo estaba a unos 15 metros de ellos, oculto tras un coche con un arma cargada. Estaba ahí, pensando: "Bastaría con jalar este gatillo y matar al tipo que asesinó a mi hermano". Gran decisión.

En este punto, Dermell oprimió el botón de pausa y se calmó. Utilizando su *imaginación*, pensó en su pasado y su futuro.

—Pensé en mi vida en cuestión de segundos. Sopesé mis opciones. Pensé en las posibilidades de escapar, de que no me atraparan, de que la policía investigara quién era yo. Pensé en las veces en que Kevin venía a verme jugar fútbol. Siempre me dijo que yo llegaría a ser un jugador profesional. Pensé en mi futuro, en ir a la universidad. Pensé en lo que quería hacer con mi vida.

Manteniendo la pausa, Dermell escuchó a su *conciencia*.

—Tenía un arma en la mano, estaba conmocionado, y creo que mi lado bueno me aconsejó que me detuviera, fuera a casa y siguiera en la escuela. Si me vengaba, estaría tirando por la borda mi futuro. Yo no iba a ser mejor que el tipo que mató a mi hermano.

Utilizando *voluntad independiente*, Dermell en vez de sucumbir a su enojo y tirar su vida por la borda, se paró, volvió a casa y juró que terminaría la universidad por su hermano muerto.

Nueve meses después, Reed recibió mención honorífica y se graduó de bachiller. Los demás de su escuela no podían creerlo. Cinco años después, Reed llegó a ser estrella de fútbol universitario, además de recibir un título.

Como Dermell, cada uno de nosotros afrontará uno o dos desafíos extraordinarios, y podemos decidir si hacer frente a esos desafíos, o ser avasallados por ellos.

Elaine Maxwell resume toda esta cuestión en forma excelente:

"Si tengo éxito o si fracaso, no será obra de nadie más que mía. Yo soy la fuerza; puedo vencer cualquier obstáculo ante mí, o puedo perderme en el laberinto. Es mi decisión; mi responsabilidad; gane o pierda, sólo yo tengo la llave de mi destino".

Es como uno de esos antiguos comerciales de la Volkswagen: "En el camino de la vida, hay pasajeros y hay conductores... ¿se necesitan más conductores!"

Así, te preguntaré: "¿Estás en el asiento del conductor de tu vida, o eres sólo un pasajero? ¿Estás dirigiendo tu sinfonía, o simplemente estás tocando? ¿Estás actuando como una lata de refresco, o como una botella de agua?"

Una vez dicho todo, ¡la decisión es tuya!



PRÓXIMAS ATRACCIONES

En los siguientes capítulos te llevaré a un paseo que nunca olvidarás y que se llama El Gran Descubrimiento. Vamos. ¡Es una emoción por minuto!

PASOS DE BEBÉ



- 1 La próxima vez que alguien te haga algo, respóndele con el signo de la paz.
- 2 Pon atención a las palabras que digas este día. Registra cuántas veces usas lenguaje reactivo, como "Tú me orillas a hacerlo", "Tengo que hacerlo", "Por qué no pueden ellos", "No puedo"...

El lenguaje reactivo que más uso: _____



- 3 Haz algo hoy que siempre quisiste hacer pero nunca te atreviste. Abandona tu zona de seguridad y hazlo. Invita a alguien a salir, alza la mano en clase, o únete a un equipo.

- 4 Escribe en una nota: "No permitiré que: _____"

decida cómo me sentiré". Pega la nota en tu casillero, en tu espejo o en tu agenda, y consúltala con frecuencia.

- 5 En la próxima fiesta no te quedes sentado, esperando a que la diversión llegue a ti. Búscala. Párate y preséntate ante una persona desconocida.

- 6 La próxima vez que recibas una calificación que consideres injusta, no te enojas ni llores; haz una cita con el maestro para discutirlo, y ve qué puedes aprender.



- 7 Si te enojas con tus padres o con algún amigo, sé el primero en disculparte.