

La cuenta de banco personal

COMENZAR CON QUIEN ESTÁ EN EL ESPEJO

¡Bienvenido! Antes de que tengas victorias en las arenas públicas de la vida, debes ganar tus batallas internas. Todo cambio se inicia en ti mismo. Nunca olvidaré cómo aprendí esta lección.

—¿Qué te pasa? Me decepcionas. ¿Dónde está el Sean que conocí alguna vez en la preparatoria? —me regañaba el entrenador—. ¿De veras quieres estar aquí?

Yo estaba aturdido:

—Sí, claro.

—No me engañes. Sólo estás haciendo los movimientos, pero no pones el corazón en ello. Será mejor que te corrijas, o los lanzadores más jóvenes te pasarán y ya nunca volverás a jugar aquí.

Estaba en mi segundo año en la Universidad Brigham Young (BYU) durante el entrenamiento de fútbol antes de la temporada. Al egresar de la preparatoria fui aceptado por varias universidades, pero opté por la BYU porque tenía la tradición de producir los mejores lanzadores de Estados Unidos, como Jim McMahon y Steve Young, que llegaron a ser profesionales y fueron factores importantes en las victorias de

Comenzaré con el hombre en el espejo.
Le pediré que cambie su forma de ser, y ningún mensaje podría ser más claro. Si quieres hacer del mundo un mejor lugar mírate a ti mismo, y luego produce el cambio.

sus equipos en los juegos del Super Tazón. Aunque por entonces yo era un lanzador de liga menor, quería ser el siguiente gran profesional.

Cuando el entrenador me dijo que era "pésimo en el campo", me cayó como un balde de agua fría. Lo que realmente me molestaba era que tenía razón. Aun cuando pasaba largas horas entrenando, no estaba verdaderamente comprometido. No estaba dando todo de mí, y yo lo sabía. Tenía que tomar una decisión muy difícil: renunciar al fútbol, o triplicar mi compromiso. Durante las siguientes semanas libré una guerra dentro de mi mente, y me enfrenté con muchos temores y dudas sobre mí mismo. ¿Tenía lo que realmente se necesita para ser el lanzador principal? ¿Podría tolerar la presión? ¿Era lo suficientemente corpulento? Pronto me quedé en claro que estaba asustado, que me asustaba competir, estar en el campo, y que tenía hacer el intento y quizá fracasar. Y todos estos miedos me impedían dar todo de mí.

Leí una gran cita de Arnold Bennett que describe lo que finalmente decidí respecto al dilema: "La verdadera tragedia es la del hombre que nunca en su vida se impulsa para un esfuerzo supremo, nunca utiliza todo su potencial, nunca llega a su plena estatura".

Como nunca me gustó la tragedia, decidí impulsarme para un esfuerzo supremo. Así, me comprometí a dar todo de mí. Decidí ya no tener dudas y poner todo sobre la mesa. No sabía si alguna vez tendría la oportunidad de estar en profesional, pero si no era así, por lo menos haría la lucha.

Nadie me oyó decir: "Me comprometo". No hubo ningún aplauso. Fue simplemente una batalla privada que libré y gané en mi interior a lo largo de varias semanas.

Una vez que me comprometí plenamente, todo cambió. Comencé a correr riesgos y a mejorar en el campo. Tenía el corazón puesto en ello. Y los entrenadores lo notaron.

Cuando comenzó la temporada y los juegos se sucedieron uno tras otro, me quedé en la banca. Aunque frustrado, seguí mejorando y trabajando mucho.

El gran juego del año sería a mediados de la temporada. Jugábamos contra el equipo de la

Fuerza Aérea a nivel nacional, transmitido por la estación televisiva ESPN, ante 65 000 fanáticos. Una semana antes del juego, el entrenador me pidió que fuera a su oficina y me dijo que yo sería el lanzador en el partido. Sobra decir que fue la semana más larga de mi vida.

Finalmente llegó el día del juego. Al iniciarse el partido, tenía la boca tan seca que apenas podía hablar. Pero tras unos minutos me tranquilicé e hice que nuestro equipo ganara. Incluso fui nombrado "el

La verdadera tragedia es la del hombre que nunca en su vida se impulsa para un esfuerzo supremo, nunca utiliza todo su potencial, nunca llega a su plena estatura.

ARNOLD BENNETT

jugador más valioso del partido" por ESPN. Después, muchas personas me felicitaron por la victoria y el desempeño. Eso fue maravilloso. Pero realmente no entendían.

No sabían la historia real. Pensaban que la victoria había ocurrido en el campo, ese día, frente al público. Yo mismo sabía que sucedió meses antes, en la privacidad de mi propia mente, cuando decidí enfrentar mis temores, dejar de tener dudas e impulsarme para un esfuerzo supremo. Derrotar a la Fuerza Aérea fue un desafío mucho más fácil que vencerme a mí mismo. Las victorias privadas son siempre antes que las victorias públicas. Como dice el refrán: "Conocemos al enemigo, y está en nuestro interior".

Vamos, olvídate de las tablas de multiplicar. ¡Hagamos algo de álgebra!



• DE ADENTRO HACIA AFUERA

Gateamos antes de caminar. Aprendemos aritmética antes que álgebra. Necesitamos componernos a nosotros mismos antes de poder componer a los demás. Si quieres producir un cambio en tu vida, el lugar inicial está en ti mismo, y no en tus padres, tu pareja o tu profesor. Todo cambio se inicia en ti. Todo va de adentro hacia afuera. No de afuera hacia adentro.

Veamos lo que escribió un obispo anglicano:

Cuando era joven y libre, y mi imaginación no tenía límites, soñaba en cambiar el mundo;

al hacerme más viejo y sabio, me percaté de que el mundo no podía cambiar.

Entonces decidí limitar mi perspectiva y cambiar sólo a mi país.

Pero también parecía inamovible.

Al entrar en mis años postrimeros, en un último intento desesperado, busqué cambiar sólo a mi familia, a mis seres más queridos, pero tampoco pude hacerlo.

Y ahora, al yacer en mi lecho de muerte, me doy cuenta (quizá por primera vez) de que al cambiarme a mí mismo primero, mediante el ejemplo habría influido en mi familia, y con su apoyo y aliento, mejorado a mi país, y posiblemente hasta hubiese cambiado al mundo.



De eso trata precisamente este libro. Cambiar del interior hacia afuera, comenzando con la persona que está en el espejo. Este capítulo ("La cuenta de banco personal") y lo que se describe sobre los Hábitos 1, 2 y 3 tratan sobre ti y tu carácter, o la victoria privada. Los siguientes cuatro capítulos, "La cuenta de banco de las relaciones" y los Hábitos 4, 5 y 6 tratan acerca de relaciones, o la victoria pública.

Antes de iniciar con el Hábito 1, examinemos cómo puedes comenzar inmediatamente a formar confianza en ti mismo y lograr una victoria privada.

La cuenta de banco personal

La forma en que te sientes contigo mismo es como una cuenta de banco. Llamémosla cuenta de banco personal (CBP). Es como una cuenta de cheques o de ahorros en un banco, puedes hacer depósitos y retiros con las cosas que piensas, dices y haces. Por ejemplo, cuando me comprometo ante mí mismo, me siento en control. Es un depósito. Por otra parte, cuando no cumplo con una promesa que me hice, me siento decepcionado y hago un retiro.

Así, pregúntate algo: ¿cómo está tu CBP? ¿Cuánta confianza y fe tienes en ti mismo? ¿Tienes fondos o estás en quiebra? Los síntomas que aparecen a continuación podrían ayudarte a evaluar tu posición.

Posibles síntomas de una mala CBP

- Sucumbes fácilmente a la presión de tus compañeros.
- Luchas con sentimientos de depresión e inferioridad.
- Te preocupas demasiado por lo que piensan los demás de ti.
- Actúas de forma arrogante para ocultar tus inseguridades.
- Te autodestruyes al abusar de las drogas, la pornografía, el vandalismo o las pandillas.
- Sientes fácilmente envidia, en especial cuando alguien cercano a ti tiene éxito.

Posibles síntomas de una CBP saludable

- Defiendes tu posición y te resistes a la presión de tus compañeros.
- No te preocupa demasiado el ser popular.
- Ves la vida como una experiencia en general positiva.
- Confías en ti mismo.
- Estás impulsado por metas.
- Te alegran los éxitos de los demás.



Si tu cuenta de banco personal está en malas condiciones, no te desalientes. Basta con que empieces hoy mismo a hacer depósitos de uno, cinco, diez o veinticinco pesos. Finalmente, recuperarás tu confianza. Los depósitos pequeños durante un largo periodo es la forma de obtener una CBP saludable y rica.

Con la ayuda de varios grupos de jóvenes compilé una lista de seis depósitos que pueden ayudarte a mejorar tu CBP. Desde luego, con cada depósito, hay un retiro igual y opuesto.

Cumplir con promesas hechas a nosotros mismos	Romper promesas personales
Realizar pequeños actos generosos	Ver sólo por uno mismo
Ser amable con uno mismo	Darse de golpes
Ser honesto	Ser deshonesto
Renovarse	Desgastarse
Aprovechar nuestros talentos	Descuidar nuestros talentos

• CUMPLIR CON PROMESAS HECHAS A NOSOTROS MISMOS

¿Alguna vez tuviste amigos o compañeros que pocas veces te cumplen? Dicen que te llamarán y no lo hacen. Prometen recogerte para ir al juego y lo olvidan. Tras un tiempo, ya no confías en ellos. Sus compromisos nada significan. Lo mismo ocurre cuando haces y rompes continuamente promesas ante ti mismo, tales como "comenzaré a levantarme a las seis de la mañana" o "haré la tarea en cuanto llegue a casa". Tras un tiempo, ya no confías en ti mismo.

Debemos tratar los compromisos con nosotros mismos con la misma seriedad con que los hacemos ante las personas más importantes de nuestras vidas. Si sientes que ya no ejerces el control en tu vida, concéntrate en aquello que sí puedes controlar: *tú mismo*. Hazte una promesa y cumplesla. Empieza con compromisos pequeños, que sepas que puedas cumplir, como alimentarte de modo más saludable. Luego de formar la confianza en ti mismo, puedes pasar a depósitos más difíciles y más cuantiosos, tales como romper con un novio que te maltrata, o no molestar a tu hermana por haber usado tu ropa nueva.



• REALIZAR PEQUEÑOS ACTOS GENEROSOS

Un psiquiatra escribió que si alguna vez nos sentimos deprimidos, lo mejor es hacer algo por los demás. ¿Por qué? Porque nos mantiene

dirigidos hacia fuera, y no hacia el interior. Es difícil sentirse deprimido al servir a los demás. Irónicamente, un producto secundario de ayudar a los demás es que nosotros mismos nos sentimos muy bien.

Recuerdo que una vez estaba en un aeropuerto, esperando mi vuelo. Me sentía muy emocionado porque tenía un boleto de primera clase. En primera clase los asientos son más anchos, la comida tiene buen sabor y el personal del avión es realmente agradable. De hecho, tenía el mejor asiento: el 1A. Antes de abordar, noté que una mujer joven arrastraba varias maletas, además de cargar a un bebé. Como acababa de leer un libro sobre hacer actos generosos al azar, escuché que mi conciencia me decía: "Eres un cerdo. Dale tu boleto". Luché contra esto durante un rato, pero finalmente quedé convencido:

—Disculpe, pero creo que este boleto de primera clase le servirá más a usted. Sé lo difícil que es volar con bebés. Cambiemos boletos.

—¿Está seguro?

—Sí. Realmente no hay problema. De todos modos, yo trabajaré durante todo el vuelo.

—Muchas gracias. Realmente es muy generoso —me dijo, e intercambiamos boletos.

Al abordar el avión, me sorprendió lo que me hizo sentir ver cómo ocupaba el asiento 1A. De hecho, bajo tales circunstancias, el asiento 24B o lo que estuviera ocupando no me pareció tan malo. En cierto momento, durante el vuelo, sentí curiosidad por ver cómo le estaba yendo y no pude resistirlo. Dejé el asiento, fui a la sección de primera clase y me asomé por la cortina que separa la clase turista de aquella. Ahí estaba con su bebé, ambos dormidos en un cómodo y ancho asiento 1A. Me sentí maravillosamente bien. Creo que debo seguir haciendo este tipo de cosas.

La dulce anécdota que me contó una joven llamada Tawni es otro ejemplo del goce del servicio:

Hay una muchacha en nuestro barrio que vive en un dúplex con sus padres y no tienen mucho dinero. Durante los últimos tres años, cuando la ropa me queda chica, mi mamá y yo se la regalamos. Yo le diría algo como: "Pensé que te gustaría", o "Me gustaría que usaras esto".

Cuando usó algo que le regalé, me gustó mucho. Cuando ella decía: "Gracias por la nueva blusa", yo le respondía: "¡Ese color te queda muy bien!" Intenté ser sensible para no hacerla sentir incómoda, o dar la



impresión de que pensaba que era pobre. Me hace sentir bien el saber que estoy ayudándola a tener una mejor vida.



No te encierres en ti mismo y saluda a la persona más solitaria que conozcas. Escribe una nota de agradecimiento a alguien que produjo una diferencia en tu vida, como un amigo, un maestro o el entrenador. La próxima vez que estés en una caseta de cobro, paga por el coche que esté detrás de ti. El dar otorga vida no sólo a los demás, sino también a ti mismo. Me encanta lo siguiente de *El hombre que nadie conoce*, de Bruce Barton, que ilustra muy bien esta cuestión:

Existen dos mares en Palestina. Uno es fresco, y los peces viven en él. El verdor adorna sus orillas. Los árboles extienden sus ramas sobre él y hacen crecer sus raíces sedientas para beber de sus aguas curativas.

[...] El río Jordán forma este mar con aguas bullentes, bajando desde las colinas. Así, ríe a la luz del sol. Y los hombres construyen sus casas cerca de él, y los pájaros anidan; y todo tipo de vida es más feliz por el solo hecho de que existe.

El río Jordán fluye hacia el sur y desemboca en otro mar. Aquí no hay peces, no hay hojas que se muevan, no hay cantos de aves, tampoco risas de niños. Los viajeros eligen otra ruta y pasan por la zona sólo si es necesario. El aire es pesado sobre sus aguas, y los hombres, las bestias y las aves no pueden beber. ¿Qué es lo que produce esta gran diferencia entre mares vecinos? No es el río Jordán. Lleva las mismas aguas buenas a ambos. Tampoco el suelo sobre el que están, como tampoco el lugar que los rodea. Ésta es la diferencia: el mar de Galilea recibe, pero no encierra al Jordán. Por cada gota que entre, otra gota sale. El dar y recibir son en igual medida.

El otro mar es más atrevido, guardando celosamente lo que entra. No es tentado por ningún impulso de generosidad. Cada gota que recibe, la guarda. El mar de Galilea da y vive. El otro mar no da. Se le conoce como Mar Muerto.

Existen dos tipos de personas en el mundo. Hay dos mares en Palestina.

• SER AMABLE CON UNO MISMO

Ser amable significa muchas cosas. Significa no esperar ser perfecto para mañana en la mañana. Si tardas un poco más, como nos ocurre a muchos de nosotros, debes ser paciente y darte tiempo para desarrollarte.

Significa aprender a reírnos de las cosas tontas que hacemos. Tengo un amigo, Chuck, que es extraordinario cuando se trata de



reírse de sí mismo, y nunca toma la vida con demasiada seriedad. Siempre me sorprendió cómo esta actitud de esperanza atrae a multitud de amigos. Ser amable también significa perdonarte cuando te equivocas. ¿A quién no le ha pasado? Debemos aprender de nuestros errores, pero tampoco debemos castigarnos por eso. El pasado es tan sólo eso: el pasado. Averigua cuál fue el error, y por qué. Haz reparaciones si es necesario. Luego olvídale y continúa. No hagas hechizos.

“Una de las claves para la felicidad —dice Rita Mae Brown— es tener mala memoria”.

A un barco que navega durante varios años se le adhieren miles de percebes que están en la quilla y finalmente lo hacen pesar demasiado, convirtiéndose en una amenaza para su seguridad. De tal modo, este barco necesita que se le quiten los percebes, y el modo menos caro y fácil es que el barco atraque en un puerto de agua dulce, sin aguas saladas. En poco tiempo los percebes se aflojan y se caen. El barco entonces puede volver al mar, aliviado de su carga.

¿Cargas con percebes en forma de errores, lamentaciones y dolor por tu pasado? Tal vez necesites entrar en agua fresca durante un rato. Deshacerte de las cargas y darte una segunda

oportunidad podría ser el depósito que necesitas en este momento.

El “aprender a amarte a ti mismo” verdaderamente, tal como lo canta Whitney Houston, “es el amor más grande de todos”.

● SER HONESTO

El otro día busqué la palabra *honesto* en el diccionario de sinónimos, y éstos son algunos de los que hallé: virtuoso, incorruptible, moral, con principios, amante de la verdad, firme, sincero, real, correcto, bueno, decente, genuino. No son malas palabras con las que podríamos estar asociados, ¿verdad?

La honestidad viene en muchas versiones: primero está la honestidad con nosotros mismos. ¿Lo que ve la gente es el artículo genuino, o nuestra imagen viene a través de espejos y humo? Descubrí que cada vez que me engaño y trato de ser algo que no soy realmente, me siento inseguro y hago un retiro en la CBP. Me encanta cómo lo dice la cantante Judy Garland: “Sé siempre una versión de primera clase de ti mismo, en lugar de una versión de segunda clase de otra persona”.



Luego está la honestidad en nuestras acciones. ¿Eres honesto en la escuela, con tus padres y con tu jefe? Si fuiste deshonesto en el pasado, y creo que todos lo fuimos, intenta ser honesto ahora, y nota cómo ello te hace sentir bien. Recuerda que no puedes hacer las cosas mal y sentirte bien. Esta anécdota de Jeff es un buen ejemplo:

En mi primer año de universidad había tres muchachos en la clase de geometría a quienes no les iba bien en matemáticas. Yo era muy bueno en la materia. Les cobraba tres dólares por cada examen que les ayudaba a aprobar. Los exámenes eran de opción múltiple, así que escribía en un papel las respuestas correctas y se las daba.

Al principio sentía que estaba ganando dinero, una especie de buen trabajo. Nunca pensé en cómo podría perjudicarnos a todos. Tras un rato me di cuenta de que no debía continuar, porque no los estaba ayudando realmente. No estaban aprendiendo, y con el tiempo sólo empeorarían. Y, ciertamente, engañar no me estaba ayudando tampoco.

Se necesita valor para ser honesto cuando todos los demás se salen con la suya haciendo trampas en las pruebas, mintiendo a sus padres y robando en el trabajo. Recuerda que todo acto de honestidad es un depósito en tu CBP y te dará fuerza. Como dice el refrán: “Mi fuerza es como la fortaleza de diez hombres, porque mi corazón es puro”. La honestidad es siempre la mejor política, aun cuando esto no esté de moda.



● RENOVARSE

Necesitas tomar tiempo para ti mismo, para renovarte y descansar. Si no lo haces, perderás la chispa de la vida.

Tal vez conozcas la película *El jardín secreto*, basado en el libro del mismo título. Es la historia de una niña llamada Mary, que va a vivir con su tío rico, luego de que sus padres mueren en un accidente. Su tío es un hombre frío y distante desde que su esposa murió años antes. Intentando escapar de su pasado, ahora pasa la mayor parte de su tiempo viajando al extranjero. Tiene un hijo que se siente miserablemente mal, es enfermizo y está confinado a una silla de ruedas. El muchacho vive en una oscura recámara de la vasta mansión.

Luego de vivir en estas deprimentes condiciones durante algún tiempo, Mary descubre un hermoso jardín cerca de la mansión, que está

cerrado desde hace años. Al hallar una entrada secreta, comienza a visitar el jardín a diario para escapar de su entorno. Se convierte en su refugio, su jardín secreto.

Pasa poco tiempo hasta que comienza a traer a su primo inválido al jardín. La belleza del jardín parece ejercer un hechizo sobre él, porque aprende a caminar y recupera su felicidad. Un día, el distante tío de Mary, al volver de un viaje, escucha a alguien que juega en el jardín prohibido, y furioso, corre para ver de quién se trata. Para su sorpresa, ve a su hijo, sin silla de ruedas, riendo y jugando en el jardín. Se siente tan abrumado con la sorpresa y la felicidad, que llora y abraza a su hijo por primera vez en años. La belleza y magia del jardín unieron nuevamente a esta familia.

Todos necesitamos un lugar al que podamos escapar, un santuario, donde podamos renovar nuestros espíritus. Y no necesita ser un jardín de rosas, la cima de una montaña, o una playa. Puede ser tu recámara o incluso el baño, un lugar para que puedas estar solo. Theodore, de Canadá, tenía su propio escondite:

Cada vez que me siento muy tenso, o cuando no me estoy llevando bien con mis padres, voy al sótano. Ahí tenía un palo de hockey, una pelota y una pared de concreto en la que podía desahogar mis frustraciones. Tiraba la pelota durante media hora y volvía a subir, sintiéndome como nuevo. Fue muy bueno para mi forma de jugar hockey, pero fue aún mejor para mis relaciones familiares.

Arian me contó de su refugio. Cada vez que se ponía tenso, entraba al auditorio de su preparatoria por una puerta trasera. Sólo en el auditorio silencioso, oscuro y amplio, se escapaba del ruido, lloraba a gusto o descansaba.

Allison encontró su propio jardín:

Mi padre murió en un accidente industrial, cuando yo era pequeña. No conozco los detalles, porque siempre tuve miedo de hacer demasiadas preguntas a mi mamá sobre esto. Tal vez se deba en realidad a que creé esta imagen perfecta de él en mi mente, y no quiero que cambie. Para mí, es el ser humano perfecto que me protegería si estuviera aquí. Él está conmigo todo el tiempo en mis pensamientos, e imagino cómo actuaría y me ayudaría si estuviera aquí.

Cuando realmente lo necesito voy a la resbaladilla de mi escuela primaria. Tengo esta sensación tonta de que si puedo llegar al lugar más alto, podré encontrarlo. Así, subo hasta arriba de la resbaladilla y me quedo ahí. Hablo con él en mis pensamientos, y puedo sentir cómo me



responde. Quiero que me toque, pero desde luego no puede hacerlo. Voy ahí cada vez que algo realmente me molesta, y hablo de mis penas con él.

Además de hallar un refugio, hay muchas otras formas de renovarte y formar tu CBP. El ejercicio puede hacerlo, como ir a caminar, correr, bailar, o golpear una bolsa de boxeo. Algunos jóvenes hablan de ver películas antiguas, tocar un instrumento, pintar con los dedos o hablar con amigos que les dan ánimos. Muchos otros descubrieron que escribir diarios hace maravillas.

El Hábito 7, Afilar la Sierra, trata sobre cómo debemos tomar tiempo para renovar nuestro cuerpo, corazón, mente y alma. Hablaremos más al respecto cuando lleguemos a ese punto. Así que tengan paciencia.

• APROVECHA TUS TALENTOS

Descubrir y luego desarrollar un talento, pasatiempo, o interés especial puede ser uno de los más grandes depósitos que puedes hacer en tu CBP.

¿Por qué, cuando pensamos en talento, se nos aparecen imágenes de los talentos "tradicionales", como el atleta, el bailarín o el académico que gana premios? A decir verdad, los talentos son muy variados. No vayas a lo pequeño. Puedes tener el don de la lectura, escribir, o la oratoria. Puedes tener el don de ser creativo, aprender rápido o que puedes aceptar a los demás tal como son. Puedes tener capacidades organizativas, musicales o de liderazgo. No importa dónde estén tus talentos, sea ajedrez, teatro o coleccionar algo, hacer lo que te guste y para lo que tengas talento, es maravilloso. Es una forma de autoexpresión. Y, como lo describe esta muchacha, forma autoestima.

Tal vez te mueras de risa si te digo que tengo talento y amor hacia las hierbas. No hablo de la hierba que se fuma, sino de hierbas y flores que crecen en todas partes. Me di cuenta de que siempre me fijaba en ellas, en tanto que los demás querían cortarlas.

Así, comencé a recogerlas y finalmente pude hacer con ellas hermosas imágenes, tarjetas postales y objetos de arte. Pude alegrar a más de un alma triste con una de mis tarjetas personalizadas. Con frecuencia se me pide hacer arreglos florales para otros, y hablar de mis conocimientos sobre cómo conservar plantas. Me dio mucha felicidad y confianza el hecho de saber que tengo un don especial y el aprecio hacia algo que la mayoría ignora. Pero esto va aún más



lejos: me enseñó que si hay tantas cosas en las simples hierbas, debe haber muchas más cosas en todo lo demás de la vida. Me hizo ver a profundidad. Me convirtió en una exploradora. Y en realidad soy tan sólo una muchacha normal.

Mi cuñado Bryce refirió cómo desarrollar un talento le ayudó a formar la confianza en sí mismo, y a hallar una carrera en la que pudiera producir una diferencia. Su historia tiene como escenario la cordillera montañosa Teton que se extiende sobre las planicies de Idaho y Wyoming. El monte Grand Teton, el mayor de la cordillera, se alza 4 199 metros sobre el nivel del mar.

De muchacho, Bryce tenía un lanzamiento de pelota de beisbol perfecto. Hasta su trágico accidente. Un día, mientras jugaba con un rifle BB, accidentalmente se disparó al ojo. Temiendo que la cirugía pudiera afectar de modo permanente su visión, los médicos dejaron la esquirla en su ojo.

Meses después, cuando Bryce volvió a jugar beisbol, comenzó a ser ponchado siempre. Había perdido su percepción de la profundidad, y gran parte de su visión en un ojo, y ya no podía juzgar la bola. Dijo: "Yo era un jugador estrella un año antes, y ahora ni siquiera podía darle a la pelota. Estaba convencido de que nunca más podría hacer otra cosa. Fue un gran golpe a mi seguridad".

Los dos hermanos mayores de Bryce eran buenos en muchas cosas, y él se preguntaba qué haría ahora, dada su nueva limitación. Puesto que vivía cerca de las montañas Teton, decidió probar con el alpinismo. Así, fue a la tienda local del ejército y compró cuerda de nylon, un piolet, estacas y otros artefactos necesarios. Estudió libros sobre alpinismo y aprendió a hacer nudos, ponerse el arnés y cómo ascender. Su primera experiencia real en montañismo fue subir por la chimenea de un amigo. Poco después comenzó a escalar algunas de las cumbres menores que rodean al monte Grand Teton.

Bryce pronto notó que tenía talento para ello. A diferencia de muchos de sus compañeros montañistas, su cuerpo era fuerte y ligero, y parecía estar perfectamente formado para la ascensión en rocas.

Luego de entrenar durante varios meses, Bryce finalmente escaló el monte Grand Teton solo. Le tomó dos días. Alcanzar su meta fue excelente para formar seguridad en sí mismo.

Era difícil conseguir compañeros de ascensión, por lo que Bryce comenzó a entrenarse solo. Viajaba a los Teton, corría hasta la base de la ascensión, escalaba, y luego volvía. Lo hizo con tanta frecuencia que llegó a ser muy bueno. Un día, un amigo suyo, Kim, le dijo:

—Oye, tú podrías romper el récord del monte Grand Teton.

Le explicó a Bryce: un alpinista veterano, llamado Jock Glidden, había fijado el récord en el monte al escalar hasta la cima y de vuelta en cuatro horas y 11 minutos. "Eso es absolutamente imposible", pensó

Bryce. "Me gustaría conocer algún día a este tipo". Pero conforme Bryce continuó haciendo estas ascensiones, sus tiempos se hicieron cada vez más rápidos y Kim siguió diciéndole:

—Tú podrías ir tras el récord. Tienes capacidad.

En una ocasión, Bryce finalmente conoció a Jock, el superhombre con el récord invencible. Bryce y Kim estaban en la tienda de Jock cuando Kim, por sí mismo un buen montañista, dijo a Jock:

—Él está pensando en batir tu récord.

Jock miró hacia el cuerpo de Bryce, de 62 kilos, y rió vivamente, como diciendo: "Ni lo sueñes, enano". Bryce se sintió devastado, pero rápidamente se recuperó. Y Kim siguió diciéndole: "Puedes hacerlo. Sé que puedes".

Por la madrugada del 26 de agosto de 1981, llevando una pequeña mochila anaranjada y una chamarra ligera, Bryce corrió hasta la cima del Grand Teton y volvió en cuestión de tres horas, 47 minutos y cuatro segundos. Se detuvo sólo dos veces: una para sacarse piedras de los zapatos, y otra para firmar el registro en la cima, para comprobar que estuvo ahí. ¡Se sintió maravillosamente! ¡En verdad pudo romper el récord!



Unos cuantos años después, Bryce recibió una sorpresiva llamada de Kim:

—Bryce, ¿te enteraste? Rompieron tu récord.

Desde luego, también le dijo:

—Podrías recuperarlo. ¡Sé que puedes hacerlo!

Un hombre llamado Creighton King, que recientemente había ganado el maratón Pike's Peak en Colorado, corrió hasta la cima y volvió en tres horas, 30 minutos, nueve segundos.

El 26 de agosto de 1983, exactamente dos años después de su última hazaña en la montaña y diez días después de que se rompió su récord, Bryce estaba en el estacionamiento a las faldas del monte Grand Teton, con zapatos nuevos, listo y ansioso para romper el récord de King. Iban con él algunos amigos, parientes, Kim y un equipo de la emisora de televisión local para filmar su carrera.

Como antes, sabía que la parte más difícil de la ascensión sería el aspecto mental. No quería convertirse en uno de los dos o tres que mueren cada año intentando escalar el monte.

El periodista deportivo Russel Weeks describe la carrera hacia el Grand Teton de este modo:

"Desde el estacionamiento se inicia una carrera de unos 15 o 16 kilómetros por senderos, a través de un cañón, subiendo por dos morrenas glaciales, dos vados, una grieta entre dos picos, y luego una ascensión de 200 metros por el muro oeste del monte, hasta la cima. La diferencia de altitudes entre el estacionamiento y la cima es de unos 5 000 metros. Las guías especializadas del alpinismo afirman que los últimos 200 metros de la ascensión duran tres horas".

Bryce comenzó a correr. Al ascender por la montaña, el corazón le martillaba y le ardían las piernas. La concentración fue intensa. Escalando los últimos 200 metros en 12 minutos, llegó a la cúspide en una hora y 53 minutos, y puso su tarjeta de verificación bajo una roca. Sabía que si quería romper el récord de King, debía hacerlo al bajar. El descenso se hizo tan empinado en algunos momentos, que llegó a dar pasos de entre tres y cinco metros. Pasó junto a algunos amigos que luego le dijeron que tenía el rostro morado por falta de oxígeno. Un grupo de alpinistas aparentemente sabía que quería romper el récord, porque al pasar le gritaron, animándolo.

Entre vítores, Bryce volvió al estacionamiento con las rodillas sangrando, los zapatos deshechos y un horrendo dolor de cabeza, tres horas, seis minutos y 25 segundos después de salir. ¡Había hecho lo imposible!

Se corrió la voz rápidamente y Bryce llegó a ser conocido como el mejor montañista del lugar.

—Me dio una identidad —dice Bryce—. Todos quieren ser famosos por algo, y yo también. Mi capacidad para escalar me dio algo sobre lo que podía trabajar y fue una gran fuente de autoestima. Fue mi forma de expresarme a mí mismo.

Hoy en día, Bryce es fundador y presidente de una compañía muy famosa que produce mochilas de alto rendimiento para montañistas y corredores de montaña. Lo que es más importante, Bryce se gana la vida haciendo lo que más le gusta, y en lo que mejor es, y utiliza este talento para bendecir su vida y la de muchos otros. Por cierto: sigue teniendo el récord. (Que esto no te dé ideas extrañas.) Además, Bryce sigue teniendo la esquirra en el ojo.

Así, amigos míos, si necesitan una inyección de confianza, comienzan a hacer algunos depósitos en su CBP a partir de hoy. Sentirán los resultados instantáneamente. Recuerden que no necesitan escalar una montaña para hacer un depósito. Hay un millón de formas más, que también son más seguras.



PRÓXIMAS ATRACCIONES

A continuación hablaremos de las muchas formas en que tú y tu perro son distintos. Sigue leyendo, y entenderás a qué me refiero.

PASOS DE BEBÉ

Cumple las promesas que te haces a ti mismo

1

Despiértate a la hora que planificaste durante tres días seguidos.



2

Busca una labor fácil que se necesite hacer ese día, como lavar ropa o leer un libro para la tarea de literatura. Decide cuándo lo harás. Luego, cumple con tu palabra y hazlo.

Realiza actos de servicio al azar

3

En algún momento de hoy, haz una buena acción anónima, como escribir una nota de agradecimiento, sacar la basura o hacer la cama de otra persona.



4

Observa a tu alrededor y encuentra algo que puedas hacer para producir una diferencia, como limpiar un parque en tu barrio, ofrecerte como voluntario en un centro para jubilados o leer a alguien que no puede hacerlo.

Aprovecha tus talentos

5

Anota un talento que te gustaría desarrollar este año. Escribe los pasos específicos que te llevarán a lograrlo.

El talento que quiero desarrollar este año: _____

Cómo puedo llegar a hacerlo: _____

6

Haz una lista de los talentos que más admiras en otras personas.

Persona: _____ Talentos que admiro: _____

PASOS DE BEBÉ

Sé amable contigo mismo

- 7 Piensa en algún aspecto de tu vida en el que te sientas inferior. Ahora respira hondo y animate diciendo: "No es el fin del mundo".



8 Trata de pasar todo un día sin hablar negativamente de ti. Cada vez que te sorprendas menospreciándote, deberás sustituirlo con tres pensamientos positivos sobre ti mismo.

Renuévate

- 9 Decide por alguna actividad divertida que te anime y hazla hoy mismo. Por ejemplo, pon música y baila.

- 10 ¿Te sientes aletargado? Levántate ahora mismo y da una vuelta rápida a la manzana.



Sé honesto

- 11 La próxima vez que tus padres te pregunten sobre lo que estás haciendo, explícales detalladamente. No excluyas información para engañar o distorsionar.
- 12 Por un solo día intenta no exagerar ni usar eufemismos.

HABITO

1

Ser Proactivo



Yo soy
la
fuerza