



## 5 SIGNOS QUE TIENES ÉXITO INCLUSO SI NO TE REALIZAS

El éxito como el logro de la riqueza, el favor o la eminencia. Si se compara con ciertas personas, es fácil sentir que no tiene éxito. Expertos señalan que para ser exitoso en cualquier ámbito de la vida es importante dejar las comparaciones y enfocarse más en uno mismo.

Éxito. Esta es la palabra que más nos atrae y que a la vez más miedo nos da porque todos queremos lograrlo de una manera o de otra. Pero todos también hemos pasado alguna vez por ese momento en el que un error, o nuestras circunstancias personales, nos han hecho sentir como si fuésemos un auténtico fracaso. Quizás haya sido tomar una decisión que no era la correcta, o puede que el problema sea que te fijas demasiado en todo lo que no tienes en vez de apreciar todo lo que ya has conseguido.

No vivir en una gran mansión, no tener en tu cuenta 10 millones de dólares, o no conducir un coche lujoso no significa que hayas fracasado. De hecho, seguramente tú eres más exitoso que muchos millonarios. Estás tan ocupado cada día comparándote con los demás y midiendo el éxito por algo tan absurdo como el dinero que tienes, que no te has parado ni un momento a ver todo lo que ya has logrado.

Eres tan exigente contigo mismo, y te fijas tanto en lo que hace la persona que tienes al lado que, sin darte cuenta, te estás robando tu propia felicidad.

## ¿QUÉ ES EL ÉXITO?

Oímos hablar de éxito en todas partes. Se supone que es el propósito final de todas las acciones que emprendemos. Utilizamos la palabra mecánicamente. Queremos ser profesionales exitosos, formar una pareja exitosa, alcanzar el éxito económico.

Se ha generalizado la idea de que alcanzar el éxito es “no tener que preocuparse por nada”. Que en tu familia todo funcione como un reloj o puedas comprar lo que desees sin hacer sumas o restas. Que los demás halaguen tu labor y consigas un cargo directivo o seas popular o famoso. Podríamos contar con los dedos de la mano a quienes tienen todo eso. En algún momento Te has preguntado ¿Qué es realmente el éxito para ti? Lo normal es que nos sumemos a esa idea común que nos indica que es exitoso quien tiene mucho. Usualmente no nos detenemos a pensar por qué tantos ricos, famosos, premiados y seductores viven en medio de la infelicidad.

Aunque exista ese patrón de “éxito” más o menos generalizado, en realidad, lo que es exitoso y lo que no lo es depende mucho de factores subjetivos. De sentimientos mucho más profundos que la capacidad de compra y todos esos elementos que ya hemos señalado.

Cada quien debería tomarse la tarea de definir y redefinir a lo largo de su vida cuál es el éxito que busca. No se puede hablar de una forma de éxito como tal, sino de muchas formas en las que las personas logran ser exitosas. Y también hay diferentes maneras de ser exitosos, según el contexto en el que vivamos y el momento de la vida que estemos experimentando.

El éxito es un concepto hábilmente administrado por la sociedad de consumo. Es uno de esos atributos que adquieres más para exhibirlo a los demás, que para disfrutarlo en la intimidad de tu corazón. Probablemente se trate de una idea que corresponde más a la esfera del poder y de la economía, que al mundo del bienestar emocional.

Lograr lo que nos proponemos no siempre es el final feliz de una historia. Dice el viejo aforismo “ten cuidado con lo que desees porque podrías conseguirlo”. Agregaría que nunca es malo lograr lo que se desea, siempre y cuando sea una meta elegida libremente y no impuesta por una cultura que busca productividad y se basa en la competencia entre unos y otros para lograrla.

El verdadero éxito se basa en tu propio empoderamiento, un poder que nadie puede quitarte. Con este poder vienen cinco signos clave de que tienes éxito:

### 1. Encuentra tu voz y la usas:

- Ha encontrado su columna vertebral, con confianza usa su voz para hablar cuando sea necesario.
- Cuando esté cómodo y listo para decir su verdad con autoridad y confianza, el éxito es suyo.
- Cuando considera que solo el 1% de los empleados se siente extremadamente seguro al hablar, se destacará cuando lo haga. Y expresar sus inquietudes no es solo para usted sino para los demás empleados.
- Parte de esto significa tomar grandes decisiones con convicción en su carrera. Si tiene un trabajo realmente prestigioso y, sin embargo, tiene miedo de compartir una idea con un colega, tenemos mucho trabajo que hacer en su mentalidad.

## Aquí hay algunas maneras de comenzar:

- Tome pequeños pasos y comience a hablar en entornos donde se sienta más cómodo y el riesgo sea menor, como con un ser querido o amigos. Hágales saber que desea aumentar su confianza al hablar y pídales que compartan sus comentarios cuando lo haga.
  - Cuando se enfrente a una situación en la que tendrá que hablar, escriba lo que quiere decir con anticipación y tráigalo con usted.
  - Haga su tarea con anticipación y sepa por qué está hablando. Sea claro sobre lo que está compartiendo, por qué es importante y qué resultados desea obtener de la conversación.
- Considerar unirse a un grupo de Toastmaster u obtener un trabajo o un concierto secundario es algo que requiere que uses tu voz, como enseñar una clase de spinning o ser un guía turístico en una atracción local.

## 2. Eres capaz de concentrarte en el ahora:

El éxito se basa en una sensación de alegría y felicidad. Un estudio se descubrió que los estadounidenses creen que la felicidad es un indicador más grande de éxito que el poder, las posesiones o el prestigio.

Para encontrar la alegría y felicidad en la vida es recomendable:

- **La meditación:** Desarrollar prácticas para vivir en el momento, Comience a trabajar una práctica de meditación en su rutina diaria. Primero, considere meditaciones guiadas. Hay muchas aplicaciones que ofrecen meditación guiada como Insight Timer.

**Por ejemplo un orador comento:** creo que el día de una gran conversación es cuando más lo necesito. Por esta razón, pasaré unos sólidos 30 minutos por la mañana caminando a través de una meditación guiada para centrarme y emocionarme. Los días que hago esto, todo está más presente, vivo más en el momento todo el día.

La meditación no tiene que verse como sentarse en una almohada esponjosa, inhalar y exhalar. Puedes practicar meditación activa, salir a caminar, tocar un instrumento, hacer cualquier cosa que te saque de la cabeza y concentrarte totalmente en el momento presente. La forma más fácil de vivir en este momento es ponerse en una situación en la que no hay otra opción.

Practica la alimentación consciente: Siéntese y coma en silencio, guarde el teléfono, no mire televisión ni hable con nadie. Disfruta la experiencia de nutrir tu cuerpo. Te sorprenderá lo presente que te hace sentir y lo sabrosa que es disfrutar de la comida.

## 3. No tienes miedo de soñar en grande.

Las personas exitosas se dan permiso para soñar tan grande como quieran. Cuando crea una visión para su vida que puede parecer tremendamente ambiciosa, pero toma medidas todos los días hacia ella, sepa que tiene éxito. Estos pasos pueden ser pequeños o lentos, pero es la capacidad de retrasar su satisfacción y seguir soñando en grande lo que distingue a los exitosos de los demás. ¿Sabía que solo el 8% de las personas que establecen los objetivos de Año Nuevo realmente los alcanzan? Este pequeño porcentaje de personas que lo hicieron, lo hicieron porque establecieron metas muy específicas que fueron desafiantes (pero alcanzables). Cuando alguien establece una meta con estos dos principios, hay posibilidades de éxito.

Si sientes que estás navegando por la vida sin grandes planes o ambiciones, está bien. Establezca un plan para lograr sus objetivos. Así es cómo:

■ *Antes de crear un sueño o una meta, como usted mismo pregúntese "¿por qué?", Encuentre su propósito interno de por qué quiere esta meta. Eso va a ser lo que te mantiene en marcha cuando las cosas se ponen difíciles o cansan. En lugar de establecer el objetivo "Ser el gerente de mi equipo", comprenda por qué quiere esto y qué hará: Permítame la oportunidad de ayudar a otros y brindarme más dinero para construir un fondo universitario para mis hijos. El verdadero propósito de este objetivo es ayudar a los demás.*

■ *Encuentra un socio responsable. Comparta sus objetivos con otra persona o grupo y ayúdelos mutuamente a alcanzar su sueño. Hará que el proceso sea más divertido y usted será responsable de presentarse ante usted y ante los demás.*

■ *No lo configures y olvídalos. Vuelva a revisar su objetivo de manera constante, tal vez incluso a diario. Una excelente manera de realizar un seguimiento de su progreso es a través del BestSelf Journal, un diario de establecimiento de objetivos mágicos que también lo ayuda a practicar la gratitud cada día.*

*Cuando puede ver una meta o un sueño desde una intención más profunda, se vuelve más alcanzable y el éxito es posible. De la misma manera que los atletas visualizan ganar una carrera de atletismo o un torneo de tenis, usted puede visualizar sus objetivos llegando a buen puerto.*

#### 4. Aceptas el fracaso.

Si eres una persona ambiciosa, probablemente te hayas sentido como un fracaso en algún momento. Sin embargo, las personas exitosas no permiten que ese sentimiento dure mucho, ni se dan demasiado significado a sí mismas. Ese sentimiento no dura mucho. Sabes que el fracaso no es para siempre, y en realidad es una oportunidad para aprender y crecer. De hecho, el éxito vive en el mismo bloque que el fracaso y haz una lista de los momentos, personas y experiencias en tu vida que más te han enseñado. ¿Dónde están sus "éxitos" o "fracasos"? Escriba lo que sucedió y lo que aprendió, porque se trata de replantear. Lo más probable es que pueda ver cualquier "pérdida" como una bendición si está dispuesto a buscarla. Este es un testimonio de la mentalidad de alguien. La mayoría de las personas tiene un miedo inconsciente al fracaso, lo que significa que no puede abordarlo. Estas son malas noticias porque abordar su miedo es clave para aumentar sus posibilidades de éxito. Siente tu miedo y trabaja con él; no lo evites. Evitar sus emociones en realidad puede conducir a enfermedades físicas y problemas de salud en el futuro. La idea de "aspirarlo" o "empujarlo hacia abajo" es un camino directo a la depresión y la ansiedad.

#### 5. Tu mundo no gira a tu alrededor.

Todos conocemos a esas personas "exitosas" que entran en una habitación como si fueran el centro del universo. Estoy aquí para decirte que las personas exitosas generalmente han aprendido a manejar a las personas, y el verdadero liderazgo parece centrarse en las necesidades de tu equipo, no en las tuyas. ¿Por qué? Porque cuando su mejor talento está funcionando, su empresa o negocio en el que trabaja está prosperando.

Eso requiere que las personas verdaderamente exitosas controlen su ego en la puerta, dándose cuenta de que ningún trabajo es demasiado grande o demasiado pequeño, y que las necesidades de los miembros de su equipo son sagradas. Cuando ya no eres el centro del universo, has tenido éxito.

Evalúe dónde se encuentra con éxito y trabaje para realizar estos cambios un día a la vez. No se siente y espere el cambio de título de trabajo o aumento de salario.