



Libro ¡Sin excusas!

El poder de la autodisciplina

Brian Tracy
Vanguard Press, 2010
También disponible en: Inglés

Reseña

En esta ambiciosa obra, Brian Tracy presenta una fórmula para vencer los retos más importantes de la vida. Se reduce a aplicar la autodisciplina para alcanzar el éxito y la felicidad totales. Los temas de Tracy van desde actuar con integridad y hacer ventas, hasta fortalecer su matrimonio. En una esfera tan amplia, sus consejos necesariamente son generales y elementales. Sin embargo, si evita buscar soluciones específicas y se enfoca en el tema general del libro, lo encontrará muy útil. Tracy propugna que uno debe aceptar la responsabilidad de su propia satisfacción y desarrollo profesional. Su enfoque “Sin excusas” elimina los convenientes chivos expiatorios y enseña que uno debe hacerse cargo de su propio destino. *BooksInShort* reconoce que gran parte de los consejos del libro aparecen en formas diversas en la obra previa de este prolífico autor. Sin embargo, eso no es excusa para no leerlo a conciencia.

Ideas fundamentales

- Para ser feliz y exitoso, deje de dar excusas y mejor concéntrese en progresar.
- Existen 21 métodos de autodisciplina que lo ayudarán a tener éxito en todos los aspectos de la vida.
- Para utilizar mejor esos métodos, defina claramente sus metas.
- Acepte la responsabilidad de su propia felicidad; no culpe a otros de sus problemas.
- Llegue a dominar su oficio y desarrolle habilidades para que usted pueda aumentar su potencial de ganancias.
- Enfóquese sólo en aquellas actividades que le ayudarán a lograr los resultados que usted desea.
- Tener éxito en los negocios requiere autodisciplina y un conocimiento detallado de los principios más importantes de negocios.
- Administre su tiempo eficientemente, priorizando sus tareas y completándolas en orden de importancia.
- Los ingredientes de la felicidad son la buena salud, el trabajo y las relaciones significativas, la independencia financiera y vivir de acuerdo con su potencial.
- Invierta en su salud espiritual para tener paz interior.

Resumen

“Los perdedores dan excusas; los ganadores avanzan”

Siempre se pueden encontrar docenas de razones para justificar por qué uno no ha alcanzado sus metas. Tal vez tiene una madre autoritaria, o la economía está en problemas, o el jefe no lo aprecia. La lista de excusas es interminable. Sin embargo, si desea tener éxito, reenfoque la energía que aplica para dar excusas en avanzar. Se sorprenderá a sí mismo.

“La capacidad para alcanzar la felicidad propia es la verdadera medida del éxito”.

La vida es dura para todos, pero las personas exitosas alcanzan sus metas a pesar de los obstáculos de la vida. “Primero comen y luego toman postre”. Sacrifican el placer inmediato por la satisfacción a largo plazo. Fijan metas, trabajan duro y se empeñan. Desarrollan y repiten buenas prácticas profesionales hasta que se convierten en una segunda naturaleza propia. Ello requiere un alto nivel de autodisciplina.

“El mayor regalo que puede dar a sus hijos es que sepan que los quiere el 100% del tiempo y que su amor por ellos nunca cambia, suceda lo que suceda”.

Al aplicar los siguientes 21 métodos de autodisciplina a todos los aspectos de la vida, mejorará en tres importantes áreas: “Éxito personal; negocios, ventas y finanzas, y vida personal”. Al practicar el “dominio de sí” y el “autocontrol”, le gustará más su yo. Sentirá una sensación de orgullo y logro, y disfrutará de una mejor imagen propia. Al final, se sentirá apoderado, al mando, y positivo ante el futuro.

1. **“Éxito”** – Imagine su vida perfecta. Cuando defina lo que significa para usted el éxito en el trabajo, la familia, la salud y las finanzas, inmediatamente verá lo que debe hacer para llegar a esa vida ideal. Ahora que sabe lo que quiere, puede disciplinarse para obtenerlo. El “principio de Pareto” define la relación 80/20; por ejemplo, el 20% superior de la sociedad disfruta el 80% de sus riquezas. Para pertenecer al 20%, identifique las habilidades que debe adquirir y las acciones que debe tomar. Aprenda de aquellos que han alcanzado el éxito antes que usted, estudiando sus técnicas, leyendo sus libros y asistiendo a sus talleres. Si está dispuesto a trabajar duro y con empeño, podrá alcanzar sus metas.
2. **“Carácter”** – El rasgo distintivo del carácter es la integridad. Actuar con integridad requiere que la autodisciplina resista y no sucumba a la tentación, y que uno haga lo que sabe que es correcto. El carácter verdadero se demuestra durante una crisis o cuando se está bajo presión. Puede desarrollarse el carácter mediante “instrucción, estudio y práctica”. Estudie los valores que exhiben aquellos a quienes más respeta y admira. La “psicología del carácter” consiste en “el ideal propio, la imagen propia y la autoestima”. El ideal propio representa la buena persona que uno mismo quiere ser. La imagen propia es cómo se ve uno a sí mismo, y la autoestima refleja cómo se considera uno mismo emocionalmente. Practique el valor que desea adoptar hasta que se convierta en un hábito arraigado. Cuando las acciones se alinean con los valores, se incrementa la autoestima.
3. **“Responsabilidad”** – El autor Brian Tracy trabajó en el campo de la construcción cuando tenía 21 años. Vivía al día, y ganaba apenas lo suficiente para salir adelante sin oportunidad de progresar. Una noche, sentado solo en su lóbrego departamento, tuvo una revelación. Tracy se dio cuenta de que sólo él podía cambiar su vida. En el primer paso para manifestar sus metas, compró un libro de superación personal y lo estudió diligentemente. Las emociones negativas surgen del enojo y dependen de la propensión a culpar a otros de sus circunstancias. Es la manera fácil de arreglárselas. Aceptar la responsabilidad de su propio éxito y felicidad requiere esfuerzo y autodisciplina. Esa aceptación lleva a ejercer el control de su vida y su destino.
4. **“Metas”** – Fije metas y defina una ruta para su vida ideal. Siga este método para alcanzar sus objetivos: Determine qué quiere lograr, “anótelos por escrito” y establezca una fecha límite. Genere una lista de todas las acciones que se requieren para llegar a la situación deseada, ordenadas por tiempo e importancia. Empezar a seguir estos pasos de inmediato. Después, “haga algo todos los días que lo lleve en la dirección de su meta más importante”.
5. **“Excelencia personal”** – Su recurso más valioso es usted mismo. Al invertir en su oficio y desarrollar sus habilidades, incrementa su valor propio y su potencial de ganancias. Sin embargo, necesita comprometerse a hacer de esto una prioridad durante toda su vida y desarrollo profesional. Empezar el día un poco más temprano. Se sorprenderá de lo que puede lograr en la primera hora. Si lee solamente una hora diaria, terminará más de 50 libros al año. Pronto será un experto en su campo. Plasme en papel por lo menos 10 objetivos diarios. Olvídense de hacer todo a la vez; lleve a cabo cada tarea concentrándose sólo en ella de principio a fin. Convierta el tiempo que pasa en el automóvil en tiempo de aprendizaje: Escuche programas educativos. Después de cada junta de negocios, pregúntese: “¿Qué hice bien?” y “¿qué puedo hacer mejor?”
6. **“Valentía”** – Cada persona le tiene miedo a algo, y la mayoría teme, sobre todo, “el fracaso, la pobreza y la pérdida de dinero”. La autodisciplina ayuda a desarrollar la valentía necesaria para enfrentarse con sus terrores. Practique afrontar lo que teme al identificar a una persona o situación que ha estado evitando, y decida hacerle frente directamente. En ocasiones, el miedo aparece en forma de preocupación o ansiedad. Aísle exactamente lo que le molesta. Después, imagine el peor escenario posible y dese cuenta de que puede lidiar con las consecuencias y sobrevivir.
7. **“Persistencia”** – Nada que sea importante en la vida se logra sin persistencia. La capacidad de perseverar hace que se superen contratiempos, frustraciones, impedimentos e incluso crisis. Cada vez que uno persiste frente a la adversidad, se siente más contento y con más control. Para aumentar la perseverancia, siempre dígame: “¡Nada ni nadie me puede detener!” y “nunca me doy por vencido”. No dé excusas, no caiga en la autocompasión, ni se haga la víctima.
8. **“Trabajo”** – Las personas pasan una increíble cantidad de tiempo en el trabajo en tareas improductivas. Una vez más, puede aplicarse el principio de Pareto: el 20% de sus actividades profesionales genera el 80% de los resultados deseados. Además, la “ley de tres” estipula que tres tareas en su trabajo son responsables de aproximadamente el 90% de su valor como empleado. Identifique sus actividades más productivas y enfóquese en ellas. No se distraiga de trabajar lo mejor que pueda. En una encuesta, un grupo de ejecutivos respondió que las dos cualidades que busca en un empleado son “la capacidad de establecer prioridades y de trabajar en tareas de alto valor” y “la disciplina de sacar adelante el trabajo rápida y eficientemente”.
9. **“Liderazgo”** – Los líderes eficaces que sirven de inspiración son maestros de la autodisciplina. Tienen claridad de propósito y exigen un alto estándar de excelencia. Los grandes líderes ponen el éxito de la organización por encima de sus metas personales. Sin embargo, son realistas y ven en qué partes debe mejorar la empresa. Están abiertos a nuevas ideas y se comprometen a aprender de por vida. Los líderes exitosos son confiables, inquebrantables y consistentes, tanto en sus ideas como en sus acciones.
10. **“Negocio”** – Su producto o servicio debe ser algo que deseen los consumidores, que usen con gusto y por el que paguen un precio competitivo. Trabaje más, más tiempo y mejor que sus competidores. Conozca su mercado meta y su “propuesta única de venta”. Enfóquese en proporcionar un alto nivel de servicio al cliente y siempre mida su desempeño. Sabrá que lo hace bien cuando los clientes promuevan su negocio entre amigos y familiares.
11. **“Ventas”** – Aunque desafiante en ocasiones, la profesión de ventas puede proporcionar un potencial casi ilimitado de ganancias. Pregúntese frecuentemente: “¿Lo que hago en este momento, va encaminado a una venta?”. El miedo al rechazo es un gran obstáculo; los vendedores a menudo evitan hacer llamadas en frío y se desvían de su meta principal. Entre más prospectos cultive, más ventas cerrará.
12. **“Dinero”** – La mayoría de las personas se mete en problemas de dinero porque no ejerce el autocontrol. Quiere gratificación inmediata; equipara la felicidad con la compra. Enfoque de nuevo las ideas para que ahorrar se convierta en una fuente de satisfacción. A medida que crezca su cuenta de ahorros, estará mucho más seguro y satisfecho. Disminuir la preocupación por el dinero lleva a la satisfacción personal.
13. **“Administración del tiempo”** – La “capacidad de elegir la secuencia de acontecimientos” define el arte de la administración del tiempo. Si prioriza sus tareas y después las completa por orden, puede administrar el tiempo eficientemente. Piense en cada actividad como una inversión y considere si está obteniendo el máximo rendimiento. Utilice el “método A B C D E” para administrar el día: Haga una lista de todo lo que debe hacer. Luego asigne una letra de la A a la E para cada tarea, sopesando su importancia relativa. Empezar por las tareas A y recorra la lista. Nunca trabaje en algo que no represente el mejor uso de su tiempo, enfoque y energía.
14. **“Resolución de problemas”** – Las personas más exitosas responden a los retos. Muchas usan el siguiente enfoque para resolver problemas: Primero, defina claramente el dilema. Pregúntese: “¿Es realmente un problema?”. ¿Es algo que puede usted resolver o está más allá de su control? Considere el origen del problema para asegurarse de que no vuelva a suceder. Haga una lluvia de ideas con todas las soluciones posibles y luego elija la que tenga más sentido en ese momento. Decida cómo implementar la respuesta a su selección y quién será responsable. Después, como siempre, mida los resultados.

15. **“Felicidad”** – Los seres humanos son seres sociales que dependen de otros para su felicidad. Sin embargo, todos sienten una mayor felicidad cuando se sienten en control de sus emociones, así como de sus circunstancias. Por tanto, dé el primer paso hacia una vida más feliz al asumir el poder y tomar las riendas. A medida que alcanza su potencial, se sentirá mejor sobre sí mismo en todos aspectos. Cuando ejerza la autodisciplina en el ejercicio físico, las buenas relaciones, el trabajo significativo, la seguridad económica y la “autorrealización”, aumentarán sus probabilidades de satisfacción.
16. **“Salud personal”** – Obtenga información válida sobre cómo tener y conservar la salud. Si sigue algunas reglas básicas, vivirá más y estará más sano. Coma de manera regular, evite los refrigerios y no coma más de lo necesario. Reemplace la harina blanca con harina de trigo integral y no use demasiada azúcar ni sal.
17. **“Actividad física”** – Haga alrededor de 30 minutos de ejercicio al día, como parte esencial de su rutina. No necesita entrenar para las Olimpiadas, pero debe hacer ejercicio con regularidad. Siempre use el cinturón de seguridad, no fume y no beba en exceso. Sólo se sentirá verdaderamente feliz cuando esté en forma.
18. **“Matrimonio”** – Una relación de compromiso a largo plazo es esencial para el bienestar. Las claves para buen matrimonio son “la compatibilidad” y “el temperamento”. Sus características básicas, especialmente sus valores, deben combinarse y apoyar los de su cónyuge. Mantener una relación estrecha requiere esfuerzo y buenas habilidades de escucha. Para aprender a escuchar bien, enfóquese en lo que dice su pareja, sin interrumpir. Tómese un momento para considerar la respuesta antes de hablar. Si hay algo que no entiende por completo (y nunca asume que sí lo hace), pida más información. Por último, confirme lo que dijo su pareja con sus propias palabras.
19. **“Hijos”** – Lo mejor que puede hacer por sus hijos es que sepan que los quiere incondicionalmente. No hay atajos ni sustitutos para el tiempo que pasa con ellos cuando están creciendo. Su responsabilidad es crear un ambiente seguro en el que puedan explorar y experimentar. A través de lo que usted haga diariamente, sus hijos aprenden valores y emulan su conducta. Si demuestra autocontrol, especialmente al afrontar problemas, ellos seguirán su ejemplo.
20. **“Amistad”** – La clave para ser un buen amigo es dar a otros lo que usted quiera para sí mismo. Muéstreles que los quiere y respeta, y que valora su amistad. Acéptelos como son, sin juzgarlos. Hágales saber que usted aprecia lo que tienen que ofrecer. Dé las “gracias”. Asegúrese de ser alguien con quien la gente quiera pasar su tiempo; sea agradable y afable. Esté consciente de que el hecho de que usted critique o se queje puede ser destructivo para la autoestima de alguien más. Sea “cortés, considerado y preocúpese” por los demás.
21. **“Tranquilidad”** – Invierta en su salud espiritual; de ese modo podrá lograr la paz interior. Es importante disciplinarse para aprender a separar sus emociones de las cosas materiales. Haga a un lado la “necesidad de tener la razón”. Los demás no tienen la culpa de obstruir su bienestar, así que deje de culparlos. Practique el perdón para alcanzar la tranquilidad. Recuerde que “La disciplina del perdón es la clave para el reino espiritual”.

Sobre el autor

Brian Tracy ha escrito 13 libros, incluyendo los best sellers: *Eat that Frog* y *The 21 Success Secrets of Self-Made Millionaires*. Es un asesor y capacitador corporativo muy solicitado.
