



Libro Simpleología

La ciencia sencilla de obtener lo que deseas

Mark Joyner
Wiley, 2007
También disponible en: Inglés

Reseña

¿Habitualmente complica tanto las cosas que alcanzar sus objetivos más importantes se torna difícil, si acaso imposible? ¿Sus puntos de vista y actitudes acerca de cómo funciona el mundo se interponen entre usted y el éxito? ¿Existen obstáculos aparentemente inaccesibles que inhiben su progreso? ¿Estos obstáculos tienen una incidencia negativa en su pensamiento, en la confianza en usted mismo o en su capacidad para continuar su camino? ¿Siente que su vida está estancada? Si éste es su caso, Mark Joyner tiene algunas ideas sobre cómo salir de esa rutina sofocante. En su nuevo libro, Joyner le demuestra cómo salir de la cárcel de su mente y comenzar a ver las cosas más claramente. Lo más importante de todo es que explica cómo obtener precisamente aquello que se desea. El libro de Joyner es un tanto inconexo, y tal vez su aplicación práctica no sea tan sencilla como propone el autor, aunque es cierto que ayudan los materiales adicionales disponibles en su sitio gratuito de Internet. No obstante, Joyner es un pensador original y ecléctico y *BooksInShort* considera que muchos de sus conceptos son interesantes y esclarecedores. Estos conceptos deberían permitirle continuar su camino en forma más directa y llegar adonde realmente quiere ir.

Ideas fundamentales

- En la vida aspire a alcanzar lo que más anhela, no lo que usted piensa que debería anhelar.
- Puede fácilmente poner en práctica una serie de acciones simples que lo conducirán exactamente adonde ansía llegar.
- Las personas exitosas han aprendido a superar los obstáculos (habitualmente invisibles) que se interponen entre ellos y los objetivos individuales que desean alcanzar.
- Cuanto mayor sea la información que posea acerca de estos obstáculos, menor será la influencia negativa que estos tendrán en su vida.
- Una línea recta es el camino más directo entre dos puntos. Esto se aplica directamente a su vida.
- En lugar de ver el mundo como es realmente, las personas perciben un modelo del mundo creado por sus sentidos; una representación imperfecta de la realidad.
- Sus creencias acerca del mundo (y de usted mismo) afectan particularmente sus actitudes y su conducta.
- La forma en que concibe una idea puede afectar drásticamente su opinión acerca de ella.
- Siempre debe ser flexible en su concepción mental del mundo.
- Esta concepción mental debe poder ajustarse a las circunstancias dinámicas de la vida.

Resumen

“El asilo”

¿Cómo puede obtener lo que ansía de la vida? La mejor manera es ser consistente en cuanto a sus objetivos, y luego centrarse en los esfuerzos para dedicarse de lleno a alcanzarlos. Desafortunadamente, los seres humanos rara vez adoptan el enfoque directo y sencillo. Por el contrario, desperdician su tiempo corriendo a toda prisa sin rumbo fijo, perdiendo de vista sus objetivos. Sus acciones, que se repiten una y otra vez, no conducen a nada. Suena ilógico, ¿no es así? Lo es. Es casi como si las personas se encerraran en sus propios asilos personales.

“Lograr aquello que uno ansía probablemente sea mucho más sencillo de lo que uno piensa.”

Si éste es su problema, la pregunta es ¿cómo salir? No se quede inmóvil. Sea proactivo. Si el hacer algo lo acerca a sus objetivos, continúe haciéndolo. Ponerse en marcha es así de simple.

Para correr con ventaja, procure que la información (datos) que utilice para comprender el mundo y tomar decisiones sea sólida y comprobable. Esté atento a las trampas en lo que se refiere a la lógica y a la comunicación como ser los ataques personales y los dilemas (cualquiera de ellos/o discusiones que no ofrecen alternativas viables. Pense como un científico. Reúna los hechos objetivamente. Para progresar en la vida, no se puede confiar en datos incorrectos.

“Los muros invisibles”

Su capacidad para procesar la información mentalmente es como la CPU de una computadora. La información que puede manejar su cerebro a la vez es como la memoria RAM de una computadora. Sus recuerdos, experiencias y conocimientos adquiridos con esfuerzo son como el contenido del disco duro de una computadora. La forma en que concibe al mundo, es decir, el modelo mental que tiene del mismo, es como el sistema operativo de una computadora. Y la forma en que administra sus actividades para lograr lo que ansía de la vida es como un programa de la computadora.

“Al concentrarse exclusivamente en las acciones sencillas que funcionan para alcanzar los resultados deseados, los obtendrá de la forma más rápida posible y con el mínimo esfuerzo posible.”

En esta analogía, su enfoque personal del mundo, es decir, su modelo mental, es particularmente significativo. Su modelo mental se basa, en parte, en sus creencias y actitudes. Desafortunadamente, algunas personas tienen creencias y actitudes que parten de información incorrecta, perjudicial o hasta incluso falsa. Si eso le ha ocurrido, su modelo mental del mundo podría jugarle en contra en lugar de beneficiarlo. Como tal, funciona como un muro invisible que le impide alejarse de la oscuridad y dirigirse hacia la luz y no le permite tomar el camino directo hacia sus metas.

“Realidad desechable”

Un modelo mental basado en la desinformación, el prejuicio y en conclusiones ilógicas no conduce a ninguna parte. La comprensión de este concepto es el primer paso para liberarse de los muros invisibles que podrían estar obstruyendo su camino. ¿Esto significa abandonar totalmente su modelo mental actual? Para nada. Aunque ciertos aspectos podrían funcionar en su caso. En cambio, sea flexible. Adopte aquellos aspectos de su modelo que sí funcionan. Descarte aquellos aspectos que no funcionan, ¿Cómo darse cuenta? Asegúrese de que sus actitudes y creencias guarden una lógica. Por otra parte, asegúrese de que sean congruentes, es decir, que se ajusten a la realidad. Por último, es recomendable basar su línea de pensamiento en las tres características de la “Flexibilidad del modelo utilitario”:

1. “Utilitario” – Sus ideas deberán atender directamente a su objetivo (“¡Deseo convertirme en una estrella!”).
2. “Modelo” – Sus pensamientos deben ajustarse a su modelo mental.
3. “Flexibilidad” – Debe poder ajustarse y modificarse a la luz de nueva información comprobable.

“Reglas para aplicar la Flexibilidad del modelo utilitario a su rutina diaria”

Las siguientes nueve reglas le permitirán adoptar una línea de pensamiento más productiva:

1. “Los pensamientos no son cosas; los pensamientos son modelos” – Sus pensamientos no son entidades físicas. En cambio, son conceptos, ideas y reflexiones que sólo existen en su mente. De igual modo, las percepciones y representaciones del mundo que experimenta a través de los sentidos (vista, oído y demás), son habitualmente imperfectas y parcialmente imprecisas. Sus pensamientos representan sólo un modelo práctico de la realidad, con un alto grado de probabilidad de fallar.
2. Puede seleccionar su modelo mental – Si es feliz, tiene más probabilidades de alcanzar sus metas. Si no lo es, es probable que tenga que sumirse en la desdicha, sin llegar a ninguna parte. ¿Qué modelo desea adoptar? Usted tiene el control de su propia mente, opte por pensamientos, acciones y actitudes que lo beneficien. No se refugie en patrones de pensamiento que lo debiliten o que se interpongan en su camino.
3. “Estos modelos pueden utilizarse como herramientas (ya sea en su contra o a su favor)” – Si adopta la creencia de que usted es una persona atractiva, (aun cuando su atractivo sea promedio), ¿qué tan malo podría ser eso? No lo es. De hecho, podría simplemente infundirle cierta confianza en usted mismo que tal vez necesite. Su forma de ver las cosas (incluso a usted mismo) determina ampliamente su realidad.
4. “La utilidad es la medida del valor de una herramienta” – ¿Su modelo mental del mundo funciona eficazmente? ¿Es realmente útil para ayudarlo a comprender sus circunstancias y alcanzar sus objetivos? Si no lo es, considere seriamente reemplazarlo, o al menos reemplazar aquellos aspectos que no resulten prácticos a la hora de ayudarlo a obtener aquello que anhela.
5. “La utilidad no es lo mismo que la verdad” – ¿Quién puede afirmar cuál es la realidad verdaderamente objetiva? ¿El hecho de que otra persona tenga una opinión o actitud negativa acerca de usted lo vuelve verdadero? Por supuesto que no. Desafortunadamente, las personas en ocasiones sólo ven aquello que quieren ver, lo cual significa que sus percepciones son habitualmente imprecisas.
6. “Ningún modelo es absoluto” – El modelo mental que adopta actualmente tal vez no sea el mejor modelo para usted en el futuro. ¿Entonces cuál debería elegir? Seleccione aquél que funcione mejor ahora, que le brinde una utilidad real en sus circunstancias actuales. Pero sea flexible con los cambios.
7. “No existen dos personas que compartan el mismo modelo” – Dado que las personas perciben y comprenden la realidad en forma distinta, sus modelos mentales individuales son singulares y únicos.
8. “Los modelos no son excluyentes” – Las circunstancias de la vida varían según el individuo de que se trate. Lo que se aplica a la vida de una persona podría no tener ningún punto de referencia en absoluto con la vida de otra persona. Por lo tanto, la lógica indica que los modelos mentales alternativos de distintos individuos no se excluyen entre sí en forma automática. Cada uno podría tener ventajas y una utilidad real, aun cuando difieran.
9. “Los modelos no tienen por qué ser íntegramente aceptados” – Considere un modelo mental como un menú de un restaurante chino. Puede elegir algunos elementos de la columna A, algunos de la columna B e ignorar el resto. Simplemente adopte aquellos aspectos de un modelo mental que le resulten más sensatos, y rechace aquellos aspectos que no le parezcan aplicables.

“La ciencia sencilla de obtener lo que desea”

Supongamos que siempre anheló ser un mago. ¿Por qué no intenta lograrlo? Tal vez porque un millón de voces en su cabeza siempre se han burlado de este sueño. Dicen que no es práctico, que ser mago es algo tonto. Pero he aquí una idea: ¿Estas voces son perfectas? ¿Son útiles? ¿Son alentadoras? ¿Cómo cree que el mago mundialmente reconocido David Copperfield reaccionaría ante ellas?

“A lo largo de nuestras vidas, la mayor parte de nuestra atención se centra en cosas que no son nuestras metas deseadas; ésta es una de las principales razones por las cuales fracasamos.”

Dichas voces que conviven dentro de su cabeza no son más que otra manifestación de esos muros invisibles que se interponen entre usted y sus sueños. Esto es fundamental, no permita que lo desaliente, nunca, a alcanzar lo que espera de la vida.

“Las cinco leyes de *Simpleología*”

“¡No seas tonto y simplifica las cosas!” (KISS, por su acrónimo en inglés) es una máxima venerable con un gran sentido de la verdad. Es una de las mejores lecciones de la vida. Aplique la simplicidad a su planificación, metodología y ejecución. Permita que su enfoque en la vida refleje la facilidad y la franqueza como características distintivas. Habitualmente, un camino complejo y tortuoso no lo conducirá a ninguna parte, pero un camino simple y directo puede conducirlo directamente hacia sus metas. La simpleología tiene cinco reglas básicas; permita que se transformen en un nuevo código de programación para su cerebro.

1. “La ley de las líneas rectas” – Ninguna persona en su sano juicio viajaría de Boston a Miami pasando por Nueva Zelanda, o incluso Chicago, dada la irrefutable lógica de un concepto sencillo de fácil comprensión: "El camino más corto entre dos puntos es una línea recta." Este concepto se aplica no sólo a la geografía, sino también a todos los aspectos de la vida. No complique las cosas. No avance y retroceda para realizar sus sueños. Encuentre el camino más recto y directo y no se desvíe de él. Camine en línea recta.
2. “La ley de la visión clara” – No se puede disparar un gran tiro sin ver claramente su blanco. Intente con un pequeño experimento. Encuentre el punto central exacto en una habitación relativamente libre de obstáculos y permanezca de pie allí. Luego, elija algún objeto en la pared, como por ejemplo un cuadro o una fotografía. Ése será su blanco. Ahora cierre sus ojos y gire en círculo durante al menos cinco minutos. Deténgase. Sin abrir sus ojos, camine hacia su blanco. ¿Qué tan cerca llegó? Ahora realice el mismo experimento, pero esta vez mantenga sus ojos abiertos mientras gira. Deténgase, ubique su blanco y camine hacia él. ¿Y ahora cómo le resultó? Por supuesto, este pequeño ejercicio demuestra que necesita mantener en todo momento su vista centrada en el blanco.
3. “La ley de la concentración de atención” – A usted no le gustaría que un cirujano realizara un transplante de riñón mientras mira una película. A usted le gustaría que su cirujano se concentrara exclusivamente en usted. La concentración es fundamental en la vida y esencial para el alcance de sus metas. No puede ser un campeón en la vida y alcanzar lo que anhela si no se aferra a sus objetivos.
4. “La ley de la concentración de energía” – Considere la diferencia entre una bayoneta y un ladrillo. A través de la historia, los ejércitos han provisto a los soldados de bayonetas para el combate mano a mano. ¿Por qué no equiparlos con ladrillos? La respuesta es obvia: Una bayoneta es un arma mortal, mientras que un ladrillo es sencillamente un objeto contundente. Si le atraviesa el estómago a un hombre con una bayoneta durante un combate, ese soldado es hombre muerto. Si lo golpea con un ladrillo, es probable que se lo saque de la mano y se lo haga comer. Una bayoneta es eficaz como arma porque todo su potencial mortal (su energía latente) se concentra en la punta de un cuchillo muy filoso. Tal como una bayoneta, concentre toda su energía en sus metas.
5. “La inexorabilidad de la acción/reacción” – Usted es una persona de acción, aun cuando sus acciones no lo conduzcan a ninguna parte. Por ejemplo, para mirar una película se requiere de una serie de acciones positivas de su parte: ir al cine, comprar una entrada, ubicar su asiento y dejarse atrapar por la película. Por supuesto que el tiempo que dedica a mirar la película lo distrae del tiempo que podía emplear en avanzar hacia sus metas. Todas sus acciones tienen consecuencias naturales. Por ejemplo, mientras mira una película, cientos de ideas, actitudes y emociones bombardean su cerebro y eso repercute sutilmente en usted y en la forma en que concibe el mundo. ¿Desea alcanzar el éxito? Entonces deje de lado las acciones que no lo conducen a ninguna parte y comience a enfocarse en aquellas acciones que le permitan alcanzar sus objetivos.

Sobre el autor

Mark Joyner es el autor de más de una docena de libros de gran éxito de ventas. Fue pionero en comercio electrónico y colaboró en el desarrollo de varias tecnologías nuevas, como por ejemplo, libros electrónicos y herramientas que permiten hacer un seguimiento y llevar un registro de la cantidad de visitas a un sitio en Internet desde otros URL.
