

**Luis Castañeda**

Autor de: Excelencia Juvenil

# UN PLAN DE VIDA PARA JÓVENES



**¿Qué harás  
con el resto  
de tu vida?**

EDICIONES  
**PODER**

MAS DE  
90.000  
EJEMPLARES  
PUBLICADOS

1230

## **UN PLAN DE VIDA PARA JÓVENES**

¿Qué harás con el resto de tu vida?, es una pregunta demasiado importante como para no darle respuesta. Todo joven debe tener un proyecto de vida, un plan que identifique metas y medios para lograrlas, un plan que sea un estímulo para explotar al máximo sus potencialidades, un plan que le permita hacer realidad sus más caras ilusiones.

Una persona sin metas es como un avión sin plan de vuelo. Quizá llegue a un lugar deseable, pero es también probable que arribe a un sitio al que conscientemente no quiera llegar. Hacer un plan de vida equivale a hacer un plan de vuelo. Siempre puede haber imprevistos, pero aun en esos casos, el plan puede contemplarlos y sugerir rutas diferentes.

## **Un plan de vida para jóvenes**

**¿Qué harás con  
el resto de tu vida?**

Luis Castañeda

Autor de  
Excelencia Juvenil

# **Un plan de vida para jóvenes**

**¿Qué harás con  
el resto de tu vida?**

EDICIONES  
**PODER**





Respete el derecho de autor.  
No fotocopie esta obra.

**CeMPro**  
Centro Mexicano de Promoción

## Dedicatoria

*A Mario Rosas, un hombre de extraordinaria calidad humana,  
que ha ayudado a cientos de jóvenes participantes del programa  
Emprendedores Juveniles a encontrar su camino en la vida.*

*A mis hijos Luis y Eduardo y a mis nueras Lizbeth y Sonia,  
que aún tienen mucho camino por recorrer.*

UN PLAN DE VIDA  
PARA JOVENES

Derechos Reservados  
D.R. © 2001 Luis Castañeda Martínez

Editado por:  
José Zoroastro Núñez Carranza  
Edif. 21, Ent. H, Depto. 101  
Unidad Lindavista Vallejo  
07720 - México, D.F.  
Tel. 53-68-90-93

Primera edición: 2001  
Decimanovena reimpresión: 2005

Printed in Mexico  
Impreso en México  
ISBN 968-6701-48-6

Prohibida la reproducción parcial  
o total por cualquier medio sin  
autorización por escrito del autor.

# Índice

Prefacio .....	9
Introducción .....	11
Tu potencial .....	15
Tu autoestima .....	18
El conocimiento de ti mismo .....	24
Tus valores .....	28
Tu visión .....	33
Tu misión .....	36
Tus metas .....	40
El aspecto espiritual .....	43
El aspecto intelectual .....	47
El aspecto afectivo/emocional .....	52
El aspecto familiar .....	55
El aspecto recreativo .....	59
El aspecto social .....	61
El aspecto corporal .....	63
El aspecto ocupacional .....	65
El aspecto económico .....	68
Las metas prioritarias .....	71
El precio del éxito .....	79
Sobre el autor .....	80

## Prefacio

Hace unos meses fui invitado a dar una plática a estudiantes de 6° año de primaria del Instituto Ovalle Monday de la ciudad de México. En mi conferencia les hablé de la autoestima y de la necesidad de tener metas valiosas. Finalmente les propuse hacer su proyecto de vida. Terminé mi plática y me marché. Había sido una más de las muchas conferencias que imparto cada año a niños, jóvenes, padres de familia, gerentes y empresarios.

Unas semanas después recibí la llamada telefónica de la señora Silvia Santillán, entusiasta madre de familia, que junto con otras madres me había invitado a dar la plática. Me citó a un desayuno. Acepté y fijamos la fecha. Durante el desayuno, una de las señoras me entregó un libro bellamente encuadernado. Al abrirlo cuán grande sería mi sorpresa al darme cuenta de que contenía los proyectos de vida de todos los niños que escucharon mi conferencia. Si bien es cierto que cada proyecto era muy escueto y general, contenía lo esencial para saber a dónde quería llegar su autor.

Ese regalo es el mejor reconocimiento que he recibido después de impartir una conferencia: Me han dado diplomas, esculturas, plumas Mont Blanc, reconocimientos en cristal, etc., pero ninguno ha sido mejor que éste.

Menciono esta anécdota porque es lo que me inspiró a escribir este libro. Me di cuenta de que si un niño de 6° año de primaria puede hacer un plan de vida, un joven puede hacerlo con mayor razón.

Estoy convencido de que cuando un joven elabora su plan de vida, abre la puerta que conduce a un futuro lleno de logros, lleno de esperanza, lleno de oportunidades.

Un joven que prepara su plan de vida se prepara para triunfar. Difícilmente fracasará, y muy probablemente dejará huella profunda en el mundo.

Joven, este es tu libro personal. En él plasmarás tu presente y tu futuro. Será el faro que te guíe por los mares, a veces tranquilos y a veces embravecidos, de la vida. Será el mapa y la brújula que te permitirán llegar al puerto que elijas como destino.

Lo he escrito para ti como secuela de mi anterior libro, "Excelencia juvenil", en el que te enseñé las cualidades del joven triunfador. Espero que al leerlo y aplicarlo lo hagas con la seriedad de quien se niega a ser un mediocre más. Tú naciste para triunfar, mereces triunfar, y espero que esta obra sea para ti un instrumento de tu éxito.

## Introducción

Querido joven: ¿Qué harás con el resto de tu vida? ¿Tienes un propósito definido para tu vida o la has dejado a merced de fuerzas externas, a lo que tu "destino" dicte, a lo que la "suerte" te traiga?

Te tengo información: El destino como tal no existe. Tú creas tu destino con tus actos. No existe un oráculo que haya definido lo que serás en tu vida. Dios te dio libre albedrío y voluntad para hacer con tu vida lo que te venga en gana. De ti y sólo de ti depende el uso que le des a tus talentos y a tus potencialidades. Si quieres puedes desaprovecharlos y sufrir las consecuencias, o explotarlos y disfrutar sus beneficios.

Tu destino está en tu mente. Tu imaginación puede crear el destino que desees. Tu voluntad se encargará de transformar esa imagen en realidad.

Por otro lado, la "suerte" es un invento de las mentes perezosas. Es más fácil culpar a la suerte que culparse a sí mismo. La suerte es la excusa perfecta de los fracasados. ¿Existe la suerte? Hay quienes dicen que la suerte es donde el trabajo y la oportunidad se encuentran. Indudablemente el azar existe. Se define como casualidad. El azar es el riesgo de vivir. Uno no puede hacer nada para evitar que un chofer borracho estrelle su auto contra el nuestro en la carretera, pero sí puede evitar muchos riesgos en la vida.

El joven es arriesgado por naturaleza, aunque hay excepciones. Se dice que hasta más o menos los 20 años de edad, la maduración cerebral no ha terminado; es decir, que hasta esa edad la parte del cerebro encargada de la toma de buenas decisiones no está debidamente formada. Por eso no debe extrañarnos que un jovencito obediente, trabajador, buen estudiante, de pronto se monte en una motocicleta y se estrelle a 150 km/hr en un poste de alumbrado.



La toma de riesgos en los jóvenes los recompensa ampliamente con marejadas de placer y emoción. Y el cerebro superior no tiene aún la fuerza para decirle al joven que está a punto de hacer algo muy aventurado: "Espera, no lo hagas. Podrías matarte". Entonces, cuando un joven se parte la crisma en un acto impensado, ¿tenemos derecho a decir que tuvo mala suerte o que era su destino? Yo creo que no, él o ella escogió su destino al decidir hacer algo demasiado arriesgado.

Tú eres el arquitecto de tu propio destino, el capitán de tu alma, el timonel de tu vida. Tus acciones a lo largo de tu vida determinarán tu destino. Si desde ahora empiezas a proyectar tu vida, a diseñarla, la probabilidad de que logres tus propósitos será muy grande. Claro, siempre puede ocurrir algo fuera de tu control que eche por tierra tus planes. Pero aun en esos casos, la persona determinada podrá reconstruirlos. Sólo la muerte no tiene remedio. Es como si un arquitecto diseña un edificio extraordinario, pero el ingeniero civil utiliza materiales baratos e inapropiados y el edificio se derrumba. El arquitecto no tuvo la culpa, sin embargo, sufrirá parte de las consecuencias, pues mientras son peras o son manzanas, su prestigio se verá afectado. Pero no será el fin de su carrera. Siempre podrá defenderse y, además, seguir diseñando otros edificios, incluso más grandiosos. No me preguntes lo que le pasó al ingeniero civil. Esa es otra historia. Bueno, voy a contártela.

Fue a la cárcel, donde recapacitó y decidió ser cien por ciento honesto. Al ser liberado, ya no pudo ejercer como ingeniero porque le quitaron la licencia. Entonces, con la ayuda de unos familiares emprendió un negocio de materiales de construcción, en el que adquirió fama por vender materiales de alta calidad a precios justos. Fin de la historia.

Este libro tiene por objeto enseñarte a diseñar tu vida para que aumente la probabilidad de que te conviertas en una persona de éxito. Y ya que hablamos de éxito, convendría intentar una definición de la palabra. Para mí, éxito es el premio que una persona recibe por actuar siempre con principios y valores universales y por practicar las cualidades básicas del triunfador. Más adelante veremos cuáles son esos principios, valores y cualidades de los que hablo.

Conviene desde ahora aclarar que el éxito no se mide en unidades monetarias. Desafortunadamente, en este mundo materialista al que tiene dinero se le considera exitoso, y al que no lo tiene se le llama fracasado.

El éxito es mucho más valioso que el dinero. El éxito verdadero produce algo que el dinero no puede comprar: paz interior. Miles de ricos darían su fortuna por lograr ese preciado tesoro: paz interior.

De una cosa puedes estar seguro: Si buscas el éxito verdadero, el dinero llegará por añadidura si así lo deseas. Muchas personas han hecho fortuna como resultado de haber buscado el éxito verdadero.



## Tu potencial

Desde el momento de nacer se activó tu potencial, esto es, la capacidad para lograr cosas, tanto positivas como negativas.

Tus talentos innatos también se activaron. Y todo quedó listo para que los aprovecharas si quisieras o para que los anularas con tus actitudes y acciones.

Voy a repetir algo muy trillado: "Tienes el poder para hacer de tu vida lo que quieras". Ojalá que te decidieras a hacer de tu vida algo sublime, algo que permita al mundo recordarte con agrado. Ojalá que hoy mismo te hicieras el propósito de "dejar huella", de transformar el mundo con tu vida ejemplar. No es imposible. No hay imposibles para una mente y un corazón con voluntad de triunfo.

Muchos jóvenes, quizá por pertenecer a una clase económica inferior, piensan que están condenados al fracaso. A ellos les digo: Cuando nacemos, todos estamos encuerados. El rico no nace con ropita de encaje.

Todos nacemos con el mismo potencial para triunfar en la vida. El hecho de nacer de padres ricos no asegura el éxito verdadero al recién nacido. Existen millones de hijos ricos tremendamente fracasados: drogadictos, alcohólicos, vagos, tristes, deprimidos. Y muchos han escogido escapar por la puerta falsa del suicidio porque su dinero no les sirvió para darles alegría de vivir.

¡Alegría de vivir! Esta es una de tus grandes potencialidades. Puedes ser feliz. No lo dudes. No importa que hoy por hoy seas pobre o estés enfermo, tienes el potencial para ser feliz si te decides.

Es obvio que la pobreza y la enfermedad son grandes obstáculos, pero tienes el potencial, el poder, para vencerlos. Muchos lo han hecho.

Los grandes atletas de nuestro país, los que han ganado más medallas en el deporte, no son jóvenes con sus cuerpos íntegros; son jóvenes con incapacidades físicas. Son ciegos, mancos, y con otros defectos físicos, pero con un espíritu que para nada está amputado; por el contrario, su espíritu está enterito y rebosante de voluntad.

La pobreza y la incapacidad física no son excusas para el fracaso. Sólo son muletas de las voluntades débiles. Pero tu voluntad no es débil. Es tan fuerte como sea tu deseo de triunfar en la vida. Ni más ni menos.

Si tienes salud y vives en un hogar con medios económicos suficientes y hasta excedentes, no te duermas en tus laureles. La complacencia es enemiga del éxito.

Tu triunfo personal no está asegurado. Los bienes materiales son altamente volátiles. Una crisis económica, como la de 1929 en Estados Unidos, convirtió en pobres a muchos de los más ricos, y un buen número de ellos eligió suicidarse antes que ser señalado como "nuevos" pobres. Muchos empresarios llevan a sus empresas a la quiebra por una mala decisión. Otros las pierden en desastres naturales.

Sí, la riqueza material es un bien perecedero, por eso debes planear tu vida tomando en cuenta la posibilidad de no contar con la riqueza de tus padres. No sólo existe la posibilidad de que ellos pierdan sus bienes, sino también la posibilidad de que a ti no te guste la actividad de tu padre y prefieras dedicarte a otra cosa. Otra posibilidad es que te deshereden. Esto puede ocurrir hasta en las mejores familias.

A fin de cuentas, tu potencial y talentos son tu mayor riqueza, no los bienes materiales de tus padres. Tu potencial y talentos son tus recursos naturales con los que puedes construir tu vida, independientemente de lo que puedas recibir de tus padres en términos materiales.

No debemos dejar de pensar en tu equipaje genético. La genética juega un papel muy importante en tu vida, y hasta ahora no hay nada que puedas hacer al respecto. En el futuro tal vez se desarrolle un método para alterar la estructura genética de los individuos. Ya se está trabajando en ello. Pero mientras tanto, tienes que vivir con esa

realidad y sacarle el mayor provecho posible o minimizar sus efectos negativos.

Tu temperamento es genético y, en principio, no puedes cambiarlo, pero sí puedes diseñar tu vida tomándolo en cuenta. Una buena noticia es que puedes enmascararlo. Yo soy tímido, tanto que cuando era un adolescente me daba vergüenza saludar. Lo malo es que la gente pensaba que yo era un presumido. Pero me di cuenta de que la timidez obraba en mí contra, así que he hecho un gran esfuerzo por superarla. Sigo siendo tímido, pero con la voluntad como arma venzo la timidez cuando es necesario y ahora puedo hablar ante miles de personas sin demostrar ese defecto, aunque confieso que antes de iniciar mis conferencias sudo frío y me tiemblan las piernas.

Puedo decirte algo sin temor a equivocarme: Tu voluntad es más poderosa que tu conformación genética. Y recuerda una cosa: "Hasta un ladrillo quiere ser catedral".



## Tu autoestima

Quererse y respetarse a sí mismo son condiciones absolutamente necesarias para triunfar en la vida. No puedo concebir a una persona exitosa que no se quiera y respete a sí misma.

Una vez más vemos que el dinero no es medida del éxito verdadero, si no, cómo se explica el que jóvenes con millones de dólares en fortuna se droguen, delincan y se suiciden. En las familias ricas hay más casos de jovencitas con anorexia o bulimia que en las clases medias y bajas.

La autoestima no se compra con dinero. Se dice que muchos de los ganadores de loterías millonarias en Estados Unidos terminan siendo más infelices que antes de tener tanto dinero.

Muchos jóvenes de hoy tienen la autoestima por los suelos debido a varias causas:

- Falta de amor de sus padres hacia ellos
- Insultos y golpes por sus padres
- Desprecio de sus padres
- Ausencia de sus padres
- Pérdida de la esperanza por las crisis económicas
- Pobreza
- Enfermedad
- Defectos físicos

Cuando falta el amor en el hogar, falta todo, por eso el joven que vive en una casa donde escasea el amor, se siente desamparado y, por ende, malquerido, incluso por sí mismo.

En estos casos, el joven tiene que buscar una fuente de amor verdadero, tal vez con sus abuelos o con algún pariente cercano que a través de su vida haya demostrado quererlo realmente.

En estos casos, el joven privado de amor puede ser presa fácil de malos amigos, quienes pueden ofrecerle eso que le hace falta en casa, pero que en realidad lo que le dan es la entrada en el oscuro mundo de los vicios y la delincuencia.

Cuando en su hogar abundan los insultos y los golpes, el joven se siente disminuido; y cómo no va a sentirse así si escucha continuamente de boca de quienes lo trajeron al mundo, barbaridades como "Eres un estúpido", "Eres un bueno para nada" "Eres un idiota" y otras linduras. O algo tan aborrecible como "Ojalá no hubieras nacido" ¿Se le puede decir algo peor a un niño o joven? Sin duda, al escuchar eso, su autoestima se irá al suelo estrepitosamente, y el joven pensará: "Es cierto. Soy un accidente. No existe razón para seguir viviendo". Y a partir de ese momento tendrá un solo propósito en mente: autodestruirse. ¿Y cómo puede hacerlo? Delinquiendo, arriesgando su vida, drogándose, alcoholizándose y, muy posiblemente, suicidándose.

Cuando un niño o joven es golpeado por sus padres, especialmente cuando es golpeado con saña, como con ganas de matarlo, qué otra cosa puede pensar que no sea: "Mi papá (o mi mamá) no me quiere o me condiciona su amor. Sólo me quiere cuando me porto bien o cuando saco buenas calificaciones". Y una vez más, allá va a dar la autoestima... por los suelos.

El desprecio es otro aniquilador de la autoestima. A veces los padres prestan más atención a las mascotas de la casa que a los propios hijos. Una vez más, al sentirse desechable, el niño o joven piensa que no es importante para sus padres, ni para el mundo.

La ausencia de los padres es otro factor de disminución de la autoestima. ¿Qué puede pensar el niño o joven que rara vez ve a sus padres? Lo mismo, que no es importante para ellos. Que no les merece ni un minuto de su tiempo. Que es de más importancia para ellos los negocios, o las amistades, o el fútbol, o la telenovela.

Esos niños o jóvenes que padecen la ausencia de sus padres son huérfanos funcionales. Son más hijos de la sirvienta, o de la nana, o de la televisión, que de sus padres naturales.



Antes de continuar con otras causas de pérdida o disminución de la autoestima, deseo darte una buena noticia con respecto a lo anterior, algo que dijo Eleanor Roosevelt en Estados Unidos:

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento"

y parafraseando lo anterior:

"Nadie puede hacerte sentir mal sin tu consentimiento"

Tienes el poder y el derecho de elegir tu reacción ante lo que te digan o hagan, no importa quién te lo diga o quién te lo haga. Tus padres tienen sus propios problemas. Pueden tener traumas emocionales muy profundos que los hacen actuar como lo hacen. Un padre golpeado, seguramente fue golpeado por su propio padre. Cuando golpea a su hijo lo más probable es que inconscientemente esté viviendo los momentos en que su padre lo golpeaba.

La inmensa mayoría de los padres (papás y mamás) sí quieren a sus hijos, pero como no han recibido entrenamiento para ser buenos padres los dañan tratando de hacerles un bien. Desgraciadamente, los niños no nacen con su manual de operación bajo el brazo, así como no nacen con un pan bajo el brazo. Por otra parte, los padres olvidan rápidamente lo que es ser niño o joven. Las épocas pueden cambiar, pero no el comportamiento de las personas en las diferentes edades.

Son pocos los padres que se ponen en los zapatos de los hijos. Prefieren hacer valer sus ideas y opiniones por las buenas o por las malas, aunque sean totalmente obsoletas. Pero aquí entra la inteligencia del joven. Un joven consciente de las diferencias generacionales con sus padres, puede "llevar la fiesta en paz" simplemente dándoles por su lado o llegando a un trato justo para las partes: "Yo cedo en esto si ustedes ceden en esto otro". A veces no es fácil, pero si el joven no tiene otra opción que seguir viviendo con sus padres, debe hacer el máximo esfuerzo.

Pero volvamos al punto crucial de este capítulo:

"Tú vales por lo que eres, no por lo que otros dicen de ti". "Tú vales por ser persona, por ser un ser humano único, irrepetible (ni por clonación puedes ser repetido al 100%)".

Por otro lado, debes tener bien claro que no vales por lo que tienes, sino por lo que eres. El valor del ser humano no se mide en dólares o rupias o yenes, se mide por su capacidad para ser feliz, para hacer aportaciones benéficas a la humanidad. Allí estriba tu valor: en servir a los demás y a ti mismo para ser feliz.

La persona que cree que vale por lo que tiene, siente que pierde su valor cuando pierde sus bienes materiales. Como te platicué antes, muchos americanos se suicidaron por la crisis de 1929. Perdieron mucho dinero y creyeron que también habían perdido su valía personal, así que decidieron autodestruirse.

No me cansaré de repetirlo: Vales por lo que eres, no por lo que tienes. Ninguna cantidad de dinero se equipara a lo que vales, pero sólo tú sabes cuánto vales. De hecho, vales tanto como desees valer. Pero, ¡cuidado! No te sientas superior a los demás. Autoestima no es narcisismo, no es prepotencia. Es una cualidad que te permite alcanzar tus metas más valiosas. Es una cualidad que te permite dar lo mejor de ti en todo lo que emprendas.

Autoestima es reconocer que vales mucho, que tu riqueza verdadera la traes entre las orejas y en medio del corazón. En una ocasión, Henry Ford atendía a un grupo de visitantes en su fábrica. Uno de ellos le dijo: "Señor Ford, estoy impresionado por lo que ha logrado a partir de la nada". Al escuchar esto, Ford le dijo: "Perdóneme, señor, pero esto que ve no fue construido a partir de la nada. Fue construido a partir de lo que soy, de lo que valgo como persona"

Es cierto, tus logros a la fecha no son producto de la casualidad. Son el resultado de tu esfuerzo, de lo que vales como persona. Cuando hablo de logros me refiero no a lo que consigues gratuitamente, por ejemplo, un automóvil nuevo que tu papá te regale por el simple hecho de ser tu padre, sino a aquello que obtienes como fruto de tu trabajo: Una nota sobresaliente en una materia escolar. Un reconocimiento en el trabajo por tus contribuciones al desarrollo de la empresa. Estos son sólo dos ejemplos de logros obtenidos con esfuerzo.



Para tener alta autoestima debes tener mucho respeto por ti mismo. ¿Qué significa respeto por sí mismo? Cuidarte en lo físico, en lo mental y en lo espiritual. Un joven que fuma mucho o que se emborracha o que se droga o que come en exceso, no tiene gran estima de sí mismo. Si sabe que el abuso de algo le daña y a pesar de ello continúa abusando, simplemente no tiene autoestima alta.

Voy a hacerte una pregunta: ¿Si tuvieras un caballo de carreras de 10 millones de dólares, que te hiciera ganar mucho dinero en los hipódromos, ¿Le permitirías emborracharse, fumar como chacuaco (¿Alguien sabe qué significa *chacuaco*?), desvelarse, ponerse pacheco (drogado, dicho en mexicano), comer como si fuera a acabarse el forraje de todo el mundo y... retozar alegremente con las yegüitas? Seguramente que no. Entonces, te haré otra pregunta: ¿No vales tú mucho más que un caballo de carreras? Por supuesto que sí, aunque no estés muy convencido por lo que haya sido tu vida hasta hoy. Pero justamente hoy es el momento de tu despertar de ese sueño profundo, tan lleno de pesadillas. Hoy debes despertar y vivir una nueva vida, una vida llena de retos pero también de esperanza y de logros que todavía ayer no creías poder obtener.

Eres inmensamente valioso. Eres un David encerrado en el bloque de mármol de Miguel Angel, esperando deshacerte de toda la piedra que cubre tu grandeza. Pero no esperes a que llegue a tu vida un escultor. Tú debes ser el escultor. Tú mismo debes quitar el mármol que sobra. Tú mismo debes darte el acabado final para convertirte en una obra de arte. Puedes estar seguro de que tienes el talento para hacerlo. Tienes muchos talentos, más de los que imaginas. Si planeas tu vida, si haces un mapa de ese territorio que es tu vida, seguramente descubrirás tus talentos en el camino.

Pero una cosa es descubrirlos y otra explotarlos. Lo peor que puede pasarte es saber que tienes un cierto talento y no aprovecharlo plenamente. Nadie, absolutamente nadie debe impedirte explotar tus talentos, ni siquiera tus padres.

Es muy probable que tu papá quiera que seas ingeniero como él, pero si tú deseas ser pintor o bailarín o diseñador de modas, debes obedecer tu llamado. Es mejor ser un gran bailarín, aunque a tu papá

le dé el ataque, que ser un ingeniero fracasado. Hay jóvenes que le hacen caso a su padre y estudian lo que éste quiere, pero una vez terminada esa carrera, comienzan a estudiar lo que realmente les gusta. Esto me recuerda a un gran profesor que tuve cuando estudiaba la licenciatura en física y matemáticas. Él nos platicó que su padre lo obligó a estudiar la carrera de química, a pesar de que él quería graduarse en física. Finalmente le dio gusto a su padre, pero al terminar la licenciatura en química, completó la licenciatura en física. Se dio el lujo de satisfacer los deseos de su padre, pero también se dio el lujo de satisfacer su llamado. No por nada llegó a ser uno de los grandes físicos mexicanos. Estoy refiriéndome al Dr. Leopoldo García Colín.

Alguien podría pensar que estoy induciéndote a rebelarte contra tus padres. No es eso, lo que estoy tratando de decirte es que tienes todo el derecho de escoger lo que quieres hacer con el resto de tu vida.



## El conocimiento de ti mismo

En el templo de Apolo, en Delfos, está inscrita la frase "Conócete a ti mismo". Se le atribuye a Sócrates y a otros. Pero no importa quién haya acuñado la frase, lo que realmente importa es su profundidad y significado. Es el principal precepto del ser humano en lo que tiene de humano. No vamos discutir aquí si este mandamiento es superior a los mandamientos de Dios, sólo me concreto a decir que es de suma importancia y que seguramente es de inspiración divina.

"Conócete a ti mismo". Se dice fácil, pero qué difícil es llevarlo a la práctica. Existen muchos obstáculos para hacerle caso a ese precepto. El ego es el primero en oponerse. Luego están las creencias, las actitudes y los hábitos. Toda nuestra programación mental puede oponerse a escuchar ese sabio consejo.

Conocer nuestras fortalezas y debilidades es fundamental para proyectar nuestra vida. No podemos construir sobre un terreno cuyas características desconocemos. Si construimos sobre un terreno desconocido corremos el riesgo de que la construcción se derrumbe. Es probable que el terreno esté demasiado húmedo o esté sobre una falla sísmica. Pero si conocemos las características del terreno sabemos a qué atenernos.

Lo mismo pasa con nuestra vida. No podemos proyectar una vida de éxitos si tenemos defectos serios que desconocemos. Muchos jóvenes se lanzan a emprender proyectos valiosos sólo para fracasar rotundamente al poco tiempo. Y luego se preguntan "¿Por qué?". El oráculo diría: "Porque no conocías tus fortalezas y debilidades". Un ejemplo ilustrará mejor este punto:

Supongamos que un joven que tiene el defecto de no levantarse temprano, emprende un negocio en el que la puntualidad es requisito indispensable. Se lanza a la aventura con gran en-

tusiasmo, pero al poco tiempo empieza a perder clientes (si es que alguna vez los tuvo) por su incumplimiento de las citas.

¿Qué pasó? No se dio cuenta de que su impuntualidad obraría en su contra en el momento de la verdad. Al no reconocer que su impuntualidad era un defecto, y grave, pensó que tendría éxito en el negocio sin cambiar nada en su vida.

Conocerse a sí mismo es el punto de partida de la planeación de vida. En la planeación empresarial una de las primeras cosas que se hacen es identificar las fortalezas y debilidades de la organización.

Las preguntas fundamentales que debemos hacernos son ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Cuáles son mis defectos? Responderlas toma valor. No es fácil decir que uno es mentiroso, perezoso, enojón, voluble, indeciso, irresponsable, deshonesto, indisciplinado, prepotente, desconsiderado, desidioso, injusto, apático, apocado, etc., pero es necesario reconocerlo, pues lo que no se conoce no puede ser vencido. Hay que conocer al enemigo para derrotarlo.

No temas conocer tus defectos. Recuerda que no eres perfecto, sólo perfectible. En la aspiración a la perfección se encuentra el camino del éxito. Nunca llegarás a ser perfecto, pero créeme, nunca serás mediocre. Como decía Leo Burnett, el gran genio de la publicidad: "Trata de alcanzar las estrellas. Quizá no lo logres, pero por lo menos no acabarás con un puñado de lodo".

Conocer tus defectos no debe desanimarte. Algunos, al conocerlos, quizá digan algo como: "Con estos defectos, ¿cómo voy a triunfar en la vida?", en vez de decir "Con estos defectos soy capaz de triunfar porque siempre puedo superarlos, porque en vez de desanimarme me impulsan a vencerlos".

En mi libro "No soy perfecto pero quiero superarme" (Ediciones Poder) hablo de los defectos más comunes y hago reflexionar al lector acerca de los mismos.

El secreto del éxito no consiste en eliminar todos los defectos, sino en opacarlos con fortalezas más poderosas que ellos. Yo sigo siendo tímido, pero mi voluntad es más poderosa que mi timidez, la cual aún aflora de vez en cuando, pero no cuando puede dañarme.



Contestar la pregunta ¿Quién soy?, puede conducirnos a una trampa, pues nuestra programación mental puede darnos una visión muy equivocada de quiénes somos. Nuestro subconsciente es, en muchos aspectos, como una computadora que empieza a programarse aun antes de nuestro nacimiento. Su disco duro comienza a recibir y guardar información desde que estamos en el vientre materno.

Nuestra biocomputadora, como las PCs, no juzga la calidad de la información que recibe, siempre que se la demos en la forma adecuada. No diferencia entre el bien y el mal, entre lo falso y lo verdadero, entre lo real y lo ficticio. Simplemente lo acepta y lo graba en su disco duro, por eso si a una persona se le ha repetido cientos de veces que es estúpida, su subconsciente lo ha dado por cierto y la hace actuar como estúpida todo el tiempo. Y si además la persona se repite continuamente: "Soy un estúpido", ¿qué más puede hacer el subconsciente que probarle al mundo que la persona es, en efecto, estúpida.

Por esto que te he platicado, es posible que al contestarte la pregunta ¿Quién soy? des una respuesta incorrecta. Es muy probable que digas lo que no eres en verdad, sino lo que tú crees que eres, porque eso es lo que tu subconsciente te hace creer.

Al contestar dicha pregunta, hazte esta nueva pregunta: ¿Soy realmente eso que creo ser, o mi subconsciente está mintiendo sobre mi verdadera identidad?

La inmensa mayoría de las personas no se da cuenta de que viven con una falsa identidad, una identidad provista por un subconsciente programado negativamente. No es de extrañar, pues posiblemente un 75% de todo lo que escuchamos es negativo. Además, tendemos a pensar en lo negativo solamente. Rara vez pensamos en todo lo bueno que tenemos.

Una tarea que debes hacer es tratar de descubrirete diciéndote cosas negativas de ti mismo o pensando en lo malo. Cuando te digas algo como: "Carambas, soy un verdadero idiota" o pensando en cosas como: "Todo está de la fregada", di en voz alta, aunque sólo sea en tu imaginación: "¡Basta!" Incluso date un golpe en el dorso de tu mano no dominante. Haciendo esto romperás tu tendencia a los pensamientos y monólogos negativos.

Otra pregunta que debes contestar es: ¿A dónde voy si no cambio, si sigo siendo como soy?". Para contestarla, debes imaginar un futuro basado en lo que eres ahora. Probablemente no te gustará lo que veas, y qué bueno, pues te servirá de acicate para cambiar.

Enseguida te doy espacio para que escribas tus respuestas, ahora que ya has comprendido la naturaleza de las preguntas:

¿QUIÉN SOY? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CUALES SON...

MIS FORTALEZAS?

MIS DEFECTOS?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿A DÓNDE VOY SI NO CAMBIO? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Tus valores

Tú, al igual que todos, tienes cosas, creencias, actitudes, etc. a las que das un valor especial: Son tus valores. Tu vida ronda alrededor de ellos. Mucho de lo que haces, de lo que dices, de lo que piensas se basa en esos valores.

Conocer tus valores es fundamental; es tan importante como conocer tus fortalezas y defectos. Tus fortalezas y tus defectos, junto con tus valores, representan el equipaje con el que viajas por la vida.

Algunos valores en realidad son antivalores o seudovalores. El dinero es un seudovalor si sólo se piensa en acumularlo y no en aprovecharlo para el bien. El dinero es un valor cuando se utiliza para crear mayor riqueza para la sociedad, en cuyo caso la persona que lo produce también tiene derecho a beneficiarse mediante una vida acomodada y libre de sobresaltos, aunque, como dije antes, el dinero y las riquezas materiales son bienes perecederos y volátiles.

La droga puede ser considerada como un valor por el drogadicto. De hecho, para él o ella no hay nada más valioso que la siguiente dosis. Son capaces de asesinar para conseguirla. Cuando un adicto está urgido de droga, ésta se convierte en su dios, en su todo. Pero el que represente tanto valor para el vicioso no convierte a la droga en un valor, por el contrario, la convierte en un antivalor porque destruye lo que de valor tiene la persona que la consume.

¿Qué podemos llamar valor, entonces? No voy a meterme en una disertación filosófica de los valores. Seré práctico. He aquí una lista de valores deseables:

La familia	El trabajo
Los amigos	La belleza
La honestidad	El amor

La salud	La bondad
La diversión sana	La alegría
La comunidad	La paz interior
La seguridad económica	La eficacia
La superación familiar	La fe
El logro	La lealtad
El conocimiento	El sentido del humor
La libertad	La justicia
La sabiduría	El orden
La responsabilidad	La planeación
El deporte	La previsión
La naturaleza	La perseverancia
La disciplina	La sinceridad
La autenticidad	La tolerancia
El compromiso	La valentía
El respeto	La voluntad
La creatividad	La templanza
La determinación	La puntualidad

No son todos los que existen, pero para empezar es una buena lista. Y ahora que la tienes enfrente ¿puedes identificar tus valores más preciados? Recuerda, un "valor" que de alguna manera te perjudica mental, corporal o espiritualmente es un seudovalor o un antivalor. Un valor verdadero sólo puede beneficiarte, nunca dañarte.

Es posible que algunos valores sean opuestos a tu conducta. Por ejemplo, puedes considerar a la puntualidad como un valor deseable, pero eres terriblemente impuntual. Es una situación que te angustia: Quieres ser puntual pero no puedes serlo. ¿Qué pasa? Pues nada más que tu programación mental te hace ser impuntual. Tu mente racional te dice que debes ser puntual, pero tu mente subconsciente está programada para que seas impuntual. Por desgracia, tu subconsciente manda hasta que lo reprogrames. No basta tu fuerza de voluntad para ser puntual. Antes tienes que convencer a tu subconsciente (tu biocomputadora) de que debes ser puntual.

A principios del siglo XX, un farmacéutico francés, Emile Coué, expresó una ley llamada, muy apropiadamente, Ley de Coué. Dice:



"Cuando la imaginación y la fuerza de voluntad están en oposición, invariablemente gana la imaginación".

La imaginación es el monitor de la biocomputadora (el subconsciente). En ese monitor vemos lo que el subconsciente tiene programado. En él vemos nuestros miedos, nuestras creencias. En él vemos nuestros fracasos o éxitos pasados y visiones de nuestros fracasos o éxitos futuros. En él vemos la conveniencia o la inconveniencia de seguir siendo como somos. La imaginación nos hace sentir emociones, buenas o malas. Por la imaginación, el impuntual no puede levantarse temprano, porque en ese monitor puede leer mensajes como los siguientes:

"Quédate un rato más en la cama. Es más, no vayas hoy a la escuela, al fin que después te pones al corriente"

"Sigue dormido. Cuando te levantes puedes pedirle a tu mamá que te reporte enfermo. Es más, quédate todo el día en cama. Te lo mereces. Has trabajado mucho últimamente".

Y no sólo le da esa clase de mensajes. También lo hace sentirse calentito y amodorrado. Por otro lado, la mente racional le dice al oído: "Levántate. Si no vas hoy al trabajo van a despedirte. Andale, para arriba", pero su voz se ve opacada por la brillantez de las letras proyectadas en el monitor (la imaginación). Finalmente, el impuntual se acomoda en la cama y vuelve a dormir.

Así es, la imaginación es sumamente poderosa. El que fuma no puede dejar de hacerlo porque cuando lo intenta, continuamente se imagina fumando y lo bien que el cigarrillo lo hace sentirse.

Ahora ya sabes porqué tienes hábitos que no has podido cambiar. Te preguntarás: ¿Qué puedo hacer? ¿No hay manera de vencer mis malos hábitos?

Qué bueno que preguntaste. Por supuesto que hay una manera. Se llama reprogramación mental y consiste en darle nuevos programas al subconsciente (tu biocomputadora). Se hace mediante afirmaciones positivas. Por ejemplo, si eres impuntual puedes crear frases como: "Soy puntual". "Siempre llego a tiempo a mis compromisos".

"Siempre me levanto en cuanto suena el despertador". "La puntualidad tiene gran valor para mí".

Pero no basta con crear las frases. Debes, además, escribirlas en tarjetas y traerlas contigo y leerlas con frecuencia. Y cuando las leas, debes imaginarte siendo puntual y sentir la emoción de haber logrado vencer tu defecto. En este caso, la imaginación se convierte en el lenguaje de programación y en el teclado y monitor de tu biocomputadora. Por medio de ella puedes reprogramar tu subconsciente. De hecho el programa de impuntualidad no desaparece, sino que se ve superado por el nuevo programa, el de la puntualidad.

En mi libro "Tu motivador personal" (Ediciones Poder) incluyo muchas afirmaciones para vencer diferentes defectos y malos hábitos, y explico con más detalle el procedimiento de reprogramación.

¿Y dónde quedó la fuerza de voluntad? De plano, ¿no sirve para nada? Por supuesto que sí sirve. Sirve para decidarnos a cambiar y a tomar la determinación de reprogramar nuestra biocomputadora.

Bueno, pero volvamos a tus valores. Es el momento de escribir los más importantes para ti. Pero además voy a pedirte que también escribas la conducta o actitud actual que se oponga a cada valor, en caso de que exista:

#### MIS VALORES PRINCIPALES

#### CONDUCTA O ACTITUD OPUESTA A ESE VALOR

No.1	_____	_____
No. 2	_____	_____
No. 3	_____	_____
No. 4	_____	_____
No. 5	_____	_____
No. 6	_____	_____
No. 7	_____	_____
No. 8	_____	_____
No. 9	_____	_____
No. 10	_____	_____



Ahora que has identificado tus valores dominantes y las conductas y actitudes que se les oponen te pido escribir lo que harás para vencer dichas conductas o actitudes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tu visión

En una ocasión pregunté a un jovencito: "¿Cuál es tu visión? Me contestó: "20/20" Tuve que aclararle que no me refería a su capacidad visual, sino a la manera como se imaginaba ser en el futuro.

Te pregunto: ¿Cuál es tu visión? ¿Cómo te ves dentro de cinco, diez, veinte, cincuenta años? ¿Es deseable? ¿Serás mucho mejor de lo que eres ahora?

Ya conoces tus defectos y tus deficiencias. Ya tienes una idea de quién eres. Ya conoces tus valores principales. Ya puedes crear tu futuro en tu mente, en tu imaginación, la cual, te recuerdo, es el lenguaje de programación de tu biocomputadora. Ahora voy a decirte una de las grandes verdades de la humanidad: "Lo que el hombre puede imaginar y desear con toda el alma, el hombre puede realizar". Esto lo dijo, con otras palabras, el gran Napoléon Hill, autor de "Piense y hágase rico", libro que cambió mi vida y que es mi fuente de inspiración de mucho de lo que escribo.

Tus sueños representan tu visión. En ellos te ves logrando lo que ahora parece imposible. En tu imaginación no hay imposibles, no hay retos que no puedas vencer, no hay muros que no puedas derribar. En tu imaginación tienes el poder de ser o hacer lo que quieras, bueno o malo. Hitler, un hombrecillo enclenque, logró cimbrar el mundo con sus locos sueños de grandeza, sueños que produjeron la muerte de millones de seres humanos. Otro hombre flaquito, físicamente insignificante, Gandhi, con sus sueños de libertad logró liberar a su pueblo, la India, de un conquistador colosal, Inglaterra. El primero destruyó vidas y ciudades y cultura; el segundo construyó una nación libre y soberana.

Se dice que soñar no cuesta nada, y es cierto; entonces, ¿por qué no soñar bien y mucho?, ¿por qué no soñar dando rienda suelta a nuestras ilusiones positivas más ocultas?

Sueña ahora que puedes hacerlo sin limitaciones, ahora que puedes volar hasta los confines del universo; y no hagas caso a quienes pretendan obligarte a abandonar tus sueños, aunque sean tus propios padres quienes lo hagan. Hace poco vi una película acerca de un joven que soñaba con ser diseñador de cohetes espaciales, pero su padre, un capataz en una mina de carbón, se oponía ferozmente. Quería que su hijo trabajara en la mina como él, y como su propio padre y su abuelo lo habían hecho. El joven, por la tremenda presión del padre, estuvo a punto de claudicar, pero finalmente el poder de su sueño triunfó y acabó haciendo lo que deseaba.

Nunca cierres tu fábrica de sueños. Sigue soñando aun en tu lecho de muerte; quizás en ese momento ya no podrás hacer realidad tus sueños, pero, también quizás alguien los haga suyos y los convierta en hermosas realidades. En ese caso, tú habrás plantado tus sueños para que otro coseche sus frutos.

Como dije, tu visión son tus sueños y debe ser tan grandiosa como es tu potencial. No temas tener una visión que parezca irreal o inalcanzable por portentosa que sea. Recuerda "Lo que el hombre puede imaginar y desear con toda el alma, el hombre puede realizar".

Sólo las almas pequeñas se conforman con visiones insignificantes. Las almas grandes, los "mahatmas", tienen visiones arrolladoras, visiones tan grandes como la de Mahatma Gandhi: liberar a su pueblo.

Después de todo lo que te he dicho, ¿has cambiado tu visión? ¿Es ahora más grande que antes de que empezaras a leer este libro? ¿Cómo te ves dentro de 20 años? ¿Te ves siendo todo lo que eres capaz de ser? ¿No te he dado tiempo para pensar? Bueno, pues, toma el tiempo que necesites. Deja de leer, haz a un lado el libro y sueña, sueña sin temor a hacer el ridículo. Da rienda suelta a tu imaginación. Libera tus sueños de esa prisión que tú mismo les construiste porque pen-

sabas que no eras capaz de volverlos realidad. Soñar es un derecho que nadie puede quitarte. Es una de las potencialidades que Dios te dio cuando naciste y, por tanto, tienes la obligación moral de aprovecharla al máximo.

Has vuelto a tomar el libro en tus manos. Eso significa que te has dado tiempo para soñar. ¿Es ahora tu visión más digna de tu grandeza? ¿Has dejado los sueños baratos y ahora tienes sueños que pondrán a prueba todo tu potencial? Bienvenido de regreso. Ahora podrás seguir adelante con tu plan de vida.

Para retomar el camino te pido que escribas tu nueva visión, la manera como te ves en el futuro, en las líneas siguientes:

#### MI VISIÓN ES

---

---

---

---

---

---

---

---

No sé que hayas escrito, sólo espero que haya sido algo grandioso. Espero que hayas plasmado tu visión sin temor, sin dudas, sin vergüenza, sin pensar en "qué dirán". Recuerda, no tienes por qué compartir tu visión con nadie si no quieres hacerlo. Pero si tienes a alguien que te comprenda y te apoye y te aliente – ojalá que sean tus padres – compártela; seguramente él, ella o ellos te aplaudirán y te "echarán porras" durante tu recorrido, y cuando tropieces o dudes, estarán a tu lado para ayudarte a levantarte o a despejar tus dudas.

Y sigue soñando, no importa cuántos de tus sueños se frustren por causas ajenas a ti. Tu mente es un nidal inagotable de sueños; no dejes que caduquen por falta de uso.



## Tu misión

De la visión, que es una imagen de ti mismo en el futuro, surge la misión. La misión es la declaración escrita de tu cometido, de tu propósito de vida. Es tu llamado, tu vocación.

Veamos un ejemplo para que te sea más claro el concepto de visión y de misión. Supongamos que tu visión es:

"Me veo siendo un gran médico, especialista en neurología. Se me considera uno de los mejores neurocirujanos del mundo. Me veo operando exitosamente en el cerebro de personas declaradas incurables. Veo a esas personas y a sus familiares agradeciéndome por haberlas curado". Tu misión podría ser: "Mi misión es prepararme para llegar a ser uno de los mejores neurocirujanos del mundo y así curar a muchas personas con graves enfermedades cerebrales y ayudarlas a tener una vida de calidad. Además realizaré este propósito con la mayor ética, anteponiendo la compasión al beneficio económico".

Como puedes ver, la visión te permite verte a ti mismo siendo lo que deseas ser. La misión reexpresa tu visión en palabras, palabras que se convierten en tu declaración de misión. De hecho, cuando expresas tu misión, haces un compromiso contigo mismo. Tu misión se convierte en tu credo.

Ahora déjame decirte algo: Ni la visión ni la misión son rígidas. Pueden cambiar en otros momentos de tu vida. Pero aunque cambien, no pierden su valor, pues mientras están vigentes te dan una razón para vivir, te motivan, te alientan a seguir adelante, a ser lo mejor que puedes ser, a dar de ti lo mejor que tienes. Entonces, no te preocupes por la posibilidad de cambiar, incluso drásticamente, tu visión y tu misión. Existen muchas circunstancias en la vida que lo obligan a uno a cambiar de dirección, pero lo importante es no cam-

biar un propósito fundamental: Aprovechar al máximo los talentos y potencialidades recibidas al nacer.

Déjame hablarte de mí mismo para hacer aún más claro el concepto del cambio de rumbo:

Cuando estaba estudiando el bachillerato y trabajando en una mina de mi pueblo, soñaba con ser un gran físico. Me veía trabajando en un laboratorio de investigación y posteriormente recibiendo el premio Nobel de física. Incluso me veía recibiendo honores de parte del Presidente de la República. Ese era mi sueño, esa era mi visión. Aún no conocía el concepto de declaración de misión, así que nunca la puse por escrito. Después empecé a estudiar la licenciatura en física y matemáticas en Estados Unidos y continué en México, donde entré a trabajar en una empresa química. Empecé como dibujante, luego fui ingeniero de proyectos y, finalmente, gerente de un proyecto. Cuando menos me di cuenta, estaba dirigiendo personal, desde albañiles hasta ingenieros químicos, y algo ocurrió en mí: Las ciencias físicas dieron paso a las ciencias humanas. Dejé de interesarme la física y las matemáticas y empecé a interesarme en los seres humanos, en sus potencialidades, en su capacidad para superarse. Fue una época de confusión existencial, pero finalmente escuché mi llamado: Ayudar a las personas a triunfar en la vida.

Ese llamado se hizo cada vez más fuerte, tan fuerte que me forzó a abandonar un trabajo cómodo y redituable y lanzarme en una aventura arriesgada: Escribir y vender un curso de superación personal que titulé EXITOBERNETICA. Por mi idealismo, le fijé un precio muy bajo para que mucha gente pudiera comprarlo. Buen propósito pero mala decisión de negocios. A los seis meses estaba totalmente quebrado. Afortunadamente conseguí un empleo en una empresa editorial muy importante donde aprendí, entre otras cosas, a fijar el precio correcto a los libros.

En mi carrera editorial encontré el sostén de mi nuevo llamado: Los libros podrían ayudarme a ayudar a las personas a superarse, y así pasé por varias editoriales hasta llegar a la actual donde pude, finalmente, escribir y publicar libros específicos para la superación del ser humano y sus instituciones.



Después de ese cambio de rumbo, mi visión puede expresarse como: Me veo ayudando a muchas personas a superarse mediante la lectura de mis libros y la asistencia a mis conferencias. Me veo recibiendo llamadas y visitas de personas que quieren un consejo, y hasta me escucho ofreciéndoles sugerencias y métodos para resolver sus problemas y mejorar como personas. Me veo escribiendo más libros e impartiendo más conferencias, no sólo en mi país, sino también en el extranjero. Me veo recibiendo comentarios de personas que se han beneficiado por la lectura de alguno de mis libros o por haberme escuchado en conferencias.

Y mi misión es: "Ayudar al mayor número de personas a ser mejores en todos los sentidos, mediante la escritura y publicación de libros, la impartición de conferencias y la consulta personal, sin importar la clase social o económica de dichas personas y haciendo a un lado cualquier interés pecuniario".

Espero que ya estés en posibilidades de escribir tu propia misión. A propósito, déjame decirte que también debes escribir tu misión en una tarjeta, para que siempre la traigas contigo y puedas leerla frecuentemente. Recuerda la importancia de la repetición. Lo que el subconsciente recibe como una orden frecuentemente, acaba haciéndolo, pues como te he dicho, el subconsciente es como una computadora.

Te sugiero que una vez que hayas escrito tu misión en una tarjeta, la hagas enmicar para que no se maltrate con el uso. Otra sugerencia es que escribas tu misión en pequeños carteles (o tan grandes como quieras) para que los coloques en lugares muy visibles de tu cuarto. Algún joven creativo con el equipo necesario puede incluso agregar a los carteles imágenes relativas a la misión.

Pero lo importante del método es leer tu misión frecuentemente, tantas veces al día como sea posible. De hecho, debes aprenderla de memoria y repetirla en muchas ocasiones. Es preferible que lo hagas en voz alta para que el contenido entre por un sentido adicional al de la vista: el oído. De esta manera, el subconsciente recibe el mensaje por más de un canal, lo cual lo vuelve más receptivo a dicho mensaje.

Bien, llegó el momento de escribir tu misión. Te sugiero que antes de hacerlo en el espacio que aquí te proveo, lo hagas en una hoja de papel en blanco, para que ensayes varios textos. Cuando tengas el texto que más te convenza, entonces procede a escribirlo en las líneas siguientes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tus metas

Hemos hablado de visión y de misión. Son dos elementos fundamentales para tu plan de vida. Son el destino y el propósito de vida, respectivamente, que tú mismo has determinado para ti, no la suerte ni otras personas. Tú eres el arquitecto de tu destino y el capitán de tu alma. Dios te ha entregado los materiales; a ti te corresponde construir con ellos lo que quieras: una choza miserable o un rascacielos formidable.

Ahora es tiempo de hablar de los travesaños de la escalera que te conducirá a la cumbre, a la realización de tu visión, a la cristalización de tus sueños, a la ejecución de tu propósito de vida. Esos travesaños son las metas. Pero, ¿qué es una meta? Es un fin deseable. Es un propósito u objetivo que una persona desea lograr.

Para que una meta pueda llamarse así, debe cumplir con ciertos requisitos:

1. Debe estar por escrito.
2. Debe ser específica, sin ambigüedades que provoquen una mala interpretación.
3. Debe ser medible, esto es, debe ser posible saber si se cumplió o si no se cumplió y el grado en que se cumplió.
4. Debe ser realizable y debe explicarse cómo se logrará. No vale la pena; es más, resulta negativo, fijarse metas que de antemano sabemos que no podremos cumplir.

Fijarse una meta improbable y no cumplirla puede echar por tierra un proyecto de vida. Te doy un ejemplo: Un joven ciego no debiera fijarse como meta jugar en la NBA de Estados Unidos. Tal

vez no sea imposible, pues pudiera ser que pronto se comercialice un implante que permita ver a los ciegos.

Seguramente pensarás: "Entonces, ¿para qué nos dijo que lo que el hombre pueda imaginar y desear con toda el alma, el hombre puede realizar? Nos mintió". No, no mentí. Lo que pasa es que Dios nos ha puesto limitaciones para que no seamos soberbios. No sabemos aún cuáles son esos límites. No sabemos en qué punto Dios nos dirá "Alto". Por lo pronto, podemos decir que no hay imposibles pero sí hay improbable y, por ahora, es muy improbables que un ciego pueda jugar basquetbol profesional en Estados Unidos.

5. Debe ser digna de tu grandeza. Esto significa que todas tus metas debe ponerte a prueba, deben ser un reto para ti, deben hacerte utilizar tus talentos y potencialidades.
6. Debe ser visualizable, esto es, debes poder imaginarte realizándola y debes poder sentir la emoción del logro. Hacer esto significa programar tu subconsciente para que te ayude a lograrla.
7. Debe tener fecha de terminación (y de inicio). Es decir, debe ser calendarizable.
8. Debe ser congruente con tus valores, principios y creencias, o sea, que al cumplir la meta estarás practicando un valor o principio o ratificando una creencia. Por ejemplo, si uno de mis valores fundamentales es la preparación intelectual, cuando me pongo por meta estudiar un posgrado, esta meta es congruente con ese valor.

Por razones de espacio en los muchos ejemplos que te daré en el libro sólo incluiré la declaración básica de cada meta.

El éxito se construye paso a paso. Cada meta lograda es un paso dado, es un travesaño adicional conquistado. En la vida del ser humano existen muchas metas posibles, unas más difíciles de lograr que otras. Pueden ser tantas que es necesario agruparlas por categorías, pero antes de hablar de las categorías, quiero decirte que las personas pueden ser felices cuando su vida está en equilibrio, esto es, cuando los diferentes aspectos de su vida están balanceados.



Estos aspectos son las categorías que mencioné antes. ¿Cuáles son esos aspectos?

EL ESPIRITUAL

EL INTELECTUAL

EL AFECTIVO/EMOCIONAL

EL FAMILIAR

EL RECREATIVO

EL SOCIAL

EL CORPORAL

EL OCUPACIONAL

EL ECONOMICO

Analicemos estos aspectos, pues debes establecer metas para cada uno. Comencemos con:

## El aspecto espiritual

Afortunadamente estamos volviendo los ojos hacia nuestra esencia, hacia nuestro espíritu. Hasta los científicos más ateos piensan que hay algo que escapa al escrutinio de la ciencia. Dice Daniel Dennett, autor de *"La peligrosa idea de Darwin"*:... "Algo es sagrado para estos pensadores ateos aunque no lo llamen Dios, sino quizá Vida, Bondad, Amor o Inteligencia. Lo que ambos grupos comparten, a pesar de las diferencias en sus creencias, es la convicción de que la vida tiene un significado y de que la bondad vale la pena".

La vida tiene un significado, un sentido, que no se encuentra en lo material sino en el interior de cada persona. Los bienes materiales son ilusorios. No importa qué tan grande sea su valor nominal, si el espíritu no es propicio, no pueden disfrutarse. El dinero puede comprar muchas cosas, incluso en exceso, pero no puede comprar la paz interior. El dinero es un dios de oro, pero no pasa de ser eso, un ídolo destructible. Hace poco escuchaba en la radio acerca de una persona que escondió una gran cantidad de dinero en billetes. Cuando los sacó para empezar a gastarlo, ya no servían, pues hacía mucho tiempo que habían perdido su vigencia.

Las riquezas materiales se crean y se destruyen a una velocidad espantosa. En estos días muchas de las llamadas Empresas.com han perdido más de la mitad de su valor. Los accionistas de esas empresas, que se creían inmensamente ricos porque sus acciones se habían disparado a las nubes, de un día para otro perdieron todo porque los inversionistas externos decidieron que esas empresas no valían nada.

John Naisbitt y Patricia Aburdene, en su libro *Megatendencias 2000*, auguraron que en el tercer milenio reviviría la religión. Dicen en su obra: "Cuando la gente es bofetada por el cambio, se in-

tensifica la necesidad de las creencias espirituales". En su nuevo libro *High Tech, High Touch*, John Naisbitt nos dice:

"¿Qué es *high touch* (puede traducirse como *alto contacto*)? Es la mirada de una niña de tres años desconocida que voltea intempestivamente y te muestra su dulce y fresca cara y esboza una sonrisa que disfraza su terca personalidad; es el amor de tu propio hijo; es jadear por aliento porque la vista valió la pena el ascenso a la montaña; es querer ayudar a tu padre porque notas que agacharse le es ahora muy difícil; es escuchar el constante rumor del riachuelo; es perdonar a tu amigo porque se enojó contigo porque tuviste un bebé antes de casarte; es disfrutar el aroma de un ancho plato de sopa; es extrañar al ser que amas; es sentarte tranquilamente; es la lamida en tu rostro por el perro que te disgustaba; es una idea que te cosquillea el alma; es el viento helado que quema tu rostro; es reconocer cuando estás equivocado; es llorar ante la belleza de un cuadro; es un ritmo que golpea en tus huesos; es garabatear y gustar lo que dibujaste; es mirar los ojos de un bebé que se amamanta; es sentir consideración por los demás; es hacer a un lado el poder para hacer lo que es correcto, ... es darse a sí mismo, a la naturaleza, a las emociones humanas, a la familia, al universo, a un poder superior".

*Alta tecnología, alto contacto* es maravillarse con los prodigios tecnológicos, y al mismo tiempo con el poder del espíritu humano y de su Creador.

Espiritualidad no significa pasársela rezando o no salir de la iglesia. Es algo más profundo. Es poner la mente en contacto con el alma. Es establecer una comunicación entre la razón y el espíritu para descubrir nuestro propio significado. Es la búsqueda de sentido de nuestra vida.

En medio de este mundo materialista, con tanto ruido externo ocasionado por las actividades orientadas a tener más y más, ponemos oídos sordos a nuestra voz interior, esa voz que nos dice: "Calma. No vayas tan rápido. Hay cosas más importantes que el dinero, el poder y el prestigio. Hay un gran número de cosas valiosas dentro de ti. Sólo debes mirar hacia tu interior y buscarlas. Si las encuentras, serás más feliz que con todo el dinero y poder del mundo".

Debes aprender a mirar hacia adentro de ti. Si te pones metas espirituales apropiadas y te comprometes a lograrlas, sin casi darte cuenta te volverás más espiritual y, por ende, tendrás más control de tu vida y lograrás con más facilidad tus metas en los demás aspectos.

Seguramente te preguntarás: ¿Qué es una meta espiritual? La respuesta es: Una meta que fortalece tu espíritu. Te quedaste en las mismas, ¿verdad? Te daré ejemplos de metas espirituales:

Diariamente, antes de dormir, haré un repaso crítico de lo que hice en el día. Analizaré mis aciertos y mis errores. Revisaré mi conducta con otras personas y me haré los propósitos necesarios para mejorar en todos los aspectos.

Dedicaré todo los días, después de comer, quince minutos a la meditación. Evitaré todo pensamiento durante ese periodo de tiempo y dejaré que mi espíritu me dé libremente sus mensajes.

El tercer sábado de cada mes me abstendré de hacer lo que me gusta mucho hacer, por ejemplo, ir al cine o a la discoteca.

La idea es hacer actividades o privarse de actividades de manera que el espíritu se fortalezca. En mi libro "Gimnasia Espiritual" (Ediciones Poder), podrás encontrar muchas actividades que puedes convertir en metas.

Quiero reiterar que tener metas espirituales y lograrlas te hace muy fuerte y te prepara para los momentos difíciles de tu vida. Te garantizo que si logras cumplir tus metas espirituales (algunos dirán que los ejemplos que te di no son de metas, sino de actividades), podrás tener muchos más momentos de felicidad.

He llegado al convencimiento de que la espiritualidad en el joven es su principal arma contra el alcoholismo, la drogadicción y otros vicios. Un espíritu fuerte es más poderoso que cualquier reto que enfrente un joven en su vida. Por desgracia, pocos jóvenes lo ven así. Crean que nutrir el espíritu significa ser un "persignado". Además, como el fortalecimiento espiritual significa hacer sacrificios, más le hacen el feo, pues por naturaleza el joven es un buscador de placeres.



De una cosa estoy seguro: El joven que dedique tiempo a su espíritu, descollará entre los demás y obtendrá mayores y mejores beneficios que esos que prefieren solamente dedicarse a la "pachanga" y el "reventón".

Bueno, no sé si ya te convencí, pero es tiempo de que escribas tus metas espirituales:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto intelectual

No sé quién dijo: "Estamos ahogándonos en información, pero muriendo de sed de conocimiento". Quien lo haya dicho está en lo correcto. Navegamos en un mar de información pero no tenemos rumbo. El Internet es una herramienta informática formidable pero la información por sí sola no es conocimiento.

Uno pudo haber leído un libro, que está lleno de información, pero si no entendió lo que leyó y no lo aplicó, esa información no se convirtió en conocimiento. En otras ocasiones, sólo se copia un texto sin haberlo leído. Copiar no significa aprender. Te daré un ejemplo para que comprendas mejor el punto: Supongamos que a un niño (o niña) de sexto de primaria su profesor(a) le dejó de tarea hacer en casa un trabajo sobre Mozart. El niño va a casa y después de comer y jugar un rato se pone a hacer la tarea escolar. Se sienta frente a la computadora, la enciende, introduce el CD Rom de la Enciclopedia Encarta y localiza finalmente la palabra Mozart, hace "clic" y, "violá", aparece la información del personaje. Inmediatamente la imprime. Quizás antes formatea el texto para que no parezca copia fiel del formato de la enciclopedia. Una vez impreso el texto, le diseña una bonita portada, con la leyenda "Trabajo preparado por Fulano de Tal para la materia de Historia. 6º B". Engrapa las hojas y ¡tarea terminada!

Sí, "terminó la tarea, pero ¿qué aprendió si no leyó el texto? Tal vez ni siquiera supo si Mozart era hombre o mujer.

Estoy convencido de que estamos perdiendo la capacidad para pensar. Los jóvenes de hoy son más inteligentes que los chicos de su edad hace 20 o 30 años, pero ¿son más sabios? Creo que no. Son más inteligentes porque al estar expuestos a un mayor número de estímulos tienen más conexiones neuronales. Pero es como tener un auto

Lamborghini en una ciudad donde no se puede ir a una velocidad superior a los 60 km/hr.

Parece que la mayoría de las personas prefiere que otros piensen por ellas. Dan por buena cualquier información que escuchan en radio o televisión. Creen que porque algún conductor de noticias famoso lo dijo, debe ser cierto.

Joven, tu mente es el principal instrumento de tu éxito. Si no lo mantienes afinado, no podrás utilizarlo óptimamente cuando sea necesario. Recuerda siempre que lo que entre en tu mente, sale como vida. En tu mente se crea tu destino. Es una herramienta portentosa que tiene capacidades ilimitadas. Aún no existe computadora que la supere. Y no olvides que tu mente en general es como una computadora completa: Tiene periféricos de entrada y salida, tiene ROM y memoria RAM, tiene disco duro. En fin, tiene todo lo que una computadora posee y mucho más.

Lo malo es que en muchas personas esa computadora está abandonada en un rincón acumulando polvo y telarañas y su único uso es para realizar las funciones automáticas como respirar, mover los músculos, hacer latir el corazón, etc.

Que no te pase eso a ti. Tienes la obligación de explotar al máximo tus potencialidades mentales. Debes exprimirle todo su jugo al cerebro, hacer que trabaje para ti para que te ayude a hacer realidad tu visión, a cumplir tu misión y a lograr tus metas.

Hoy existen muchas técnicas para sacarle mayor provecho a tu mente: gimnasia cerebral, aprendizaje acelerado, mapas mentales, memorización acelerada, etc. Todas son excelente medios para aprovechar el potencial de tu mente, pero implican trabajo, por eso pocos las emplean.

¿Sabes qué ocurre en el cerebro de quienes no lo usan o lo usan mal? La materia gris se convierte en materia café, es decir, en materia fecal. No estoy lejos de la realidad. Los que meten pensamientos negativos en su mente, van a sacar basura (excremento) de ella. En computación existe la expresión "Garbage in, garbage out" (Entra basura, sale basura). Por esto debes cuidar que en tu mente no entre basura.

Debes cuidar tus pensamientos, debes cuidar lo que ves, debes cuidar lo que escuchas, debes cuidar lo que tocas.

Cada pensamiento que tienes desemboca una serie de procesos electroquímicos que transforman tu cerebro. Después de tener un pensamiento, tu cerebro ya no es el mismo; puede ser mejor o peor, pero no es el mismo que era antes de que tuvieras el pensamiento. Tu propósito debe ser que cada pensamiento que tengas mejore tu cerebro.

Te decía que la gente ya no quiere pensar, pero estoy equivocado. Sí quiere pensar, pero sólo en cosas negativas, en cosas que le hacen daño emocionalmente. La gente sí piensa en los problemas de su hogar, en las crisis económicas, en los problemas de salud, en los problemas de toda índole. Rara vez piensa en lo bueno que tiene. Rara vez piensa en que es capaz de tener un futuro luminoso.

Hay mucho por decir en este tema, pero vamos al grano (no me refiero a la horrible espinilla que tienes en la punta de la nariz): Debes hacerte serios propósitos en materia intelectual. Debes ponerte retos que hagan que tu mente evolucione continuamente. Cada día, al irte a dormir, tus neuronas deben tener muchas interconexiones nuevas. Que no pase un solo día sin que tu mente haya progresado.

Para que tengas más material para formular metas, quiero recordarte, o enseñarte si no lo sabes, que existen varios tipos de inteligencia, a saber:

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia visual-espacial
- Inteligencia verbal
- Inteligencia musical
- Inteligencia cinestésico-corporal
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia naturalista-ecológica

La inteligencia lógico-matemática es la que predomina en los científicos, ingenieros y programadores de computadora.

La inteligencia visual-espacial es la dominante en los artistas plásticos y en los arquitectos, fotógrafos y diseñadores.



La inteligencia verbal domina en los políticos, vendedores, conferenciantes y locutores.

La inteligencia musical, en los músicos y cantantes.

La inteligencia cinestésico-corporal lo hace en atletas y deportistas de todo tipo, en bailarinas, en patinadores artísticos, en los mimos y en los payasos.

La inteligencia interpersonal es la que nos permite tener buenas relaciones con los demás. La vemos dominar en los vendedores, en los trabajadores sociales, en los diplomáticos, en los políticos, etc.

La inteligencia intrapersonal nos permite controlar nuestras emociones, nos permite tener contacto con nuestro interior. La vemos en ministros de culto y en toda persona que consideramos madura o sabia. Yo la relaciono con la llamada inteligencia emocional, de hecho creo que es lo mismo.

La inteligencia naturalista o ecológica predomina en los amantes de la naturaleza. Los miembros de Green Peace, me parece, tienen gran inteligencia ecológica.

Una persona puede tener varias inteligencias dominantes a la vez. Poseer una en alto grado no significa que no tenga otras igual de fuertes. Un hijo mío es un excelente programador (inteligencia lógica-matemática), un grandiseñador de páginas web (inteligencia visual-espacial) y un muy buen baterista (inteligencia musical y cinestésico-corporal).

Es importante que conozcas cuál o cuáles son tus inteligencias dominantes para que diseñes metas que las aprovechen y desarrollen.

Para ayudarte a definir tus metas, te daré ejemplos de ellas:

- Leer un buen libro cada 15 días.
- Terminar mi carrera universitaria en (fecha).
- Escribir un poema cada semana.
- Aprender el idioma inglés, comenzando el (fecha).
- Para el (fecha) debo conocer \_\_\_\_\_ palabras inglesas.
- Tomar un curso de pintura de acuarela, del (fecha) al (fecha).

- Hacer ejercicios de gimnasia cerebral todos los días antes de dormir, durante 10 minutos.
- Leer una biografía por mes.

Como puedes ver, cada una de esas metas tiene por objeto desarrollar tu mente. Sí, incluso aprender a pintar te ayuda a desarrollar tu cerebro, especialmente su lado derecho.

Bueno, creo que ya tienes los elementos necesarios para formular tus metas en el aspecto intelectual de tu vida, así que escríbelas en las siguientes líneas. Si no te alcanza el espacio, utiliza hojas sueltas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto afectivo/emocional

Este es el aspecto de los sentimientos y las emociones. Tiene que ver con tus relaciones con los demás y con tu vida amorosa. Es importante porque los sentimientos, especialmente el amor, juegan un papel sumamente importante en la vida de toda persona; por tanto, es fundamental tener metas hasta el grado en que es posible hacerlo.

Muchos me dirán que eso sí es imposible. Yo les contesto que no necesariamente, pues siempre es posible hacer propósitos en ese terreno. Por ejemplo, bien puedo proponerme no casarme hasta haber terminado mis estudios universitarios y tener un buen empleo.

Con respecto a lo anterior, no faltará quien me diga que uno se casa cuando le llega la hora. A esos les digo: los que se casan "cuando les llega la hora de casarse", se casan por impulso, porque no son capaces de controlar sus pasiones, porque creen que si no se casan en ese momento se quedarán solteros de por vida (las mujeres a vestir santos, y los hombres a comer comida de lata).

Conozco muchísimos jóvenes que se casan cuando consideran que es el momento oportuno de casarse, no antes. Claro, también conozco a muchos que se casan por causa de un embarazo no deseado. En estos casos, lo malo es que el matrimonio es producto no del amor sino de un acto impulsivo, irracional.

Este aspecto no sólo tiene que ver con el amor, sino también con las emociones, y aquí lo más importante es el control de las emociones, lo que se llama tener inteligencia emocional.

Nuestras emociones se desarrollaron como un mecanismo de defensa en nuestro primeros ancestros, pero la vida ha cambiado. Ahora vivir tiene un alto costo emocional. Es obvio que el manejo emocional es muy diferente en el caso de un joven que vive en un

pueblo pequeño y próspero que en el caso de un muchacho que habita en una ciudad de más de diez millones de personas, en la que está expuesto a mil peligros y a privaciones de todo tipo, que le ocasionan estrés, depresión, frustraciones, etc.

¿Qué es inteligencia emocional, a fin de cuentas? Según Laurence E. Shapiro, el término se utiliza para describir cualidades emocionales que parecen ser importantes para el éxito. Estas son algunas de esas cualidades:

- Empatía o consideración por los demás.
- Facilidad para entender y expresar los sentimientos.
- Control del temperamento propio.
- Independencia de los demás.
- Adaptabilidad a diferentes situaciones.
- Ser estimado por los demás.
- Facilidad para resolver conflictos interpersonales.
- Persistencia, tenacidad.
- Amabilidad, facilidad para hacer amistad con otros.
- Bondad.
- Respeto.
- Tolerancia.

Estas cualidades te dan pie para definir tus metas en el aspecto afectivo de la vida. ¿Qué te parecen los siguientes ejemplos?

A partir de este momento me pondré en los zapatos de los demás antes de juzgarlos. Jamás volveré a "etiquetar" a una persona sin antes conocerla bien.

Nunca más me guardaré mis sentimientos. Si siento enojo, lo expresaré, pero sin dañar nada y a nadie.

Nunca volveré a rendirme al primer tropiezo. Si mi propósito es valioso y realista, persistiré una y otra vez.

Con respecto al amor, podrás establecer una meta como la siguiente:

Cuando me enamore, no dejaré que ese sentimiento nuble mi razón. Aun en los momentos más apasionados haré prevalecer mi voluntad.



Me dirás que no es fácil. De acuerdo, pero no olvides que puedes programar tu mente para que la prudencia venza tus impulsos.

Bueno, pues ahora te toca a ti definir tus metas en este aspecto afectivo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto familiar

Este aspecto se refiere a la vida en familia, a la relación con tus padres y tus hermanos y, eventualmente, con tu cónyuge y tus hijos. Se refiere a la creación de un hogar feliz. Yo lo separo por la importancia que tiene en el futuro de una persona.

Muchos jóvenes no se dan cuenta de que su conducta en familia puede causar graves problemas a ésta, al punto de desintegrarla. Su egoísmo y su intolerancia los vuelve odiosos, al grado que padres y hermanos desearían que se largaran a los confines del mundo. ¿Y qué consiguen esos jóvenes?: La animadversión de su familia más cercana. Claro que el amor familiar puede ser tan grande que a pesar de los desmanes del muchacho se le tolere. Pero en los hogares donde el padre o la madre son intolerantes, los jóvenes "imposibles" pueden pasar malos ratos y hacer pasar verdaderas penas a sus padres. A la larga, el amor se convierte en desprecio. Yo he escuchado a padres de familia decir públicamente que no quieren a uno de sus hijos.

Creo que una de tus metas debe ser mantener relaciones óptimas con tus padres mientras estés viviendo en su casa y después, de hecho, hasta que mueran. La armonía familiar es una de las cualidades que todo hogar debe tener. Cuando existe armonía en casa, el hogar se convierte en el refugio de sus miembros. La falta de armonía, por otra parte, conduce a muchos males: infidelidad, alcoholismo, violencia intrafamiliar, drogadicción, desprecio, ausencia, etc.

Nunca seas la causa de la desintegración familiar, por el contrario, conviértete en el catalizador. Sirve de conciliador cuando surjan conflictos hogareños. Es casi imposible que pienses de la misma manera que tu papá o tu mamá. La diferencia de edades pesa mucho. El modelo mental de tu papá, por ejemplo, se formó en otra época muy diferente a la actual. A veces cinco años es demasiado tiempo; las

modas cambian, la tecnología cambia, la situación económica cambia, ...todo cambia.

Aquí vuelvo a hablar de tolerancia, la gran virtud. Si eres tolerante de las idiosincrasias de tus padres, si los dejas ser como son, claro, siempre y cuando no te dañen física, mental o espiritualmente, podrás convivir con ellos sin grandes problemas.

Debes pagar un precio por permanecer en la casa de tus padres. El precio principal es la obediencia. Si tu papá te pide regresar a casa a una cierta hora, trata de cumplir. En ocasiones, los padres son completamente inflexibles en este terreno. Si tu papá se encuentra en este caso trata de llegar a un acuerdo. Quizá la principal razón por la que los padres no quieren ceder en el tema de las llegada tarde a casa, es porque tienen pavor de que algo malo les suceda a los hijos en la noche. Esta puede ser la causa de que tu papá no te permita llegar tarde en la noche. Sugiero que le des motivos para estar tranquilo. Por ejemplo, trata de ir siempre acompañado, especialmente de alguien a quien tu papá le tiene confianza.

En todo caso, trata de no abusar de las licencias que te den tus padres. Incluso, de vez en cuando regresa a casa antes de la hora prometida. Es un pequeño sacrificio que puede mantener la paz en el hogar.

Por otra parte, te sugiero también ponerte como meta ayudar en la casa todo lo que puedas. Hay mucho que puedes hacer en el hogar: arreglar el jardín, pintar paredes o la herrería, lavar trastes, barrer, limpiar los muebles, lavar el automóvil de tu papá, etc. Por lo menos debes encargarte del orden y limpieza de tu cuarto y de recoger y lavar los platos y cubiertos que uses con tus alimentos. ¿Es mucho pedir?

Hay muchas cosas más que puedes fijarte como metas en el aspecto familiar con el objeto de que seas factor de armonía en tu hogar.

Bien, aquí tienes espacio para que escribas tus metas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El libro quedará incompleto si no incluyo una sección para los jóvenes que ya estén casados, así que ahí les voy:

El matrimonio significa gran responsabilidad y compromiso, por eso muchos jóvenes han decidido no dar ese paso, aunque como dice el dicho: "Cae más pronto un hablador que un cojo" pues muchos, muchísimos de esos jóvenes acaban en el altar no porque quieran sino porque los obligan. Por cierto a ellos les recomiendo leer el libro *Por amor o por pasión*, de Eduardo Granados, publicado por Panorama Editorial.

Tener familia propia implica otro tipo de metas, pues a la vida personal se agrega la vida de otras personas: el cónyuge y los hijos. Las metas en el aspecto familiar deben contener a estos seres. Por desgracia, muchas familias no tienen metas en conjunto. El esposo y la esposa tienen sus propios objetivos, separados del otro, eso si es que tienen algún tipo de metas. La mayoría anda como perrito sin dueño y sin rumbo.

En muchas ocasiones he preguntado en conferencias a padres de familia quiénes tienen metas familiares a corto, mediano y largo plazos. A largo plazo, nadie ha asegurado tener metas. A mediano plazo, algunos dicen tenerlas. A corto plazo, más padres las tienen,



y cuando digo corto plazo me refiero a metas por cumplir el día siguiente o la próxima semana, así que no es gran mérito.

Te sugiero, joven casado, que con tu pareja formules tus metas familiares, lo que quieres lograr para la familia en general. Los hijos pequeños aún no pueden diseñar su futuro, pero tú y tu cónyuge pueden diseñarlo para ellos, por lo menos hasta el punto en que sus hijos puedan tomar decisiones.

Existen muchas metas para este aspecto de la vida. Te daré dos ejemplos para que con tu pareja puedan crear las propias.

Enseñaremos valores a nuestros hijos con nuestro ejemplo. No delegaremos esta importante tarea a la escuela.

Siempre buscaremos las mejores escuelas para nuestros hijos aunque tengamos que hacer sacrificios económicos.

Bien, ya te di la idea; ahora, con tu cónyuge formula tus metas familiares en el espacio siguiente:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto recreativo

Divertirse es parte de una vida sana. Esta afirmación es válida sólo si la diversión es sana, es decir si la diversión no causa daño espiritual, mental o corporal a quien la practica.

Muchos jóvenes de hoy piensan que la única manera de divertirse es ingiriendo bebidas alcohólicas, o peor, tomando drogas o realizando actividades que ponen en peligro la vida, como correr a toda velocidad en sus autos o motos en avenidas de la ciudad en la madrugada.

Para otros jóvenes, la mejor manera de divertirse es bailar toda la noche en una discoteca, o antro, como le llaman hoy. Si todo quedara en baile no habría problema; sin embargo, en esos sitios prolifera el alcohol y la droga, y es muy difícil que un joven no sea presa de esos atractivos. Claro que hay excepciones. Conozco jóvenes que asisten a esos lugares, pero no beben alcohol y mucho menos consumen drogas. Pero no podemos dudar que esos "antros" son peligrosos para jóvenes con problemas mentales, que andan en busca de escapes de sus problemas. Son presas fáciles de los traficantes de drogas.

Y qué decir de las fiestas "rave" donde la droga casi es de rigor, máxime que por lo general se realizan en lugares no controlados por las autoridades.

La recreación o diversión debe ser un descanso de la actividad principal. En tu caso, la actividad principal puede ser el estudio. Después de una semana de asistir a la escuela, bien mereces divertirte. La cuestión es ¿cómo hacerlo? Asistir a un antro el viernes o el sábado en la noche no es tu única opción. Hoy, los jóvenes tienen muchas más opciones: jugar fútbol u otro deporte, nadar, practicar el montañismo, salir a acampar, practicar alguna afición, etc. Siempre hay algo por hacer.

Hace unos meses me invitó un grupo de jóvenes a dar una conferencia en una ciudad de tamaño mediano. Estaban preocupados porque notaban que los muchachos se la pasaban emborrachándose y tomando droga. Cuando visité la ciudad me di cuenta de que el gobierno municipal no se había preocupado por dar opciones a los jóvenes. No propiciaba el deporte o actividades culturales que pudieran atraer a los jóvenes y así evitar que se dedicaran a autodestruirse. Claro que no podemos culpar solamente al gobierno. Los padres de familia también son culpables, pues si tomaran conciencia de lo que hacen sus hijos en su tiempo libre, ellos mismos buscarían la manera de crear opciones de diversión con o sin la ayuda del gobierno local. Mi recomendación fue que los jóvenes interesados formaran una especie de club que fomentara actividades deportivas, artísticas y culturales lo suficientemente atractivas para sacar de las calles a los jóvenes.

Cuando un joven se fija metas en el aspecto de la recreación o diversión, de hecho planea su tiempo libre de manera que lo aproveche plenamente.

Antes de fijar tus metas, haz una lista de todo lo que puedes hacer para divertirte sanamente. Si es necesario recurre a un directorio telefónico para sacar ideas. Una vez que tengas tu lista pregúntate: De todas las actividades que están aquí, ¿cuáles me gusta o me gustaría hacer? Marca las que elijas y entonces formula tus metas y escríbelas enseguida:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto social

Somos entes sociales. No podemos vivir aislados de los demás, a menos de que seamos ermitaños. Vivimos rodeados de personas con las que, queramos o no, debemos interactuar; por ejemplo: nuestros padres, nuestros hermanos, nuestros maestros, nuestros compañeros de escuela o trabajo; incluso debemos interactuar, aunque sea brevemente, con otros tales como el chofer del autobús, la cajera del supermercado o del banco, la vendedora de la tienda, el taxista, etc. En otras palabras, no nos escapamos de tratar con otras personas; pero qué bueno, porque otras personas pueden desempeñar un papel importante en nuestra superación personal. Además de nuestros padres, otros pueden ayudarnos a triunfar en la vida: un profesor, un amigo, un sacerdote, un entrenador, una tía, el abuelo, etc.

Por lo anterior, debemos tener metas en el aspecto de las relaciones con los demás. Esto implica, entre otras cosas, que debemos practicar varias virtudes, como la compasión, la generosidad, la comprensión, la gratitud, la amabilidad y la lealtad. Todas estas virtudes son las columnas que sostienen las buenas relaciones humanas.

Es tan agradable llevarse bien con los demás; sin embargo, hay jóvenes que se hacen insoportables, al grado que ni en su propia casa los aguantan. Casi siempre el problema de esos jóvenes es de actitud, lo cual a su vez puede ser causada por traumas emocionales recibidos en el seno familiar. En otros casos, su actitud es tonta. Por ejemplo, un joven rico puede sentirse la última Coca-Cola en el estadio y tratar a los demás con desprecio. En este caso, la actitud del joven podría deberse a que sus padres le han dicho que él es especial y que no debe mezclarse con la "chusma". De que hay padres así, los hay.

Tener buenas relaciones humanas es factor indispensable para el éxito en la vida. Significa cumplir con el mandamiento: "Ama a tu



prójimo como a ti mismo". O dicho de otra manera: "Trata a los demás como deseas ser tratado".

Un elemento fundamental en las relaciones humanas es el servicio a los demás. Por desgracia, pocos jóvenes hoy están dispuestos a servir. Muchos ni siquiera se dignan ceder el asiento a una anciana o a una embarazada en el autobús o en el Metro.

¿Tú qué estás dispuesto a hacer para servir a tu prójimo? ¿Cómo piensas pagar a la sociedad lo que ha hecho por ti? Quizá digas que la sociedad no ha hecho nada por ti, que, por el contrario, te ha dañado, y que la prueba es que tu padre no tiene trabajo y, por lo tanto, no puede darte todo lo que mereces. ¡Cuidado! No confundas sociedad con gobierno. La sociedad, por sí misma, no es buena ni mala. Los gobiernos sí pueden ser buenos o malos, o simplemente mediocres. Un mal gobierno puede negar a los ciudadanos sus principales derechos y sumirlos en la pobreza, la insalubridad y la ignorancia. Pero la sociedad, la gente que integra tu comunidad, tu ciudad, tu estado o tu país, no tiene toda la culpa de sus males, especialmente cuando vive bajo un régimen dictatorial.

Se dice que un país tiene el gobierno que se merece. No estoy de acuerdo con esa afirmación. Muchos países escogen a sus gobernantes basados en las promesas de éstos y movidos por la esperanza de una vida mejor, pero no pueden estar seguros de que los gobernantes cumplirán sus promesas de campaña.

En fin, el aspecto social de la vida incluye muchos elementos: amistad, servicio, empatía, patriotismo, etc. Y es necesario tener metas adecuadas en esta área. A continuación puedes escribirlas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto corporal

Sólo tienes un cuerpo. No tienes uno de repuesto. Ni siquiera el proceso de clonación puede generar un cuerpo de repuesto. Si algún día se llegase a clonar a una persona, ésta será un ente diferente, pues me pregunto: Si hacen un clon de mi persona, ¿será exactamente igual que yo en todos los aspectos? ¿Mis pensamientos, mi memoria, mis conexiones cerebrales, serán clonados con precisión? ¿Esa otra persona, mi otro yo, tendrá mi temperamento, mis ilusiones, mis sueños? ¿Y qué pasará con mi espíritu? ¿Será clonado también a pesar de ser intangible? ¿O resultará como en el caso del Dr. Jekyll y el Sr. Hyde, dos entes diferentes, uno bueno y uno malo? Estas son cuestiones filosóficas que las saco a colación con el propósito de reafirmar que sólo posees un cuerpo.

Bien, si sólo tienes un cuerpo, ¿no te parece razonable cuidarlo, respetarlo? Muchos jóvenes parecen querer acabar con su cuerpo antes de cumplir 30 años. Lo someten a las peores torturas: recubren de hollín sus pulmones con el cigarro, destrozan su hígado con el alcohol, destruyen su cerebro con las drogas, envejecen sus células con las desveladas, bloquean sus arterias con la comida chatarra. ¿Le sigo?

Y qué hablar de los que practican dizque deportes extremos. Esos jóvenes corren el riesgo de morir, o por lo menos de quedar inválidos, cada vez que practican uno de esos deportes. Se piensa que esos jóvenes ponen en riesgo su vida por su necesidad de dopamina, que es la sustancia cerebral que genera sensación de felicidad y que inhibe los miedos. Esto explica las locuras que hacen.

Pero hablemos de ti. ¿Cómo tratas tu cuerpo? ¿Lo alimentas bien, lo descansas lo suficiente, lo ejercitas, lo limpias adecuadamente? O, por el contrario ¿lo desnutres con alimento chatarra, lo desvelas frecuentemente, lo dejas llenarse de grasa, lo mantienes sucio?

También te pregunto ¿Cuántos años te gustaría vivir? ¿Estás preparando a tu cuerpo para vivir saludablemente todos los años que te restan para alcanzar tu meta de edad?

Lo peor que le puede pasar a una persona es vivir muchos años pero lleno de achaques y causando todo tipo de problemas a su familia. Existen muchos viejos que se resisten a morir a pesar de que les funciona mal todo: el corazón, el hígado, el estómago, los pulmones, etc.

En tu caso si planeas llegar bien a los 80 años, lo menos que puedes hacer es acondicionar tu cuerpo para que permanezca sano durante el resto de ese plazo de vida, y para ello debes fijarte metas apropiadas para ese fin.

¿Qué tipo de metas podrías considerar? Te doy algunos ejemplos:

- Comer solamente a tus horas normales.
- Ir al dentista cada seis meses.
- Hacerte un chequeo médico integral cada año.
- Cepillarte los dientes después de tomar alimentos.
- Balancear tus alimentos.
- Evitar alimentos chatarra.
- Dormir 8 horas diarias.
- Hacer ejercicio por lo menos durante 30 minutos tres veces por semana.
- Bañarte diariamente.
- No fumar.
- No beber más de dos copas o dos cervezas en fiestas.
- Nunca probar drogas.

Bien, ya tienes idea del tipo de metas en el aspecto corporal; ahora te toca definir las propias en los renglones que siguen:

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto ocupacional

Me imagino que una de tus metas no es estar tiradote en el sofá viendo tele todo el día. Doy por hecho que tienes metas más loables para el aspecto ocupacional. Esto me recuerda un chiste: Un señor llama a su casa por teléfono y contesta el hijo. El señor le dice:

- ¿Qué tal hijo? ¿Qué estás haciendo?
- Aquí nomás, viendo la tele – contesta el hijo.
- Y tu madre, ¿dónde está?
- En la cocina pintando las paredes.
- ¿Y por qué no le ayudas? – dice el señor, enojado.
- Es que mi abuelita está usando la otra brocha.

Indudablemente hay haraganes en esta viña del señor.

Seguramente tú realizas una o ambas de las siguientes actividades: estudiar y trabajar. Si sólo estudias, déjame decirte que la escuela es el laboratorio del trabajo. Es donde te entrenas para trabajar con remuneración, o sea, con sueldo, a menos de que te contrates de esclavo. Para ir a la escuela debes levantarte temprano, igual que cuando trabajes. Debes pasar un cierto número de horas en la escuela. Lo mismo ocurrirá en el trabajo, aunque en éste pasarás más horas. En la escuela debes cumplir ciertas obligaciones. Lo mismo será en el trabajo. Si estudias y trabajas sabes bien de lo que hablo.

Cumplir con la escuela te preparará para el trabajo remunerado. Mientras mejor estudiante serás, más probabilidades existen de que seas un buen trabajador, independientemente de la actividad laboral que vayas a desempeñar.



La escuela también tiene el propósito de ayudarte a elegir tu actividad laboral, tu vocación. Si eres buen estudiante podrás elegir el trabajo que más te satisfaga.

Si sacas las mejores calificaciones en el bachillerato podrás entrar a la universidad que más te convenga, y si además sacas buenas calificaciones en la universidad, conseguirás el trabajo de tus sueños.

Los malos estudiantes ni siquiera pueden escoger la carrera que quieren cuando entran en universidad pública en la que miles se disputan unos cuantos lugares. No les queda más remedio que inscribirse en otra carrera, aunque no les guste, o entrar en una universidad privada, si es que pueden pagar la colegiatura.

El hombre nació para trabajar, y es en el trabajo donde más oportunidades tiene de superarse, pues pasa muchas horas en él. El trabajo, pues, no es castigo; es donde el hombre se prueba a sí mismo y ante los demás.

Por todo lo anterior debes fijarte metas para el aspecto ocupacional, ya sea que lo desarrolles en la escuela, en un empleo o en ambos. Enseguida te doy ejemplos de metas ocupacionales:

- No faltar a la escuela ni un solo día hábil.
- Hacer la tarea escolar y estudiar de las 17:00 a las 19:00, de lunes a viernes.
- Obtener 10 (o A) de calificación promedio en cada ciclo escolar.
- Tratar de ser el primero en clase.
- Participar en la sociedad de alumnos.
- Participar activamente en clase.
- Servir de voluntario en las actividades escolares.

Y si trabajas:

- Ser puntual siempre y nunca faltar al trabajo injustificadamente.
- Hacer mi trabajo con la mayor calidad posible.
- Hacer contribuciones frecuentes al desarrollo de la organización.
- Obtener un ascenso en 12 meses.
- Ofrecerme como voluntario cuando sea necesario.
- Trabajar todo el fin de semana.

Ahora escribe tus propias metas enseguida:

---

---

---

---

---

---

---

---

## El aspecto económico

Dejé este aspecto para el final, no porque no sea importante, sino porque no es el más importante y porque si logras tus demás metas este aspecto se resolverá casi por sí solo.

Tener seguridad económica es tranquilizador. Las personas que siempre andan "tronándose los dedos" por falta de dinero, sufren mucho mentalmente, en especial si tienen una familia que mantener. Es horrible para un esposo el que la señora se queje continuamente de que Betito ya tiene los zapatos con agujeros tan grandes que hacen que se acabe un par de calcetines en cada puesta, o de que el dinero que le da ya no le alcanza para el gasto.

Antes se pensaba que terminar una carrera universitaria era garantía para tener buena posición económica. Ya no lo es. Tenemos exceso de licenciados, abogados, ingenieros, médicos, etc., y es muy difícil para todos conseguir un buen empleo. Te comento esto para que veas que la seguridad económica no depende sólo de que tengas una educación universitaria. Depende de muchos factores, Te diré algunos:

- Tener un posgrado y seguir preparándose.
- Tener buenas calificaciones (si son excelentes, mejor, pues así los reclutadores empresariales se pelearán por ti).
- Ser un excelente empleado (calidad y oportunidad en todo).
- Tener relaciones humanas óptimas.
- Mostrar liderazgo.
- Tener armonía familiar.
- Crear una red de contactos relacionados con el trabajo.
- Tener control de sus emociones.
- Hacer contribuciones frecuentes a la organización.

Si un joven hace suyos esos factores, puedo garantizarle que su futuro económico estará asegurado.

Otro camino es el del autoempleo mediante una profesión como la medicina, la abogacía o el diseño, o mediante la creación de una empresa propia. En todos los casos, el logro de las metas en los demás aspectos generará el logro de las metas económicas.

Para muchos, el dinero no será importante, simplemente lo verán como un medio para vivir sin sobresaltos. En el caso de los científicos, por ejemplo, es muy posible que no le presten demasiada atención al dinero, pues están enfrascados en lo que les gusta hacer: investigar. Claro que suponemos que ganan lo suficiente como para no tener llamadas de su mujer al laboratorio reclamándole que con lo que le da no le alcanza ni para frijoles. Si esto ocurriera, dudo mucho que pudiera concentrarse en sus investigaciones.

Una cosa sí te aseguro: Si pones el dinero como lo más importante de tu vida, vas a tener muchos problemas mentales, incluso físicos. Y no importa cuánto dinero tengas, siempre querrás más. Y el día que lo pierdas, sentirás que tu razón para vivir ya no existe, y querrás morir. De hecho, miles mueren cada año, por su propia mano, porque al perder sus bienes materiales creen que ya no vale la pena vivir.

Otros crean empresas que se vuelven exitosas con el tiempo, y se convierten en personas extraordinariamente ricas. Mientras vean su dinero como un simple medio para crear riqueza para la sociedad, no habrá problema, pues son ricos con conciencia social. El hombre más rico del mundo, Bill Gates, da muchos millones de dólares a causas filantrópicas. Este tipo de personas cuando pierden su dinero, no sienten que la vida se les ha acabado; simplemente vuelven a empezar, y no es raro que pronto vuelvan a tener mucho dinero, incluso más que antes.

Para concluir, puedo asegurarte que el dinero no es la vida, es sólo un medio para tener una vida cómoda en el sentido económico solamente. El dinero no te comprará salud mental, ni te comprará amigos verdaderos, ni amor, ni siquiera salud física. Conocemos el caso de muchos ricos que a pesar de su fortuna no pudieron lograr la curación personal o la de algún ser querido, como un hijo o la esposa.



Dale al dinero su justa medida y nunca te faltará y nunca te convertirás en su esclavo.

Existen muchos tipos de metas en el aspecto económico. Te doy ejemplos:

- Comprar un automóvil en 12 meses.
- Comprar una casa en tres años.
- Tener ahorrados x miles de pesos en 6 meses.
- Tener un negocio propio en cinco años.
- Ahora escribe tus propias metas enseguida:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Las metas prioritarias

Hemos revisado nueve aspectos de la vida y has tenido la oportunidad de escribir tus metas para cada una de ellas; sin embargo, sólo las has expresado en forma general, y no les has aplicado todas las condiciones que una meta debe tener.

Bien, ahora debes hacer varias cosas. Primero, debes determinar la prioridad que tienen, esto es, la importancia relativa entre ellas. Las que tienen más alta prioridad son las que al lograrlas:

1. Te resuelven un problema urgente.
2. Aumentan tu motivación.
3. Te hacen progresar notablemente.

Segundo, debes dividir las metas prioritarias en tres etapas: Corto plazo, mediano plazo y largo plazo.

El corto plazo se refiere a un tiempo de hasta 12 meses.

El mediano plazo es de 12 meses a tres años.

El largo plazo es mayor de tres años.

Tercero, cada meta debe ser expresada cumpliendo los requisitos que te mencioné antes y que ahora describo brevemente:

1. Debe ser por escrito.
2. Debe ser específica.
3. Debe ser medible.
4. Debe ser realizable y explicar cómo se logrará.
5. Debe ser digna de tu grandeza.
6. Debe ser visualizable.

7. Debe ser calendarizable.
8. Debe ser congruente con tus valores y creencias.

Voy a darte un ejemplo de meta bien expresada: Es la meta de un joven recién egresado de la universidad que acaba de conseguir un buen empleo y que aún vive con sus padres.

Compraré un automóvil compacto dentro de ocho meses, de no más de tres años de antigüedad.

Para lograrlo, ahorraré para el enganche y el resto lo pagaré en 24 meses.

Será de color plateado, preferentemente un Ford Fiesta. La vestidura será gris. Tendrá unos rhines marca MOMO.

Hoy es 20 de febrero. Empezaré a ahorrar para el enganche con mi sueldo del 28 de febrero, y cada quincena ahorraré  $x$  pesos hasta tener  $y$  miles de pesos. Entonces haré el trámite para que me den el financiamiento del resto del precio del carro. Buscaré el crédito en la agencia de automóviles o en un banco y le pediré a mi papá que me dé su aval.

El día 30 de octubre de este año, a más tardar, estaré estrenando mi auto.

Como puedes ver, esta meta cumple los requisitos:

1. Está por escrito.
2. Es específica. Queda claro el tipo de auto que quiere.
3. Es medible. Cuando tenga el carro no quedará duda de que lo tiene. Además podrá ver si tiene las características que desea.
4. Es realizable. Nos dice con precisión cómo podrá lograrla: Ahorrando para el enganche y luego consiguiendo financiamiento para el resto.
5. Es digna de su grandeza. Ese tipo de carro le gusta. Lo considera adecuado para su situación actual, esto es, recién graduado y recién empleado.

6. Es visualizable. ¡Vaya que lo es! Quiere que su carro sea preferentemente un Ford Fiesta, de color plata, con vestidura de color gris y con rhines MOMO.

Aprovecho este punto para darte una idea:

El joven puede recortar de una revista una foto del automóvil y escanearla o copiarla a color para tener varias copias, mismas que puede tener en lugares que ve frecuentemente en su cuarto, en el baño, en su escritorio, en su cartera. La idea es que el subconsciente, a base de repetición, se programe para ayudarlo a conseguir lo que desea. En el caso del joven, el subconsciente le ayudará a obtener su carro. ¿Cómo funciona esto? Un deseo visualizado con frecuencia y con emoción y además verbalizado ("Voy a estar manejando este carro el 30 de octubre" "Este carro será mío" "Voy a comprar este carro", etc.) produce en el subconsciente (nuestra biocomputadora) un programa, el cuál ayuda a la persona a hacer las cosas correctas y necesarias para convertir en realidad el deseo.

Si practicas el tenis o el básquetbol puedes comprobar cómo funciona tu biocomputadora. Narraré lo que ocurre en mi mente cuando estoy esperando el servicio de mi contrincante al otro lado de la red en un juego de tenis.

Me digo "Cuando mi contrincante saque, devolveré la bola y la colocaré en la esquina contraria a la esquina de donde está sacando. Será una devolución "cortada" para que la pelota no bote mucho". Pero al tiempo que lo digo en mi mente me veo devolviendo la bola y colocándola exactamente donde quiero. La veo pegando a unos centímetros de la esquina y resbalándose. Cuando aprendí esta técnica de visualización en el libro de Tim Galloway, titulado *The Inner Game of Tennis*, mi juego subió muchísimo.

En el caso del básquet, supón que estás en la línea de tiros libres a punto de tirar una bola. Puedes decirte: "Voy a encestar la bola limpiamente, ni siquiera tocará el aro", y verte en tu mente tirando la bola con precisión y ver cómo la bola entra limpiamente.

Lo que ocurre en estos casos es que el subconsciente permite al jugador hacer los movimientos corporales necesarios para que realicemos lo que imaginamos.



Ahora veamos la contraparte con el ejemplo de un jugador de fútbol que está a punto de tirar un penal en un campeonato internacional. Si mete el gol se gana el partido. Si no lo mete, se irán a tiempos extras. Si él se dice: "No sé si lograré meterlo. Estoy muy nervioso. Debí dejar que un compañero lo tire" y además se ve fallándolo, ¿sabes qué pasará? Lo más probable es que lo falle, pues su subconsciente se habrá programado para hacerle fallar.

¿Te quedó claro porqué es necesario visualizar las metas e imaginarte que las estás logrando?

7. Es calendarizable, El joven especifica que empezará a ahorrar el 29 de febrero y que cada quincena ahorrará parte de su sueldo, y que el día 30 de octubre, a más tardar, estará manejando su automóvil.
8. Suponemos que es congruente con sus valores, principios y creencias.

Ahora te toca a ti expresar correctamente tus metas prioritarias, para ello puedes usar el formato siguiente, del cual puedes hacer tantas copias (a tamaño carta) como quieras. También puedes crear un formato en tu computadora si lo deseas.

Por favor nota que al final del formato se incluye la pregunta: "¿A qué valor(es) o creencia(s) corresponde esta meta?" En el capítulo TUS VALORES te pedí que definieras qué valores o creencias rigen tu vida. ¿Te acuerdas, verdad? En esta parte del formato, pues, debes mencionar ese o esos valores o creencias.

Después de ese formato encontrarás otro dónde podrás reexpresar tus valores, principios y creencias y tu visión y misión. Con esto podrás formar tu plan de vida. Sugiero que también hagas copia (a tamaño carta) de este segundo formato, y cuando hayas formulado tus metas en copias del primer formato, puedes juntar todo en una carpeta de argollas. Propongo que sea en carpeta de argollas para que puedas sacar las hojas para cambiarlas y meter hojas nuevas cuando desees agregar metas prioritarias. El libro sólo te habrá servido de "borrador".

## META PRIORITARIA

ASPECTO DE LA VIDA: \_\_\_\_\_

(ESPIRITUAL, INTELECTUAL, AFECTIVO/EMOCIONAL, FAMILIAR, RECREATIVO, SOCIAL, CORPORAL, OCUPACIONAL, ECONÓMICO)

PLAZO DE LOGRO: (CORTO, MEDIANO O LARGO)

DESCRIPCIÓN DE LA META: (Debe ser: escrita, específica, medible, realizable, digna de tu grandeza, visualizable y calendarizable).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ELEMENTO(S) PARA VISUALIZARLA: (FOTO, DIBUJO, "SCREEN SAVER", VIDEO, ETC.)

---

---

---

---

---

¿A QUE VALOR(ES) O CREENCIA(S) CORRESPONDE ESTA META?:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PLAN DE VIDA DE

MIS VALORES, PRINCIPIOS Y CREENCIAS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MI VISION

---

---

---

---

---



## MI MISION

ELABORADO EL \_\_\_\_\_ REVISIONES \_\_\_\_\_

## El precio del éxito

El éxito es como una carretera de cuota en la que uno tiene que pagar para transitar en ella. Es posible tomar la carretera libre. También podrás llegar a tu destino, pero está llena de peligros y obstáculos: baches, deslaves, demasiado tráfico, angosta, ganado que se atraviesa, asaltos, más larga, etc. Repito, puedes llegar a tu destino, pero llegarás más tarde. Pero también es posible que no llegues.

Si tomas la carretera de cuota, pagarás un precio pero llegarás más temprano a tu destino, utilizarás menos gasolina, viajarás más seguro y tu automóvil sufrirá menos desgaste. ¿Entiendes la comparación?

Tener éxito cuesta, y a veces mucho, pero vale la pena, pues los beneficios sobrepasan notablemente los costos. Cuando planeas tu vida, te das cuenta de que puedes disfrutarla plenamente. Te das cuenta de que puedes divertirte razonable y saludablemente. Si estás acostumbrado a "reventarte" cada semana, ahora sólo lo harás una vez por mes. Bueno, pues ése es uno de los costos. Si estás acostumbrado a fumar como "chacuaco", ahora tendrás que moderar tu hábito y, preferentemente, abandonarlo. Este es otro costo. Pero, pregunto: ¿Es realmente un costo? Lo es, pero sólo psicológico, es decir, es un costo intangible, abstracto, ...irreal, en pocas palabras.

Tú elige lo que quieras hacer con el resto de tu vida, pero medita antes de decidir, no sea que cuando estés en tu lecho de muerte, te lamentos diciendo algo como: "Si tan sólo hubiera...."

## Sobre el autor

Luis Castañeda es uno de los escritores de libros de superación más prolíficos del mundo de habla hispana. Es autor de más de 60 libros, varios de los cuales han adquirido el rango de *bestsellers*.

Su misión es ayudar a otros a superarse, misión que cumple escribiendo libros motivadores e impartiendo conferencias inspiradores impactantes.

Es cofundador y expresidente de Desarrollo Empresarial Mexicano, A.C. (asociada con Junior Achievement, Inc.), cuyos programas con niños y jóvenes están formando los líderes de nuestro país.

Recibió el Premio Nacional de la Creatividad de la Asociación Nacional de la Creatividad, A.C.

Fue galardonado con el Premio Yiacatecutli de la Cámara Americana de Comercio por servicios distinguidos a la comunidad.

Es empresario y conferenciante internacional.

Entre sus obras de superación más conocidas se encuentran las siguientes:

- Excelencia juvenil
- Llegarás a donde quieras
- Valores y virtudes del niño triunfador
- No soy perfecto pero quiero superarme
- Ayude a sus hijos a triunfar en la vida
- Frases que cambian vidas
- El niño triunfador
- Tu motivador personal
- Los pergaminos de la excelencia
- Gimnasia espiritual
- Sólo por hoy
- Aprenda inglés mediante frases célebres.
- El niño líder

Si desea contactar al Dr. Castañeda, llámelo al número telefónico 53689093 o escríbale al fax número 55359202 o a la dirección electrónica [luiscastanedam@yahoo.com](mailto:luiscastanedam@yahoo.com)

## Otras obras de superación personal de Luis Castañeda

- Atolito para el corazón
- Ayude a sus hijos a triunfar en la vida 2ª edición
- En busca del ascenso en el trabajo 2ª edición
- Frases que cambian vidas
- Gimnasia espiritual
- Jóvenes en peligro
- El niño triunfador 3ª edición
- No soy perfecto, pero quiero superarme
- Los pegaminos de Dios
- Los pergaminos de la excelencia y del amor y la amistad
- ¿Qué planes tiene para el resto de su vida?
- El reto
- Tu motivador personal
- Tú naciste para triunfar
- Valores y virtudes del niño triunfador
- Un plan de formación en liderazgo para jóvenes
- Automotívate en 30 días
- El niño líder



# UN PLAN DE VIDA PARA JÓVENES

“Si no sabes a dónde vas, cualquier lugar es tu destino”. Hoy muchos jóvenes viven sin rumbo. Algunos, por azar, recorren un camino que los lleva a un sitio deseable. Los más desperdician su vida al caminar por un sendero que los conduce al fracaso.

En este libro, Luis Castañeda, autor del *bestseller Excelencia Juvenil*, ofrece a los jóvenes un método simple pero profundo y completo para planear su vida. Con la sencillez que lo caracteriza, el autor conduce al joven a través de las técnicas de planeación, desde el diseño de la visión y la misión hasta las acciones que las harán realidad.

El libro cubre todos los aspectos de la vida: el espiritual, el intelectual, el afectivo/emocional, el familiar, el social, el recreativo, el corporal, el ocupacional y el económico. Con numerosos ejemplos enseña al lector a formular sus propias metas, metas que al lograrlas le permitirán alcanzar el éxito.

Esta obra está dirigida a adolescentes y jóvenes que aún no saben qué hacer con el resto de su vida, pero que saben que no desean ser personas mediocres.

---

EDICIONES  
**PODER**

DISTRIBUIDO POR  
 **PANORAMA  
EDITORIAL**  
[www.panoramaed.com.mx](http://www.panoramaed.com.mx)

ISBN 968670148-6

