

Odisea 2011

El año finaliza y uno nuevo está a punto de empezar: es un buen momento para elegir los sueños que queremos concretar los próximos 365 días. Lo que decidas puede redefinir tu carrera, mejorar tu entorno y hasta icambiar tu destino!

*Por Verónica de Andrés y
Floresia Andrés.*

Los sueños
se hacen
realidad.

Saber vivir

Entrená tu autoestima..... 64

Toda meta empieza siendo un sueño. Tener un objetivo nos ayuda a expandirnos, nos brinda la oportunidad de descubrir no solo quienes somos, sino quienes podemos llegar a ser. Dicen que los sueños llegan a nosotros en un tamaño a veces demasiado grande, para que podamos crecer dentro de ellos... Eso fue lo que nos pasó cuando nos propusimos hacer la película *Confianza total*, film que luego dio nombre a nuestro libro.

Como solíamos hacer al inicio de cada año, en una de las reuniones de trabajo nos preguntamos qué era lo que realmente queríamos lograr, más allá de los cursos y seminarios. Y así surgió la idea, el sueño: llevar el mensaje de la confianza y el poder del amor a cada rincón del mundo. ¿Cómo hacer para que realmente pudiera llegar a todas partes? La respuesta fue: "¡Hagamos una película en DVD!". Una respuesta algo insólita para nosotros, ya que no veníamos del campo de la producción de películas, no teníamos el know-how de cómo hacerla, ni experiencia previa, ni conocimientos técnicos... ¡Y así son los sueños, a veces parecen insólitos al principio! No teníamos casi nada de todo lo que se requería formalmente para realizar una película, pero contábamos con algo muy importante: cuatro principios que nos guiaron y sostuvieron en este camino y que también han sido usados por los grandes soñadores de todos los tiempos: tener un sueño, cultivar la confianza en uno mismo, ponerse en acción y perseverar.

PRIMER PRINCIPIO: TENER UN SUEÑO

Uno de los principios fundamentales para el éxito es saber lo que queremos. Cuando hablamos de tener un sueño estamos haciendo referencia a definirlo centrándonos en positivo. Debemos describir lo que queremos con detalle y evitar decir lo que no queremos. Es interesante reconocer que a veces tenemos claro lo que no queremos "no quiero más ese trabajo", "no quiero seguir endeudado", "no quiero...". Podés empezar por preguntarte qué te hace feliz, qué te apasiona, qué te hace sentir vivo, en qué te destacarás... ¿Qué te gustaría lograr, tener, crear? La regla número uno en esta etapa: nunca critiques tu sueño. Cuando uno empieza a delinear un sueño no corresponde criticar las ideas, pensar en todo lo que puede salir mal o querer tener claro cuál va a ser cada uno de los pasos a dar, sino que es el momento de ir delineando el sueño en detalle. ¿Qué soñarías hoy si supieras que no vas a fracasar? Como explicamos en el libro, el gran ladrón de sueños en esta



• *¿Qué harías si supieras que no vas a fracasar?*

primera etapa se esconde tras una pregunta: ¿cómo voy a lograrlo? Y en realidad la primera gran cuestión no es esa, sino qué quiero lograr. Querer saber desde el principio cuáles serán los recursos puede llenarnos de negatividad y paralizarnos. Si en el momento de definir el sueño con mi equipo nos hubiéramos preguntado cómo íbamos a hacer nuestra película, posiblemente no la hubiéramos hecho nunca... Nos hubiera invadido la negatividad y el desaliento, ya que lo único que sí sabíamos era en qué consistía nuestro deseo. Cuando comenzamos a soñar nos enfrentamos a lo incierto, a lo desconocido. Muchas veces empezamos a sentirnos inquietos y queremos saber qué va a pasar al final, necesitamos anticipar cómo será todo el recorrido y controlar cada uno de los resultados de antemano. Y la verdad es que no es necesario ver la escalera completa para subir

el primer peldaño. Podemos caminar con confianza, abiertos a las oportunidades, sabiendo que un viaje de mil millas empieza con un primer paso. Hay que caminar con confianza, conscientes de que cada movimiento nos conducirá hacia el próximo. ¡Recordemos que la Gran Muralla China fue construida colocando un ladrillo por vez!

SEGUNDO PRINCIPIO: TENER CONFIANZA EN UNO MISMO

¿Cuántas veces dudamos de nosotros y pensamos que no vamos a poder, que nos resultará demasiado difícil? Solemos perder nuestra confianza por la imagen deslucida que tenemos de nosotros mismos, por experiencias dolorosas del pasado, por haber internalizado comentarios negativos de nuestros seres significativos o por otras razones. Sin embargo, la confianza es algo con lo que todos nacemos, es intrínseca a nuestra

La importancia de rodearse de buena compañía

Es fundamental elegir a las personas que nos acompañarán en nuestro sueño, colaborando con nosotros o alentándonos. Rodearnos de personas motivadoras que nos impulsen, que crean en nosotros, contribuye a afianzar nuestra confianza. Dicen que terminamos convirtiéndonos en el reflejo de las cinco personas con las que pasamos más tiempo. Si nos rodeamos de personas desmotivadoras o hipercríticas, de las que suelen hacer comentarios negativos, es muy difícil mantener la confianza. Cuando iniciemos nuestro sueño, cuando lo compartamos con otros, elijamos con quién hacerlo, pues gran parte del resultado dependerá de esta elección.

naturaleza, por lo tanto podemos recuperarla. Creer en uno mismo es una elección y una actitud de vida que se traduce, entre otras cosas, en sepultar el “no puedo”. El psicoterapeuta canadiense Nathaniel Branden nos habla de la importancia de la práctica de vivir con determinación, que es lo opuesto a vivir a la deriva. Cuando elegimos creer en nosotros mismos nos adueñamos de nuestra vida y algo maravilloso sucede: dejamos de vivir dependiendo de los demás o de las circunstancias, y empezamos a confiar en nosotros. Durante la realización de la película, creer en nosotros fue la clave del éxito. El pensar que podíamos lograrlo, más allá de que al principio no sabíamos cómo hacerlo, fue la fuerza que nos permitió realizar todos los aprendizajes que fueron necesarios. Tuvimos que estar atentos a que ninguna creencia limitante se interpusiera en la realización de nuestro sueño. El poder no está en saber hacer todo lo que nos proponemos, sino en tener la confianza que nos permitirá aprender a realizarlo. Recordemos que, aun limitado por la pobreza, la soledad y hasta la enfermedad mental, Van Gogh pintó en menos de diez años novecientas obras maestras que abrieron nuevos caminos en la historia del arte. Vivió la mayor parte de su vida alentado por el amor de su hermano Theo, que siempre se interesó en sus sueños. Cuando Theo le preguntó cómo hacía para pintar así, él le respondió: “Yo sueño mis cuadros y luego pinto mis sueños”.



Hay sueños que requieren más tiempo del que nos imaginamos y solo el que persevera los verá realizados.

TERCER PRINCIPIO: PONERSE EN ACCIÓN

A veces sucede que contamos con lo esencial para cumplir con los dos primeros principios –tenemos un sueño y sentimos la confianza como para llevarlo adelante– y, sin embargo, no nos ponemos en acción. ¿Qué puede estar frenando el avance para hacer realidad nuestro sueño? En nuestros cursos y seminarios siempre decimos que uno puede tener explicaciones y excusas o resultados. Lo que no se puede es tener ambos. Y es interesante ver que, si uno se pone a buscar explicaciones, siempre las encuentra. Las excusas son una trampa que nos tiende nuestra mente, que nos convence de que aquello que soñamos hacer no es posible, que está fuera de nuestra área de influencia y que, en definitiva, depende de otros. Cuando aquello que nos detiene a la hora de ponernos en

acción es el miedo, es momento de callarlo entrando en acción. “Quiero pedirle a mi jefe un aumento de sueldo, creo que me lo merezco, pero me da miedo.” ¡Entonces sentí el miedo y pedíselo igual! Trabajá con tus pensamientos, con tu diálogo interno, utilizá el poder de las palabras, visualizá la conversación tal y como querés que resulte... ¡y luego concretala!

CUARTO PRINCIPIO: PERSEVERAR

En la China hay un árbol que crece muy rápido: 5 centímetros por hora, 32 metros por mes. Podría decirse que es el árbol con el crecimiento más rápido del mundo, o el más lento, porque su cultivador tarda aproximadamente siete largos años en ver los resultados de su trabajo... Durante esos años el agricultor lo riega una y otra vez, lo abona con paciencia, y no se observa ninguna señal a primera vista. Absolutamente nada. Hasta que un día, de pronto, aparece a vislumbrarse el árbol, que crece a una velocidad vertiginosa. ¿Qué estaba sucediendo durante todo el tiempo en que parecía que nada sucedía? Ese era el tiempo que necesitaba el árbol para hacer crecer sus raíces, para que, cuando apareciera en la superficie, tuviera el sustento necesario para crecer firme. El bambú japonés nos recuerda que a veces hay sueños que requieren más tiempo del que nos imaginamos para dar sus frutos, pero que solo el que persevera los verá. ■

- VERÓNICA DE ANDRÉS es *master en Educación de la Universidad de Oxford Brookes, Inglaterra... Es coach y autora especialista en superación personal y motivación.*
- FLORENCIA ANDRÉS es *master en Coaching Organizacional, profesora universitaria. Dirigió la película Confianza Total. Verónica y Florencia dan cursos y seminarios en la Argentina y en todo el mundo.*



Mini guía ¡FOCALIZATE YA!

Decidí lo que querés alcanzar:

EMPEZÁ A CREAR UNA IMAGEN DE TU SUEÑO, PINTÁ LA IMAGEN EN COLORES, EN ALTA DEFINICIÓN, CON TODOS LOS DETALLES POSIBLES.

Confía en vos:

HACÉ UNA LISTA DE TODOS TUS ÉXITOS PASADOS, DE AQUELLAS COSAS QUE ALCANZASTE EN TU VIDA, RECORDÁ TODAS LAS VECES QUE SOÑASTE ALGO Y LO LOGRASTE.

Ponete en acción:

DEJÁ DE ESPERAR QUE TU SUERTE CAMBIE, QUE ALGUIEN TE DESCUBRA, QUE LOS DEMÁS TE APOYEN. SATISFACCIÓN SIGNIFICA SUFICIENTE ACCIÓN.

Perseverá:

MUCHAS VECES SABOTEAMOS NUESTRO ÉXITO ABANDONANDO NUESTRO SUEÑO JUSTO UN PASO ANTES DE LLEGAR A LA CIMA. CAMBIÁ TU ESTRATEGIA. SI ES NECESARIO PEDÍ AYUDA. USÁ LA CREATIVIDAD, IMAGINÁ LOS PRÓXIMOS PASOS, ¡PERO NUNCA DEJES DE SOÑAR!