

< SUBCAPÍTULO 1.3 AUTOVALORACIÓN >

“Siempre hacía cosas que no estaba preparada para hacer. Creo que así es como creces”

[Marissa Mayer]

Para comenzar este capítulo, quisiera remontarme a lo anterior para dejar en claro que una vez que hayas dejado ir lo que obstaculiza, cuando hayas analizado los errores de tu pasado para cambiar la interpretación de aquellos malos momentos, cuando hayas agradecido y soltado cada situación negativa, empezarás a tener un estado de empoderamiento que sin duda se notará a nivel energético, fisiológico, actitudinal y emocional. Cuando tomes las riendas de tu vida, empezarán a alejarse cierto tipo de personas, déjalas ir, no significa que sean malas, sino que simplemente **su parte en tu vida ya se terminó**. Fueron importantes integrantes de tu película que ahora ya no están. Cuando te empieces a alejar de todas las toxicidades que te inundan a nivel interno y externo y seas conciente de esto, comenzarás a alejarte de ellas y volverán a aparecer críticas ante ti para decirte que eres egoísta. Pero, ¿Te digo algo? Dejar todo lo que te he enseñado hasta el momento de lado, no es egoísmo, es simplemente **crecimiento, amor propio y autovaloración**. Si realmente te respetas, tendrás mucho cuidado con lo que pienses, con lo que escuches, con lo que filtres, con lo que entra y afecta tu vida.

Para comenzar tu nuevo proceso de autovaloración, debes recordar quién eres realmente, para eso, **debes dejar de lado lo que otros piensen de ti**. Si dejas el concepto que otros te dieron, comenzarás a construir tu propio **autoconcepto**. Empodérate y comienza desde hoy tu pequeño proceso, que al final de este libro será un enorme edificio de cambio y transformación si pones en práctica lo que aprendas.

“Cuando sabes tu valor, nadie puede hacerte sentir menos”

A partir de hoy nunca agaches la cabeza ante nadie, pues nadie es mejor que tú. Si en algún momento de tu historia alguien te enterró, piensa que desde hoy lo que enterraron fue una semilla y utiliza toda aquella energía que intentaron taparte y eclipsarte para apalancarte. Usa toda esa rabia que puedas tener frente a alguien que de una u otra manera te hirió o rechazó para construir una mejor versión de ti mismo, ya sea 2.0, 3.0, 4.0, como quieras, pero asegúrate de ser una **NUEVA Y AUTÉNTICA VERSIÓN TUYA**. No puedes ser una segunda versión de alguien más. Es muy importante en la vida poder modelar a aquellas personas que tienen éxito en su propia construcción, pero no puedes copiar a nadie, sino inspirarte en ellos y elegir

algunos aspectos dignos de imitar. Si puedes inspirarte en estas letras para mi será un honor. No puedes ser o intentar ser como alguna de las personas de las cuales más adelante te hablaré, ni siquiera de la persona que más admires. Modela su energía y alguna de sus características, pero no debes ser una segunda versión de nadie.

Si quieres tomar el camino del éxito y ves que las personas exitosas en cualquier tipo de situación se ven como en las películas, rodeadas de gente, debo desmentirlo de inmediato, ya que la verdad, es que normalmente estas personas han llegado a ser importantes para la humanidad gracias a su sabiduría, es decir, aprenden de sí mismas pero también aprenden de los demás en todo sentido, tanto de los aciertos como desaciertos. En este sentido, es preciso aclarar que una persona sabia normalmente disfruta de la soledad, no absoluta, pero si disfruta de ella ya que es donde puede encontrarse consigo misma, con su ser, con su alma y su esencia. Claramente, podrás saber de sus momentos en sociedad pero estos jamás superarán sus horas de aprendizaje en soledad.

“Es mucho más importante conocerte a ti mismo, que constantemente estar dándote a conocer a los demás”

En todo este proceso de autovaloración, tienes que pensar que no es egoísmo amarte a ti mismo, es absolutamente necesario hacer de ti una prioridad. ¿Por qué? Porque cuando estás en un proceso de autovaloración poco a poco, sabes lo que vales y hasta donde quieres llegar. En el último capítulo te enseñaremos como visualizar correctamente tu futuro para atraerlo a ti, también aprenderás a producir saltos cuánticos y cómo estar atento a las señales que la vida te da para poder alcanzar tus propósitos y metas, pero nada de eso puede hacerse realidad si no comienzas a construir una base sólida de autovaloración y de amor propio. Si por distintos motivos tu cambio es fuerte y rotundo y alguien te dice ¿Por qué cambiaste? Debes responderle: **No es que haya cambiado más bien a cada uno de los que me rodeaban les di el lugar que merecía en mi vida.**

¿Sabías que aprender gasta el triple de energías que estar en un estado de consumidor, de espectador, de observador? Cuando aprendes gastas 3 veces más energía que una persona en estado de reposo o espectador de la vida. Este proceso será fuerte y cansador, pero eso es inevitable como todo proceso de cambio. Todos quienes lean este libro y se empoderen de él, sentirán ciertos niveles de dolor en este cambio, sin embargo, puedes elegir si tomar esas dificultades como energía para potenciarte o interpretarlas en estado de víctima para sufrir. **El sufrimiento es absolutamente opcional.** Cuando tengas claro lo que vales, sabrás lo que mereces en tu vida. Al

contrario, si olvidas lo que vales, también olvidarás lo que mereces y entrarás en un círculo vicioso de vivir para trabajar, trabajar para comer, comer para vivir y así infinitamente en una vida que no es más diferente y monótona que el ciclo vital de una planta. En este proceso, habrán situaciones en las cuales querrás pedir ayuda y es normal, querrás elaborar proyectos o emprender acciones en las cuales involucrarás a otros, pero ten presente que si pides el apoyo de alguien y recibes un no en tu cara, tu actitud debe ser proactiva, sabiendo que esta situación puede darse y y por ende, **con anticipación, debes contar con muchas otras opciones**. Si alguien te dice que no te apoyará, no significa que no podrás hacerlo, significa que esa persona no estará en tu proceso y **tendrá que ver tu triunfo desde la galería**, por que encontrarás a quien crea en ti, o en el mejor de los casos, podrás emprender tu propio vuelo sin apoyo, si continúas con entusiasmo la búsqueda de tu éxito sin caer en derrotismo precoz.

Connotados emprendedores no se dieron por vencidos, así como Walt Disney quien solicitó en más de 100 instituciones bancarias los primeros créditos para comenzar con su gran imperio antes de ser aceptado. Personajes como el dueño de Kentucky Fried Chicken, quien recibió muchos **NO**, previos a su éxito, escritores como Jack Canfield, que tuvo que soportar muchos portazos de editoriales que no quisieron publicarle su libro, el cual hoy en día es uno de sus tantos Best Sellers.

Nunca le ruegues a nadie, nadie merece sentirse tan importante y tú no mereces sentirte tan miserable. Si estás en este proceso en el cual quieres emprender y alguien no te presta la ayuda que solicitas, no tienes que rogarle simplemente, tener otra opción.

¿Quién eres tú? **ERES EL DESEO QUE TE IMPULSA**. Ese deseo modera tu voluntad, esa voluntad se convertirá en tus actos y esos actos serán tu destino. Si realmente tu deseo es genuino y no un simple capricho, procura siempre tener una o varias opciones para avanzar con quienes complementen tus esfuerzos.

Puedes convertirte hasta en un héroe, simplemente porque tienes la fuerza para resistir y perseverar a pesar de los obstáculos que serán abrumadores en tu vida. Una persona común puede vivir eternamente en ese estado, pero tú que has elegido tener este libro en tus manos, sabes que a tu alrededor habrá personas muy peligrosas. No te confundas, no son aquellas que hacen el mal, las peores son las que se sientan a ver qué es lo que pasa. No debemos rodearnos con ese tipo de personas **cuya pasividad le falta el respeto a la evolución humana**. Si quieres ser un ganador júntate con ganadores, si quieres ser un emprendedor busca la forma de reunirte con

ellos, si quieres ser empresario, rodéate de estas personas, si buscas el altruismo, rodéate de altruistas, si quieres ser político, milita en un partido, en fin, sea cual sea tu tendencia, júntate con similares y comprométete con sus principios, supérate a ti mismo cada día y tu valoración personal se elevará.

¿Qué debes hacer para ser cada día mejor en tu proceso de autoconocimiento y valoración? Primero pensar en no ser mejor que otros sino que ser mejor que ti mismo el día anterior. En nuestra web podrás encontrar nuestra filosofía Kaizen Doer, esto implica que ***“hoy eres mejor que ayer pero mañana tienes que ser mejor que hoy”***. Te invito a conocerla y hacerla parte de tu vida para creer y apostar por ti, incluso cuando nadie más lo hace.

Si quieres que te vaya bien en la vida no debes esperar que las circunstancias se den, **busca las circunstancias, créalas, genéralas**. No existe un libro, video o película justamente hecha a tu medida para llevarte donde quieres llegar; pero si muchos libros, películas y mentores con conocimientos específicos, cuyas enseñanzas en conjunto, te servirán para salir adelante. No esperes que todo aquel que te rodea sea un apoyo, la única persona que tiene que creer en tus sueños y que pueden ser posibles eres tú, luego, quienes te rodean, cuando vean que la fuerza que tienes es tan poderosa, **comenzarán a ser influenciados, no por tu palabra sino por tus ejemplos, no por el impacto de lo que digas, sino, por sobre todo, por el impacto de lo que haces**. Estas personas empezarán a ser quienes ofrezcan sus servicios, tiempo, acciones en favor de tu proyecto, solo cuando vean que persigues un propósito mayor, lo que te apasiona, que buscas el bien de quienes te rodean a partir de la búsqueda de ti mismo.

Para ser cada día mejor y promover la confianza en ti mismo, el primer secreto que debes tener en tus manos, incluso cuando nadie más lo haga, es creer en ti mismo. **Si tienes fe positiva en ti mismo, es decir, crees que algo bueno pasará siempre en tu favor, no necesitas que nadie más crea en ti.**

Nada es imposible, imagina que el creador de los primeros aeroplanos haya pensado que era imposible volar, si hubiese pensado “hoy en día nadie se subiría a un avión”. Imagina que un señor no haya creído que haciendo un corto circuito iba a poder iluminar un lugar, ese señor no hubiese inventado la ampolleta. Imagínate que si alguien no hubiese pensado llevar la producción alimenticia artesanal a una producción alimenticia industrial, nosotros todavía seríamos cazadores, recolectores y agricultores. Imagínate que alguien no hubiese puesto un motor en una bicicleta, nunca hubiesen existido las motocicletas, automóviles o máquinas. No hubiese existido todo

lo que hoy en día nos mantiene en un nivel de vida para nosotros normal, pero que para otros tiempos sería sorprendente. En algún momento alguien tuvo fe en si mismo y creyó que no había imposibles.

"Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, en ambos casos tendrás razón"

[Henry Ford]

Para comenzar a cerrar este capítulo, te recuerdo que refuerces el concepto de que en la búsqueda de tu éxito y valoración, debes valorar a las personas que realmente te den motivos para sonreír, pues la idea es llegar a construirte de tal forma que puedas alcanzar tus objetivos siendo feliz en el proceso, por ende, **relaciónate con personas que te hagan subir de nivel**, pero también respeta el camino que has recorrido, honra tus avaces y retrocesos, porque todo eso te ha llevado a que puedas estar inconforme para tomar acciones que te permitan elevarte a un nivel superior e integral de vida, no necesariamente porque vas a conquistar algo grande afuera, **sino porque te conquistarás a ti mismo para ser más grande que tus limitaciones en tu mundo interior**. No ganarás una batalla afuera, sino que ganarás una victoria al conocerte y valorarte, esa victoria nadie podrá quitártela, una vez que te lideres y ganes estas batallas en tu mente, **cualquier roce en el exterior será una simple piedrecita en el camino**.

Recuerda una frase anónima que dice: ***"Un león nunca voltea cuando un perro ladra"***. Ya deja de pensar en lo que los demás van decir u opinar de ti. Toma tu camino fuerte y derecho hacia donde quieres ir, con un fuerte sentido de autovaloración. Naciste para triunfar, no creas en aquellos que digan lo contrario, aunque a estas alturas, quizás no eres ni la mitad de lo que quieres llegar a ser, por lo mismo, debes trabajar en ti, **eres tu proyecto más importante**. Cuando sientas que necesitas encontrar a aquella persona que cambiará tu vida, te invito a levantarte y mirarte al espejo ¡Esa es la persona!. El ayer ya murió, el mañana aún no llega, solo tienes un día importante en tu vida, el hoy, este día tienes que llevar a cabo todo lo que te lleva a la materialización de tus objetivos y metas. **Sabes lo que eres, pero no lo que puedes llegar a ser**. Este libro te llevará hacia ese preciado autoconocimiento ya que cada vez que en tu mente aflore una imagen de futuro próspero y sin límites, es por que Dios pone estas imágenes para que te des cuenta de cuan alto y lejos puedes llegar.

Para terminar y en contraposición al capítulo anterior que mostraba de quienes debías alejarte, voy a darte algunos tips de qué tipo de personas deben acompañarte y a las cuales debes aferrarte independiente de su edad:

- A toda aquella persona que **habla bien** de los demás.
- A personas que **den crédito** a los demás por sus victorias.
- A personas que **hablan de ideas** y no de otras para juzgarles.
- A personas que **son agradables y comparten** información.
- A personas que **aceptan los cambios** y emanan alegría.
- A personas que tienen claro una **lista de proyectos** y tareas por hacer.
- A personas que **perdonan lo que sucedió y dejan atrás** lo negativo.
- A personas que **asumen la responsabilidades** de sus fracasos.
- A personas que **desean el éxito** de los demás.
- A personas esforzadas **con altas metas** y que luchan por lograrlas.
- A personas que **aprenden continuamente** para superarse.

Sabiendo a quien tener cerca y de quien alejarte, a continuación te regalaré una sesión de coaching de una hora. En la siguiente página encontrarás la rueda de la vida en la cual, luego de leer las instrucciones y desarrollar la actividad, deberás responder las preguntas con la más alta sinceridad. Teniendo en cuenta en donde estás, podrás saber cuáles son los aspectos esenciales de tu vida a los que debes ponerle atención para provocar acciones que promuevan que esta rueda esté lo más equilibrada posible para poder avanzar.

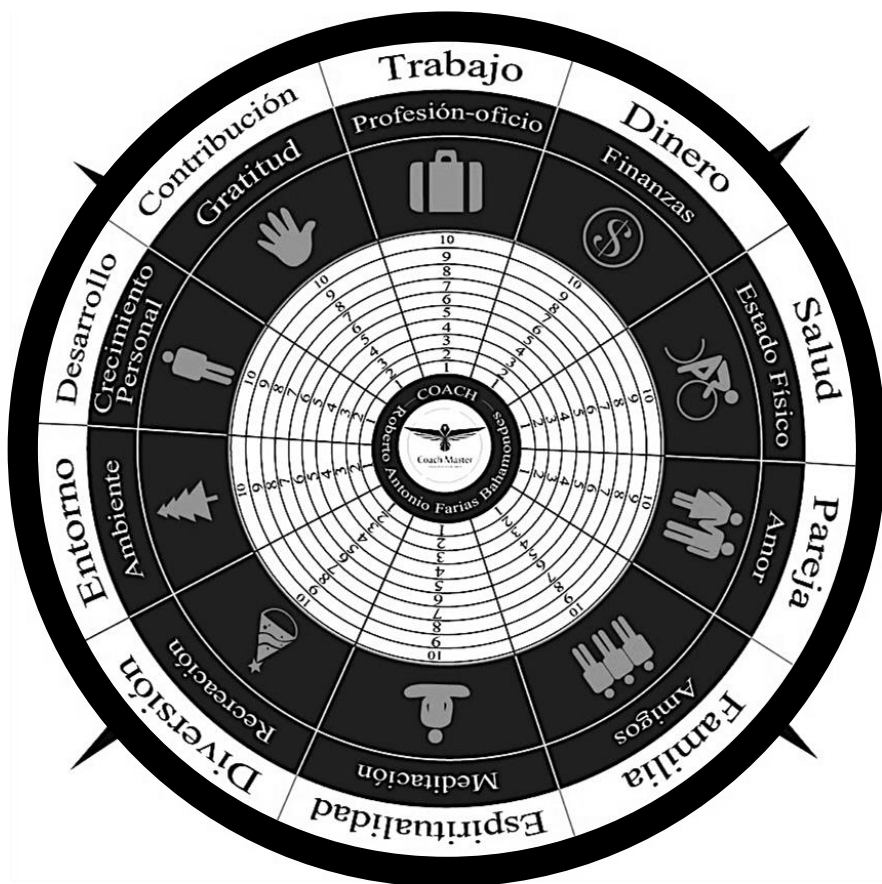
Instrucciones del ejercicio “La rueda de la vida”

A continuación, te presento la herramienta que te permitirá evaluarte a modo de diagnóstico con el único fin de reconocer qué aspectos de tu vida debes agradecer por estar en buen nivel y qué aspectos debes mejorar.

1. En cada área de la rueda pinta desde el centro hacia afuera hasta el número que sientas que está cubierta dicha área. Esta será tu valoración de dicho aspecto de tu vida. No te mientas.
2. Una vez pintadas todas las áreas, observa los resultados a distancia y ve qué tan equilibrada está tu rueda. Así como la observas ¿Podría rodar con normalidad?
3. Finalmente, responde las preguntas que te llevarán a tener un diagnóstico actual de tu vida.

**Como autor, te autorizo a fotocopiarla para repetirla al menos cada 3 meses.*

HERRAMIENTA LA RUEDA DE LA VIDA



1. ¿Cómo te sientes con estos resultados?
2. ¿Cuáles son los que más te preocupan y debieras mejorar?
3. ¿Cómo quisieras **sentirte** en tres meses más cuando vuelvas a hacer este ejercicio?
4. ¿Qué áreas debes subir de forma urgente?
5. ¿Qué acciones llevarás a cabo para subir aquellas áreas urgentes?

Ahora, piensa en una de las áreas que tengas descendida y que al subirla pueda subir a muchas otras por efecto colateral. Procura que sea la primera en tener un amplio abanico de acciones que te permitan elevar su puntuación y la de todas las demás áreas de forma considerable viendose reflejada su mejora la próxima vez que hagas esta autoevaluación de tu vida.