



## Encuentre su camino

Oriente la 'Brújula de su vida' hacia el éxito

(*Get A Life*)

Nicholas Bate | Capstone © 2005

Si es nuevo en el género de la autoayuda, este libro es digno de conservar en la biblioteca. Manténgalo al alcance de la mano para repasar e implementar las ideas centrales que plantea Nicholas Bate. Desde ya que al igual que sucede con muchos libros de autoayuda, este libro peca de redundante en ciertos conceptos. Perderá la noción de las veces que Bate lo exhorta a prestar atención. Pero tal vez ésa sea la intención positiva. Con uno o dos estímulos que genera este libro, puede estar alerta y preparado para conquistar los desafíos que se plantean cada día en el ámbito laboral y personal. *getAbstract* recomienda este libro a aquellos que desean reencausar sus vidas para alcanzar la satisfacción, la felicidad y la productividad tanto en la vida laboral como personal.

### Ideas fundamentales

- Puede reorientar su vida ajustando los seis puntos de referencia de la “Brújula de su vida.”
- Ellos son: “carrera, mente/cuerpo, situación financiera, relaciones, diversión y contribución.”
- Asuma el control de su vida responsabilizándose por el rumbo de su carrera, sus relaciones y su crecimiento interno. Puede encontrar un equilibrio entre su carrera y su vida personal.
- Un impulso sin escalas hacia la eficiencia habitualmente deviene en resultados peligrosos. Añada algo de diversión.
- El éxito va más allá del poderío financiero o de dispositivos caros.
- Aporte claridad asentando por escrito sus metas profesionales a corto y largo plazo.
- Priorice y abóquese de lleno a sus relaciones.
- Dedique tiempo a escuchar, ocúpese y concéntrese en su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo.
- Una combinación holística de meditación, alimentación saludable, suficientes horas de sueño, actividad física asidua y recreación le proporcionará fuerza, energía y una perspectiva de la vida más enriquecedora.
- Cada mes, revise su evolución en cada punto de referencia de la “Brújula de su vida.”

## Resumen

### ¿De esto se trata su vida?

En el contexto actual de las comidas rápidas, podría consumirse en la profunda freidora de las obligaciones. La combinación de trabajo en exceso y escaso tiempo dejan sin energías a las personas. En dicho universo unidimensional, el trabajo lo es todo. Sin embargo, en momentos más relajados, usted sabe que su vida tiene un potencial más amplio. Aproveche sus anhelos insatisfechos para crear una “brújula personal” o una “Brújula de vida.” Esta herramienta de navegación lo ayudará a integrar a su vida un minucioso equilibrio entre el trabajo, la familia, la situación financiera, la salud, la diversión y la participación en la comunidad. Para aprovechar al máximo esta brújula, comience por descansar, crecer y reflexionar.

### La “Brújula de su vida”

Imagine que le han regalado unas vacaciones exóticas en una región inexplorada. ¿La exploraría sin una brújula? No, por supuesto que no. Sin embargo, podría estar caminando, sin una brújula o peor aún sin un sentido de la orientación. Eso incrementa las posibilidades de perderse o demorarse en acceder a las grandes oportunidades de su vida, tales como una carrera que lo haga sentir realizado, una buena salud y actitud, una seguridad financiera, sólidas relaciones y diversión.

*“Necesitamos una brújula para nuestras vidas.”*

Para encontrar su sentido de la orientación y calibrar la “Brújula de su vida,” pregúntese: ¿Qué busco realmente? ¿Cuál es mi concepción del éxito? Trascienda su comodidad. Encuentre un equilibrio y concéntrese en seis áreas básicas: carrera, mente/cuerpo, situación financiera, relaciones, placer y participación en la comunidad.

### “Primer punto de referencia de la brújula: La carrera”

¿Cómo utiliza la mayor parte de sus horas productivas para ganarse la vida, contribuir a su comunidad y generar satisfacción personal y profesional? El punto de referencia en el plano profesional de la brújula habitualmente eclipsa las otras áreas y se requiere de claridad para ajustarla. Asiente sus metas profesionales en un horizonte de tres años. Concéntrese en aquello que realmente desea en lugar de lo que cree que debería lograr o ganar. Tómese uno o dos días para responder a estas preguntas. Redacte en el momento, en tiempo presente. No interrumpa su redacción para conectarse con su inconsciente.

- ¿Cuál es la carrera que realmente lo vigoriza?
- ¿Cómo desea que su comunidad en general lo recuerde; cuál será su legado personal?
- ¿Cuál es su verdadera tarea? Complete esta oración: “Ocasionalmente, considero que mi trabajo real es \_\_\_\_\_ (complete el espacio en blanco).”

- ¿Cuál es su situación futura? Imagínese en el futuro; describa sus sentimientos y sensaciones en tiempo presente.
- ¿Cuándo deja de prestar atención al reloj? ¿Qué aspectos de su trabajo lo transportan a momentos en que no tiene noción del tiempo? ¿En qué momentos se siente completamente absorto en el aquí y ahora?

*“Concéntrese en la calidad de vida, no en el nivel de vida.”*

Elija una carrera que despierte su vehemencia. Desarrolle una meta concreta y establezca los pasos a seguir para alcanzarla. Elabore metas profesionales mes a mes. Ahora está posicionado para “tener el control activo de su carrera.” Invierta en ella trabajando exhaustivamente en su campo. Cultive relaciones con expertos de la industria. Participe en programas educativos que lo capaciten adecuadamente. Actualice su currículum cada mes, aun cuando no esté en sus planes cambiar de trabajo. Aspire a la excelencia.

### **“Segundo punto de referencia de la brújula: Mente/Cuerpo”**

Su mente y su cuerpo son todo lo que tiene en realidad. Tanto sus ingresos, como su trabajo y su familia dependen de una relación saludable entre su cuerpo y su mente. Todo gira en torno a su energía, su actitud y su salud, incluidas las herramientas internas que necesita para concentrarse, desatacarse, actuar y resolver problemas. Lleva a cabo una autoevaluación. En esta verificación, ponga a prueba su bienestar mental y físico. Evalúe sus signos vitales:

- ¿Está practicando suficiente actividad física? – Su cuerpo requiere de dedicación para brindarle energía y fortaleza. Del mismo modo, el ejercicio intelectual agudiza su mente.
- ¿Se está alimentando correctamente? – Para funcionar al cien por ciento, consuma “energía limpia.” No se exceda con el azúcar o la cafeína.
- ¿Duerme lo suficiente y está bien oxigenado? – Es esencial contar con un buen descanso a la noche y estar bien oxigenado. Un cuerpo bien descansado despertará su espíritu creativo.

*“Aun cuando no trabaje las 24 horas, los siete días a la semana, todos pensamos como si así lo fuera.”*

Para gozar de buena salud, debe dedicar tiempo a la meditación, la actividad física, la alimentación y el sueño. Esta pirámide integra la aptitud física y la salud mental. La meditación es una oportunidad valiosa para hacer un alto y reconectarse con sus anhelos.

Practique actividad física a diario. No necesita un gimnasio. Incorpore la actividad física a su rutina diaria subiendo las escaleras o estacionando a una pequeña distancia de su destino. Establezca pequeñas metas realistas pero firmes. Por ejemplo, comprométase a una caminata aeróbica habitual al mediodía. Camine enérgicamente y no descuide su postura. Y por encima de todo, no olvide respirar hondo. Sea consciente de su alimentación. Ingiera mucha agua, frutas y vegetales. Restrinja la comida chatarra y la cafeína. La clave es el equilibrio; evite las dietas

extremas. Dedique una cantidad suficiente de horas al sueño. No permita que la privación de horas de sueño sabotee su vida.

### “Tercer punto de referencia de la brújula: Las finanzas”

Construya un cerco en su mente colocando las metas profesionales de un lado y del otro sus metas financieras. Esta separación es importante porque si se concentra en el dinero, se alejará o se desviará de sus esfuerzos por lograr la excelencia profesional y la satisfacción personal. Una carrera es más que un “flujo de ingresos” y, en el largo plazo, el dinero es un motivador discutible.

*“Las circunstancias nunca serán las ideales.”*

Siga su verdadero rol o misión en la vida y el éxito vendrá solo hacia usted. Cuanto más disfrute de su trabajo, mejor será su rendimiento y más dinero ganará. Si desea ser rico, aproveche al máximo sus talentos. No confunda la calidad de vida con el nivel de vida. Desafortunadamente, el dinero se vuelve una obsesión cuando sus estados financieros no arrojan resultados positivos. Libérese un poco de la presión del dinero tomando control de sus estados de cuenta y de sus cuentas de inversión. Siga estos pasos para lograr su independencia financiera:

- Realice un seguimiento de su flujo de fondos – Tome nota de ingresos y egresos.
- Dé de baja una tarjeta de crédito – Descarte aquella que tenga la tasa de interés más elevada.
- Elabore un presupuesto – Incluya la vestimenta, las necesidades básicas y las vacaciones. Establezca un frasco “de dinero” (un sobre, una cuenta o un frasco de verdad) para cada categoría. Al final de cada mes, verifique cuáles son los frascos que tienen un excedente y cuáles arrojan un déficit.
- Obtenga conocimientos financieros – Lea libros que le brinden un asesoramiento fiscal sólido.

### “Cuarto punto de referencia de la brújula: Las relaciones”

Su vida se erige a partir de las relaciones que mantiene con su socio, sus hijos, sus compañeros de trabajo, sus padres y sus amigos. Toda relación se apoya en “cinco pilares”; ellos son: “atención, reconocimiento de diferencias, valoración, afecto y acción.” Evalúe cómo asigna esos recursos. ¿Le dedica el 100% de su atención a las conversaciones que mantiene con su hijo/a, su marido/esposa o sus compañeros de trabajo? Concéntrese verdaderamente en sus comentarios e inquietudes.

*“Las personas anhelan la independencia financiera para tener la libertad de ‘escaparse,’ pero si lo que hace es lo que verdaderamente le gusta, ¿necesita escaparse?”*

A pesar de los intrincados argumentos acerca de la cantidad de tiempo versus la calidad del tiempo, el fondo de la cuestión es bastante claro. En el mundo comercial, la calidad del tiempo es lo más importante. Y lo opuesto ocurre en el hogar. Dedíquese ese tiempo a su vida hogareña y no le robe más tiempo a su vida personal para dedicárselo a su vida laboral.

## “Quinto punto de referencia de la brújula: La diversión”

La diversión es lo primordial en el plano laboral y personal. El placer es importante. El goce enriquece y mejora prácticamente todas las facetas de su vida. Siga estas tres reglas básicas de la diversión:

1. No le reste importancia a la diversión.
2. No se exceda en el tiempo que le dedica a la diversión permitiendo que el placer eclipse los demás puntos de referencia de su brújula.
3. Encuentre la manera de aprovechar sus talentos para compartir tiempo ocioso con otras personas.

*“Haga lo que le apasione y sienta pasión por lo que hace. Asegúrese de que lo que haga forme parte esencial de su ser.”*

Conviértase en un “experto en diversión” con esta estrategia personal:

- Elimine la culpa de su vida – Enumere y dedique tiempo a actividades divertidas. Ríase sin culpas.
- Asígnele un espacio en su calendario mensual a la diversión – Cada 30 días deléitese con alguna actividad divertida.
- Experimente nuevas actividades – ¿Siempre ha querido hacer malabares o andar en un monociclo?
- Vea la otra cara de la moneda – En el tráfico o en las filas, haga uso creativo de su tiempo ocioso no calculado.

*“Carrera = autenticidad. Mente/cuerpo = espíritu. Situación financiera = prosperidad. Relaciones = amor. Diversión = alegría. Contribución = humildad.”*

Desde ya, no siempre estará radiante. Eso no es natural en los seres humanos. Evalúe la situación y sus sentimientos de ira, depresión, miedo o culpa. Utilice esos sentimientos como señales y mapas. Por ejemplo, un período de tristeza puede brindarle la oportunidad de reflexionar sobre su vida y la ira puede motivarlo para resolver problemas de larga data en el hogar y en el trabajo.

## “Sexto punto de referencia de la brújula: La contribución”

A diferencia de los otros cinco puntos de referencia de la brújula, el punto de referencia de la participación en la comunidad está dirigido hacia el afuera. Considere el panorama general: la comunidad, el país y el mundo. Se encuentra inmerso en estratos de pequeños (micro) y grandes (macro) sistemas que requieren de grandes dosis de “inteligencia emocional” (IE). La IE funciona de esta manera. Le molesta sostener un papel de golosinas que huele mal y es pegajoso. La gratificación inmediata lo tienta a tirar el papel en el piso. Pero las consecuencias a largo plazo de

ensuciar y contaminar dañan el medio ambiente y les cuesta mucho dinero a los contribuyentes. Pensándolo mejor, postergue su gratificación hasta encontrar un cesto de basura. Así es como funciona la brújula de la comunidad. El desarrollo de una auténtica brújula de la comunidad también lo ayudará a medir sus palabras. ¿Aporta ideas serias e innovadoras o contribuye a la contaminación acústica? Para afinar su radar de la comunidad, realice donaciones con asiduidad a su organización benéfica preferida, sea voluntario en una organización local sin fines de lucro, practique “actos de bondad al azar,” e intente juzgar menos y aceptar más.

## El entrenamiento diario: El cronograma de la brújula

Los puntos de referencia de la brújula no funcionan en forma aislada. Luego de establecer y refinar los seis puntos de referencia de su brújula, revíselos mensualmente. Preste atención a las rutinas que lo sofocan en su vida profesional y personal. ¿Aún se encuentra estancado en un trabajo que no lo satisface? ¿Sus relaciones aún sufren de falta de atención? De ser así, descubra por qué se encuentra bloqueado y cómo puede sortear esos obstáculos.

*“Las cosas mejorarán: siempre ocurre en el largo plazo.”*

Enumere sus metas para los próximos cinco, diez y veinticinco años. Genere una “lista maestra” de sus anhelos, proyectos, tareas rutinarias y hasta de tareas desagradables. Utilice su lista maestra para planificar su lista de tareas diarias y para realizar un seguimiento de sus metas a diez años. No espere a estar inspirado. Nunca tendrá el tiempo suficiente, pero avanzará mucho si está orientado en la dirección correcta.

## Sobre el autor

**Nicholas Bate**, autor de *Being the Best* (Cómo ser el mejor), es también fundador de Strategic Edge, una consultora que ayuda a los individuos a materializar su potencial.



¿Le gustó este resumen?  
[Comprar el libro](http://getab.li/10617)  
<http://getab.li/10617>