

Thomas Hohensee

128

**EL LIBRO DEL ÉXITO PARA VAGOS**

**Descubra lo que realmente quiere  
y cómo conseguirlo sin estrés**

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Cómo alcanzar objetivos . . . . .	13
¿Qué significa realmente tener éxito? . . . . .	13
Puede conseguirlo . . . . .	15
Aplique sus propias estrategias de éxito . . . . .	17
Mitos sobre el éxito . . . . .	18
Cinco pasos para llegar a la meta . . . . .	23
Tres ejemplos . . . . .	26
El juego de la vida . . . . .	30
La sustancia de la que están hechos los cuentos . . . . .	31
La estructura del fracaso . . . . .	32
El secreto del éxito . . . . .	33
Pequeñas y grandes metas . . . . .	35
Ponga a prueba el programa . . . . .	37
Comenzar por pequeñas metas . . . . .	38
1. Fíjese una meta . . . . .	41
La desgracia de la alienación . . . . .	41
La dicha de la autodeterminación . . . . .	44
El significado de una meta . . . . .	45

## EL LIBRO DEL ÉXITO PARA VAGOS

Cómo descubrir sus propias metas . . . . .	47
Convertir los problemas en objetivos . . . . .	54
Sus necesidades . . . . .	56
Concretar objetivos . . . . .	57
Ser feliz como meta autosuficiente . . . . .	58
¿Qué metas son alcanzables? . . . . .	60
Anote sus objetivos . . . . .	63
Metas sencillas . . . . .	64
Varias metas . . . . .	65
Administradores del tiempo . . . . .	65
Reducción de sueño y drogas . . . . .	66
Renuncia . . . . .	68
Decidirse . . . . .	69
Una cosa después de la otra . . . . .	71
El punto medio entre la dispersión y la obsesión . . . . .	71
2. Motívese . . . . .	73
Diversión, placer y alegría . . . . .	73
Miedo . . . . .	74
La motivación como motor del éxito . . . . .	75
Renovar su motivación . . . . .	76
La perspectiva de algo agradable . . . . .	77
Sea generoso con las recompensas . . . . .	78
Objetivos que le motiven, medios que le motiven y recompensas cuando se presenten dificultades . . . . .	80
Fuerza de voluntad y autodisciplina: ¡Olvídelas! . . . . .	81
Donde hay voluntad, hay un camino –pero no al revés . . . . .	82
Motivación inconsciente . . . . .	83
¿Qué le motiva? . . . . .	84
Encontrar alicientes . . . . .	84



## ÍNDICE

Presionar, o la incapacidad de motivarse positiva- mente a sí mismo y a los demás .....	85
Alegría y entusiasmo .....	85
El éxito motiva .....	86
Encuentre la manera de sentirse bien.....	87
Sentirse bien o alcanzar metas .....	89
No olvidar nunca el objetivo .....	91
Todos estamos motivados, sólo hay que preguntar: ¿a que? .....	92
Sobremotivación.....	93
3. Trácese un plan .....	95
Elabore un plan de acción .....	95
Hacerse un horario .....	99
¿Y qué pasa si odia los horarios?.....	99
Fíjese metas diariamente .....	100
Hacer un plan diario.....	101
Preste atención a los detalles de su plan .....	102
Cómo hacerse con el know-how que necesita .....	102
No se exceda planificando.....	105
Céntrese en lo esencial .....	106
¿Hay una manera más sencilla de hacerlo? .....	108
Contar siempre con una alternativa .....	109
4. Avance dando pequeños pasos.....	111
Hoy también cuenta .....	111
Hacer algo en pro de su objetivo.....	112
El principio de exigirse subjetivamente lo mínimo – Actúe sin estresarse.....	113
Hacer lo posible .....	115
Improvisar .....	116
Registro de actividades .....	117
Recuérdese cada día cuál es su meta .....	117



La acción como objeto de meditación. ....	118
Paso a paso .....	119
Primero esto y luego lo otro .....	119
Aprender .....	120
Las fases del proceso de aprendizaje .....	122
Recaídas .....	123
Practicar .....	124
“Learning by doing” .....	125
¿Es siempre duro el comienzo? .....	126
Aprendizaje y ego .....	127
No espere a que lleguen las vacaciones para descansar .....	129
Ser feliz hoy –y mañana también.....	132
<b>5. Supere las dificultades que le surjan .....</b>	<b>135</b>
Siempre surgen problemas, todos los tenemos .....	135
Asuma los problemas que tenga en este momento... ..	135
¿Qué es lo que hace problema al problema? .....	138
Precaverse de los que han fracasado .....	140
¿De verdad quieres eso?.....	141
¿Ya sabes hacerlo? .....	142
La pregunta del milagro.....	144
Las fórmulas del éxito .....	144
Minimizar las dificultades.....	145
Cómo nos damos miedo .....	146
Nuestros sentimientos dependen de nuestros pensamientos .....	147
Superar los miedos .....	152
Superar el pesimismo, el desánimo y las dudas .....	158
Superar la ira y la agresividad .....	160
Cómo actuar ante tentaciones y distracciones .....	164



## ÍNDICE

Medios contra la ignorancia .....	166
Superar la indolencia, la pereza y el cansancio .....	166
Me falta algo importante, sobre todo dinero. ¿Qué hacer?.....	168
Asertividad .....	169
Superar los fracasos.....	175
Superar el perfeccionismo.....	178
Medios contra el estrés.....	180
Cambiar de costumbres .....	182
No lo deje para más tarde .....	187
 Resumen.....	 189
 Bibliografía.....	 193



# CÓMO ALCANZAR OBJETIVOS

## ¿Qué significa realmente tener éxito?

De una persona que se ha comprado un castillo en Francia, ¿diríamos que ha tenido éxito en la vida? ¿Diríamos de otra que pinta cuadros y tiene más bien poco dinero que ha fracasado? Eso depende de lo que cada uno hubiera proyectado para su vida. Si el sueño del dueño del castillo era poderse comprar una propiedad como la que tiene, entonces ha alcanzado su meta y ha tenido éxito. Si, por el contrario, sólo se hizo cargo de una empresa familiar presionado por sus padres, cuando lo que en realidad le hubiera gustado es ser pintor, entonces, según sus propios criterios, no ha tenido éxito, aun cuando haya ganado tanto dinero con su empresa como para comprarse un castillo.

En este último caso, sólo de sus padres podríamos decir que han tenido éxito, pues consiguieron imponerle sus planes.

Si el pintor, independientemente del rendimiento financiero de sus cuadros, deseaba desplegar sus aspiraciones artísticas y se siente a gusto con su estilo de vida, entonces ha conseguido lo



que quería, aun cuando otros lo consideren un fracasado. Pero si lo que deseaba era hacerse rico, famoso y poder comprarse un castillo, más le hubiera valido seguir el camino del hijo del empresario. Si este es el caso, valorando su situación desde sus propios objetivos, debemos decir que ha fracasado.

Forma parte de los clichés de nuestra sociedad considerar al dueño de un castillo, por este mismo hecho, una persona exitosa, y tener a un pintor que lleva una vida modesta por un fracasado. Entre nosotros, el éxito se mide única y exclusivamente por el dinero y las propiedades.

No deje que estos clichés lo atrapen. Oriéntese por sus propias metas. Si desea hacerse millonaria, ¿por qué no? Y si lo que usted quiere es hacerse cargo de los moribundos, como la madre Teresa de Calcuta, perfecto. Lo importante es si algo realiza o no sus sueños.

No persiga las metas que los demás le dicten. No permita que le presionen para tomar un camino que más tarde lamentará haber tomado. Persiga sus propios ideales. Sólo así vivirá en armonía consigo mismo y podrá considerarse, en el verdadero sentido de la palabra, una persona de éxito.

Lo que digan los demás da igual. Todo depende de lo que usted piense de sí mismo cuando está sólo, sin nadie que le aplauda. En ese momento, ¿se siente afortunado?

Es imposible satisfacer a todos. Siempre habrá alguien que le critique. Por otra parte, también habrá siempre personas que aprecien lo que usted hace. Puede que hasta ahora no las haya conocido, pero en algún lugar existe alguien que le aprecia por lo que hace. Así que no se rija por lo que le digan sus padres, sus compañeros de trabajo o sus vecinos. Determine usted mismo cuáles son sus metas, aplique su propio criterio y comience a perseguir sus ideales.



## Puede conseguirlo

Usted puede conseguirlo. Puede hacer realidad sus sueños, sean los que sean, se refieran a su profesión o a su vida privada.

En este libro aprenderá a hacerlo. Se trata de alcanzar el éxito. Está en situación de conseguir cualquier cosa que se proponga. Si desea dar un paseo esta misma tarde por un parque cercano a su casa, hacer realidad su anhelo es el éxito. Si lo que desea es conocer al amor de su vida y lo consigue, ha tenido éxito.

El éxito no equivale necesariamente a hacerse rico o introducir una empresa en el mercado mundial. Atrévase a soñar con una vida que satisfaga sus más profundas necesidades. Está bien que usted quiera hacerse rico. Pero hay muchos otros objetivos interesantes en la vida. "Ser rico" no es una actividad que llene sus días. ¿Qué desea hacer cuando "sea rico"? La respuesta a la pregunta en qué desea emplear su tiempo es más importante que tener dinero.

Nuestra sociedad nos insta, ante todo, a adquirir cosas. "¿Qué tengo? ¿Qué es lo próximo que me quiero comprar?". Le damos muchas vueltas a estas preguntas. Ya nadie pregunta: "¿Eres feliz? ¿Qué te hace feliz?". Y sobre todo: "¿A quién le debemos una respuesta sincera al respecto?". Preferimos hacer como si fuéramos felices.

Me gustaría animarle a fijarse metas que le hagan feliz a usted. No tiene porqué justificarlas ante nadie, ni disculparse ante los demás por tener sus propias necesidades e intereses, por tener objetivos, deseos y sueños propios. No hace falta que le explique a nadie porqué le gusta lo que le gusta. Esta es una de las ventajas de este libro. No tiene sentido engañar u ocultar algo a un libro.

Es a menudo difícil encontrar a personas que nos ayuden en lo que a conocernos a nosotros mismos y a satisfacer nuestros



deseos se refiere. Antes o después entran en juego sus propios intereses, lo cual comienza por los padres. ¿Son muchos los padres que apoyan a sus hijos cuando lo que se proponen entra en conflicto con sus propios planes? Continúa con los profesores. Le ayudan cuando usted quiere lo mismo que ellos, pero le retiran su simpatía cuando sus metas ya no coinciden con las suyas. ¿Y qué ocurre con amigos, parejas y compañeros de trabajo? ¿Dónde está su límite? ¿Cuándo comienzan a convencerle de que satisfaga sus deseos y no los de usted? Y ¿qué ocurre con los “amigos profesionales”, psicoterapeutas y sacerdotes? Al menos estos deberían ser capaces de escucharle con una actitud comprensiva y ayudarle a alcanzar sus objetivos. Pero también los sacerdotes son sólo hombres; y los psicoterapeutas también tienen deseos insatisfechos. ¿Y si lo que usted desea es precisamente algo que su “amigo profesional”, hasta la fecha, no ha conseguido? ¿Podrá y, sobre todo, querrá entonces ayudarle?

La comprensión tiene sus límites. Posiblemente, a usted también le sería difícil ayudar a sus hijos, alumnos, compañeros de trabajo, pacientes o clientes allí donde los objetivos de estos afectaran a, o lesionaran, sus propios intereses. De ahí que yo desee mostrarle la manera en la que usted puede ayudarse a sí mismo a conseguir sus objetivos. Hay muchos libros y asesores profesionales que asisten con sus consejos a empresas y ejecutivos que quieren alcanzar sus metas y satisfacer sus intereses económicos en el mercado. Son comparativamente hablando muchos menos los libros que no se centran en el éxito económico. Y cuando lo hacen, presentan la felicidad y las aspiraciones vitales sólo de una manera nebulosa y alusiva.

Muchos orientadores presuponen, sin más ni más, que uno sabe lo que quiere, se siente en todo momento motivado y logrará lo que se propone sin mayores complicaciones, es decir, sin tener que afrontar miedos, decepciones, obstáculos o distracciones. Si



fuera tan fácil no necesitaríamos ni libros ni consejeros sobre este tema. En la vida real surgen muchos problemas y dificultades por encima de los cuales no podemos pasar. Y con todo podemos alcanzar nuestros sueños... si sabemos cómo.

Póngase  
objetivos cuya  
consecución  
le satisfaga  
de verdad

### **Aplice sus propias estrategias de éxito**

Piense en un gran proyecto suyo que se haya visto coronado por el éxito; puede tratarse de su formación académica, del carné de conducir, de un trabajo o éxito profesional, amistades, un matrimonio feliz, la educación de sus hijos, la decoración o construcción de su casa, mudanzas, viajes, la adquisición de cosas importantes. ¿Cómo lo consiguió?

Cuando emprendió el proyecto, ¿tenía usted en mente una idea clara? ¿Se regía por sus propios criterios? ¿Cómo sabía lo que quería?

¿Por qué lo consiguió? ¿Se alegró de conseguir lo que deseaba? ¿Qué le animaba a no cejar en su empeño?

¿Puede describir en detalle cómo procedió? ¿Cuál fue su primer paso? ¿Cómo continuó? ¿Cómo supo qué pasos seguir para alcanzar su meta? ¿Dónde se informó? ¿Anotó cuáles eran sus planes?

¿Cuántas pausas hizo durante la realización de su proyecto? ¿Se tomó tiempo o se dio mucha prisa? ¿Qué le resultó más difícil y por qué? ¿Qué medidas tomó para hacerse las cosas más fáciles? ¿Prefiere hacer las cosas solo o con otras personas?

¿Qué obstáculos tuvo que superar para llegar a la meta? ¿Cómo reaccionó ante las dificultades? ¿Qué fue lo que más le ayudó a solucionar los problemas? ¿Quién y cómo le apoyó?

Considerando los proyectos en los que ha tenido éxito, ¿reconoce algún esquema común? ¿Qué contribuyó a que lo lograra?

