

ÉXITO INTEGRAL (EI)

El **Éxito Integral** es otro de los factores imprescindibles para alcanzar tu **SUPERACIÓN TOTAL**, y está compuesto de varias facetas que complementan tu Desarrollo Personal y tu Formación Financiera Básica.



Somos seres integrales y necesitamos desarrollar muchas facetas de nuestras vidas, tales como la **faceta profesional, espiritual, física, recreativa y familiar** y la mejor forma de desarrollar a su máxima expresión estas distintas facetas, es habiendo logrado un grado aceptable de crecimiento personal y libertad financiera.

Con una madurez personal amplia y una situación financiera distendida, nuestro estilo de vida puede convertirse en algo digno de imitar, principalmente porque tenemos **el tiempo libre, la libertad de movimiento y la claridad de propósito** para potenciar sin restricción alguna, las demás facetas de nuestra vida.

Podemos ser ejemplares padres de familia o muy buenos profesionales, sin embargo, es posible que el dinero sea un factor débil de nuestra ecuación y la desconfianza y la falta de autoestima nos abrumen. Podemos tener un físico envidiable y ser muy devotos, pero no tener la humildad que proporciona el crecimiento personal y carecer de recursos para ayudar a las causas que nosotros creemos.

Por eso mismo, si crecemos y nos desarrollamos continuamente en las distintas áreas que necesitamos, y nos preocupamos por buscar más opciones financieras, independientemente a nuestro habitual trabajo, te aseguro que te sorprenderá la calidad de vida que empezarás a disfrutar.

Si activas las dos causas precedentes a esta, para lograr el efecto inevitable de la **SUPERACION TOTAL**, tu ser profesional, espiritual, físico, recreativo y familiar, se elevará a dimensiones desconocidas.

Todos sabemos que uno de los recursos más valiosos con que contamos los seres humanos, es el **TIEMPO LIBRE**, por lo tanto, al ser dueño absoluto de ese recurso, podrías crear la empresa que siempre soñaste

o capacitarte en algo que amas hacer; podrías crecer mucho más intelectualmente, comprando todos los libros que quisieras, asistiendo a capacitaciones de alto nivel con expertos a nivel mundial; podrías acrecentar tu relación con Dios y con los más necesitados; podrías ejercitar tu cuerpo cualquier día de la semana y alimentarte de forma sana y natural

Podrías disfrutar de todas las actividades recreativas, deportivas y al aire libre que siempre soñaste pero que nunca las pudiste realizar a tu antojo por falta de tiempo, dinero y libertad de movimiento, por lo tanto, podrías divertirte, jugar, sentir, amar, soñar, reír, jugar, pasear, cantar, bailar, nadar, correr, dormir y un sinfín de actividades agradables más, en compañía de tu familia o con tus amigos.

Finalmente podrías dedicarle todo el tiempo del mundo a tus hijos, a tu cónyuge y a tu hogar y de esa manera, no perderte de todo lo hermoso que puede brindarte la vida cuando has logrado todos estos atributos.

El momento que te hayas desarrollado como persona, hayas obtenido tu libertad financiera y seas exitoso(a) en todas las facetas de tu vida, puedes **SER** lo que quieras, **HACER** lo que se te antoje y **TENER** lo que siempre quisiste tener, sin ningún sentimiento de culpa, por estar disfrutando de la vida cuando mucha gente aún se tiene que "**romperse la espalda**" por llegar a fin de mes.

Sin embargo, no se trata de que sólo tú puedas alcanzar este sitio, ya que es privilegio de todos, si se concientizan de que es posible hacerlo.

Tu Área Profesional

Tu **área profesional** es una de las variables de la **SUPERACIÓN TOTAL** por lo tanto requiere dedicación para empezar a trabajar en tu profesión con más eficiencia, realizando todas aquellas **actividades vitales** y dejar de lado todo lo **trivial**.



Tu **Desarrollo Profesional** no significa estudiar cinco años de Universidad y pensar que con eso ya eres el dueño del mundo. Nada más alejado de la realidad, ya que a estas alturas, si no actualizas cada 6 a 12 meses lo que has aprendido en la Universidad, corres el riesgo de entrar en las filas de los **"obsoletos"**.

Gran parte de la mediocridad reinante en un altísimo número de personas, es precisamente el hecho de que **NO CREEN** en la **actualización profesional constante** y se conforman con lo poco que aprendieron en las aulas.

Tu mentalidad debe ser diferente al respecto y debes estar dispuesto(a) a **capacitarte constantemente** a lo largo de tu vida, especialmente a partir del día que abandonas la escuela o las aulas universitarias.

Andy Grove, presidente de Intel decía sobre la **ACTITUD** del profesional del **Siglo XXI**, lo siguiente:

En este nuevo siglo que comienza y dado que nos encontramos inmersos en plena era de la información, solamente los paranoicos sobrevivirán. Solamente aquellas personas que entiendan que su educación y crecimiento profesional requieren de un compromiso ininterrumpido, son los que lograrán sobrevivir.

Se dice que en este nuevo milenio, sólo existirán dos clases de profesionales: **los rápidos y los muertos**. Rápidos para cambiar; rápidos para adaptarse a las nuevas demandas de los mercados y abandonar viejos preceptos que puedan estar deteniéndoles de maximizar su **desarrollo profesional**.

Una manera bastante efectiva de concebir tu **área profesional** en este nuevo milenio, es adoptando una práctica conocida como **AGENTE LIBRE**, la cual se originó cuando algunos deportistas norteamericanos pelearon por tener más poder en la toma de decisiones sobre su futuro profesional.

Esta práctica debe ser adoptada por toda persona que desee alcanzar su éxito profesional y realzar aún más su superación total.

Piénsalo; tu éxito profesional reside en tu habilidad para **mercadear y posicionar tus servicios** en el mercado laboral, entonces si eres un profesional y trabajas para una empresa, a partir de ahora **no debes trabajar como un empleado de dicha empresa**, sino como en un empresario cuyo cliente principal en ese momento es tu **actual empleador**.

Sin embargo, recuerda que en un mundo laboral tan volátil y cambiante como el de hoy, no hay ninguna garantía de que tengas a ese cliente en el futuro inmediato, es decir, no tienes ninguna garantía de que contarás con tu empleo, incluso dentro de un mes, por lo tanto, debes desarrollar una **actitud de búsqueda constante de oportunidades** que te brinden una mejor seguridad profesional.

El proceso de mercadear y posicionar tus servicios profesionales, debe ser un proceso constante al igual que tu crecimiento y desarrollo profesional.

En un mundo laboral como el que estamos viviendo, es vital poseer planes alternos.

Debes estar abierto a la posibilidad de moverte hacia otros campos de acción y de adquirir nuevas destrezas o conocimientos. En otras palabras, debes crear más opciones profesionales para tu vida.

Tus intereses profesionales deben ir desde llevar a cabo los **objetivos y actividades de tu trabajo** de una manera eficiente, hasta **materializar aquellas metas que te causen satisfacción en tu empresa, trabajo u oficio**, buscando siempre identificar aquellas **oportunidades** que te permitan desarrollar o adquirir nuevas habilidades profesionales.

Tu área profesional, en ocasiones puede dominar las demás áreas de tu vida, haciéndote ignorar y hasta olvidar las mismas, y es muy posible que todas tus **metas, ambiciones personales y actividades**

diarias, giren en torno a la realización de metas y sueños relacionados con tu profesión, mientras tanto, tus deseos de trabajar en las demás áreas de tu vida (**intelectual, financiera, física, recreativa espiritual y familiar**), pueden quedar relegadas a simples sueños con los cuales fantaseas de vez en cuando.

La gente a la que le pasa esto, se consuela con la excusa de que cuando los requerimientos de su profesión se calmen un poco, tomarán empeño en sus otras metas y prioridades, no obstante, con el tiempo se dan cuenta que las cosas nunca se calman, ya que en la medida en que logran materializar ciertas metas profesionales, aparecen otras.

La única manera en que puedes lograr trabajar en esas otras áreas de tu vida, es tomando la **decisión firme** de realizarlas, orquestando tu estilo de vida para hacerlo, y tomando **ACCIÓN INMEDIATA**.

Tu área profesional es muy importante, pero no es la única área importante de tu vida. Debes combinar todos tus intereses en bien de tu **superación total**.

Debes aprender a mantener un balance entre tu vida profesional, tus metas familiares, y tus ambiciones personales.

Una de tus primeras metas profesionales debe ser **establecer tu propio programa de educación y actualización profesional**, de manera que puedas estar siempre al día en tu profesión, y siempre te encuentres a la vanguardia de cuanto acontezca en tu campo. **Es fundamental mantenerte bien informado si deseas aventajar a la competencia.**

Vivimos en una época en la que poseer el conocimiento y la información correcta en el momento oportuno, y tomar acción inmediata, determinan en gran medida tu éxito profesional.

Toma el control de tu vida profesional pero tampoco permitas que ésta te controle a ti. Toma acciones específicas para no convertirte en un profesional obsoleto.

Actualmente, las personas deben mirar su trabajo, **no como una razón de ser, sino como un área más de sus vidas**, y lo que más deben desear es **maximizar su productividad personal y profesional, y globalizar su experiencia**.

Por tal razón, hoy más que nunca es importante entender que tu éxito profesional no es el resultado de la suerte o la casualidad, sino que es simplemente la **consecuencia lógica de un plan preconcebido**.

Incluso en ésta actual época de incertidumbre y cambio constante, **TÚ** tienes más poder sobre tu destino profesional del que **crees** poseer.

Finalmente, quiero pedirte que pongas atención al siguiente **plan de acción**, basado en el cuestionario que presenta Camilo Cruz en su libro: "**La Arquitectura del Éxito**":

- *Escribe de forma específica, la siguiente meta que deseas alcanzar como parte de tu formación profesional.*
- *Enumera cinco actividades que actualmente NO realizas, que puedas incorporar entre tus nuevos hábitos de éxito profesional.*
- *Planea con más detenimiento y concentración tus actividades de trabajo y prioriza aquello de mayor importancia.*
- *Determina cuál es el valor de una hora de tu tiempo y establece tres acciones que realizas en tu trabajo que no pagan dicha cantidad y elimínalas de tu lista de actividades.*
- *Descubre qué puedes hacer para convertirte en un estudiante continuo del éxito y mantén una actitud positiva hacia tu trabajo y hacia las personas con las cuales interactúas.*
- *Aprende a administrar tu tiempo de la manera más efectiva posible y dedica suficiente tiempo a tu desarrollo profesional.*
- *Mantente al tanto de los últimos avances y descubrimientos en tu profesión*

Si realmente te interesa desarrollar tu **Área Profesional** como parte de una **VIDA EQUILIBRADA**, no dejes de llevar a cabo las actividades precedentes.

Tu Área Física (Salud)

El área física de tu vida tiene que ver con que aprendas a cuidar tu salud y ejercitar tu cuerpo de manera regular. Necesitas cuidar tu salud y sentar metas orientadas a conservar un buen estado físico. Esto incluye **dar suficiente descanso a tu cuerpo, consumir una dieta balanceada y hacer ejercicios regularmente** para estar en buena forma.



De nada te servirá alcanzar el éxito en otras áreas de tu vida, si no cuentas con salud para disfrutarlas. La salud es mucho más que la simple ausencia de enfermedad. Es el resultado de un equilibrio entre el **bienestar físico y mental**, por lo tanto, una salud óptima es el producto de factores tanto **físicos como mentales** y por eso mismo, debes utilizar tu mente para permanecer físicamente bien, para superar la enfermedad y para restablecer tu salud si te encuentras enfermo.

*Una vibrante salud es, ciertamente, uno de los grandes dones que la vida proporciona al ser humano. Mantenerte bien, es tu privilegio y tu responsabilidad. Debes gozar de una abundante salud física. Es tuya, ya que eres vida y la vida es **salud, vitalidad y energía**. Si quieres expresar plenamente la vida que eres, debes tener una salud perfecta.*

Para ponerte bien, no tienes que liberarte de la enfermedad. Lo que debes hacer es **apartar completamente de tu mente la idea de enfermedad y contemplar de manera entusiasta una salud perfecta.**

Puesto que la vida eres **TÚ**, debes darte cuenta que la salud ya está dentro de ti. Cuando creas que la salud es algo que te pertenece y que está esperando su expresión a través de tu cuerpo, comenzarás a experimentarla, ya que todo crece mediante la atención.

Atraer la salud y dar expresión a la misma, produce una expresión de júbilo cada vez mayor. Si te sientes enfermo, presta atención inmediatamente a la salud que tienes, en lugar de prestar atención a la falta de salud. La enfermedad significa falta de salud.

Cuando pienses en tu salud y comiences a expresar salud, vitalidad y energía, desaparecerá la **experiencia de enfermedad**. Si piensas en la enfermedad, te pondrás peor. Piensa en la salud y se irá la enfermedad.

Tienes derecho a la salud. Es tuya ahora. Comienza a construir en tu imaginación una representación mental de una salud perfecta. Imprime firmemente esa imagen de salud en tu mente subconsciente, la mente que está dentro de ti. Visualízala claramente. La vida es salud y vitalidad. Eso eres tú, porque tú eres vida.

A través de una **fe positiva** en la salud, eliminarás la **fe en la enfermedad**. Recuerda que tu estado mental es tu fe. Tu mente actúa para ti, construyendo y reconstruyendo, creando y recreando, de acuerdo con tu fe, por lo tanto, haz que tu fe esté en tu salud, en tu energía y en tu poder, en lugar de estar en la falta de salud, en la ausencia de energía y en la falta de poder.

*No te permitas a ti mismo decir que eres cualquier cosa que no desees ser. Lo que debes decir, es lo siguiente: **Ya soy todo lo que deseo ser. Soy saludable y me siento poderoso !!!***

La salud del cuerpo y de la mente son tuyas, puesto que el poder de la vida misma está dentro de ti. Tu contemplación de la salud y de la actividad saludable, estimulan el poder y la energía de la vida infinita que es liberada a través de ti, y la energía surgirá a través de ti como **salud radiante y poder dinámico**, por lo tanto, vete a ti mismo como un individuo poderoso y enérgico.

Crea esa imagen ideal en tu mente y después acéptala para ti mismo. Piensa en alguien que exprese una salud perfecta; alguien que realice todas las tareas fácilmente y con entusiasmo. Alguien que sea capaz de digerir sus alimentos perfectamente y de dormir pacíficamente. Después, tranquilamente colócate en el centro de esa imagen. Imagínate la misma vida que esa persona, expresando esas mismas cualidades. Imagina tu cuerpo estremeciéndose de vitalidad.

Una inteligencia perfecta dentro de ti, sabe cómo reparar y crear todas las partes de tu cuerpo. La inteligencia que supo cómo crearte un cuerpo perfecto al principio, sigue sabiendo cómo hacerlo ahora. Sabe cómo reparar, y la ley de la vida está siempre a tu disposición para hacer las reparaciones.

Crea una nueva imagen mental de ti mismo. Vete como alguien vital, saludable, vivo, activo y di con convicción:

¡Ese soy yo! No importa lo más mínimo lo que haya experimentado en el pasado. La salud es mía ahora mismo; la siento pulsando a través de mí, con cada inspiración.

Todos los órganos, todos los tejidos, todas las funciones de mi cuerpo están cargadas de una salud, una vitalidad y un poder radiantes.

Sé que la vida está operando ahora a través de mi mente subconsciente, reconstruyendo todos los tejidos que necesitan reconstrucción, quitando todas las obstrucciones mentales o físicas de mi perfecta salud.

Todo pensamiento mío que niegue una salud perfecta, es eliminado ahora mismo. La mente infinita dentro de mí, sabe cómo ingerir los alimentos externos a mi cuerpo y a través de un misterioso proceso de digestión y asimilación, convierte esos alimentos en tejidos vivos dentro de mi cuerpo.

La mente infinita dentro de mí, está realizando milagros continuamente. La vida inteligente dentro de mí, combina los alimentos, el aire, la luz del sol y el agua y construye un cuerpo perfecto para mí.

La inteligencia suprema, que es el poder inteligente en cada átomo y en cada célula de mi cuerpo, mantiene mis pulmones respirando, mi corazón latiendo, mi sangre circulando y mis órganos digestivos funcionando en perfecta armonía. Lo sé. Confío en ello. Lo bendigo y le agradezco que me sirva de manera tan inteligente y eficaz.

La vida ahora mismo está limpiando, purificando y vitalizando cada parte de mí. Soy fuerte y estoy bien. Sé que no hay nada imposible para la vida y yo soy la vida. Dependo de la vida. Confío en ella. El poder sanador de la vida, cura, fortalece y perfecciona mi cuerpo ahora mismo. Acepto eso.

Me libero de cualquier sensación de miedo y ansiedad. Me relajo completamente y dejo que la vida opere a través de mi cuerpo de manera plena y libre.

Estoy completamente relajado. La vida circula de manera normal y natural por todos los tejidos de mi cuerpo. Todas las células están vivas, radiantes de una salud perfecta. Estoy agradecido por la salud que tengo.

La vida perfecta opera ahora a través de mis ojos. Veo la belleza de la vida en todas partes y sin esfuerzo. Mi visión es perfecta. Veo de manera clara y perfecta. Mis oídos oyen solo lo que es bueno. Oigo de manera fácil y perfecta sin ningún sentido de tensión. Mi audición es clara.

Todos los órganos de mi cuerpo, funcionan perfectamente. Amo mi cuerpo. Tengo fe en él. Confío en él; en cualquier parte de él. Solo tengo buenos pensamientos respecto a mi cuerpo, respecto a otras personas y respecto a todas las situaciones.

Solo oigo lo que es bueno. Veo solo lo que es bueno y me dedico a hacer sólo lo que es bueno. Hablo con sabiduría, amor y comprensión.

De forma completamente relajada, sin tensiones ni esfuerzos, hago lo que necesito hacer, lo que debo hacer, de forma fácil y confiada. Soy siempre consciente de la vida infinita que se expresa a través de mí.

Descanso en una tranquila confianza. Duermo apaciblemente, sabiendo que la vida infinita con su abundante bondad continúa operando a través de mis pensamientos, a través de mi cuerpo y a través de mis asuntos.

Soy fuerte. Estoy bien. Tengo confianza, estoy relajado y en paz. Soy vida abundante y saludable...

Tu Área Recreativa

Esta es otra área importante que debes tener en cuenta en tu vida, si no deseas formar parte de los altos índices de **stress, depresión y agotamiento** en el trabajo y las ocupaciones diarias.



La falta de **recreación, diversión y descanso** son los factores que más agravan estos síntomas, por lo tanto, entre tus metas hacia una **VIDA EQUILIBRADA**, deben figurar éstas.

Si te afanas solamente por alcanzar tus metas profesionales y/o financieras que te permitan mejorar tu nivel de vida, no puedes olvidar uno de los elementos más importantes que deben caracterizar tu estilo de vida, es decir, tu **capacidad de recrearte, divertirte y disfrutar del fruto de tu esfuerzo**.

¿Eres de las personas que se levantan en la mañana para ir a un trabajo del cual no gustas? Si es así, sabrás que el solo hecho de salir de tu casa camino al trabajo, muchas veces te produce un estado de angustia y stress constantes que definitivamente no te permiten disfrutar de tu día, y a la larga de tu vida entera.

Es impresionante, pero gran parte de la población mundial ya no experimenta suficiente placer durante cada uno de sus días, y la diversión y el esparcimiento han pasado a formar parte de sus actividades mensuales o anuales, e incluso, para algunas personas, esto no forma parte de su estilo de vida.

Lo que debes saber es que para lograr esto, no necesitas tener un yate, una casa de lujo o un auto último modelo, ya que los placeres más grandes de la vida se derivan de las cosas más simples, y lo único que te falta es la **decisión** de hacerlo y el **compromiso** contigo mismo y con tu familia.

Por lo general muchas personas se excusan diciendo que no tienen tiempo, pero eso es una mentira flagrante ya que está demostrado que **no es falta de tiempo, sino pereza**, lo cual puede desarrollar enfermedades con el correr de los años que fácilmente podrían haberse evitado con tan solo llevar a cabo ciertas **actividades recreativas y**

deportivas que incluso, podrían potenciar en gran medida la relación actual que tienen con sus cónyuges o con sus hijos.

Investigaciones médicas han demostrado que tanto el placer como la realización de actividades que te motiven y te diviertan, contribuyen al mejoramiento inmediato de tu sistema inmunológico y activan los **poderes auto-curativos** de tu cuerpo.

Las personas más longevas, no necesariamente son las que mantienen la dieta más balanceada o el plan de ejercicios más riguroso, o las que más visitas realizan al médico, sino que son personas **ACTIVAS** que participan en actividades que las divierten y les producen placer.

Son personas que disfrutan de una caminata matutina, de trabajar en el jardín o de sentarse en el parque a disfrutar un atardecer; personas que ríen y lloran de alegría con gran facilidad y que ha aprendido a disfrutar de los simples placeres que la vida les puede ofrecer.

Por todo esto, es importante que a continuación enumeres todas aquellas cosas que te encantan hacer.

Haz una lista con todas las actividades que realmente amas hacer y que te hacen sentir profundamente conectado con el resto del mundo, con la naturaleza o con las personas más importantes de tu vida, es decir, cosas que te hacen **sentir intensamente vivo y feliz**.

Este es un buen punto de partida para sentar tus metas y objetivos de diversión y recreación como parte de tu equilibrio vital.

Para que entiendas el concepto de recreación, generalmente se trata de apartar tu mente, tu cuerpo o tu atención de aquellas actividades que por su intensidad o por haber ocupado gran parte de tu tiempo, pueden estar produciendo agotamiento y/o cansancio mental y físico.

Si tomas vacaciones con cierta regularidad y balanceas tu vida con actividades recreativas, deportivas y de diversión, **tu productividad, creatividad y capacidad de solucionar problemas y tomar decisiones, se verá positivamente afectada**.

El objetivo es evitar que el **desgaste mental** al que constantemente estás sometido en tu trabajo u ocupación, inutilice tus capacidades y habilidades profesionales.

Las actividades recreativas, deportivas y de diversión, definitivamente son la solución a todos esos problemas que muchas veces no le encuentras solución, y por eso mismo, es importante que te fijes metas que respondan a tus necesidades en esta área de tu vida.

Asegúrate que suficientes actividades recreativas y de diversión formen parte de tu estilo de vida, ya que es fundamental para tu desarrollo físico y mental. Tu cuerpo y tu mente deben trabajar en perfecta armonía si deseas alcanzar el éxito integral.

Al mismo tiempo, estas actividades son el **vínculo afectivo** para que puedas acercarte y lograr una relación sana y amistosa con tus seres queridos y también con tus amistades.

La diversión y el esparcimiento en familia, ofrecen una de las mejores oportunidades para eliminar esas fricciones que siempre existen, fomentar la comunicación y estimular intereses de cada uno de los miembros de la familia, por lo tanto, no dejes de prestar atención a esta área de tu vida, porque si no estarás renunciando a muchos beneficios que puede brindarte.

Es importante que aprendas a encontrar las formas en que más te diviertes y te recreas. No seas como millones de personas que se divierten mirando horas la televisión. De esa manera, lo único que haces es **perder tu tiempo** y volverte un ser totalmente sedentario.

En lo que respecta a tu área recreativa, es imprescindible que evites a toda costa la rutina y explores muchas cosas que tal vez nunca has experimentado. Debes dar a esta área de tu vida, toda la importancia que se merece y así podrás **gozar del placer de vivir** y disfrutar plenamente cada uno de los días de tu vida.

Para concluir este apartado, toma papel y lápiz y contesta las siguientes preguntas:

- 1. ¿Estás satisfecho con el tiempo que le dedicas a tus actividades recreativas?*
- 2. ¿Compartes tus actividades de esparcimiento con las personas cercanas a ti?*
- 3. ¿Consideras de poca importancia las actividades recreativas?*

4. *¿Cuáles son las actividades recreativas que disfrutas mas, con tu familia o con tus amigos?*
5. *Cuanto tiempo a la semana, dedicas a tu recreación individual y familiar?*
6. *¿Qué cambios en tu estilo de vida te permitirán derivar mayor placer a cada uno de tus días?*
7. *¿Qué actividades específicas empezarás a realizar semanalmente para mantener el balance en esta faceta de tu vida?*
8. *¿Utilizas la recreación como una gran oportunidad para desarrollar un acercamiento con tu familia?*

Tu Área Familiar

Debido a la evidente crisis de valores que actualmente campea, es fundamental ahora más que nunca que **la unión familiar, las relaciones padres- hijos, el amor, la ternura y la responsabilidad familiar** no pasen a un segundo plano.



Es muy importante que trabajes en tu hogar, tanto como lo haces en tu trabajo, por lo tanto, no puedes descuidar tu relación con tu familia, ya que todos los días tienes la oportunidad de ser una influencia positiva para ella.

Muchos padres culpan al sistema educativo de haber fracasado en la tarea de transmitir y cultivar valores en sus hijos, tales como la disciplina, la constancia, el respeto por los demás y las cualidades necesarias para triunfar y vivir felices...

Sin embargo, el sistema educativo arguye que la educación debe comenzar por el hogar y que la enseñanza de estos valores y actitudes debe partir de los padres, ya que si ellos se dedicaran a enseñar esto, no tendrían el tiempo para transmitir conocimientos generales y académicos, base de la enseñanza escolar.

Acá surge una gran contradicción porque los padres se quejan de que no tienen tiempo debido al trabajo y además alegan que los hijos pasan la mayor parte del día en la escuela, por lo tanto, debería ser atribución de los profesores inculcarles estos valores.

Siguiendo la filosofía del **Dr. Camilo Cruz**, especialista en estas cuestiones, él tiene una explicación al respecto que dice así:

El estudiante promedio asiste a la escuela aproximadamente siete horas diarias durante los ciento ochenta días de los cuales se compone el año escolar, lo cual quiere decir que permanece en la escuela un total de 1260 horas al año.

Sin embargo, el año cuenta con 8760 horas, lo cual significa que ese mismo niño permanece en casa, bajo la tutela y cuidado de sus padres, alrededor de 7500 horas anuales.

Esto, sin tomar en cuenta que ese niño estuvo bajo el cuidado casi exclusivo de sus padres, 40.000 horas antes de iniciar su educación formal. Con esta conclusión surge la siguiente pregunta:

¿En quién entonces debe recaer una mayor parte de la responsabilidad por transmitir y cultivar hábitos y actitudes triunfadores a los hijos?

La respuesta es más que obvia, por lo tanto, debe ser tu responsabilidad inculcarles estos valores a tus hijos, y no esperar que otros se hagan cargo de esta responsabilidad tan grande.

No te olvides que los niños aprenden lo que viven y si viven criticados, aprenderán a condenar, pero si viven alentados, aprenderán a sentir confianza.

Es indudable que la familia ocupa un lugar prominente en la escala de prioridades de la gran mayoría de las personas, ya que casi la totalidad de nuestra vida la pasamos dentro el núcleo familiar: **primero como hijos, después como esposos y finalmente como padres.**

Por ello es importante que prestemos la debida atención a nuestras relaciones familiares y cultivemos la armonía, la unión y la comunicación.

Si la familia ocupa una prioridad tan alta en nuestras vidas, nuestras acciones deben orientarse siempre a darle solidez a esta unión.

Tú como padre o madre, debes conversar con tus hijos y con tu cónyuge. Debes compartir momentos importantes, tomar vacaciones juntos, asistir a reuniones familiares, compartir actividades recreativas, deportivas, espirituales, etc.

Cuando se habla de sentar **metas familiares**, no significa que tengas que fijar metas grandiosas y espectaculares a largo plazo. Puedes fijar metas y objetivos a corto plazo que te permitan mantener una comunicación abierta y constante con todos y cada uno de los miembros de tu familia.

Debes examinar claramente tus acciones y actividades diarias y determinar si ellas van de acuerdo con la prioridad que le has otorgado a tus relaciones familiares.

Es cierto que como familia necesitas poseer también, grandes metas a largo plazo que te permitan trabajar en la realización de objetivos comunes, sin embargo, actividades tales como ayudar en las tareas a tu hijos, escuchar música junto a tu cónyuge o realizar una salida corta, tiene tanta importancia como cualquiera de tus metas más ambiciosas.

Son estas pequeñas actividades las que te permitirán mantener encendida la llama de la unión y el amor familiar.

El éxito no siempre se conquista dando grandes pasos, sino dando una serie de pasos pequeños, todos orientados a mantener el balance en tu vida.

Para concluir con este apartado, quiero dejarte un plan de acción que te ayudará a tener presentes ciertas actividades que debes llevar a cabo para alcanzar el **EXITO FAMILIAR**.

- 1. Enumera cinco actividades que puedes realizar para mejorar la relación que tienes con tus hijos y con tu cónyuge, pero ponlas en acción.*
- 2. Según tus metas y objetivos familiares, empieza a dar prioridad a tus relaciones familiares.*
- 3. Esfuérzate por conocer a los miembros de tu familia y ayúdalos a alcanzar sus metas.*
- 4. Escucha las inquietudes de tus hijos.*
- 5. Evita rencores, celos y rivalidades con los miembros de tu familia.*
- 6. Planifica algunas actividades para fomentar la comunicación con tu familia.*
- 7. Celebra las fechas especiales en compañía de tu familia.*
- 8. Frecuentemente realiza ciertas actividades específicas para dejarle saber a tu pareja cuánto la amas y cuánto aprecias su amor y su apoyo.*
- 9. Comparte tus decisiones, problemas o inquietudes con tu familia*

Tu Área Espiritual

Esta es un área de la vida que puede generar diferentes interpretaciones, y aunque todo el mundo tiene derecho a tener sus propias **creencias y valores**, es fundamental hacer notar la importancia que tiene el **éxito espiritual** en tu vida.



Lo importante es que tengas una profunda **fe** en tus propias creencias, al mismo tiempo que un **compromiso constante** hacia el desarrollo de tus **valores espirituales**.

Debes comprender que tus acciones siempre se verán influenciadas por tus **valores y creencias espirituales**, por lo tanto, una de tus metas debe ser buscar tu relación personal con **DIOS**, lo cual puede traducirse en una mejor relación con todas aquellas personas con las que tengas algún tipo de relación.

Un gran paso en tu propio **crecimiento espiritual**, debe ser el que te acostumbres a ayudar desinteresadamente a los demás, y sin importar lo poco o mucho que des, **jamás debes esperar nada a cambio**. Ahí radica la importancia de aprender a dar.

La madre Teresa de Calcuta decía lo siguiente al respecto: **"Si en verdad deseas ayudar a los demás, debes buscar a una persona que crea estar sola, que crea haber sido olvidada por el mundo. Una persona que crea que ha sido marginada y que piense que su vida no vale nada, y cuando la encuentres, debes convencerla que no es así. Debes dejarle sentir que está equivocada"**.

Si buscas llenar el vacío que otras personas sienten, en lugar de preocuparte por tus propias necesidades personales, puedes estar seguro que estarás aportando un poquito de felicidad al mundo, y tu vida se enriquecerá enormemente.

Esa debe ser tu tarea si de verdad quieres crecer espiritualmente como parte de tu **EQUILIBRIO VITAL**

Debes recordar constantemente que tus metas no deben ser solamente tuyas y para tu propio beneficio, sino que también deben comprometer

y enriquecer las vidas de otras personas con menores oportunidades que tú.

El momento que sientas la necesidad de devolver a la humanidad, parte de lo que has recibido de ella, puedes **sentirte feliz** porque tu ser espiritual estará empezando a trabajar y a desarrollarse, sin embargo, no debes olvidar ni por un instante que existe una **fuerza poderosa infinitamente más grande que tú**, y que es la que te proporciona la suficiente fe para creer que verdaderamente puedes alcanzar tus metas a todo nivel.

Esa fuerza poderosa es la gran protectora de tu autoestima y amor propio

Si pones atención, podrás darte cuenta que existe mucha gente que no sabe mantener el balance de su vida espiritual, ya que viven fanatizados por ciertos dogmas religiosos y son presas fáciles de cultos y sectas que absorben totalmente su atención y terminan haciéndoles olvidar las demás facetas de su éxito integral.

También existen personas a las que no les importa en lo más mínimo su crecimiento espiritual, y son las que afirman no creer en nada ni en nadie y como resultado de ello, llevan una vida sin ningún sentido, y con el tiempo se convierten en personas **cínicas** con los demás y con la vida.

Piensan que si no quieren fracasar ni sufrir ningún tipo de desencanto, simplemente deben **NO CREER** en nada ni en nadie, por lo tanto, no esperan demasiado de la vida. Lo peor es que no saben que ésta es una **actitud derrotista y conformista**, pero por sobre todo, **cobarde**.

Si tú quieres aprender a mantener el balance de tu vida, es importante que te fijes **metas y objetivos que te ayuden a crecer espiritualmente** y te generen paz interior. Metas y objetivos que te permitan desarrollar mejores relaciones con las demás personas y te lleven a compartir con otros, los dones y habilidades que posees.

Si así lo haces, a la larga tendrás la certeza de haber impactado positivamente en las vidas de otras personas, sin haber esperado nada a cambio, y es precisamente aquí donde debes definir tu relación personal con Dios, sin importar la idea que tengas de él.

Lo importante es que te asegures que tus acciones y tu diario vivir sean un reflejo de tus **CREENCIAS y VALORES ESPIRITUALES**, por lo

tanto, debes identificar estos valores y creencias con el único objetivo que los tengas presentes y puedas basarte en ellos cada día de tu vida.

De nada sirven las **riquezas materiales y los logros profesionales**, si no cuentas con la **paz interior, la felicidad personal y el cariño y respeto de aquellos que te rodean**.

Las riquezas materiales son muy importantes, sin embargo, no puedes descuidar las **riquezas espirituales**. Si tú logras alcanzar los pedestales más altos en tu profesión a costa de tu salud, tu relación familiar o tu relación con Dios y crees que eres una persona exitosa, puedo asegurarte que estás muy equivocado.

Muchísima gente desperdicia los talentos que Dios les dio, al no preocuparse por mantener un equilibrio entre sus logros materiales y las demás áreas de sus vidas.

También existen personas que afirman que el dinero es la fuente de todo mal y que todo lo material no puede conducir a nada bueno. Por lo general, estas personas son las que tienen menos dinero.

La verdad es que todos tenemos la libertad de ganar dinero y de usarlo en la forma que mejor nos plazca. Si lo usamos para hacer cosas buenas, entonces el dinero será bueno. Si lo usamos para hacer cosas malas o en detrimento de los demás, entonces será malo. Todo depende de cómo lo utilicemos.

Para concluir con este apartado tan importante, permíteme hacerte algunas recomendaciones para tu superación espiritual, basadas también en el gran Libro de Camilo Cruz: **"La Arquitectura del Éxito"**

- 1. Reflexiona acerca de tu misión y contribución personal para con la humanidad.*
- 2. Haz que tus metas y aspiraciones involucren a otras personas y basa tu éxito en el éxito de los demás.*
- 3. Participa en actividades comunitarias que busquen ayudar a otros individuos o grupos de personas.*
- 4. Realiza algo por alguien que no tenga cómo devolverte el favor.*
- 5. Procura tener buenas relaciones con las personas a tú alrededor y saca a relucir sus mejores cualidades.*

6. *Reflexiona frecuentemente acerca de cómo solucionar injusticias sociales que puedan estar afectando a otras personas, y busca la manera de hacer algo al respecto*
7. *Ten una profunda fe en tus habilidades y en la realización de tus metas, antes de empezar tu jornada*
8. *Busca reconciliarte con otras personas y perdona sus fallas, así la culpa no haya sido tuya, o así ellas no te hayan ofrecido sus disculpas*
9. *Toma la decisión de NO mantener dentro de ti, rencores, envidias, resentimientos o antipatías hacia otras personas*
10. *Siente cada día que posees una relación personal con Dios, cualquiera sea tu idea de él*

Se dice que pensar en nuestras metas espirituales, es simplemente tomar un poco de tiempo en el bullicioso camino de nuestra vida, para evaluar si **hemos estado dando o simplemente recibiendo, y al mismo tiempo, examinar si hemos contribuido y agregado amor al mundo, o si estamos jugando el papel de simples espectadores.**

Pregúntate qué puedes hacer hoy por tu comunidad con los recursos con que ahora cuentas, y de esa manera podrás contribuir positivamente y hacer de este un mundo mejor, ya que es una excelente oportunidad para examinar tu relación con las demás personas con las cuales compartes este maravilloso planeta.

Atentamente

Raúl Alejandro Rico Aranibar

Director "Superación Total en Acción"