

hogar

¿Eres exitosa o eres feliz?

VIRGINIA GAGLIANONE
 Vista Magazine

No es lo mismo ser exitosa que ser feliz.

Así lo aseguran John McKee y Helen Latimer, autores del libro *El Plan*.

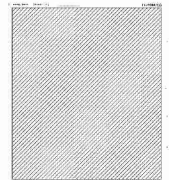
En su libro, Helen y John proponen una estrategia de seis pasos para alcanzar balance personal, éxito en su carrera o solidez financiera.

Helen cuenta que cuando perdió su trabajo, tuvo la suerte de recibir un paquete compensatorio de la compañía que le permitió sobrevivir durante seis meses sin trabajar.

"Fue el mejor regalo que me hizo la compañía", asegura la autora del libro.

Durante esos meses de desempleo, Helen aprovechó el tiempo libre para crear un plan que la ayudase a encontrar un propósito en la vida y reencaminar su carrera profesional. Y para ello, reclutó la ayuda de su esposo John, junto con quien creó *El Plan*.

Pasa a la página siguiente



Viene de la **página anterior**

Los autores aseguran que para ser feliz, es necesario seguir un plan predeterminado y ofrecen los siguientes pasos para alcanzar dicho objetivo.

Cómo ser feliz

- Descubre las diferencias entre la vida que tienes y la vida que querías tener.
- Determina tu propósito en la vida.
- Identifica tus debilidades y tus fortalezas.
- Describe el ideal de vida que querías alcanzar con cada detalle.
- Crea tu plan de trabajo y cómo piensas alcanzar tu sueños.

Una vez determinado lo anterior, toma el valor de implementarlo en tu vida.

Sé realista

Muchas veces es difícil ser honesto con uno mismo, advierte Helen.

Es importante hacer un balance real de nuestras vi-

das, aunque esto suponga enfrentarse a una realidad que no queremos ver o admitir.

Otras de las dificultades a las que nos podemos enfrentar, cuando tratamos de mejorar nuestras vidas es el miedo al cambio.

"Mucha gente cree que no se merecen una vida mejor y por eso no tratan de alcanzar sus sueños", asegura John.

Divide las metas

En cuanto a los goles que queremos alcanzar, Helen recomienda dividir las metas en meses y en años y, a su vez, en tres categorías diferentes: personal/familiar, financiera y profesional.

Por ejemplo:

- ¿Qué es lo querías lograr en los próximos meses con respecto a tu familia?
- ¿Cuáles son los pasos que debes tomar para ello?
- ¿Qué debes hacer para lograrlo? Esto determinará cuáles son las metas a corto tiempo que debes alcanzar para lograr tu gol

de un año.

John advierte que preocuparse por lo que otros puedan pensar de nosotros y de nuestros planes puede sabotear el progreso.

Crear recordatorios

Los autores recomiendan crear recordatorios de nuestros goles y objetivos que podamos ver diariamente, ya sea con listas en la computadora, o simplemente notitas Post-it pegadas en el calendario.

También sugieren crear un "buddy system", o sea compartir con algún amigo nuestro plan y metas para poder apoyarse y darse fuerza mutuamente cuando las cosas se hacen difíciles.

"No fue fácil", asegura Helen, "me llevó mucho tiempo llegar donde estoy. Cambié de trabajos, me mudé varias veces y tuve que hacer una búsqueda espiritual para encontrar mis debilidades y fortalezas. Pero finalmente pude aceptar quién verdaderamente soy y alcanzar mi sueño".



Para alcanzar su sueño a veces hay que hacer una búsqueda espiritual para encontrar sus debilidades.
 Archivo