

## El camino de la superación personal

Lo bueno de trabajar en tu superación personal es que cuando haces un esfuerzo para mejorar alguna parte de tu vida, hay una excelente posibilidad de que tengas éxito a largo plazo.

Debes mentalmente prepararte para superarte, lógicamente estamos viviendo bajo presión todos los días de nuestra vida desde que nacemos, bajo los paradigmas de la familia inicialmente y posteriormente en la formación, la escuela, la universidad y constantemente te están preparando para que hagas lo que nadie quiere hacer, ser un perdedor, es por esto que como persona única no puedes alcanzar la superación personal, porque siempre estas echando la culpa a otro de lo que te sucede, eso se llama la Autoprofesia cumplida.

Una profecía autocumplida o autorrealizada es una predicción que, una vez hecha, es en sí misma la causa de que se haga realidad.

Se pueden encontrar ejemplos de profecías que se autorrealizan en la literatura universal, ya en la antigua Grecia y en la antigua India, pero es en el siglo XX cuando la expresión es acuñada por el sociólogo Robert K. Merton, quien formalizó su estructura y sus consecuencias. En su libro Teoría social y estructura social, Merton da la siguiente definición:

La profecía que se autorrealiza es, al principio, una definición "falsa" de la situación que despierta un nuevo comportamiento que hace que la falsa concepción original de la situación se vuelva "verdadera".

Por ejemplo, tienes el potencial para pasar de la pobreza a la riqueza, de tímido a tener una inmejorable confianza social, o de tener una vida insana a estar completamente en forma. Tal vez no sea fácil hacer estos cambios, pero es posible. Hay muchas personas que ya han tenido éxito. Así como el padre de la oratoria tuvo que superar sus miedos, sus problemas físicos y convertirse en el primer político de los foros romanos, Demóstenes demostró que la superación personal a pesar de los problemas se puede realizar.

Esta es una cuestión mental, si estás preparado para ser perdedor, serás un perdedor, si estás preparado para ganar mentalízate para ser un auténtico ganador, trabaja arduamente por tus ideales hasta llegar a conseguirlos.

Esto, por supuesto, es la gran promesa de la superación personal: conscientemente puedes rehacer una parte de tu vida, crear una escultura de lo que quieres ser y convertirte en ella.

Pero hay dos problemas muy comunes que impiden que muchas personas se conviertan en lo que quieren ser.

En primer lugar, la mayoría de personas no tienen claro lo que quieren llegar a ser.

Cuando se le pregunta a alguien lo que quiere de la vida, la mayoría de las veces se obtiene una respuesta muy vaga. No puede concretar nada. Así que, por supuesto, sus vidas no van a cambiar mucho. No tienen ningún sentido. Cuando alguien te pregunte qué deseas de la vida, ofrécele una respuesta clara y específica.

No pretendas que tu vida vaya a cambiar hasta que primero no tomes una decisión clara acerca de dónde quieres ir. ¡Agradece que



puedas elegir!

Hacer una elección es muy, muy simple. La mayoría de la gente complica enormemente el proceso. Pídele a un niño lo que quiere para su cumpleaños, y probablemente te recitará de un tirón una serie de temas específicos. ¿Cómo decidir? No te preocupes tanto de tomar decisiones equivocadas. Si te sientes atraído por una cierta experiencia, entonces eso es un excelente candidato para una nueva decisión.

En segundo lugar, cuando la gente finalmente decide, por lo general no eligen una opción real. Hay una gran diferencia entre una decisión falsa y una verdadera decisión. Déjame explicarte esto.

La decisión es falsa cuando tienes claro lo que quieres pero no aceptas las consecuencias de largo alcance de esa decisión. Esto es como decidir recoger un extremo de un palo mientras niegas o ignoras la existencia del otro extremo del palo. Si te resistes a la verdadera naturaleza del palo en su conjunto, no puedes recoger la parte delantera del mismo. Si te resistes a las consecuencias de tus deseos, impedirás que tus deseos se conviertan en reales.

Con mucha frecuencia las personas dicen saber lo que quieren, pero la verdad es que están atrapadas en tierra de fantasía. Por ejemplo, han decidido llegar a su peso ideal, pero no aceptan la posibilidad de mantener una dieta más disciplinada y hábitos de ejercicio para mantener ese peso, etc.

Cuando superes estos dos obstáculos estarás creando activamente algo nuevo. Independientemente de tu elección, estás teniendo éxito. ¡Celébralo!