



¡Al fracaso, ni agua!

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

Ecología mental para Dummies

(Grupo Planeta) es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

FelixToran

Wikipedia: [http://](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

[es.wikipedia.org/wiki/](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Félix_Torán

En el universo impera la ley de causa y efecto, que viene a decir que cuando haces algo, obtienes un resultado que es consecuencia de lo que has hecho (incluido lo que has pensado y/o sentido). Tus emociones y pensamientos se convierten en acciones y producen resultados, y estos, a su vez, se convierten en causas que dan lugar a nuevos efectos. Así, el universo es un constante fluir de infinitud de cadenas causa-efecto, en muchas de las cuales han intervenido los pensamientos, emociones, acciones, hábitos, creencias, principios y valores humanos.

Nada es casual, sino causal. La casualidad es una palabra “comodín” que utilizamos cuando no somos capaces de interpretar un suceso mediante la ley de causa y efecto. Y no lo logramos porque a veces es tan complejo que se escapa a nuestra capacidad racional, pero de ningún modo significa que la ley de causa y efecto no se cumpla.

Cuando las causas que creas son adecuadas, obtienes los resultados que deseas alcanzar... con la salvedad de que también es posible que experimentes resultados procedentes de acciones de otras personas. Por eso tu experiencia cada día es un constante fluir de resultados, algunos creados por ti (o en los que has intervenido tú) y otros procedentes del “exterior”. Entonces, ¿qué hace que algunos de esos resultados se conviertan en éxitos, otros en fracasos y otros no sean ni una cosa ni la otra?

EQUIVOCARSE ES INEVITABLE

En realidad, los resultados no son ni buenos ni malos, sencillamente son resultados, pero solemos añadirles dos capas extra: primero un juicio, y luego un premio o castigo emocional. Lo tomamos y lo juzgamos comparándolo con el resultado esperado. Si el real es igual o mejor que el esperado, nos

regalamos un premio emocional (mostrar alegría, felicidad...), y cuando es peor, nos castigamos con emociones negativas (ira, enfado, tristeza...) , que nos causan daño a nosotros mismos y a otras personas. Por tanto, el éxito y el fracaso no existen realmente, solo entran en juego cuando los creas. Lo único real son los resultados; convertirlos en un premio o castigo emocional es algo que tú añades por tu parte. Tener errores, encontrarse con situaciones inesperadas o resultados no deseados es algo inevitable, pero en lugar de complementarlos con todo un drama mental, una nube de sufrimiento que hace que algo que puede ayudarnos a aprender lecciones valiosas se convierta en fracaso, merece la pena quedarse solo con el resultado obtenido y aprender lecciones a partir del mismo, evitando el sufrimiento innecesario. Mejorar no tiene por qué ser un camino de sufrimiento.

GESTIONAR EL ERROR

Estos diez consejos te permitirán lidiar positivamente con el éxito y el fracaso:

1. Prémiate por tus éxitos... pero no te hagas adicto a las emociones positivas, porque podrías terminar buscando tantos premios emocionales que, cuando alcanzases un triunfo, apenas lo disfrutarías, y estarías cegado pensando en el próximo éxito. Cuando consigas un éxito, disfrútalo en el presente, e incluso concédete un pequeño premio. Simplemente, evita el apego.

2. Evita castigarte innecesariamente. El fracaso puede ayudarte a crecer, pero no es condición indispensable. Si caes en uno, saca lo mejor de él, pero no tomes como necesario fracasar para aprender lecciones. Simplemente tomar consciencia del resultado te llevará a aprender y seguir mejorando.

3. Aplica el mindfulness. Te permitirá distinguir los componentes del fracaso sin que se mezclen y confundan. Verás con claridad el error, por un

ACOSTUMBRO A DECIR QUE “EL ERROR ES INEVITABLE, PERO EL FRACASO ES OPCIONAL”. SEGURO QUE TE SORPRENDE ESTA FRASE, PERO MI PROPÓSITO AQUÍ ES EXPLICÁRTELA CON CLARIDAD, ASÍ COMO DARTE ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE PUEDAS LIDIAR CORRECTAMENTE CON EL FRACASO. PUES ESO MISMO: ¡AL FRACASO, NI AGUA!

lado, y el drama mental añadido, por otro. Eso te dará el poder de decidir quedarte con el error y aprender, en lugar de seguir la vía del fracaso.

4. Mantén una actitud mental positiva. Es un sano término medio entre la actitud mental del optimista (que puede llegar a evitar afrontar los problemas) y el pesimista (que ve problemas hasta en las oportunidades). Se trata de ver las cosas tal y como son, con su lado bueno y su lado malo. Después, aprendes las mejores lecciones de la situación y miras hacia delante, emprendiendo el camino que más te favorece.

5. Sé proactivo. No esperes a que las cosas ocurran; ¡haz algo para que sucedan! Eso hará que aumenten los resultados que tienes bajo control. Hará que el margen de riesgo sea más pequeño. Cuantas más situaciones tengas bajo control, mejor podrás gobernar tu propia vida. Recuerda que se trata de crear las causas correctas para obtener los efectos deseados.

6. Deshazte de resistencias. En particular, la queja. Quejarse implica concentrar nuestra energía en lo que no deseamos, en lugar de lo que sí queremos. Hacerlo alguna vez no es grave, pero si se convierte en hábito, no te dejará ver la menor posibilidad de éxito ni avanzar hacia él.

7. Errar es humano. Pero no lo tomes como un seguro que te permite mantenerte en la zona de confort, teniendo la excusa perfecta para cometer todos los errores que desees, sin aprender lecciones y sin tomar medidas para evitarlos.

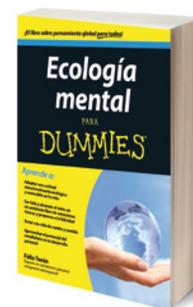
8. Aplica la gestión de riesgos. Piensa: ¿qué puede hacer que se detenga la obtención de tus objetivos? Anota todo lo que se te ocurra: esos son tus riesgos. Pregúntate: ¿es probable que ocurra? Y si ocurre, ¿tendrá mucho o poco impacto? Si un riesgo es poco probable o, en caso de ocurrir, apenas tendría consecuencias negativas, táchalo de la lista. Para el resto, encuentra la forma de reducir su probabilidad e



impacto al mínimo, y adopta las acciones pertinentes de inmediato. Así pondrás las cosas bajo control.

9. Adopta una conducta orientada hacia el éxito. Pensar en los problemas que te vas a encontrar está bien cuando lo haces para gestionar riesgos. Pero después debes concentrarte en los éxitos que desees. Enfócate la mayor parte del tiempo en lo que deseas y no en lo que no quieres.

10. Rodéate de gente de éxito. No lo puedes controlar todo, y a veces es inevitable que a tu alrededor existan personas que viven enfocadas hacia el fracaso, que no paran de quejarse, que reaccionan en lugar de ser proactivas, etc. ¡Es normal! La conducta propia de la ecología mental es rodearse de gente de éxito sin por ello tener que huir de quienes piensan todo el día en el fracaso. Intenta rodearte (en la medida posible) de gente con mentalidad de éxito, y ante las personas con mentalidad de fracaso, intenta ayudarles a que vean las cosas desde otra perspectiva, siempre con tacto y sin obligarles. ¡Así todos ganan!



Editorial: Planeta.
Páginas: 296.
Precio: 14,95 €.