



EL BALANCE EN UN MUNDO CAÓTICO





Este mundo moderno se mueve a una velocidad tan grande, que difícilmente encontramos un equilibrio en nuestro estilo de vida. Muchas veces deseamos detener nuestro deseado o indeseado círculo vicioso de estrés, ansiedad, cansancio y frustración. Deseamos encontrar un nuevo balance en nuestras vidas. Este balance es algo realmente posible, no es ningún cuento de hadas.

Nada en este mundo, nada en esta vida, nada en este planeta es tan valioso como pensamos, ni nada es tan horrible como para arriesgar la salud por ello. Cada vez que nos preocupamos, que nos estresamos, que nos enojamos, que nos frustramos, es como si tomáramos una gota de veneno. No merece la pena arriesgar nuestra salud por nada de lo que nos podemos imaginar.

Las personas que por ejemplo trabajan 15 horas al día, algunos con las manos y otros con el cerebro, pueden agotarse física y mentalmente y envenenarse de estrés, ansiedad, enojo, agotamiento y frustración. Se comprometen con ciertos objetivos, con ciertas metas, con superarse o con superar a los demás, y pelear por ser alguien importante en la pareja, en la comunidad, en la familia, en la empresa, en el mundo.

Es imposible no agotarse, es imposible no quedarse atrapado en el círculo vicioso. Las personas ambiciosas siempre encuentran algo que pueden cambiar y siempre hay algo que pueden hacer.

Esto es muy importante. Todos tenemos la posibilidad de elegir cómo organizamos nuestro día, nuestra semana, nuestro mes. Todos podemos elegir cómo invertimos (o perdemos) nuestro tiempo. Es nuestro y de nadie más. Las grandes cosas no se alcanzan dentro de un círculo vicioso. Aquellos que aprenden a equilibrar el tiempo que se dediquen a sí mismos, al trabajo, y a lo demás, son aquellos que normalmente alcanzan grandes cosas.

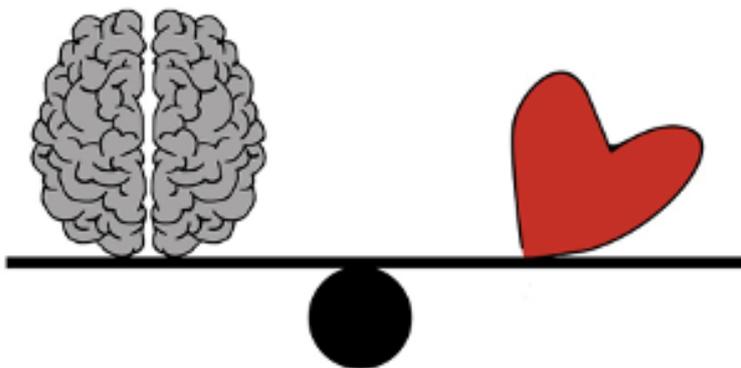
“Uno que no sepa gobernarse a sí mismo, ¿cómo sabrá gobernar a los demás?” –Confucio.

Es complicado ver más lejos de nuestras narices, cuando llevamos una vida estresada, con mucho trabajo, muchas tareas. Ni siquiera vemos las opciones que tenemos, no vemos que podemos cambiar estos patrones cuando queramos. Si queremos, podemos salir de ese círculo agotador y vivir en calma, equilibrio. Si queremos, podemos vivir.

Cada uno tiene una diferente opinión sobre el balance entre la vida laboral y la personal, pero en el fondo todos compartimos una visión bastante similar sobre lo que lleva esta vida balanceada. La mayoría de las personas desean pasar mucho tiempo con su familia y amigos, otros desean tener mucho tiempo para dedicarlo a algún hobby como ir al gimnasio o para dedicarlo al desarrollo personal.

En resumen, todos deseamos tener tiempo disponible para hacer las cosas que amamos y nos apasionan, fuera del mundo laboral.

Muy pocas veces logramos ver la verdad sobre nosotros mismos y motivarnos para crear la vida que deseamos. Solo tenemos los recuerdos de las experiencias acumuladas en nuestra corta vida, demasiado poco para conocer toda la sabiduría necesaria para vivir una vida plena.



De todas formas, las mejores lecciones las aprendemos a través de los fracasos que sufrimos. Después de cada fracaso tenemos la posibilidad de ver las cosas con una nueva perspectiva, vemos mejor cómo manejamos nuestra vida. Muchas personas ven cada cambio como un cambio radical, o piensan que para mejorar nuestra vida hacen falta cambios radicales. Ésta es una visión un poco extraña, ya que, haciendo cada día cambios muy pequeños, a la larga provocamos un cambio radical.

Es difícil encontrar motivación y ganas de implementar cambios radicales, estos exigen mucho tiempo y un esfuerzo mental o físico muy grande. Por lo tanto, es más sencillo tomar un paso cada día, y los pequeños cambios en diferentes facetas de nuestra vida, generarán un gran impacto a largo plazo.

Seguramente tengas alguna idea de que áreas en tu vida desearías modificar. No hay problema si aún no lo sabes, en las siguientes páginas, vamos a trabajar profundamente en tu vida con el propósito de hacernos conscientes del balance, de la estructura que hay o no hay.



Aquellas personas que han conseguido equilibrar saludablemente su vida, han establecido prioridades bastante claras entre su trabajo (carera, educación y ambiciones profesionales) y su estilo de vida (salud, descanso y relaciones). Nadie es perfecto, y nadie logrará absoluta satisfacción en todas las facetas de su vida. Sin embargo, es posible establecer un equilibrio entre ellas. Balancear nuestra vida es un proceso continuo que se basa en estrategias que nos permiten reajustar nuestras prioridades y descubrir las causas de nuestra falta de balance.

El siguiente cuestionario te dará un mapa general de las 7 áreas principales de tu vida, para que puedas identificar aquellas áreas que están desequilibradas y que necesitan cambios inmediatamente. Están áreas desequilibradas son las responsables de crear estrés y frustración en tu vida.

Múltiples estudios han concluido que las personas que se encuentran cercanos al final de sus días de vida, mirando al pasado, suelen decir: “Si solo hubiese hecho las cosas de otra manera.... Si solo hubiese tomado mejores decisiones.... Si solo hubiese invertido más tiempo con mi familia o mis hijos.... Si solo hubiese trabajado menos... Si solo me hubiera divertido más... Si solo no hubiera perdido tanto tiempo... Si solo hubiera vivido...”. Una vida poco o nada satisfactoria está llena de este tipo de quejas, frustraciones y arrepentimientos. Estos se convierten en las últimas palabras de aquellas personas que perdieron su vida antes de haberla comenzado.

Hay un sinnúmero de posibilidades en esta maravillosa vida, un sinnúmero de oportunidades para alcanzar las cosas que queremos hacer. La mente buscará mil excusas para que sobrevivas, para que no salgas de tu zona de confort, pero solo depende de nosotros. Nada en el exterior, nadie más puede decidir por ti. Solo tú puedes tomar la iniciativa y elegir la oportunidad que se presenta en tu camino. Ya conocemos nuestra condena si no nos arriesgamos. Nadie quiere recordarse de mayor una vida llena de mediocridad, nadie quiere eso.

No retrasemos más este camino que es nuestra responsabilidad estar bien nosotros, y también es nuestra responsabilidad dar el buen ejemplo a los demás. No podemos cambiar el mundo, pero el mundo cambia con nuestro ejemplo.

“Un viaje de mil millas comienza con un simple paso “.

A todos alguna vez nos agobian las obligaciones asociadas a nuestro trabajo, nuestra familia, nuestras tareas, nuestras amistades y parejas. Intentamos manejar y sobre todo mantener nuestras relaciones, trabajos, salud, finanzas, responsabilidades incluso nuestra contribución a la comunidad.

Anímate y toma un pasito hoy.

Stephen Covey, experto en desarrollo personal dijo:

“Sin un claro enfoque en nuestros valores y prioridades, cada uno de nosotros corre el riesgo de escalar satisfactoriamente hasta la cima de una escalera, para darse cuenta de que estaba apoyada sobre la pared equivocada”.

Esta es la razón por la cual tenemos que verificar constantemente nuestras prioridades, cada vez que estemos dispuestos a invertir tiempo y energía en perseguirlas.

Áreas de importancia: Existen ciertas áreas en nuestra vida que son importantes para nosotros, las cuales son:

- Relaciones sociales y familiares.
- Aspiraciones profesionales y Educación.
- Dinero y fianzas personales.
- Estado físico, recreación y esparcimiento.
- Rutinas y responsabilidades de vida.
- Contribuciones a la sociedad.
- Bienestar emocional, mental e interior.

El nivel de importancia de estos niveles en cada persona puede variar drásticamente. Sin embargo, si somos capaces de mantener nuestro enfoque en todas nuestras áreas, tendremos la posibilidad de alcanzar el balance que deseamos.

Cuando somos capaces de definir estas áreas de importancia, creamos conciencia en nosotros mismos, sobre cuáles son las áreas que necesitamos mejorar. Este es el primer paso para desarrollar una vida balanceada.

"Crece con disciplina, equilibra tu intuición con rigor. Inova alrededor de tu esencia.

No aceptes el status quo. Encuentra nuevas maneras de ver. No esperes por una solución rápida. Ensúciate las manos. Escucha con empatía y comunícate con transparencia. Cuenta tu historia negándote a ser juzgados por otros. Usa tu autentica experiencia para inspirar. Mantén tus valores, ellas son tu fundamento.



Toma las decisiones difíciles: lo que vale es cómo las ejecutas. Sé firme en momentos de crisis. Se ágil. Encuentra la verdad en las pruebas y lecciones en tus errores. Se responsable de lo que vez, escuchas y haces." - Howard Schultz, gerente de Starbucks.

"El hombre mantiene su equilibrio, y sentido de seguridad sólo cuando se está moviendo hacia adelante." - Maxwell Maltz

Contesta a todas las frases con una calificación del 1 al 10.

1=poco, 10=mucho.

1. Relaciones familiares y sociales

1. Mis relaciones familiares son importantes para mí.
2. Estoy satisfecho con mis relaciones familiares.
3. Soy cercano a mis padres y nuestra relación es saludable.
4. Soy cercano a mis hijos y nuestra relación es saludable.
5. Las personas más importantes de mi vida me aceptan.
6. Tener relaciones sociales fuertes es importante para mí.
7. Estoy satisfecho con mis relaciones sociales.
8. Tengo relaciones cercanas con personas con quien puedo ser yo mismo.
9. Tengo un buen grupo social/ hago parte de un grupo social.
10. Tengo facilidad para conectar con nuevas personas.
11. Me llevo bien con mis vecinos y gente en mi área de residencia.
12. Estoy satisfecho con mis relaciones románticas.
13. En general estoy contento con la calidad de mis relaciones.

Redacta una visión personal acerca de tus relaciones y escribe un plan de acción con todas aquellas acciones que vas a tomar.

2. Aspiraciones profesionales y educación

1. Mis logros profesionales son importantes para mí.
2. Estoy satisfecho con mis logros profesionales hasta el día de hoy.
3. Estoy satisfecho con mi entorno laboral.
4. Me emociona ir al trabajo diariamente.
5. Me estimula mi carrera a desarrollarme como persona.
6. Mi trabajo respecto al balance de mi vida es gratificante y saludable.
7. Me impulsa mi carrera a salir adelante y avanzar con mi vida.
8. Tener fuertes relaciones laborales es importantes para mí.
9. Me siento satisfecho con mis relaciones laborales.
10. Mi entorno laboral es positivo.
11. Siento satisfacción y realización en mi trabajo actual.
12. Quisieras cambiar de carrera.
13. Si hoy fuese a morir, me siento feliz con el legado que dejo atrás.

Redacta una visión personal acerca de tus aspiraciones profesionales y educación y escribe un plan de acción con todas aquellas acciones que vas a tomar.

3. Dinero y finanzas personales

1. Ser eficiente financieramente es importante es para mí.
2. Estoy satisfecho actualmente con mi eficiencia financiera.
3. En este momento tengo dinero para cubrir mis deseos actuales.
4. En este momento tengo dinero para cubrir mis necesidades actuales.
5. Conozco mis gastos mensuales.
6. Conozco mis estados bancarios.
7. Ser generoso con otros es importante para mí.
8. Actualmente soy generoso con otras personas.
9. Me siento satisfecho con las cosas que doy a otros.
10. Ser caritativo es importante para mí.
11. Me siento satisfecho con mi nivel de actividad caritativa.
12. Estoy disponible a salir de mi zona de confort e intentar nuevas cosas para aumentar mis ingresos.
13. Me preocupa mi situación financiera actual.

Escribe una visión personal acerca de tus finanzas personales en las que te gustaría hacer cambios y escribe un plan de acción con todas aquellas acciones que vas a tomar.



4. Estado físico, recreación y entretenimiento

1. Es importante para mí establecer un balance entre salud, trabajo y el resto de mi vida.
2. Me siento satisfecho con mi estilo de vida actual.
3. Estoy satisfecho con mi estado de salud actual.
4. Estoy satisfecho con mi estado físico actual.
5. Tener suficiente tiempo libre es importante para mí.
6. Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo libre que tengo hoy.
7. Mi apariencia física es importante para mí.
8. Estoy satisfecho con mi apariencia física actual.
9. Manejo mis niveles de estrés y ansiedad.
10. Disfruto mi vida fuera de mi trabajo o estudio.
11. A menudo puedo hacer cosas que disfruto hacer.
12. A menudo tengo la oportunidad de mejorar mi vida fuera de mi trabajo o estudio.

Escribe una visión personal acerca de tu estado físico/recreacional/ o esparcimiento en la cual te gustaría hacer cambios y escribe un plan de acción con todas aquellas acciones que vas a tomar.

5. Responsabilidades diarias

1. Manejar las tareas diarias en mi casa es importante para mí.
2. Estoy satisfecho con la manera en la que manejo mis tareas diarias.
3. Soy disciplinado pagando mis cuentas mensuales.
4. Podría mejorar la manera en la que manejo mis tareas diarias.
5. Es importante para mí poner prioridades en mis responsabilidades diarias.
6. Estoy satisfecho con la manera en la que priorizo mis responsabilidades.
7. Tener un buen entorno en mi hogar es importante para mí.
8. Estoy satisfecho con mi manera de vivir en casa.
9. Es importante para mí solucionar problemas de mi hogar.
10. Mejorarían mis tareas diarias si tuviese un mejor sistema para manejarlas.
11. Me preocupo por mis responsabilidades diarias.
12. Mejoraría la calidad de mi vida si fuera más disciplinado con mis tareas diarias.

Escribe una visión personal acerca como puedes ser más eficiente manejando tus responsabilidades diarias y escribe un plan de acción con todas aquellas acciones que vas a tomar.

6. Contribuciones a la sociedad

1. Es importante para mí contribuir en la sociedad y hacer una diferencia en ella.
2. Estoy satisfecho con la manera en la que apporto a la sociedad.
3. A menudo afecto positivamente la vida de otras personas.
4. Es importante para mí el dejar un legado.
5. Estoy feliz con el legado que estoy dejando hasta el día de hoy.
6. Apoyo y ayudo a aquellos cercanos a mí.
7. Estoy enteramente enfocado solo en mí.
8. Me intereso por estar envuelto en actividades sociales que aprecio.
9. La gente alrededor mio ve valor en mí.
10. Mis compañeros y amigos encuentran valor en mí.
11. Creo que algún día mis hijos estarán orgullosos de mí.
12. Podría esforzarme más por hacer una contribución a la sociedad.

Escribe una visión personal acerca de cómo puedes llegar a generar un cambio positivo en tú sociedad.

7. Bienestar mental, emocional e interior

1. Mi salud y fortaleza mental son importantes para mí.
2. Mi mente actualmente es saludable y fuerte.
3. Tener una mente saludable y fuerte es importante para mí.
4. Me siento saludable y fuerte emocionalmente.
5. Me siento confiado y seguro de quien soy como persona.
6. Me siento pleno con la manera en la que yo vivo actualmente mi vida.
7. Me siento feliz con la manera en la que vivo mi vida actualmente.
8. La espiritualidad es importante para mí.
9. Me siento espiritualmente saludable y fuerte en la actualidad.
10. Invierto en desarrollar mi espiritualidad.
11. Soy consistente manejando mis emociones (auto-control).
12. Me controlan mis emociones.
13. Me invaden emociones negativas o destructivas.

Escribe una visión personal acerca de cómo puedes desarrollar tú mente, tus emociones y tú espiritualidad



Preguntas generales de autoevaluación

1. Describe como sería tú vida ideal.
2. ¿Cuáles son tus retos principales que te dificultan poner tu vida en balance?
3. ¿Qué áreas de tu vida funcionan actualmente muy bien? ¿Por qué?
4. ¿Qué cambios tienes que hacer inmediatamente, si quieres darle más balance a tu vida?
5. ¿Qué palabras usarían otros para describir que tan balanceado eres?

"Éxito es un mal maestro en la vida. Seduce a las personas inteligentes haciéndoles creer que ellos no pueden perder" - Bill Gates

Para finalizar, escribe una visión personal para cada una de las 7 áreas de tu vida. Escribe una descripción del mejor escenario que te puedes imaginar y deseas alcanzar en dicha área. Sin importar qué escribas como tú visión, lo vas a descomponer y lo vas a convertir en las metas que te vas a poner; dando tu mejor esfuerzo para lograr cumplirlas entre los siguientes 6 y 12 meses.

- 1: Relaciones sociales y familiares
- 2: Aspiraciones profesionales y Educación
- 3: Dinero y finanzas personales
- 4: Estado físico, recreación y esparcimiento
- 5: Responsabilidades diarias
- 6: Contribuciones a la sociedad
- 7: Bienestar mental, emocional e interior

Es importante recordar que tener una vida balanceada es un proceso continuo y sin final. Una vida balanceada va más allá de decir que uno quiere hacer algo, se trata de buscar la manera de ver cómo puedes llegar a lograrlo. Hasta que no definas metas específicas de cómo lograr mejorar cada área de tu vida, los cambios que logres estarán de gran manera limitados. Esperamos que, a estas alturas, hayas logrado crear metas que logren darle más calidad y significado a tu vida.

La última pregunta:

6. ¿Con cuál área vas a empezar? Y ¿por qué?

Las vidas mejor vividas, son aquellas que son balanceadas. Esta herramienta te ayudará a planear y alcanzar todas tus metas. Es tu esfuerzo el que te llevará al éxito y satisfacción personal.



¡Gracias!

¡Gracias!

¡Gracias!

