Podemos tener un temperamento impaciente, egoísta o pesimista, pero podemos desarrollar hábitos que nos conviertan en personas más pacientes, más alegres, más optimistas, más entusiastas, más generosas

Las personas fantásticas tienen formas de ser fantásticas, y viceversa. No nos aprecian por lo mucho que sepamos o por la experiencia que tengamos, nos aprecian por nuestra manera de ser. No seremos personas grandísimas, padres fantásticos o amigos extraordinarios porque sepamos muchas cosas o tengamos grandes habilidades, lo seremos, sobre todo, por nuestra manera de ser.

En la vida nos va según nuestra manera de ser porque nuestra vida está configurada por las relaciones que mantenemos con los demás, y estas relaciones dependen, fundamentalmente, de nuestra manera de ser. ¿Y qué forma de ser tienen las personas fantásticas para que sean tan extraordinarias? Desde luego, nuestra forma de ser tiene un componente genético importante, el temperamento, sobre el cual no podemos actuar. Nos influye, es verdad, nos condiciona, pero no nos define.

Porque afortunadamente, a nuestro temperamento le sumamos nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestros principios, nuestras actitudes, y esos sí que nos definen mejor como personas, ellos son los que finalmente configuran nuestra manera de ser. Las personas

Phoca PDF

fantásticas tienen una forma de ser íntegra, honesta, ayudan a los demás, son alegres y entusiastas, generosas, trabajadoras. Son optimistas, amables, agradecidas, tolerantes, dialogantes, humildes. Y todos estos comportamientos los podemos desarrollar todos independientemente de nuestros genes. Nosotros somos nuestros hábitos porque los hábitos configuran nuestra manera de ser.

Nuestros hábitos nos ayudan a desarrollar comportamientos positivos que pueden también mejorar nuestras posibles "deficiencias" genéticas. Podemos tener un temperamento impaciente, egoísta o pesimista, pero podemos desarrollar hábitos que nos conviertan en personas más pacientes, más alegres, más optimistas, más entusiastas, más generosas. Una forma de ser fantástica se logra mediante el desarrollo de hábitos fantásticos, los hábitos fantásticos son los que diferencian a las grandes personas de las mediocres. Por lo tanto, el reto está en definir qué hábitos queremos incorporar a nuestra manera de ser y esforzarnos para que formen parte de nuestro comportamiento habitual.

William James lo definió de manera magistral: "siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino"! Si queremos ser mejores personas, si queremos tener mejores resultados en nuestras vidas, tenemos que trabajar sobre nuestros hábitos. **Aristóteles** ya explicaba la importancia de la Ley de Causa y Efecto, "para cada efecto hay una causa determinada, si quieres cambiar el efecto, actúa sobre la causa". Pues bien, los resultados de nuestras vidas son el efecto y nuestra manera de ser, nuestros hábitos, son la causa. Jesucristo ya menciono con anterioridad la Ley de la Siembra, "siembras y cosechas".

Si quieres cosechar una vida fantástica, tienes que sembrar con una forma de ser fantástica! ¿Cómo se desarrollan hábitos positivos? Primero queriendo desarrollarlos y después esforzándonos para que se conviertan en hábitos. ¿Y por dónde empezamos? La cadena es sencilla: un valor provoca un pensamiento, un pensamiento genera una actitud, una actitud una acción, una acción repetida configura un hábito, un hábito forma nuestro carácter, nuestra manera de ser, y finalmente, nuestra manera de ser es lo que configura nuestro destino. Así pues, el origen está en nuestros valores fundamentales, allí es donde está la causa última que configura los efectos de nuestras vidas.

Si no nos gustan los resultados que tenemos en nuestras vidas, deberíamos analizar nuestras acciones, que configuran nuestros hábitos; si no nos gustan nuestras acciones, deberíamos analizar nuestros valores. De esta manera podremos empezar a mejorar nuestra manera de ser. Nosotros controlamos nuestros pensamientos, podemos decidir en qué pensamos en cada momento, esa capacidad es la que

Phoca PDF

define a las personas grandes y las diferencia de las mediocres. Como explica **Stephen Covey** o **Alex Rovira**, entre un estímulo y nuestra respuesta hay un espacio. En ese espacio radica nuestra libertad y el poder de escoger la respuesta. En la respuesta está nuestro crecimiento y nuestra felicidad. Frente al disgusto, al contratiempo, al dolor, al revés, la injusticia, la desesperación o la pérdida, tenemos el bálsamo de la alegría, la paciencia, la gratitud, la generosidad, el optimismo, el coraje y otras tantas actitudes que nosotros podemos elegir deliberadamente al hacernos responsables de nuestros pensamientos para continuar la vida con entusiasmo. Nosotros no controlamos las circunstancias, pero si nuestra respuesta a ellas.

Controlando nuestros pensamientos y su coherencia con nuestros valores, controlamos nuestra actitud, nuestras acciones y nuestros hábitos. Estos determinan, como hemos explicado anteriormente, los resultados de nuestras vidas, los efectos, los cuales no controlamos. Muchas personas se frustran al intentar controlar los efectos en sus vidas cuando lo que deberían hacer es actuar sobre las causas que los provocan. Nuestro mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interior.

Por eso debemos centrarnos en el desarrollo de hábitos positivos basados en valores y principios en los que creamos. Y como los hábitos dependen de lo que pensamos, si cambiamos nuestra forma de pensar y podemos cambiar nuestras vidas. Los hábitos positivos se llaman virtudes; los negativos, vicios. Primero decide incorporar virtudes fantásticas a tu manera de ser y te convertirás en una persona fantástica! Después, la forma de desarrollar el hábito es fácil: “haz como si… hasta que lo seas”. Este es el truco para desarrollar hábitos. Actúa como si ya tuvieras incorporado ese hábito en tu manera de ser hasta que al final lo seas.

Actúa como si fueras una persona alegre, amable, humilde, generosa, entusiasta, practica cada día, en cada momento, hasta que al final, sin darte cuenta, esa será tu manera de ser. Y será entonces, y sólo entonces, cuando sentirás esa alegría interior que provoca la verdadera felicidad. Al principio creamos nuestros hábitos y luego son estos hábitos los que nos hacen a nosotros.

Victor Küppers, en victorkuppers.wordpress.com.

Phoca PDF