

*Es válido a veces preguntarse si cuando queremos aupar a alguien o animarlo a lograr algún propósito, solo se trata de darle mensajes positivos una y otra vez como un patrón repetido*

*El valor del esfuerzo - Toni Nadal (18:00)*

¿Qué podemos ganar con repetirle a una persona todo el tiempo, “eres el mejor”, o “lo harás como nadie”, cuando cada día trae consigo un constante aprendizaje y siempre hay cosas que mejorar y aprender?

Eso hemos aprendido del mensaje de **Toni Nadal**, tío de uno de los mejores tenistas del mundo, reconocido, querido y admirado por todos, **Rafa Nadal**. Entendimos un poco más, después de oír su relato, que **Rafael** no escuchó palabras bonitas todo el tiempo, al contrario, si se le ocurría preguntarle a su entrenador sobre las expectativas frente a un partido, este tenía la perfecta capacidad de recordarle cuáles eran sus errores y desventajas frente al otro jugador; ¿para desanimarlo? Sabemos que no, lo hacía para que recordara que el saberse no suficientemente bueno es el punto de partida para alcanzar todos los propósitos que nos hagamos en la vida, en otras palabras, se hace muy necesario un sentido de autocrítica para poder avanzar.

### **Aprovecharse de las dificultades**

Si bien es cierto que, los amantes de la tecnología estamos a favor de hacer cada día las cosas más sencillas, no debemos perder de vista el valor de aprender de la dificultad. Un nómada digital, por ejemplo, no las tiene todas fáciles, se enfrenta a muchos retos a diario, y si se queda constantemente en las excusas, jamás le sacará partido al aprendizaje, y por ende, jamás llegará al éxito. Bien decía Toni: “Jamás una excusa nos hizo ganar un partido”, y tampoco ignorar lo esencial de la vida, que podría ser, en este caso, la perseverancia. O perseveras y te olvidas de las excusas, o te quedarás atrás en el camino.

### **Responsabilidad y aguante**

“Todo lo que te pasa es responsabilidad tuya”, está directamente relacionado a las decisiones que tomas, y también a la actitud y carácter con el que las enfrentas. Es necesario que cada acción de nuestra vida nos ayude a fortalecer el carácter, y para esto la capacidad de aguante es fundamental. Persistir, aguantar, resolver, no quedarse atrás, saber en lo que estás fallando y reconocerlo sin quejarse. De esto se trata.

¿Quieres alcanzar metas elevadas en tu vida? Aguanta, “juega como si se te fuera la vida, o como si cada partido fuera el último”, así tendrás más oportunidades de victoria. ¿Estás en un proyecto ahora mismo? Déjalo todo en él, aunque te quite horas de sueño, aunque te toque empezar de cero, investigar, correr, sudar, es decir, lo mejor es que te auto exijas para que más adelante de ser necesario puedas exigir. Y no lo olvides, a veces es necesario reconocer que sí, que quizás no eres todavía el número uno en lo que hagas. Esta es la forma más certera de poder ponerte en marcha para lograrlo.

Fuente: [ted.com](https://www.ted.com) / [madurezpsicologica.com](https://www.madurezpsicologica.com)