

¿CÓMO EMPRENDER? ACTITUDES PARA EMPRENDER

ACLARE SUS VALORES

Las características más importantes de los líderes y de las personas de más éxito en cualquier terreno, es que saben quienes son, en qué creen y qué defienden. La persona que está confusa respecto a sus metas, sus valores e ideales, va y viene y como resultado logra muy poco.

La vida se vive de adentro hacia fuera. El núcleo de nuestra personalidad son nuestros **valores**. Nuestros valores son quienes hacen de nosotros quienes somos. Cuanta mayor claridad tengamos de nuestros valores interiores, más precisos y efectivos serán nuestros actos exteriores.

Cinco niveles de nuestra Personalidad

Puede imaginar su personalidad pensando en una diana que tiene cinco anillos concéntricos. Su personalidad está formada por cinco anillos, que empiezan en el centro con:

- Sus **Valores** e irradian hacia fuera hasta el siguiente círculo.
- Sus **Convicciones**, sobre usted mismo, sobre el mundo que lo rodea y determinan a su vez el tercer anillo de su personalidad.
- Sus **Expectativas**. Si tiene valores positivos estará convencido de ser una buena persona. Entonces esperará que le sucedan cosas buenas. Por lo tanto, será positivo, amistoso, orientado al futuro. Buscará lo bueno en otras personas y situaciones. El cuarto nivel de su personalidad está determinado por sus expectativas.
- Sus **Actitudes**. Su actitud será el reflejo o la manifestación externa de sus valores, convicciones y expectativas. Por ejemplo, si según sus valores, éste es un buen mundo donde vivir y está convencido que va a tener éxito en la vida, dará por sentado que todo lo que le sucede, le ayuda de un modo u otro. Como resultado tendrá una actitud positiva hacia los demás y ellos reaccionarán de forma positiva hacia usted. Será una persona amistosa y optimista. Será alguien con quien y para quien los demás querrán trabajar, a quien querrán comprar y vender y en general a quien ayudarán a tener más éxito.
- El quinto anillo o nivel de vida es el de sus **Actos**, reflejo de sus más íntimos valores, convicciones, expectativas y actitudes. Por esa razón, lo que consiga en la vida y en el trabajo, estará determinado por lo que suceda en el interior.

Según el interior, así es el exterior. Conseguimos la **Felicidad** cuando lo que hacemos en el exterior es congruente con nuestros valores internos.

Por esta razón, aclarar los valores suelen ser el primer paso para conseguir grandes cosas y rendir al máximo. Para aclarar nuestros valores es indispensable que reflexionemos sobre qué es verdaderamente importante para nosotros. Luego tenemos que organizar toda nuestra vida en torno a esos valores.

Ejercicio N° 1

Aclare sus valores.

1. *Haga una lista de entre tres y cinco valores que actualmente son más importantes en su vida. ¿En qué cree realmente y qué defiende?*
2. *¿Por qué cualidades y valores es mejor conocido hoy entre quienes lo conocen?*
3. *¿Cuáles considera que son los valores más importantes que guían sus relaciones con los demás en la vida?*
4. *¿Cuáles son los valores respecto al dinero, el éxito económico? ¿Practica esos valores diariamente?*
5. *Describa su imagen de la persona ideal, la persona que usted desearía ser si pudiera elegir sin ninguna limitación.*
6. *Redacte su propia necrológica para ser leída por sus amigos y familia si usted no está más, exactamente cómo le gustaría que lo recordaran.*
7. *¿Qué cambio podría hacer en su conducta presente que le ayudará a vivir en una mayor armonía con sus valores?*

Vivir en armonía con nuestros auténticos valores es el camino real a la autoconfianza, el autorrespeto y el orgullo personal. Cuanto más nos gustamos y nos respetamos a nosotros mismos, más felices somos. Por el contrario, siempre que actuamos de manera incoherente con nuestro ideal de conducta óptima, vivimos una imagen negativa de nosotros mismos. Sentimos que estamos actuando por debajo de aquello a lo que realmente aspiramos. Como resultado, nuestra propia estima y nuestro nivel de felicidad disminuyen. Es hora de ocuparnos por cambiar y tratarnos con más respeto. ¿Cómo? Aumentando nuestra capacidad de valorarnos y prestar la debida atención a nuestros talentos y logros.

Ejercicio N° 2

A continuación, se propone una lista de cualidades con las que me puedo sentir identificado y permitirán examinar nuestros aspectos positivos. Si tendemos a menospreciarnos, es posible que dudemos en algunos ítems. Realice el ejercicio y encuentre algún atributo aplicable a su persona.

Al hacer el ejercicio puede haber encontrado cualidades capaces de mejorar su autoestima, pero que actualmente no posee o no son tan prominentes como desearía. Anótelas para trabajarlas en adelante.

Amable- amistoso- astuto- aventurero- automotivado- bondadoso- compasivo- comprensivo- comprometido- comunicativo- concentrado- considerado- cortés- creativo- cuidadoso- curioso- de buen corazón- decidido- de principios- despreocupado- diplomático- directo- discreto- distendido- divertido- encantador- enérgico- enigmático- sencillo- sensato- sociable- tolerante- fiable- flexible- franco- generoso- habilidosos- honesto- humorístico- individualista- influyente- ingenioso- inspirador- inteligente- interesado- leal- lúcido- metódico- observador- optimista- organizado- persuasivo- prudente- razonable- reflexivo- trabajador- tranquilo- valiente- voluntarioso.

Ejercicio N° 3

Lista de comprobación de la autoestima

	Siempre	A veces	Nunca
Me siento culpable cuando recurro a otros en busca de ayuda.			
Me disgustan las críticas.			
Si no puedo hacer algo bien, pienso que no tiene sentido hacerlo.			
Necesito que alguien me diga si he hecho un buen trabajo.			
Siento que no merezco ni el tiempo ni la atención de los demás.			
Cuando fracaso, dudo de mis aptitudes.			
Tengo necesidad de probarme a mí mismo.			
A veces no me agrado.			
Espero más de mí que de los demás.			
Evito las nuevas amistades y relaciones por temor al rechazo.			
Tiendo a ser bastante autocrítico.			
Me preocupa cómo pueden resultar las cosas.			
Dudo de mi capacidad de conseguir lo que quiero.			
Evito desacuerdos			

Me comparo desfavorablemente con los demás.			
A veces me siento mejor a costa de los demás.			
Pienso que soy un fracaso.			
Me resiente que otros parezcan tener más éxito que yo.			
Le presto una atención exagerada a mi bienestar físico y emocional.			
Me aterra hacer el ridículo.			

Reconocer nuestros logros

Los logros constituyen una sólida base a partir de la cual construir la autoestima. Ofrecen un punto de apoyo en aquellas ocasiones en que comienzan a infiltrarse dudas respecto de nosotros mismos y nos proporciona sólidas pruebas a favor de una visión más positiva de nuestra persona.

Ejercicio N° 4

Vale la pena reflexionar sobre ellos y confeccionar una lista por escrito de nuestros logros. La tarea no resulta cómoda a quienes acostumbran a menospreciarse, pero es sólo el principio.

En términos de autoconfianza obtenemos un logro:

- *Cada vez que enfrentamos al miedo.*
- *Cada vez que afrontamos un problema.*
- *Cada vez que manejamos una situación difícil.*
- *Cada vez que nos recuperamos de una decepción.*