

Mito #5: El pasado determina el éxito
Realidad #5: El éxito es cuestión de
creencia, no de herencia

“Ellos pueden porque creen que pueden.”

Virgilio.

Lo que heredamos del mundo...

Creemos que en el mundo existen reglas preestablecidas y que al seguirlas seremos exitosos. Es decir, pensamos que si nos mantenemos dentro de lo que el resto del mundo dice que es posible tendremos éxito. “Haz las cosas como siempre se han hecho” es una de las frases que se escucha muy a menudo en la mayoría de las corporaciones.

No caeré en la simplicidad de decir que para tener éxito basta con ir en contra de lo que dice la gente o el “sentido común”. Sería absurdo, por ejemplo, negar la existencia de la ley de la gravedad y lanzarse desde la azotea de un rascacielos sin paracaídas (¡eso NO lo hagas!). Pero sí te diré que hay que tener cuidado con las reglas y creencias establecidas, es decir, con lo que heredamos de este mundo. El mundo nos dice que algo no es posible simplemente porque sí o porque nunca nadie lo ha intentado. Y las creencias son algo que debemos elevar infinitamente a fin de poder ser exitosos, pues todo es posible excepto lo que la naturaleza determine (contra ella no podemos luchar).

... no es nada en comparación con lo que creemos que podemos cambiar

Cuando hablamos de creencias solemos pensar en doctrinas o en credos, pero la palabra tiene un sentido más básico: una creencia es cualquier principio que da sentido y dirección a nuestras vidas. Nuestras creencias son una

elección. Podemos elegir creencias que nos den fuerzas o creencias que nos debiliten. Cuando alguien afirma que las personas no pueden cambiar tiene algo de razón, pues el simple hecho de aferrarse a esa creencia le hace cortar todo esfuerzo por cambiar. Cuando decide creer que algo es imposible ni siquiera lo intenta. Es así como lo imposible se mantiene imposible.

Nuestras creencias son de vital importancia en nuestras vidas porque al elegir las definimos directamente cómo vivimos. Ellas establecen qué es imposible y qué es posible para nosotros.

Un ejemplo que ilustra claramente cómo las creencias definen nuestras vidas es la historia de Roger Bannister. Hasta el año 1954 nadie creía posible que un hombre pudiese correr una milla en menos de cuatro minutos. Nunca nadie lo había logrado hasta entonces. Pero llegó Bannister y se propuso firmemente romper dicha marca. El 6 de mayo de 1954, el entonces estudiante de Oxford hizo historia: Corrió una milla en menos de cuatro minutos. La revista *Sports Illustrated* definió la gesta como el más grande logro atlético del siglo XX.

Pero entonces sucedió algo todavía más insólito: en los tres años siguientes 17 corredores lograron hacer lo mismo, es decir, correr una milla en menos de cuatro minutos. No es que en ese tiempo la superficie, las zapatillas, el físico del hombre o cualquier otra cosa hubiese cambiado radicalmente. Lo único que había cambiado era que Roger Bannister le había mandado una señal al mundo: “Se

puede”. En otras palabras, lo necesario para alcanzar el éxito fue la creencia de que se podía hacer. ²

Un estudio relacionado con el poder de las creencias y su efecto en nuestras vidas nos lo brinda McPherson. En el año 1997 escogió de forma aleatoria a 157 niños para investigar cómo avanzaban en el aprendizaje de un instrumento musical. McPherson dividió a los niños en tres grupos, de acuerdo con la creencia que cada uno expresó con respecto a cuánto tiempo seguiría tocando su instrumento: en el primer grupo estaban los que pensaban que sólo lo harían a corto plazo, en el segundo los que creían que lo dejarían a medio plazo y en el tercero los convencidos de que seguirían tocando el instrumento a largo plazo. Lo verdaderamente impresionante de este estudio es que el progreso con el instrumento era mayor y más rápido, con la misma cantidad de práctica, en aquellos niños que pensaban tocar a largo plazo (¡más de un 400% en comparación con el grupo que planeaba tocar sólo a corto plazo!). Es más, el grupo de largo plazo progresaba con apenas 20 minutos de práctica a la semana más que el de corto plazo con 90 minutos de práctica a la semana.

La creencia en tu futuro, en lo que crees que puedes lograr o no, es lo que en última instancia define lo extraordinaria que será tu vida. Una increíble cantidad de personas fallece en los tres años siguientes a su jubilación, y muchas

² Para todos aquellos que tienen la creencia de que son demasiado mayores para hacer grandes cosas, ahí va un apunte: En el 2004, un hombre de 74 años de edad corrió un maratón en 2:54:44, sólo 4 minutos por debajo de la marca de la medalla de oro en las Olimpiadas de 1986.

personas mayores mueren justo después de las vacaciones. Necesitamos tener la creencia de que tenemos un futuro convincente por delante.

Nuestras creencias = Nuestras drogas

Todos tenemos una jerarquía de creencias. Poseemos creencias tan fundamentales que podríamos morir por ellas, como que nos debemos a la familia o que no hay nada más importante que el amor. Sin embargo, la mayoría de nuestras creencias sobre el éxito las hemos ido almacenando inconscientemente a lo largo de nuestras vidas. Debemos tener mucho cuidado con qué creencias elegimos, pues, como apuntaba antes, ellas determinan qué es imposible o posible para cada persona.

¿El hecho de tener creencias positivas asegura el éxito continuo y encadenar un triunfo detrás de otro? Por supuesto que no. Como correctamente afirman Robert T. Kiyosaki y Sharon L. Lechter en su libro *Padre rico, padre pobre*, si alguien te dice que tiene una fórmula mágica que asegura el éxito una y otra vez mejor que te des la vuelta y empieces a caminar en la dirección contraria. Sin embargo, es preferible seguir el ejemplo de una persona con un sistema de creencias sólido que le dé fuerzas, pues éstas le permitirán seguir luchando hasta alcanzar lo que quiere. Si una persona tiene la profunda y verdadera creencia de que su sueño se puede lograr, se levantará y lo intentará hasta que lo logre.

“Tanto si crees que puedes lograr algo como si crees que no lo puedes lograr estás en lo correcto.” **Henry Ford.**

¿Dirías que la figura de abajo es convexa o cóncava?



La respuesta correcta es: depende de cómo lo veas. La realidad de una persona es la realidad en la que esa persona decide creer. De hecho, existen numerosos estudios médicos en los que a los participantes se les da un medicamento y se les hace creer que es otro (con otro impacto bioquímico sobre el cuerpo). En casi todos ellos el resultado visible no es el del medicamento verdadero, sino el del medicamento que los participantes creen estar tomando³. Así, por ejemplo, en un estudio clínico se dio a un grupo de pacientes anfetaminas (medicamento diseñado para estimular el cuerpo) diciéndoles que eran barbitúricos (cuyo fin es deprimir el cuerpo), y después al mismo grupo se le proporcionó barbitúricos diciéndole que eran anfetaminas. ¿El resultado? En ambas partes del experimento los resultados físicos de los participantes concordaban con lo que ellos creían que era el medicamento, no con lo que se esperaba del verdadero medicamento.

¿Qué te quiero decir con esto? No es que nuestras creencias tengan el poder de alterar los efectos físicos de una droga, sino que nuestras creencias *son* la droga. Son nuestras creencias las que tienen el poder de causar en

³ Esto se conoce como “efecto placebo”.

nuestro cuerpo el efecto contrario de un medicamento a pesar de tomar dicho medicamento. Nuestras creencias determinan nuestro mundo y quienes somos.

Existe una historia que me encantaría compartir contigo. Cuenta que una vez se acercó un niño a un sabio y le preguntó: “Sabio, ¿de qué tamaño es el universo?”.

El sabio miró al niño y le respondió: “El universo es del tamaño de tu mundo.”

El niño, confuso por la respuesta, preguntó: “¿Y de qué tamaño es mi mundo?”

Y el sabio respondió: “Tu mundo es del tamaño de tus sueños.”

En otras palabras, lo que el sabio pretendía decir es que los límites de tus posibilidades están donde tú crees que están. Y es que tan sólo al pensar en límites los estás creando.

Ten creencias ilimitadas

Yo estoy convencido de que el éxito se define por la creencia ilimitada de que podemos eliminar la palabra “imposible” de nuestras vidas. O dicho en positivo: es el arte de tener la creencia ilimitada de que todo es posible. Lo imposible sólo es caracterizado como tal hasta que alguien va y desmiente que lo es. Gandhi, los Beatles, Lance Armstrong, Bill Gates, todos ellos tenían algo en común: tenían la creencia ilimitada de que de una manera u otra iban a ser exitosos.

No existen objetivos incompatibles con una persona. Sólo existen personas que han perdido el sentido de la posibilidad. ¡El espacio de la posibilidad existe en ti! Nunca le pongas límites a lo que *quieres* lograr, porque al hacerlo, de hecho, estás poniendo un límite a lo que *puedes* realizar. ¡Y tú puedes llegar tan lejos como quieras!

Ahora bien, ¿cómo cambiamos nuestras creencias? En mi opinión, el primer paso ya lo hemos dado: ser conscientes de su importancia. El segundo paso es la acción. Hay que controlar consistentemente nuestras creencias. Cuando estés pensando que algo no es posible, pregúntate: ¿Qué pasaría si empiezo a creer que sí es posible? ¡Seguramente lo único que necesitas es empezar a actuar para que lo sea!

En general, ¿esperas que las cosas salgan bien o mal? ¿Esperas que tus esfuerzos brinden frutos o crees que no llegarás a tus objetivos? Muchas personas se centran más en lo negativo que en lo positivo. Como afirma Anthony Robbins: “Creencias limitadas crean vidas limitadas”. La clave está en eliminar esas creencias limitadoras y vivir desde la perspectiva de que con el tiempo y el esfuerzo suficiente podemos conseguir lo que nos proponemos. Micah True, de 95 años de edad, corrió 25 millas/40 kms sobre una montaña. Mensen Ernst, alrededor de 1830, corrió desde París a Moscú para ganar una apuesta (un promedio de 130 millas/209 kms por día durante dos semanas). Después de esta especie de “calentamiento”, corrió desde Constantinopla a Calcuta: 90 millas/145 kms por día durante tres meses seguidos.

¿Sabes por qué lo lograron? Porque nunca nadie les dijo que no se podía hacer. O si lo hizo, no lo escucharon. Por tanto, que nadie te diga qué puedes hacer y qué no. Que nadie te diga que el cielo es el límite cuando hay huellas en la luna. Tú creas tus propias creencias, tú eres el único que puedes decidir hasta dónde llegar.

Alimento para el pensamiento

Tus creencias:

¿Qué creencias te limitan? Anota todas las creencias que tienes en tu vida en este momento. Piensa cuáles son las que posiblemente te están deteniendo y cuáles deberías reforzar.

Un consejo:

Diariamente reflexiona sobre las creencias que te están impidiendo alcanzar tu objetivo. ¡Deshazte de todas aquellas que limiten tu vida!