

Éxito y perseverancia suelen ir de la mano. ¿Cómo definiríamos a la perseverancia? La **perseverancia** es aquella cualidad positiva que nos permite seguir avanzando hacia nuestros objetivos a pesar de los obstáculos.

Precisamente en esta definición encontramos la clave para poder desarrollar la perseverancia en la segunda parte de la frase. A pesar de los obstáculos. Pese a las dificultades que nos surjan en el camino.

De buenos mentores se hace el camino. En los años 2005-2006 al acabar la facultad pude conseguir una beca para irme a trabajar a Francia. En concreto a una asociación llamada Avenir Santé, que trabajaba en la prevención de las conductas de riesgo en jóvenes.

Pese a ser un equipo de no más de seis personas, los objetivos estaban claramente marcados y se llegaba a hacer el trabajo de 8-9 personas. La perseverancia para alcanzarlos era el factor que marcaba la diferencia.

Para poder alcanzar el **éxito** debemos tener claros cuáles son nuestros **objetivos como un paso fundamental**.

Cómo definir nuestros objetivos para alcanzar el éxito.

Estos deben de ser:

- **Realistas**, ni imposibles ni tan por debajo de nuestra posibilidades que no impliquen un reto.
- **Cuantificables**, se deben de poder medir y hacer operativos.
- **Deseables**, que realmente supongan un estado o logro apetecible.

Por ejemplo, uno puede tener el objetivo de gozar de mejor estado físico, lo cual sería deseable, pero no sería cuantificable y no sé si realista (¿Cuál es nuestro estado físico actual? ¿Cómo vamos a mejorarlo?). Modificado, este podría ser "Hacer ejercicio al menos media hora durante tres veces por semana para poder correr moderadamente sin cansarme".

Una vez definidos los objetivos, para poder ser perseverantes, estos deben de extenderse en el tiempo. Es decir, debemos de crear un hábito, una costumbre, una rutina.

Una vez esta creada, será mucho más fácil lograr aquello que nos proponíamos enlazando con este propósito perseverante. Los seres humanos, por cómo trabaja nuestro sistema nervioso, sobre todo el cerebro, somos animales de costumbres. Una vez instaurado un hábito, tanto positivo como negativo, no es fácil de modificar... por supuesto esto lo podemos utilizar a nuestro favor.

La perseverancia: el factor secreto.

Para establecer dichos hábitos es fundamental la continuidad en la práctica. Sucede así en los cambios físicos que decíamos antes y desde luego en los cambios psicológicos.

¿Cómo perseverar? Proyectando lo que queremos conseguir. Mirando más allá. No desfalleciendo ante los esfuerzos continuados que deberemos realizar.

Pero no sólo eso. Premiarnos y reforzarnos en el camino será fundamental también. Sonriendo, haciéndonos un regalo... Paso a paso se hace el camino.

Te propongo que, por otro lado, en tu ánimo perseverante, te premies por los logros parciales conseguidos. Esto te hará más fácil y agradable el camino. ¡Éxito y perseverancia, y ánimo!

"La sabiduría mayor es tener sueños lo suficientemente grandes para no perderlos de vista mientras los perseguimos" (William Faulkner)

Visualiza el éxito.

El primer paso para conseguir un objetivo deseable es poder imaginarnos a nosotros mismos alcanzándolo. Pensemos si cuando escuchamos a alguien cercano decir “Ni siquiera me imagino haciendo tal o cual cosa”. Bien, es fácil ver que en ese caso resultará imposible el lograrlo. Esa imagen, ese deseo, ese objetivo debe de aparecer en nuestra capacidad creativa como un primer paso para lograrlo.

Existen diferentes maneras de dar ese primer paso y visualizar el éxito.

Podemos comenzar por ponernos en un estado favorable para **crear esa nueva imagen mental exitosa**. ¿Has practicado **técnicas de meditación, mindfulness o relajación creativa**? Perfecto, te servirán muy bien. En caso negativo, no desesperes: no hace falta que te conviertas en un yogui para poder lograrlo.

Vamos a comenzar por una sencilla técnica de relajación. Encontrarás numerosas páginas en internet acerca de técnicas de relajación, te pongo un enlace a una web donde encontrarás numeroso material (haz click [aquí](#)).

En todo caso, puedes comenzar por sentarte en una silla de **respaldo recto**, en una habitación donde predomine la **calma**; no es necesario no oír nada, simplemente que no haya un ruido excesivo y tampoco una luz fuerte. Una vez estemos **cómodos**, empezaremos a respirar lentamente llevando el aire por toda la caja torácica, **llenando bien los pulmones**, mas sin tampoco forzar. Cuando nos hayamos acostumbrado a hacerlo al menos un par de veces al día durante una semana, podemos comenzar a visualizar...

¿Cómo va la práctica de la relajación? Como decíamos el primer paso para poder conseguir nuestros objetivos era realizar una visualización creativa y que para ello necesitamos estar lo más cerca posible de un estado mental favorable. De ahí la práctica de una relajación sencilla. Una manera fácil de ayudarnos a entrar en estado es escuchando una [música adecuada para relajarse](#).

¿Mejor? Ese es el objetivo. Entonces podemos comenzar a **visualizar** aquello que queremos conseguir. De la manera más nítida, más clara, de la mejor manera que podamos. No sólo visualmente, si no también podemos imaginar el sonido que lo acompaña, o el sabor u olor (si tiene sentido en lo que imaginamos). Eso durante al menos un par de minutos cada vez que practiquemos.

Incluso más importante que la percepción de lo que queremos lograr, es el tipo de **emoción** que nos provoca. Esta tendrá que ser agradable por fuerza, positiva: alegría, satisfacción, orgullo, aprecio, alivio... Así, es esta emoción donde también haremos hincapié; nos dedicaremos a sentirla, a apreciarla, a intensificarla...

Como en el anterior post comenté, es la **perseverancia en la práctica de la visualización** lo que hará que obtengamos cambios duraderos e importantes. Te animo aquí a practicar de manera constante tanto esta práctica de relajación como de visualización.

¡Es la práctica repetida la que te irá llevando hacia donde tu desees, tu imagen de éxito!

Antoni