



MUST
UNIVERSITY
FLORIDA - USA



ESFUERZO Y DEDICACIÓN





ESFUERZO Y DEDICACIÓN

Contenido organizado por **Claudia Samartin** en 2021 del libro **The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals From Possible, to Probable, to Inevitable**, publicado en 2019 por Harmony.

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender los elementos fundamentales del compromiso con el esfuerzo.
- Explorar las estrategias que pueden conseguir establecer nuestro compromiso a largo plazo.

INTRODUCCIÓN

Hay una frase que puede orientar y controlar cómo lo estamos haciendo. “Su **resultado** es totalmente proporcional a su **grado de entrega**”. Entiéndase esta entrega como **esfuerzo y dedicación**. No hay camino fácil y no existe la suerte todo el tiempo (y, de hecho, ni siquiera sé si existe porque implica estar preparado para identificarla).

La palabra esfuerzo puede sonar un poco indigerible para la mayoría de la gente y quizá podamos sustituirla por dedicación. Suena más **ligera y suave**. Inconscientemente, evitamos cualquier grado de esfuerzo, **físico y mental**, porque lo asociamos al trabajo duro, desde los deberes hasta las tareas domésticas.

Hacemos el mínimo esfuerzo para aprobar un curso o incluso para asegurarnos el puesto de trabajo. Este **modus operandi** puede incluso ser parte de nuestra identidad. A lo largo de la vida aprendemos a crear **estrategias y atajos** para que este trabajo no sea tan arduo y así continuar nuestro camino.

SIMPLIFICANDO EL ESFUERZO

El **esfuerzo extraordinario**, en la concepción de Hal Elrod, autor en el libro “La Ecuación del Milagro” es la segunda decisión necesaria para el logro de grandes objetivos. Cuando usted cree que **algo es posible para** usted, necesita desencadenar las **acciones necesarias para convertir el éxito en algo inevitable**. Hacer los sueños realidad requiere una implicación activa y un esfuerzo prolongado. Se necesita dedicar tiempo y esfuerzo para crear resultados significativos que transformen la forma en que usted se ve a sí mismo.

Antes de que empecemos a pensar en el esfuerzo de forma equivocada, dejemos claro que cuando hablamos de esfuerzo, no lo estamos asociando con agotamiento. A decir verdad, **significa todo lo contrario**.

El esfuerzo extraordinario tiene tres elementos que lo componen:

- **Acciones que le acercan**, le acercan a sus resultados
- Acciones que probablemente le saquen de su **zona de confort**
- **Esfuerzo constante** durante un largo período de tiempo (independientemente de los resultados)

ACCIONES CERCANAS A LOS RESULTADOS

Las acciones que le acercan a los resultados ideales garantizan que no se agote **perdiendo el tiempo** en tareas y actividades que sólo generan beneficios a corto plazo o tienen un impacto mínimo, que sólo sirven para **mantenerle ocupado y distraerle** de lo que realmente importa. El gran secreto reside en mantener la **concentración mental** y las **acciones productivas**. Las acciones tienen que darnos energía y no desgastarnos y absorber la energía. Deben ser mensurables y significativas.



FUERA DE LA ZONA DE CONFORT

Las acciones que le sacarán de su **zona de confort** son un componente esencial para el crecimiento. No pasaremos a un nivel superior haciendo lo mismo de siempre. Salir de la zona de confort parece aterrador al principio, pero con el tiempo será normal, presentando un nivel más alto de **productividad y esfuerzo**.

CONSTANCIA

El **esfuerzo constante** durante un largo periodo de tiempo, (independientemente de los resultados), es el nexo de unión de todo. No llegaremos a ninguna parte si damos unos pasos y nos rendimos. Hay que mantener el compromiso **durante mucho tiempo** para llegar. La gran riqueza es que la constancia lo hace más fácil.

Para el seguimiento de estas acciones tenemos algunos pasos:

1. DETERMINAR EL PROCESO

Después de crear la misión, sus objetivos, además de su fe inquebrantable, es necesario definir **el proceso**. Cada meta o resultado que deseamos conquistar está precedido y desarrollado por un proceso, las acciones específicas necesarias para generar los **resultados deseados** y, en última instancia, la vida que estos resultados crearán para nosotros. Cuáles son las **tareas** a las que daremos prioridad cada día. Si aún no lo tenemos definido, será un punto de partida importante.

¿Qué tal si **copiamos** el modelo mental y emocional de las personas que consiguen objetivos de forma recurrente? Detrás de una entrega hay una **estrategia consciente exitosa** y hay repetibilidad, la réplica de la misma y su coherencia. El dicho "**Las personas de éxito tienen la costumbre de hacer todo el tiempo lo que una persona sin éxito hace sólo algunas veces**" encaja como anillo al dedo en relación con el proceso y la coherencia.

Muchas veces nuestros objetivos pueden parecer **desalentadores**, pero el proceso casi nunca lo es.

Si queremos publicar un **libro**, tendremos que comprometernos con un proceso de **escritura constante**, definiendo la cantidad de palabras o páginas que

escribiremos cada día.

Si quiere perder algunos **kilos** no deseados tendrá que establecer un proceso que incluya **ejercicios físicos y controlar la cantidad de calorías**.

Un **maratón** irá precedido de un proceso de **entrenamiento**, en el que se suele correr un determinado número de kilómetros a la semana.

El proceso tiene que ser sencillo y fácil de ejecutar. Pregúntese: ¿Qué actividades realizadas con **constancia** harán que el éxito sea inevitable?

2. AUSENCIA DE APEGO EMOCIONAL

Algunos días no le darán el resultado esperado y podemos frustrarnos si los miramos de forma aislada. Cuando usted se **compromete con** el proceso y deja de lado el **apego emocional** a los resultados del día a día, los resultados a largo plazo aparecerán inevitablemente sin que tenga que frustrarse por el camino.

Traduzcámoslo en un ejemplo de la **vida real**. Joaquim se propuso **perder peso**. Ajustó su dieta y estableció una rutina de ejercicios, pero en las primeras semanas acabó por no perder ni un gramo. Desanimado, habló con un nutricionista que le midió el porcentaje de grasa corporal, que equilibraría la pérdida de peso. En 3 meses, el porcentaje cayó de **24 a 14 por ciento**. Este es un ejemplo de compromiso con el proceso y no necesariamente con los resultados parciales.

3. PROGRAMAR EL PROCESO

Puede parecer un poco exagerado, pero lo cierto es que si algo no es lo bastante importante como para incluirlo en su **agenda**, hay muchas probabilidades de que no ocurra. Por lo menos, no de forma sistemática. Sustituya las actividades de **baja prioridad** por aquellas que sean **cruciales** para alcanzar su misión y sus objetivos.

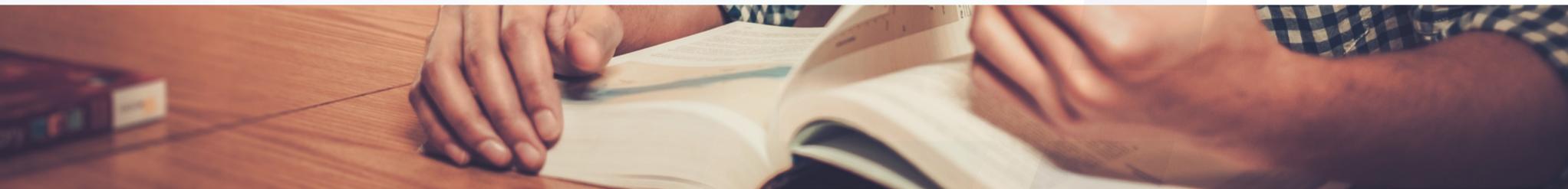
4. RESPONSABILIZACIÓN

No es fácil mantener un **compromiso durante el tiempo necesario** para producir un resultado significativo. Si fuera fácil, todo el mundo lo haría, pero sabemos que la disciplina no es algo común. Es importante definir un **socio responsable**, que le mantenga a raya, evitando que usted se rinda.

5. EVALUACIÓN Y AJUSTES

Todo proceso requiere ajustes. La **evaluación constante del proceso** controlará y garantizará que los resultados están saliendo como esperábamos, haciendo los **ajustes** oportunos para renovar nuestra motivación y coherencia. Citas en la agenda para reflexionar sobre nuestra evolución configuran una práctica eficaz y estimulante.

EN LA PUNTA DE LA LENGUA



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Elrod, H. (2019). *The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable*, 1a. Edición, Edit. Harmony, 2019



The Two Decisions That Move Your Biggest Goals
from Possible, to Probable, to Inevitable

THE MIRACLE EQUATION

Unwavering Faith
+
Extraordinary Effort = Miracles

HAL ELROD

Bestselling Author of **THE MIRACLE MORNING**

LIBRO DE REFERENCIA:

The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable

Hal Elrod

Harmony © 2019



MUST
UNIVERSITY
FLORIDA - USA