

Construye tu Carácter, Construye tu Carrera

por Nayaswamis Jyotish y Devi
Clarity Magazine, Invierno 2013

El trabajo sería mucho más agradable si lo viéramos como una oportunidad para la auto-expresión y crecimiento, en términos de lo que podemos aportar, más que de lo que podemos recibir de él. Hace algunos años en Ananda estábamos reconstruyendo las casas que se habían quemado en el incendio forestal que destruyó la mayor parte de la comunidad en 1976. Todo el mundo participaba, y como consecuencia, teníamos gente en las cuadrillas de carpintería que podríamos calificarlos, caritativamente, como menos que especialistas.

Un día, en el descanso de la comida, el equipo estaba desanimado porque en realidad estábamos más atrasados que al comienzo del día. El carpintero jefe del proyecto nos dio ánimos y una sonrisa diciendo: "Bueno, recordemos, no estamos construyendo casas. Estamos construyendo "carácter".

Tu auténtica tarea en la vida es el autodesarrollo. Al ir construyendo una carrera, vas definiendo gradualmente tu carácter. La mayoría de las personas se preocupan por el salario o la posición que tendrán en el futuro, pero una pregunta más válida sería: "¿Qué cualidades quiero tener dentro de cinco años?". Tu carrera es el lienzo sobre el que va a crear esa persona.

1. Revisa tus metas

Date tiempo para revisar tus metas, hoy. Distánciate un paso de tu rutina diaria y mira la vida como un todo unificado. Pregúntate: "¿Qué es lo que realmente quiero en mi vida? ¿Por qué he elegido este trabajo en particular? ¿Cómo se relaciona mi carrera con mis metas más profundas, con mi realización personal?"

Las metas en la vida solo se pueden alcanzar cuando se han identificado previamente, así es que toma unos minutos y escribe qué es más importante para ti. Saber lo que quieres de la vida puede ayudarte a ser más eficaz en tu carrera. Una vez que conoces y tienes claras tus prioridades, estás en el camino de una vida verdaderamente exitosa.

2. Éxito

El impulso hacia el éxito es una fuerza básica, visto incluso a nivel celular. El éxito en el trabajo es vital para tu sentido de la autoestima y la realización personal. La mayoría de las personas definen

el éxito de acuerdo con el salario, el título o el estatus, lo que podríamos llamar los símbolos sociales de éxito.

Pero hay otra manera, más importante, de mirar el tema. "El éxito interno " tiene poco que ver con la recompensa o el reconocimiento. Se define por lo que eres, más que por lo que tienes. Una persona verdaderamente exitosa está feliz y contenta y vive de acuerdo con sus propios principios. En su lecho de muerte, ni siquiera un adicto al trabajo suspira: " me gustaría haber pasado más tiempo en la oficina." Al final, una vida de éxito se define por unas preguntas sencillas: "¿He vivido de acuerdo a mis ideales? ¿He amado y he sido amado? "

3. Trabajo duro

No hay sustituto para el trabajo duro. Los perezosos no tienen éxito, ni son felices, porque tanto el éxito como la felicidad requieren energía. Hacer el trabajo sin ardor es una fórmula para el fracaso. Edison decía: "El genio es un 10 % de inspiración y un 90 % de transpiración. " Si te entrenas para vencer la tentación interior a abandonar, encontrarás una nueva fuerza fluyendo a través de ti, una especie de segundo aliento. Una forma de ser un ganador es poner energía en todo lo que haces, incluso en pequeñas tareas como responder el correo electrónico.

Encauzar tu energía, al igual que mantener el equilibrio sobre una viga, es más una cuestión de enfoque que de esfuerzo. La presión simplemente introduce estrés en el sistema, por lo que si aprendes a relajarte, serás más eficaz.

4. Integridad

Si hay una cualidad que la sociedad necesita hoy en día, es la integridad. El mundo de los negocios está mutilado especialmente por la falta de moralidad. Aun así, la virtud es algo personal que debe comenzar por ti. No sacrifiques tu integridad por un beneficio temporal, porque en última instancia, la forma de trabajar te ayudará a definir quién eres. Nunca, absolutamente nunca mientas, engañes, o hagas daño a los demás intencionadamente. Te consumes con cada acto deshonesto. La lealtad a tu empleador es importante; e incluso más importante es la lealtad a la honestidad misma. Cuando te sea difícil saber qué camino tomar, elige siempre el que te permita ser un mejor ser humano.

5. Se entusiasta

Muchas personas caminan por la vida dando dos pasos adelante y uno hacia atrás. Sus esfuerzos están bloqueados por la falta de entusiasmo, casi como si estuvieran avergonzados por los logros. No temas dar a conocer tu entusiasmo. Actúa con entusiasmo incluso aunque otros no lo hagan, y te sorprenderá lo fácilmente que otros aceptan tus ideas. Ser positivo libera tu propia fuerza y creatividad y atrae la ayuda de otras personas.

El entusiasmo positivo también fortalecerá tu poder de voluntad. He aquí una sencilla técnica: Encárgate de algo que sea fácil para tu capacidad y asegúrate de lograrlo. Poco a poco asume retos cada vez más difíciles, y asegúrate siempre de llevarlos a cabo. Con el tiempo te darás cuenta de que tienes una energía tremenda; puedes incluso atraer el poder del universo para apoyar tus objetivos.

6. Asume la responsabilidad

Los trabajadores máspreciados en cualquier empresa son los que pueden conseguir hacer el trabajo. Henry Ford valoraba la responsabilidad sobre todo lo demás, y promocionaba a los que expresaban esta rara cualidad. Aceptar la responsabilidad requiere tanto fuerza mental como fuerza de voluntad. Una vez que aceptes una obligación, ¡estate dispuesto a mover montañas para lograrlo! No trates nunca de delegar tu responsabilidad en otra persona. Sé como el presidente Truman, que tenía en su escritorio una placa que decía en letras remarcadas: " The Buck Stops Here ! ¡La responsabilidad es mía!"

7. La paciencia y la perseverancia

No hay carrera que pueda tener éxito sin paciencia y perseverancia. Para lograr resultados hay que aceptar los ritmos naturales de las personas y de los proyectos. La impaciencia solo aumenta la tensión, no la eficiencia.

La parte activa de la paciencia es la perseverancia, necesaria en todo gran proyecto. Disciplinate para mantenerte en una tarea hasta que la termines, incluso si se necesita una gran fuerza de voluntad. Al final, todos los obstáculos se derrumban cuando nos enfrentamos a ellos con paciencia y determinación. En el trabajo con los demás, la paciencia puede significar la diferencia entre hacer amigos o crearte enemigos. Acepta a las personas como son, no como quisieras que fueran. Cuando apoyas a otros con paciencia y con fe en sus posibilidades, abres la puerta para que ocurran milagros.

8. Excelencia

Lucha por la excelencia. Si no buscas las alturas nunca será más que un mediocre. Sin embargo, la excelencia, como la cima de la montaña, se alcanza paso a paso, por determinados actos de dedicación diaria. Cada trabajo tiene ciertas habilidades críticas y actitudes que debes aprender para tener éxito. Tómate un tiempo para hacer una relación de las necesidades básicas de tu trabajo y después disponte a dominarlas. Te supondrá estudio, determinación y práctica, pero si no haces el esfuerzo necesario nunca podrás destacar.

Ningún pianista ha pisado nunca en el escenario sin incontables horas de práctica en el teclado. La excelencia tiene también una implicación más amplia que las meras habilidades laborales. Esfuérzate por la excelencia en todas las áreas de tu vida: física, mental, emocional y espiritual.

9 . La Ley de Reciprocidad

Una de las leyes fundamentales del universo es la Ley de la Reciprocidad, conocida como "karma" en las enseñanzas de Oriente. La ley dice que la vida nos refleja de vuelta el tipo de energía que emitimos, al igual que un espejo refleja el color y la intensidad de la luz que recibe. Da amor, bondad y compasión, y el mundo te lo devolverá. Construye tu carrera sobre una indiferencia despiadada hacia los demás, y el universo te reflejará, de vuelta, insensibilidad.

Una vez que entendemos este principio, se hace evidente que la forma en que realizamos nuestro trabajo es más importante que lo que logramos. Nuestra tarea más importante es convertirnos en el tipo de persona que queremos ser. Nuestra carrera es sencillamente un medio para ese fin. No es tan importante complacer a los demás, pero es vital seguir nuestro propio sentido de la honradez.

10 . Diviértete

La vida es una búsqueda de la felicidad. Es importante que encontremos placer en nuestro trabajo, ya que ocupa una gran parte del día. Una actitud positiva y feliz hace que nuestro cuerpo y mente funcionen mejor, y nos hace mucho más eficaces en nuestro trabajo. La risa se ha visto que tiene un gran poder sanador. A veces en la vida sólo necesitamos reclinarlos en el asiento y echar una buena carcajada. La verdadera alegría no viene de las circunstancias, sino de nuestra propia naturaleza.

Para un poco de vez en cuando, cierra los ojos, respira profundamente y decide ser feliz. Una actitud positiva crea un magnetismo positivo, que eleva a todos a tu alrededor. Desarrolla una "gravedad específica" liviana, de forma que flotes como un corcho sobre las olas de la vida. Especialmente cuando estés bajo, intenta unirse a los que instintivamente viven en conciencia elevada. La vida es demasiado corta y el día de trabajo demasiado largo, como no para llenarlo con la diversión.

11 . Construye tu Personaje, Construye tu Carrera

Al construir tu carrera, es muy útil distanciarse un poco periódicamente y valorar la clase de persona en que te estás convirtiendo. Para hacerlo, aquí tienes seis rasgos clave del carácter en los que todos debemos esforzarnos:

- Integridad: Se la clase de persona con la que querrías que tu hijo o hija se casase.

- Armonía: Tu carrera debe crear un círculo de amigos, no un ejército de enemigos.
- Fuerza interior: Se como un roble, fuerte y suficientemente flexible para capear cualquier tormenta.
- Enfoque: Haz de tu mente un potente rayo láser, capaz de abrirse a través de todas las dificultades.
- Creatividad: Se como una fuente de la que manan nuevas ideas y energía fresca.
- Felicidad: Llénate de alegría por la vida, compartiendo tu dicha con todos.

De *How to Meditate and 30 Day Essentials for Career*, por Jyotish Novak, Crystal Clarity Publishers.