

Capítulo 11



La Disciplina

Todos quieren ser delgados, pero nadie quiere hacer dieta. Todos quieren tener mucho dinero, pero pocos están dispuestos a trabajar duro para conseguirlo. A muchos les encantan los prados y los jardines bien arreglados, pero a unos pocos les agrada podar.

Disciplina es la forma de adquirir algo que se quiere. Aun así, incluso cuando sabemos lo que queremos en verdad y tratamos de ser organizados para conseguirlo, fallamos en nuestra disciplina. Estoy seguro que usted sabe a qué me refiero. En ocasiones he impactado a la gente con la siguiente afirmación: “*La disciplina no es un problema, la motivación sí lo es*”. Disciplina y motivación son las dos caras de una misma moneda. Si usted tiene la motivación que necesita, la disciplina no es un inconveniente. Por el contrario, si le falta motivación, la disciplina es siempre un problema.

Por ejemplo, si usted tiene hijos en el colegio que tienen problemas para levantarse temprano para ir a estudiar, entonces se habrá dado cuenta que el problema desaparece el día de la excursión al parque de atracciones mecánicas o el día de recreación. Por lo tanto, en este capítulo, me centraré más en el tema de la *motivación* como medio para aumentar su desempeño que en la disciplina en sí.

¿En cuál aspecto de su vida le gustaría ser más disciplinado? Sea cual sea su respuesta, si trata de abordar ese problema diciéndose: “Debo ser más disciplinado, debo ser más disciplinado, debo ser más disciplinado”, presiento que entrará en una etapa de continuas luchas y decepciones. Pero si lo puedo ayudar a encontrar la motivación adecuada, la disciplina en ese aspecto de su vida llegará a usted como algo natural.

Antes de comenzar a sonar como si le estuviera ofreciendo un elixir mágico para resolver sus problemas de disciplina de la noche a la mañana, debo confesar que yo sé lo que es la batalla por adquirir la tan anhelada disciplina. Es una constante lucha para mí en muchos aspectos de mi vida. Sé que no existen soluciones sencillas para tener un cuerpo perfecto, un prado grandioso o la vida perfecta. Sencillamente no es fácil ser disciplinado.

He descubierto que las siguientes preguntas me ayudan a aumentar mi disciplina al tener mi motivación más en claro.

¿Tengo objetivos claros en mi vida que me motiven y me arrastren hacia el futuro?

Como vimos en el capítulo cinco, en cada decisión que tomamos pesamos el valor y el costo de las cosas. Si el precio es demasiado alto para el valor que recibimos, no pagamos ese precio. Lo mismo sucede con la disciplina. Si no obtenemos una respuesta convincente para la pregunta: ¿por qué debo hacerlo?, entonces no somos capaces de correr una vuelta más o decirle no a una porción extra de torta. Lo único que hace que el ser disciplinado valga la pena es tener una idea clara de lo que queremos lograr con esa tarea. La disciplina no es el resultado de algo, sino el medio que utilizamos para lograr algo que queremos; y a menos que tengamos muy claro qué queremos, no tendremos la disciplina para lograrlo.

Como el trabajo duro es la llave para triunfar,
la mayoría de personas escoge el candado.

William Gladstone

Escoja una profesión que le guste y así no tendrá
que trabajar ningún día de su vida.

Confucio

¿Sus metas son lo suficientemente apremiantes, reales y claras como para renunciar a cosas que le brinda el presente solo para lograr esas metas en el futuro? Si sus metas no son

reales o si usted dice: — En realidad, Bob, no tengo metas para el futuro, entonces no se sorprenda cuando su disciplina se debilite.

¿En realidad entiendo por qué quiero lograr esas metas?

¿Están esas razones presentes todos los días para mi inspiración?

Usted puede decir: —Bob, lo que quiero en realidad es un bote nuevo, por eso estoy reduciendo mis gastos para ahorrar y comprarlo. Esa es su meta. Pero *¿por qué* quiere un bote nuevo? Quizá por la sensación de paz y felicidad que se siente cuando va de pesca o por la emoción de practicar esquí acuático en el lago. O quizá porque quiere que la gente lo vea en su bote y se dé cuenta de cuán exitoso es usted. Sin importar la razón, el *por qué* es mucho más importante que el *qué*.

¿Estoy creciendo en el campo personal?

Cuando usted tiene una sensación de madurez, de ser mejor de lo que era hace un mes o el año anterior, eso le brinda una mayor capacidad de tener la disciplina para seguir creciendo.

¿Me falta disciplina en algún campo de mi vida? ¿Por qué?

Precise cuál es su punto débil y examine los hechos. ¿Qué ha hecho y qué ha dejado de hacer?

Si le falta disciplina en algún campo de su vida, ¿cuáles serían las consecuencias de no iniciar ese proceso de disciplina?

Si usted no comienza un programa de ejercicios para perder peso, ¿es posible que sufra un ataque al corazón? Si no comienza a ahorrar ahora, ¿tendrá que reducir el presupuesto para las vacaciones que había soñado para el próximo verano?

¿Puedo mantener mi disciplina incluso si nadie lo nota?

Usted no puede ser constante si su disciplina depende de terceras personas. Son muchas las ocasiones en las que usted tiene que tomar la iniciativa para ser disciplinado, sin que haya

alguien a su alrededor. La motivación para ser disciplinado debe venir de su *interior*.

¿Cómo puedo lograr tener disciplina paso a paso?

Si usted está practicando la natación, lleve una tabla de control en la que registre cuántas vueltas puede dar (y revise las distancias agregadas cada día). Si está en una dieta, pésese por lo menos cada día de por medio.

Crear el hábito tarda seis semanas.
Muchos se rinden antes de lograrlo.

¿Con quién puedo trabajar para animarnos mutuamente?

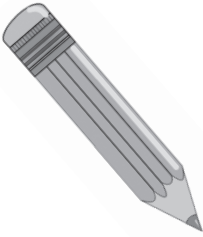
El vicepresidente de la empresa para la cual trabajaba solía decirme: —Cuando no hay nadie a tu lado, estás solo, pero dos formamos un equipo. Si usted no cuenta con nadie cuando hace una dieta, al tratar de hacer realidad sus metas y sus sueños, al llevar a cabo sus planes, entonces usted está realmente solo. Ser disciplinado parece ser un gran paso. Sin embargo, con tan solo una persona a su lado, usted recibe la ayuda necesaria para cuando se sienta triste o desanimado. Tenga a alguien que le recuerde qué es lo que usted quiere y por qué lo quiere, alguien que lo ayude a seguir adelante.



GUIA DE ESTUDIO CAPITULO 11

Nombre: _____

Fecha: _____



Lea Mateo 28:18 - 20

Recuerde

En el futuro, cuando sienta que está perdiendo su disciplina, hágase las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Tengo objetivos claros en mi vida que me motiven y me arrastren hacia el futuro? _____

- ◆ ¿En realidad entiendo por qué quiero lograr esas metas? ¿Esas razones están presentes todos los días para mi inspiración? _____

- ◆ ¿Estoy creciendo en el campo personal? _____

- ◆ ¿Me falta disciplina en algún campo de mi vida? ¿Por qué? _____

◆ Si le falta disciplina en algún campo de su vida, ¿cuáles serían las consecuencias de no iniciar ese proceso de disciplina? _____

◆ ¿Puedo mantener mi disciplina incluso si nadie lo nota?

◆ ¿Cómo puedo lograr tener disciplina paso a paso? _____

◆ ¿Con quién puedo trabajar para darnos ánimo mutuamente? _____

Hacer las preguntas correctas puede ayudarle a desarrollar su motivación, reforzar su disciplina y aumentar su confianza como líder.