



## La influencia de los entornos

Todos ejercemos una influencia en nuestro entorno más cercano. Pero es una relación bidireccional, de doble influencia. Por lo común, las personas apelan a su fuerza de voluntad para rendir más. Pero el ambiente es como una palanca en la que podemos trabajar para conseguir más resultados con menos esfuerzo.

Los contextos en los que nos movemos pueden ser unos grandes aliados o unos grandes enemigos. Veamos qué son, cómo afectan y cuáles son los mejores para reforzarnos en lo personal y en lo profesional. Se pueden agrupar en tres categorías:

**Materiales.** Los lugares donde se vive y se trabaja, el barrio y el vecindario, la tecnología, el automóvil o el ajuar doméstico.

**Personales.** La familia, la pareja, los amigos, los compañeros de trabajo, los conocidos, el contacto en las redes sociales, los horarios y los hábitos.

**Mentales.** Las creencias, los paradigmas, la formación e información, la religión o los condicionamientos.

*Hay esencialmente dos cosas que te harán sabio: los libros que lees y la gente que conoces" Jack Canfield*

Todas estas circunstancias pueden jugar a favor o en contra de uno, ser un motor que propulse nuestra vida o un ancla que la hunda. Un entorno colabora o compite. Inspira o deprime. Nutre o envenena. Obviamente también existen entornos neutros, pero por esa misma razón hay que evitarlos tanto como los que nos perjudican. No es posible prescindir de los ambientes, pero sí elegirlos cuidadosamente teniendo en cuenta sus efectos.

Los entornos materiales y personales son visibles y evidentes, aunque tal vez no sus efectos. Otros son más sutiles, pero tan influyentes. Todo influye en todo y nadie puede aislarse del contexto inmediato sin recibir de él su influencia.

Delegar en el entorno significa no tratar de hacerlo todo por uno mismo, sino aprovechar las influencias positivas externas para reforzarse.

El lugar donde una persona vive ejerce una influencia enorme en ella: le da energía o se la quita. Seguramente un pequeño piso ordenado, decorado de manera minimalista y con luz abundante es suficiente para nutrir a quien vive en él. No es un tema de dinero, de propiedad o de lujos. Es cuestión de que cualquier cosa que entre en casa sea muy apreciada y esté en coherencia con el resto de objetos y con la persona que habita la vivienda.

Tener menos cosas significa contar con más espacio y más claridad mental. La luz y el orden ejercen una influencia en la mente. Deshacerse de objetos que no se usan es una prioridad, y cambiar de vez en cuando la disposición de los muebles en casa es un divertimento muy motivador.

La luz y las vistas desde las ventanas son tanto o más importantes que la vivienda en sí o su superficie. Elegir el entorno donde uno va a pasar su vida cuenta mucho, pero, por desgracia, cuando las personas compran o alquilan un piso se fijan en los metros, el precio o los servicios antes que en la tranquilidad, la luz, las vistas o la ausencia de repetidores de telefonía móvil. Lo que hay fuera de la vivienda es tan importante como lo que hay dentro.

El lugar donde se trabaja y en el que se pasan tantas horas al día también es importante. Influye en el rendimiento del trabajo y en la felicidad de las personas. Muchas veces uno carece de la capacidad de cambiarlo, pues las oficinas o instalaciones son las que son. Pero a menudo podemos influir en mejorarlas de alguna manera; y si no es así, siempre está en nuestra mano dejar un trabajo cuyo entorno es insalubre, nocivo, molesto, desagradable, tóxico, incómodo o desmotivador. Es decir, si no podemos cambiar un entorno de trabajo gris, siempre podemos cambiar de empleo. Un sueldo no lo justifica todo. Como en el caso anterior del piso, muchas veces nos equivocamos al valorar más el sueldo, las vacaciones, los ascensos o la cercanía que el entorno de trabajo en sí.

Las personas más beneficiosas en el entorno personal son aquellas que sonríen, no se quejan, no se sienten víctimas de nada, están automotivadas, son positivas, se esfuerzan, viven en la coherencia, inspiran paz y

bondad, aprenden y se forman. En definitiva, las que tienen una mentalidad ganadora. Relacionarse con gente positiva es una receta para la felicidad que no siempre se tiene en cuenta.

Muchas veces, las personas que no hemos elegido, pero que forman parte de nuestros círculos (familia política, compañeros de trabajo o vecinos), parecen una imposición imposible de eludir. Tal vez no podamos decidir si forman parte de nuestra vida, pero sí tenemos la capacidad de minimizar su efecto, e incluso de evitar su trato si su influencia es muy negativa.

La influencia de las personas es invisible y silenciosa, se acumula con el tiempo, pero sus efectos acaban siendo muy visibles a la larga. Cada amigo o conocido deja un poso, una influencia mayor o menor. De hecho, acabamos pareciéndonos mucho a las personas que más tratamos. Deberíamos preguntarnos: “¿Quién me está influyendo más?”.

A veces conservamos la amistad de algunas personas solo porque en el pasado fuimos amigos y nos sentimos empujados a seguir siéndolo. Pero la gente cambia con los años, y es lógico que las amistades también cambien, sin obligaciones morales o deudas de amistad autoimpuestas. No se trata de no quererlos, sino de no frecuentarlos tanto y a la vez hacer espacio para compañías diferentes. Cambiar de entorno personal siempre conlleva variaciones individuales y profesionales. Si buscamos modificar nuestra vida, será necesario un cambio de amistades o, como mínimo, un ajuste de los círculos sociales.

*El gran peligro de estar alrededor de gente no excelente es que empiezas a volverte como ellos sin siquiera darte cuenta”*

No tener esto en cuenta puede traer consecuencias desagradables a largo plazo. ¿No es extraño que descuidemos con quién entramos en contacto y, sin embargo, para nuestros hijos e hijas exijamos colegios y amistades beneficiosos?

Todos somos conscientes del gran valor que tiene el pensamiento en la vida. Es nuestro “cuadro de mandos”, y siendo tan conscientes de esa importancia parece mentira que lo tengamos tan descuidado y tan poco “afilado”. Mucha gente vigila escrupulosamente lo que come cada día: calorías, nutrientes, calidad y cantidad. Cuidan su cuerpo, pero descuidan el alimento de su mente. ¿No es una incoherencia? El tiempo promedio que dedica una persona al cuidado del espíritu es exactamente cero segundos al día. Increíble.

Deberíamos cuestionar el “material” que permitimos que entre en contacto con nuestra mente, como publicidad, noticias, ideas, creencias, informaciones... Todo eso puede alimentar o envenenar la mente. O la expande, o la contrae.

Hay mucho que podemos hacer para nutrir el pensamiento: lecturas inspiradoras, meditar unos minutos al día, relajar la mente en el silencio cada jornada, aprender cada día algo nuevo, cuestionar creencias inútiles o contraproducentes que nos limitan, ejercitar la imaginación y la creatividad o incluso elegir un vocabulario y unas expresiones que nos sienten bien mientras rechazamos las que nos perjudican.

La lectura es una de las mejores formas de alimentar la mente. Una hora al día es bastante para que esta se exponga a nuevas ideas y entre en contacto con autores de culturas y mentalidades diferentes. Leer es el gimnasio del espíritu. Resulta incomprensible que los índices de lectura del país sean tan bajos cuando es el ingrediente que más necesitan las personas para su éxito personal y profesional. Todos somos el resultado de la media de los libros que hemos leído en nuestra vida. Por poner una metáfora, lo que distingue a una persona que lee de una que no lo hace es semejante a la diferencia de velocidad que hay entre un jet a reacción y un patinete.

Cuando una mente se expande y cambia de paradigmas, ya no vuelve a su tamaño anterior y sus posibilidades aumentan en consecuencia.

“¿Con quién pasa más tiempo? ¿Quiénes son las personas que más admira? Jim Rohn me enseñó que nos convertimos en una combinación de las cinco personas con las que pasamos más tiempo. Rohn decía que podemos adivinar la calidad de nuestra salud, actitud e ingresos con tan solo mirar a las personas que nos rodean. Con el tiempo empezamos a comer lo que comen, hablar como hablan, leer lo que leen, pensar lo que piensan, ver lo que ven, tratar a la gente del mismo modo, incluso a vestir igual que ellos. La influencia es muy sutil, es como estar tumbado en una colchoneta hinchable en el mar. Crees que flotas y permaneces en la misma posición, hasta que miras y te das cuenta de que una corriente moderada te ha desplazado 800 metros de la costa”. El efecto compuesto, Darren Hardy.