



¡ Que la fuerza de voluntad te acompañe!

¿Cuántos proyectos, sueños y oportunidades ha dejado pasar por falta de voluntad? Muchos. ¿Y cómo se ha sentido? Mal, rematadamente mal. ¿Y qué le ha dicho su crítico interior? “Eres un vago, todo te da pereza, es imposible conseguir algo en la vida si no te implicas y te esfuerzas”. Cuando no tenemos fuerza de voluntad nos descalificamos sin piedad. Es de las flaquezas que menos nos perdonamos, porque la lectura que sacamos de nosotros es debilidad, falta de compromiso, dejadez y holgazanería. Los errores cometidos por su valentía, tienen perdón. No alcanzar los objetivos cuando uno no se esfuerza, no.

Pero no solo es crítico usted con su desidia, también el resto de la sociedad: familiares, profesores, entrenadores, amigos, incluso su pareja. Nadie se queda inmune ante la dejadez, que es una de las debilidades más criticadas. El mundo se divide entre los voluntariosos, capaces de invertir en esfuerzo y trabajo para lograr un proyecto, y los que no lo son.

Esa fuerza es la capacidad que tenemos para decidir qué hacer, y optar por un determinado tipo de comportamiento. Y se asocia con el ahínco necesario para alcanzar objetivos que a corto plazo suponen un sacrificio, pero que benefician a largo plazo. Y aquí es donde aparece el primer problema: el *sacrificio inmediato*. Cuesta mucho pensar en el largo plazo.

La voluntad no es innata. Así que deje agraciado por la fortuna de la voluntad,

Deje de etiquetarse. Y de tener mismo. Que los demás le juzguen tiene mismo, no. Si cree que volverá a lo que conseguirá: abandonar. Coja su espere cosas buenas de usted y de la nuevo propósito. Se puede equivocar todas las veces que sea necesario; lo que debe rechazar es no verse capaz de cometer errores y tirar adelante. ¿De verdad que va a permitir que la falta de voluntad le frene? Deje de justificarse y dele al *modo acción*.



de lamentarse por no haber sido y arremánguese para tenerla de su lado.

expectativas negativas sobre usted un pase, que se machaque usted a sí postergar y fallar en el intento, al final es idea con ilusión, enamórese de ella y relación que ahora comienza con este

Sin motivación, la fuerza desaparece. Póngaselo fácil. Imagínese la idea de hacer deporte. No importa la razón por la que lo hagan sus amigos o sus compañeros de trabajo; debe buscar la suya. Esa será la causa que le lleve a trabajar sus músculos. Para otros puede ser una tontería. No se preocupe, hacer juicios de valor es deporte nacional. Si usted ha encontrado su motivación, ya es suficiente argumento para ganar a la dejadez.

Organícese. No postergar, la mayoría de las veces es cuestión de organizarse mejor. El éxito radica en cómo establecen sus prioridades y distribuyen el tiempo los que no dejan las cosas para otro día. Las personas que llevan una vida saludable, que practican deporte, que tienen tiempo para ver a sus amigos y ver una película de forma relajada no cuentan con una vida más ociosa, solo se organizan mejor. Si lo desea, puede robarle tiempo a la televisión, a las largas horas contemplando los chats del WhatsApp, incluso a alguna hora de siesta. Y decida en qué invertiría ese tiempo.

Atienda a su sistema reflexivo. Es mejor que guiarse por impulsos. La falta de voluntad obedece más a lo segundo que a lo primero. Se siente el *deseo de algo*, y queremos satisfacerlo de forma inmediata. Espere, piense, pare, frene. Solo retrase el deseo, a ver cuánto es capaz de esperar. Si de verdad es tan intenso, también lo tendrá dentro de 15 minutos o de media hora. Dele una tregua. No se trata de que se prohíba hacer algo, sino de dar tiempo a su paciencia y reflexión para que puedan intervenir.

Planifique. Esté preparado. Tener pensado qué va a hacer cuando flaquee, aumenta la probabilidad de tener éxito. Cuando una persona siente un fuerte impulso que le incita a romper con sus propósitos, la emoción que percibe en ese momento es tan fuerte que pierde la capacidad de razonar y la reflexión. Confeccione una lista con distintas alternativas que eviten “el pecado”. Tenga su lista de “si la voluntad me falla, que las alternativas estén conmigo” y consúltela cuando surja la necesidad.

Modifique sus hábitos. Es más sencillo cambiar que eliminar. Psicológicamente no es lo mismo ponerse a dieta que modificar sus hábitos alimenticios. La segunda opción suena menos restrictiva. Así que en lugar de pensar todo lo que tiene que abandonar, piense solo en qué va a hacer para sustituir y rellenar ese espacio. Mire estos ejemplos:

No se ponga a dieta; incluya más fruta, verduras y hortalizas en sus comidas diarias. No se prohíba los refrescos cargados de calorías; beba más agua. Sustituya media hora de tele todos los días por media hora de un buen libro o media hora de paseo. Baje del tranvía o del bus una parada antes y empiece a caminar. Deje de ver un programa que no le dice nada y empiece a ver una serie en versión original.

Autocontrol y fuerza de voluntad no son lo mismo, pero mantienen una estrecha relación. Autocontrol es la capacidad consciente de regular los impulsos. La fuerza de voluntad hace referencia al esfuerzo que invierte para alcanzar algo. Una persona con autocontrol suele manejar bien sus emociones. Si lo tiene, también será capaz de no ceder ante el primer impulso que por ejemplo le lleve a comer en exceso o a abandonar cuando está cansado.

Para mejorar su autocontrol, lo primero que necesita es el deseo de realizar un cambio, el que cree que es bueno para usted, no el que le imponen los demás. No es suficiente motivo trabajar sobre su impaciencia, si usted no tiene la sensación de que le perjudica.

Priorice. ¡Ojo!, el autocontrol tiene un tope. Estudios recientes de la Universidad de Minnesota afirman que la capacidad de autocontrol tiene un desgaste. No es bueno abusar mucho de él. Si intenta controlarlo todo, al final se cansará y sucumbirá. Por ello, *establezca prioridades*. No quiera cambiar todo su mundo de golpe: dejar de comprar de forma compulsiva, hacer deporte, perder peso, dejar el tabaco, etcétera. Elija qué es lo más importante para usted y empiece por ahí.

Aplíquese la “terapia del fastídiate”. No todo en la vida puede producir satisfacción, ni siempre se podrá mover solo por sus motivaciones. Ojalá fuera así, pero no lo es. Así que asuma como parte del juego de la vida, que tiene que hacer cosas a pesar de que no le apetezcan, y que no tiene otra alternativa. Si se plantea otra opción, la cogerá. Olvídense, no existe el plan B. Es esto o nada. La mayoría de los objetivos necesitan perseverancia, esfuerzo, trabajo y sacrificio. Y están al alcance de todos. La diferencia entre los que lo consiguen y los que no está en que muchos se esfuerzan porque saben que lo tienen que hacer, que llegar a la meta pasa por etapas en las que no se está cómodo. En esta vida no nos podemos mover solo por placer.

No discuta con su diablito. Todos tenemos una figura negativa en nuestro cerebro que nos argumenta constantemente lo bien que se está en el mundo de lo fácil. Ese *diablillo* lleva toda la vida venciendo la batalla a la fuerza de voluntad. Si usted le escucha a él en lugar de a su Pepito Grillo, encontrará muchas excusas para dejar de hacer lo que debe en lugar de lo que le place.

Cuanto antes se ponga manos a la obra, antes entrará en el bucle de los que se sienten bien consigo mismos por ser los responsables de sus éxitos. Esas personas sufren, disfrutan, trabajan, descansan al igual que usted. En esta vida hay tiempo para todo. Se sentirá muy satisfecho de sí mismo si desde hoy empieza a dejar de limitarse y excusarse en que la fuerza de voluntad no es lo suyo. Sí lo es. Solo tiene que actuar.