

**Ricardo Eiriz**

**APUNTA  
ALTO**

editorial **S**irio



Este libro está dedicado a José Carlos,  
mi hermano, mi amigo  
y un apasionado de los 7 hábitos

*En memoria de Stephen R. Covey  
(1932-2012)*



# 1

## Introducción

---

*A quien amas, dale alas para volar, raíces para volver y motivos para quedarse.*

DALÁI LAMA

**T**ras casi veinticinco años dedicados al mundo de la empresa, durante muchos de los cuales ocupé cargos de dirección, decidí dar un giro personal y profesional a mi vida. Decidí que mi profesión era Ser Feliz.

De este modo, comencé un recorrido que me llevó a renunciar a mi carrera profesional, a ampliar mis conocimientos en distintos ámbitos para salir de la línea de pensamiento general y a realizar otras actividades, quizás menos lucrativas inicialmente, pero sin duda más satisfactorias. En general, decidí replantearme todo en mi vida y mirarlo bajo el prisma del impacto que tenía sobre mi propia felicidad.

Descubrí muchas cosas que habían estado delante de mis ojos, pero nunca había puesto mi atención en ellas. Descubrí

que el dinero que uno necesita va estrictamente ligado a los deseos que tiene, y que cuantas más cosas desee, más dinero necesita, convirtiéndose en rehén del sistema. Descubrí que hay muchas formas de ganar dinero, pero solo una de ellas te da realmente libertad: los ingresos pasivos. Descubrí que la realidad tal como la concebimos es tan solo una parte diminuta de lo que realmente existe. Descubrí que tenemos muchas más capacidades de las que se nos ha dicho y enseñado a utilizar. Descubrí que nuestra realidad, a todos los niveles, es la que nosotros mismos creamos de forma consciente o inconsciente, voluntaria o involuntaria. Descubrí...

Evidentemente, todo esto estaba ya descubierto hacía mucho tiempo, pero yo no era consciente de ello. Tomar conciencia de todo esto fue para mí un descubrimiento que me permitió dar un salto cualitativo en mi forma de vivir.

Uno de los hallazgos más importantes fue conocer el papel que juega nuestra mente subconsciente en la creación de nuestra realidad, así como el hecho de que tenemos la capacidad de transformarla a voluntad.

Nuestra mente subconsciente es la responsable de más del 95% de todas las decisiones y acciones que realizamos a diario. Es como una madre superprotectora que, basándose en las experiencias vividas en el pasado, nos lleva siempre por el camino de menor riesgo y sufrimiento. Nos vamos nutriendo de las experiencias vividas, vamos almacenando creencias en nuestro subconsciente y, sin tener necesidad de volver a pensar en ellas, nuestro subconsciente va dirigiendo nuestras vidas según esas creencias.

Nuestras creencias, correctas o incorrectas, positivas o negativas, limitantes o potenciadoras, conscientes o

inconscientes... son quienes dirigen nuestras actitudes y conductas, y nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, generando nuestra realidad. Son las lentes a través de las cuales interpretamos la realidad exterior y decidimos (inconscientemente) nuestras reacciones.

Esta forma de funcionar, sin la necesidad de centrar nuestra atención consciente en todo lo que hacemos, nos permite mantenernos libres de peligro, pero al mismo tiempo puede impedirnos ser como realmente deseamos y vivir la vida que realmente queremos. Algunas de las creencias que acumulamos nos limitan para alcanzar las metas que deseamos, o incluso para vivir del modo que nos gustaría. Se trata de creencias limitantes, responsables de nuestras respuestas inconscientes, que nos llevan a desarrollar hábitos poco efectivos en nuestro día a día.

### QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva representan un enfoque integral de la efectividad personal e interpersonal, basado en que los resultados externos son consecuencia de la transformación interior y que la clave del éxito en esta transformación radica en la integración de todos ellos a nivel subconsciente, con un determinado orden secuencial.

Durante años se ha utilizado la definición y estructuración de los 7 hábitos definidos por Stephen R. Covey para formar a millones de personas en todo el mundo. Su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* ha vendido más de veinticinco millones de ejemplares, y su organización, Frankling Covey Co., ha impartido cursos en miles de empresas a lo largo de todo el planeta.

## APUNTA ALTO

*Apunta alto* es un libro que aplica de forma práctica buena parte de mis descubrimientos personales, de modo que cualquiera pueda llevar a cabo de forma rápida y eficiente un proceso de desarrollo personal que lo convierta en una persona realmente efectiva, capaz de alcanzar el éxito en todo aquello que se proponga.

Estructurado a partir de los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, definidos por Stephen Covey, este libro incluye una guía de desarrollo personal que utiliza técnicas simples, eficientes y duraderas, derivadas de la investigación científica sobre la Teoría de la Dominancia Cerebral y de la antigua sabiduría sobre mente/cuerpo, que te permitirán integrar dicho desarrollo de forma rápida y profunda.

No estás ante un libro teórico que ofrece buenos consejos sobre lo que deberías pensar o cómo deberías actuar para ser efectivo. El libro que tienes en tus manos es realmente una guía práctica que te permitirá integrar a nivel subconsciente las creencias que dan vida a los hábitos de efectividad. Ciertamente, se trata de un curso de formación a nivel subconsciente.

---

*El objetivo de este libro es el de guiarte paso a paso, facilitándote un camino que te permitirá avanzar rápidamente hacia tu transformación, alcanzando un grado de desarrollo personal que te convierta en un individuo altamente efectivo.*

---

El capítulo 2, «¡Preparados!», te pondrá en contexto. Te mostrará qué es un hábito, cómo se forma y el modo en que se puede cambiar de forma rápida, por medio de la formación a nivel subconsciente.

En el capítulo 3, «¡Listos!» aprenderás a obtener respuestas de tu subconsciente por medio del test muscular, descubrirás hasta qué punto tienes actualmente interiorizados los 7 hábitos, y aprenderás también a utilizar diversas técnicas energéticas para desbloquear emociones y reprogramar creencias en tu subconsciente.

El capítulo 4, «¡Ya!», te guiará, paso a paso, en la transformación interior de cada uno de los 7 hábitos. Llevarás a cabo un proceso de formación a nivel subconsciente que te conducirá a interiorizar las creencias básicas que soportan cada uno de los 7 hábitos.

El capítulo 5, «¡Enhorabuena!», te permitirá valorar los resultados obtenidos, comparando tu situación inicial y final.

Más allá de los conocimientos, la experiencia práctica es, sin duda, lo más importante que obtendrás de este libro. Te invito a no creer ciegamente nada de lo que hay escrito en él. Pongo todo a prueba, experimenta y observa los resultados. Si lo deseas, puedes tomarlo como un juego, pero ten presente que lo que vas a aprender puede darle un vuelco a tu vida.

Personalmente, mi objetivo es que una vez finalizada la lectura de este libro (habiendo realizado correctamente los ejercicios) no hayas disfrutado tan solo de un proceso de desarrollo interior, sino que, además, te hayas convertido en un experto en tu propio desarrollo personal. Habrás aprendido a comunicarte con tu subconsciente y reprogramarte para transformar aquellos patrones de comportamiento que te alejan de cómo te gustaría ser o comportarte en todo momento.

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

El desarrollo de los 7 hábitos de la gente altamente efectiva es recomendable para cualquier persona con independencia de sus circunstancias. Disponer de estos hábitos te permitirá alcanzar mejores resultados en todo aquello que te propongas.

En cualquier caso, estos hábitos están basados en un conjunto de principios y valores fundamentales: ética del carácter. Disponer previamente de una base sólida que incorpore estos valores, situando a la persona en un elevado nivel de conciencia, permite multiplicar los resultados que se alcanzan cuando se adquieren los 7 hábitos. En mi anterior libro, *Un curso de felicidad*, desarrollo extensamente este tema, facilitando el proceso de elevación de conciencia que permite lograr un estado de felicidad interior. Se trata, por tanto, de un complemento perfecto al desarrollo que obtendrás aplicando los pasos incluidos en este libro.

El desarrollo de los 7 hábitos representa una oportunidad en cualquier ámbito en el que centremos nuestra atención, ya sea el profesional, el familiar o el de las amistades.

Es en el ámbito laboral donde las carencias de los 7 hábitos se manifiestan con mayor relevancia, truncando las posibilidades de desarrollo profesional, la promoción dentro de la empresa o incluso el propio mantenimiento del puesto de trabajo, en aquellos individuos que no presentan dichos hábitos. Será este, por tanto, el ámbito en el que más rápidamente se perciban los cambios.

Estamos inmersos en un momento de la historia lleno de cambios y transformaciones. Los paradigmas, o marcos de referencia, a nivel económico, empresarial, laboral, social

o de cualquier otro ámbito que han regido hasta hace poco comienzan a estar obsoletos. Adaptarnos a los nuevos paradigmas que se están creando es obligatorio y necesario para disfrutar de una vida saludable y exitosa. Poseer los 7 hábitos de la gente altamente efectiva garantiza una fácil transición, e incluso permite liderar el proceso de cambio.

Poner en práctica las enseñanzas de este libro y, en consecuencia, beneficiarte de ellas, no requiere disponer de unas habilidades especiales, ni tener un determinado nivel cultural o de estudios. Tampoco requiere de largos procesos de aprendizaje, entrenamiento, reflexión, introspección, etc. Basta con seguir las instrucciones paso a paso para llevar a cabo tu proceso de desarrollo personal y aprovecharte de esta experiencia tan enriquecedora.

### CÓMO LEER ESTE LIBRO

Como irás viendo a medida que avances en la lectura, *Apunta alto* es un libro eminentemente práctico, que te permitirá obtener resultados casi de inmediato a medida que te vayas adentrando en la realización de los ejercicios.

La inmediatez en los resultados que acostumbran a producirse genera una motivación especial para continuar adelante. Aun así, es recomendable que realices una primera lectura de todo el libro para conocer la dimensión del proceso en el que te estás metiendo. A continuación, vuelve a comenzar deteniéndote en cada uno de los ejercicios, y ponlo en práctica. Haciéndolo estarás generando una transformación interior, que rápidamente observarás en el exterior.

El proceso por el que te va a guiar este libro te permitirá transformar creencias y liberar bloqueos emocionales, y eso

## APUNTA ALTO

lo conseguirás únicamente si realizas los ejercicios propuestos. Por lo tanto, si no estás dispuesto a hacerlo, no merece la pena que sigas leyendo.

Es normal ser algo escéptico al principio. Date una oportunidad, continúa leyendo, comienza a practicar los ejercicios y a ver qué ocurre. Quizás te sorprenda.

*Aprender y no hacer no es realmente aprender.*

*Saber y no hacer no es realmente saber.*

STEPHEN R. COVEY

Cuando vayas a poner en práctica los ejercicios, es muy importante que escojas un lugar reservado y tranquilo, donde tengas la seguridad de no ser molestado o interrumpido. Evita hacerlo en lugares públicos.

Confío en que la experiencia que vas a vivir durante este proceso se acabe convirtiendo en una de las experiencias de aprendizaje más satisfactorias de tu vida.

¡Que lo disfrutes!

RICARDO EIRIZ

*Había una vez un hombre que tuvo un sueño, en el cual Alá le encomendaba una importante misión: «Debes cambiar el mundo, para convertirlo en un mundo mejor».*

*Al día siguiente, cuando el hombre despertó, se dijo: «Y ahora, ¿por dónde empiezo entre todos los países del mundo? Pues empiezo con mi país. ¿Y de todas las ciudades...? Pues empiezo con la mía. ¿Y entre todos los barrios? Empezaré con el mío. ¿Y entre todas las viviendas? Pues por mi casa. ¿Y entre todos los miembros de mi familia? Pues empezaré conmigo mismo».*

CUENTO SUFÍ



# 2

## iPreparados!

---

*Todo aquello que tu mente puede concebir es alcanzable.*

HENRY FORD

Imagina por un momento que tienes una varita mágica, y que con ella puedes cambiar tu actitud, tus reacciones, tu estado de ánimo, la seguridad en ti mismo y en los demás, eliminar tus miedos..., en definitiva, que te permite transformarte en la persona que te gustaría ser. Sería interesante, ¿verdad? Pues bien, como descubrirás en las próximas páginas, todos tenemos a nuestra disposición una varita mágica como esa.

Aventurarte en el proceso de transformación interior, que te llevará a convertirte en una persona altamente efectiva, requiere dar un primer paso para comprender el funcionamiento real del mundo y de nosotros mismos.

En este capítulo establecerás un conjunto de pilares de conocimientos, avalados por los últimos descubrimientos en todas las disciplinas científicas, como la neurociencia, la epigenética o la física cuántica. Se trata de los pilares que te permitirán sustentar la nueva estructura de creencias y valores, que irás construyendo gradualmente en los siguientes capítulos.

### ¿QUÉ ES UN HÁBITO?

Cada uno de nosotros mantenemos unos patrones de comportamiento característicos que conforman nuestro carácter y personalidad. Cada circunstancia que se presenta en nuestras vidas activa un patrón de comportamiento específico y diferenciado. Nuestra forma de actuar en presencia de nuestros jefes acostumbra a ser distinta de la que tenemos en presencia de nuestros colaboradores, de nuestro cónyuge, de nuestros amigos, de nuestros hijos, etc. No necesitamos pensar en ello para actuar y reaccionar de forma distinta en función del contexto en el que nos encontremos.

Un hábito es un patrón de comportamiento que se ejecuta de forma repetitiva, sin la necesidad de centrar nuestra atención consciente en él. Se trata de factores poderosos en nuestra vida, ya que al aparecer de forma repetitiva ante los mismos estímulos, y sin control consciente, determinan el nivel de efectividad en nuestro quehacer diario.

Son muchos los hábitos que conducen nuestras vidas sin ni siquiera ser conscientes de ellos. Nuestra forma de caminar, de respirar, de sentarnos, de protegernos con las manos al tropezar, de reaccionar ante una mala o una buena noticia o de conducir son algunos ejemplos.

---

*Los hábitos son patrones de comportamiento repetitivos, generados por nuestro subconsciente, basándose en las creencias adquiridas.*

---

Vamos a analizar por partes esta definición:

*Los hábitos son patrones de comportamiento repetitivos...*

Todas las personas presentamos unos determinados patrones de comportamiento repetitivos ante los estímulos externos que recibimos en cada momento. Tenemos unos hábitos en nuestra relación con el dinero, otros en nuestra relación con el trabajo, otros en la relación con nuestros jefes, con nuestros hijos, sobrinos, padres, amigos, profesores, etc.

Aun siendo conscientes de que muchos de estos patrones de comportamiento, de forma sistemática, nos conducen al fracaso, la insatisfacción, la infelicidad o la ineficiencia, la mayoría de las personas desconoce el mecanismo que activa dichas respuestas y, lo que es más importante, cómo modificarlas.

*Focalizarse en el lado negativo de cualquier situación, ser una persona impaciente, centrarse en los problemas en vez de las soluciones, dejarse llevar por lo que hacen los demás, priorizar siempre las tareas según su urgencia, querer ganar a toda costa, actuar con indecisión, etc.*, son algunos ejemplos de patrones de comportamiento «autodestructivos», que nos conducen a ser personas poco efectivas.

Algunos patrones de comportamiento llevan asociadas respuestas emocionales concretas que, en ocasiones,

## APUNTA ALTO

complican todavía más la situación. Emociones como *el miedo, la inseguridad, la agresividad, el estrés o el bloqueo mental* son algunas de estas emociones que aparecen de forma automática y amplifican el nivel de autodestrucción de un determinado patrón de comportamiento.

*...generados por nuestro subconsciente...*

Nuestra mente presenta dos partes con características y capacidades totalmente diferenciadas: la mente consciente y la mente subconsciente.

La mente consciente es la responsable de nuestra creatividad, es la que nos permite planificar y establecer objetivos, evaluar los resultados y analizar cualquier situación, ya sea presente, pasada o futura. La razón y el pensamiento son características de nuestra mente consciente, y nos diferencian del resto de los animales.

La mente subconsciente es muy distinta. Vendría a ser como un ordenador, responsable de ejecutar siempre los mismos programas de forma automática. Cuando percibe unas determinadas señales, ejecuta unas respuestas concretas. Siempre las mismas. Sus actos son de naturaleza refleja y no están controlados por la razón o el pensamiento.

---

*Nuestro subconsciente es el responsable de más del 95% de nuestras decisiones y acciones diarias.*

---

Ambas son realmente importantes en nuestra vida. Sin la mente consciente estaríamos dirigidos exclusivamente por nuestros instintos. Por su parte, la mente subconsciente,

entre otras cosas, es la responsable de mantenernos con vida, ya que permite a nuestro organismo realizar procesos vitales sin la necesidad de pensar siquiera en ellos. Bombear sangre por las venas, hacer la digestión después de comer, transpirar cuando tenemos calor, estornudar cuando se bloquean nuestras fosas nasales, parpadear continuamente para mantener húmedos nuestros ojos, etc., son algunos ejemplos del control que nuestro subconsciente tiene sobre nuestra vida.

Pero no todo son bondades. Tanto la mente consciente como la subconsciente presentan importantes limitaciones. La mente consciente tiene una importante limitación en su capacidad de proceso, ya que funciona a 40 ciclos por segundo, lo que permite únicamente centrar nuestra atención en entre una y tres cosas a la vez.

La mente subconsciente tiene una capacidad de proceso de 20.000.000 de ciclos por segundo, lo que le permite realizar miles de acciones al mismo tiempo. Su limitación radica en su automatismo. Una vez memoriza la «mejor respuesta» (biológica y emocional) ante un determinado estímulo, siempre repite el mismo patrón de comportamiento ante estímulos similares. Únicamente interpreta las señales medioambientales y activa las respuestas apropiadas a cada situación sin hacer juicios ni preguntas.

Como consecuencia de estas grandes diferencias, el poder de nuestra mente subconsciente es enorme: margina y evita constantemente a nuestra mente consciente, y restringe nuestra capacidad para pensar en determinadas situaciones de una forma razonable.

Los hábitos son estos patrones de comportamiento repetitivos activados por nuestro subconsciente sin la

participación activa de nuestra mente consciente. Se trata por tanto de respuestas automáticas ante determinados estímulos.

*...basándose en las creencias adquiridas.*

Una creencia es la aceptación, en lo más profundo de nuestro ser, de aquello de lo que hemos sido testigos, de aquello que hemos experimentado o conocido por nosotros mismos, incluso antes de nacer, o de aquello que nos han transmitido otros mientras no teníamos capacidad para valorarlo. Familiares, amigos, profesores, líderes de opinión, etc., son el origen de gran parte de las creencias que albergamos y que nos condicionan en el día a día definiendo nuestra realidad, sin ser nosotros conscientes de ello.

Nuestras creencias son la base de datos que alimenta a nuestro subconsciente cuando genera patrones de conducta repetitivos. En consecuencia, dirigen nuestras vidas, y son responsables de nuestros comportamientos y actitudes.

Muchas de nuestras creencias son positivas y nos ayudan en nuestra vida cotidiana. Son las negativas (creencias limitantes) las que nos impiden ser quienes deseamos y conseguir los objetivos que nos proponemos. Son los patrones (hábitos) negativos generados a partir de esas creencias los que nos causan problemas y nos alejan de ser personas altamente efectivas.

«La culpa la tienen los demás», «Siempre me ocurre lo peor», «Mis compañeros no me apoyan», «Debo tratar con dureza a los demás para que me respeten», «Si el otro gana, yo pierdo», «Si soy amable, muestro debilidad», «Cometer

errores es muy peligroso», «Lo que yo pienso es más importante que lo que piensan los demás», «Yo siempre tengo razón», «Yo hago mejor las cosas que las personas que me rodean», «Si no me ocupo personalmente, las cosas no se hacen bien», etc., son algunos ejemplos de creencias limitantes, que conducen a generar hábitos autodestructivos que violan los principios básicos de la efectividad.

Si a estas creencias les añadimos alguna carga emocional negativa, ya sea de *miedo*, *derrotismo*, *sentimiento de inferioridad*, *ansiedad*, etc., que podemos tener bloqueada como respuesta a situaciones vividas anteriormente, disponemos del campo de cultivo perfecto para desarrollar una vida de autodestrucción total.

Cuando las creencias son grabadas con una determinada carga emocional, generamos un bloqueo emocional. Nuestro subconsciente reproducirá dicha emoción como acto reflejo, formando parte del patrón de comportamiento que activan esas creencias. Se trata de activaciones emocionales sobre las que nuestra mente consciente difícilmente tiene control.

La clave está en controlar nuestras emociones y creencias, evitando que sean ellas las que nos controlen a nosotros.

---

*Todos estamos programados sobre la base de creencias y bloqueos emocionales. La suerte es que podemos reprogramarnos.*

---

Entender cómo se generan y funcionan nuestros propios patrones de comportamiento nos permitirá dejar de luchar contra ellos a través de nuestra mente consciente y hacer

## APUNTA ALTO

que nuestro subconsciente trabaje para conseguir los objetivos que conscientemente deseamos.

*Tus creencias se convierten en tus pensamientos,  
tus pensamientos se convierten en tus palabras,  
tus palabras se convierten en tus acciones,  
tus acciones se convierten en tus hábitos,  
tus hábitos se convierten en tu destino.*

MAHATMA GANDHI

### FORMACIÓN A NIVEL SUBCONSCIENTE PARA CAMBIAR HÁBITOS

El concepto de *formación a nivel subconsciente* nació a raíz del proceso de investigación y desarrollo personal que experimenté, que me llevó a descubrir la realidad del mundo en el que vivimos. Consiste en la utilización de técnicas energéticas de acceso a nuestro subconsciente para alcanzar objetivos concretos, por medio de la transformación interior.

Complementando la formación dirigida a la adquisición de conocimientos a nivel consciente, con la formación a nivel subconsciente, es posible alcanzar niveles de desarrollo y transformación personal en muy poco tiempo.

La física cuántica nos ha mostrado la realidad energética de la que formamos parte. El universo está compuesto de minúsculas partículas de energía infinitamente pequeñas. Poniendo suficiente cantidad de estas partículas energéticas juntas, obtenemos un átomo (hidrógeno, carbono, titanio, etc.). Varios átomos juntos forman moléculas (proteínas, grasas, hidratos de carbono, etc.). De este modo llegamos a que todo lo que vemos a nuestro alrededor, y literalmente todo lo que existe, ya sea vegetal, animal, mineral, gas,

líquido, sólido o cualquier otra cosa, está hecho de energía. Todos nosotros somos energía en continuo movimiento, y cada uno presenta su propia frecuencia de vibración energética.

El modo en que se almacenan en nuestro cuerpo las creencias y los bloqueos emocionales es también en forma de vibraciones energéticas. Entender esto es la clave para comprender los mecanismos que nos permitirán reprogramar nuestro subconsciente. Bastará con aplicar frecuencias de vibración energética, que entren en resonancia constructiva o destructiva con nuestras propias creencias y emociones, para reescribir nuestro futuro.

La *formación a nivel subconsciente* permite transformar hábitos por medio de la transformación de creencias y la liberación de bloqueos emocionales. No se trata de un proceso basado en la fuerza de voluntad y en el control consciente de nuestras reacciones durante largos periodos de tiempo, lo que supone un gran esfuerzo y mucha paciencia. Como comprobarás, se trata de algo mucho más simple, rápido y efectivo.

---

*La formación a nivel subconsciente permite transformar hábitos no deseados sustituyendo las creencias limitantes y los bloqueos emocionales que los generan.*

---

Las grandes diferencias entre la mente consciente e inconsciente, apuntadas con anterioridad, son la clave que nos permitirá entender el concepto de formación a nivel subconsciente. Como hemos visto, nuestra mente consciente funciona a 40 ciclos por segundo, mientras que la subconsciente lo

hace a 20.000.000 de ciclos por segundo. Nuestras creencias y bloqueos emocionales se almacenan con frecuencias vibratorias accesibles por nuestra mente subconsciente, pero no por nuestra mente consciente. Es por ello por lo que difícilmente pueden ser modificadas dichas creencias a través únicamente de nuestra intención y fuerza de voluntad.

Al igual que las ondas de radio o televisión atraviesan las paredes sin generar prácticamente ninguna interferencia, las frecuencias a las que vibran nuestras creencias y emociones no generan prácticamente interferencias con nuestra mente consciente. Únicamente si nuestra mente consciente está asumiendo el control de nuestras respuestas ante un determinado estímulo, podemos bloquear de forma temporal la reacción de nuestra mente subconsciente. Manteniendo ese bloqueo durante un largo periodo de tiempo, se puede llegar a transformar una creencia y a liberar un determinado bloqueo emocional. La transformación de un hábito por este camino es, no obstante, un proceso lento y laborioso.

Sabiendo que las creencias y los bloqueos emocionales no son más que unas determinadas frecuencias a las que vibran algunas células de nuestro cuerpo, la transformación de creencias y la liberación de bloqueos emocionales se convierte en un tema exclusivamente de física.

Para eliminar una frecuencia de vibración energética basta con aplicar una frecuencia que entre en resonancia destructiva con la primera. Por tanto, si queremos eliminar una creencia o liberar un bloqueo emocional, bastará con aplicarle una energía de características similares, que entre en resonancia destructiva.

Llegados a este punto, tan solo falta establecer un cierto orden para obtener los mejores resultados. Los bloqueos emocionales están en un nivel superior y de algún modo amplifican la propia energía de las creencias. En consecuencia, estos bloqueos deben ser liberados previamente para poder realizar procesos de transformación de creencias.

Quizás te suene complicado. No te preocupes, en los próximos capítulos descubrirás lo sencillo que te resulta liberar los bloqueos emocionales y reprogramar las creencias limitantes que te están impidiendo ser una persona altamente efectiva.

### ¿QUÉ SON LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA?

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva constituyen la estructura de un proceso de desarrollo y crecimiento personal e interpersonal, diseñado por Stephen R. Covey, para alcanzar la eficiencia en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Según sus propias palabras, se trata de «sentido común organizado».

El desarrollo de los 7 hábitos es un proceso personal que supone un gran reto, ya que conlleva dejar atrás todos aquellos hábitos de ineficiencia con los que cargamos, así como las emociones y creencias que los generan.

Ser altamente efectivo implica alcanzar aquello que desees, y además hacerlo de un modo que te permita seguir lográndolo de forma continuada. No se trata únicamente de ser eficaz para conseguir tus metas, sino de hacerlo manteniendo en perfectas condiciones tus herramientas. Consiste en poner a un nivel similar el objetivo perseguido y la

necesidad de mantenerte en condiciones óptimas para seguir consiguiendo resultados similares en el futuro.

---

*Es **eficaz** quien alcanza sus objetivos.*

*Es **eficiente** quien alcanza sus objetivos  
con el menor número de recursos.*

*Es **efectivo** quien alcanza sus objetivos con el menor  
número de recursos, al tiempo que mantiene su capacidad  
para seguir alcanzando sus objetivos en el futuro.*

---

Lograr una efectividad duradera requiere de unos hábitos basados en principios o valores fundamentales. Se trata de leyes universales que gobiernan todas las cosas y que, por tanto, permiten sustentar de forma sólida hábitos duraderos. Integridad, fidelidad, valor, compasión, responsabilidad, contribución, bondad, humildad o justicia son algunos de los principios sobre los que se sustentan los 7 hábitos.

En realidad, lo que desarrollan los 7 hábitos es un determinado carácter, una transformación interior que va mucho más allá de los valores sociales o la imagen que transmitimos o deseamos transmitir. Se trata de una transformación en nuestra forma de ver y afrontar cada situación.

Los 7 hábitos te permitirán experimentar la vida desde un proceso de maduración continua, que te llevará a traspasar fronteras, desde la dependencia hacia la independencia y hasta la interdependencia.

Las personas dependientes necesitan a los demás para conseguir lo que quieren, las independientes consiguen lo que quieren gracias a su propio esfuerzo, y las interdependientes

combinan sus esfuerzos con los esfuerzos de otros para lograr un éxito mayor.

Ser interdependiente es situarse en un nivel de madurez más alto, que capacita para ser buenos líderes y buenos miembros de un equipo.

El resultado de la integración personal de los 7 hábitos podrás observarlo en la forma de enfocar las situaciones diarias y en los resultados que irás obteniendo. Algunos ejemplos de estos resultados serán:

- ★ Conseguir objetivos personales y profesionales con mayor facilidad y rapidez.
- ★ Desarrollar mejores relaciones de trabajo con tus colaboradores.
- ★ Mejorar tus relaciones personales en el ámbito de la familia.
- ★ Hacerte más efectivo en todo lo que haces.

Los 7 hábitos están interrelacionados, y se estructuran en tres grandes bloques, que persiguen objetivos claramente diferenciados. Su desarrollo debe ser realizado de forma secuencial y progresiva, a fin de alcanzar el máximo crecimiento personal y nivel de madurez.

El primer bloque incorpora los tres primeros hábitos, y tiene que ver con el autodomínio. Partiendo del principio de que antes de liderar a otros debemos saber liderarnos a nosotros mismos, estos tres hábitos nos llevan a asumir nuestra propia responsabilidad, para alcanzar la independencia mental y emocional, que nos hace libres.

## APUNTA ALTO

Autoconfianza, conocimiento de uno mismo, paz interior, integridad, autocontrol, etc., son algunas de las cualidades desarrolladas en este primer bloque.

El segundo bloque incluye los tres siguientes hábitos, dirigidos a desarrollar la personalidad, así como las capacidades y habilidades que permiten obtener el máximo rendimiento con el trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación, o lo que es lo mismo, desarrollar las habilidades de interdependencia.

El desarrollo de este segundo bloque llevará a un nivel de mayor profundidad, solidez y creatividad en las buenas relaciones, y a la reconstrucción de relaciones importantes que ahora están deterioradas o incluso rotas.

El último bloque incorpora el hábito número 7, que está dirigido a la renovación regular y equilibrada de las cuatro dimensiones básicas de la vida. Busca mantener los hábitos anteriores siempre en situación óptima, estableciendo el camino hacia la excelencia.

*Hábito 1: SÉ PROACTIVO.* El concepto principal de este hábito radica en la interiorización de que la vida es producto de nuestros valores y nuestras decisiones, y no de los condicionantes que nos encontramos por el camino. Todos tenemos la capacidad de decidir nuestras respuestas ante cualquier estímulo. Es ahí donde radica nuestro poder, y donde se genera nuestro crecimiento y felicidad.

---

*El hábito 1 es tomar conciencia de que soy  
el programador de mi propia vida.*

---

**Hábito 2: EMPIEZA CON EL FIN EN MENTE.** Todo lo que creamos debe ser antes visualizado en nuestra mente. Este hábito parte del concepto de visión, propósito, significado, misión, etc., que le da sentido a la vida y a todo lo que hacemos. Es el liderazgo personal.

---

*El hábito 2 consiste en definir qué es lo que quiero lograr.*

---

**Hábito 3: PON PRIMERO LO PRIMERO.** Una vez definido el objetivo, debemos tener el conocimiento y la disciplina para priorizar lo importante, en lugar de dejarse llevar exclusivamente por lo urgente o por las prioridades de los demás.

---

*El hábito 3 consiste en gestionar correctamente el tiempo para conseguir tus metas.*

---

**Hábito 4: PIENSA EN GANAR-GANAR.** Este es el hábito del beneficio mutuo, y está basado en el principio de la abundancia, en contraposición a la escasez. La victoria de una persona no necesariamente ocurre a expensas de la derrota de otra.

---

*El hábito 4 consiste en buscar siempre acuerdos en los que ambas partes ganen.*

---

**Hábito 5: BUSCA PRIMERO ENTENDER Y LUEGO SER ENTENDIDO.** Es el hábito de la comunicación efectiva. Comprender primero el interés del otro es el camino más rápido y fácil para alcanzar acuerdos satisfactorios y equilibrados.

---

*El hábito 5 consiste en escuchar con empatía,  
con la intención de entender, sin juzgar.*

---

**Hábito 6: SINERGIZA.** Este es el hábito de la cooperación creativa y el trabajo en equipo. El principio que soporta este hábito es que el todo es más que la suma de las partes. Las diferencias deben ser celebradas y aprovechadas.

---

*El hábito 6 consiste en utilizar lo mejor de  
cada individuo para generar grandeza.*

---

**Hábito 7: MEJORA CONTINUAMENTE.** Consiste en la renovación, el aprendizaje continuo y la mejora constante, y está basado en el principio de que tenemos la capacidad de regenerarnos a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

---

*El hábito 7 es asumir la responsabilidad de tu  
salud física, mental, emocional y espiritual.*

---

El desarrollo ordenado de estos 7 hábitos te llevará a alcanzar niveles de efectividad y excelencia que quizás no hayas tenido ocasión de experimentar anteriormente. Se trata de vivir desde un proceso creativo, que gracias al séptimo hábito nunca termina.

Con independencia de tu situación actual, que conocerás con más detalle en el próximo capítulo, tú no eres tus hábitos. Tu potencial es inmenso, y simplemente has estado limitado durante algún tiempo por tus viejos hábitos.

## ¡PREPARADOS!

Prepárate para sustituir esos viejos hábitos por otros nuevos, contruidos sobre unos pilares de efectividad, felicidad y relaciones basadas en la confianza.

En el próximo capítulo, aprenderás las técnicas con las que llevar a cabo tu formación, o transformación interior, a nivel subconsciente, que te introducirá de lleno en este proceso de creatividad sin fin.