



José Pedro García

Coach de empresarios motivador y director de Excellence Research Institute

Empresarios y calidad de vida

La pregunta necesaria para comenzar este artículo sería: ¿tenemos los empresarios la calidad de vida a la que aspiramos, y nos merecemos? Y la respuesta, me temo, es que en un gran porcentaje, sería un “no”; más bien, un “no” rotundo.

Porque podemos tener en algunos casos nivel de vida (nivel de ingresos dignos), pero de ahí a tener calidad, va un abismo.

Lo paradójico es que los empresarios tenemos, a diferencia de otras personas que trabajan por cuenta ajena, la potestad de generar los negocios en los que estamos inmersos, y la manera en que los llevamos. Y es aquí donde está nuestro talón de Aquiles. Porque al final, hemos creado un sistema de trabajo muy absorbente, en general poco eficiente, y donde nos cargamos con muchas responsabilidades. Nos hemos metido en la “carrera de la rata”, y al final, somos nosotros los que hemos generado las circunstancias que nos impiden crear la calidad de vida que nos hacemos.

Por estos factores, nos es difícil tener calidad de vida. Para que en el 2010 demos pasos en pos de tan loable objetivo, voy a proponer varias acciones a realizar:

1. Practica la estrategia de la “taza vacía”. Si ya la tenemos llena de creencias, experiencias, y saberes que nos han llevado donde estamos hoy (y no nos gusta en cuanto a la calidad de vida que tenemos) es necesario vaciar la taza para dejar sitio a nuevas opciones. El resto,

será reafirmarnos en cosas que nos han traído al lugar en el que estamos. Nos justificaremos, y seguiremos igual. Estemos dispuestos a cuestionarnos cosas y probar nuevas opciones.

2. Determina qué haces en tu trabajo concretamente en el día a día, y sobre todo, qué estas haciendo que no deberías estar haciendo tú. Haz un listado, y ve atribuyendo esas tareas a quien consideres.

3. Determina qué áreas de tu vida hoy están cojas (pareja, hijos, salud, tú a nivel interno, hobbies, etc.) y asígnales un tiempo “X” que vaya a misa semanalmente (y esto será inamovible). La consecuencia es que deberás ser más eficiente en tu trabajo, para liberar horas para estos temas (la pregunta sería: ¿Cómo puedo hacer lo que ahora hago en ocho horas, en dos?).

4. Detecta que cosas te hacen ilusión en la vida, y márcate un plan para ir cumpliéndolas. Esto no significa que tengas que esperar mucho: empieza por esas pequeñas cosas que se van dejando de lado, en pro de algún fuego que apagar, o de urgencias ilimitadas que atender. No dejes de hacer cada semana algo que te ilusione, y si corresponde a ámbitos no relacionados con el trabajo, mejor.

5. Honra aquellas cosas realmente importantes en tu vida porque vivimos como si tuviéramos la certeza de que lo podemos dejar para mañana, con la soberbia inconsciente de que ese mañana va a llegar. ¿Y si no

llega? Hazte un listado de temas importantes, y asígnales tiempos. Objetivo: no arrepentirte de lo que no haces, cuando no te queda tiempo ya para ello.

6. Recupera viejas aficiones, date pequeños caprichos, prémiate. En definitiva, cuida de ti mismo, trátate con cariño.

7. Conócete mejor, prepárate, fórmate, descubre tu esencia, y determina tus objetivos vitales (qué es lo que quieres en la vida) para poder plasmarlos en tu día a día, y así este tendrá mucho más sentido

8. Ríete más, disfruta, y deja de dar importancia a tantas cosas. Como decía Wayne Dyer: a) no te preocupes por pequeñeces; b) todo son pequeñeces.

9. Dejar de pensar que eres imprescindible. Muchísimas veces somos nosotros los empresarios el tapón de la botella que impide muchas cosas.

10. Comparte más tiempo con la gente que quieres, tu familia, amigos, etc, y pon tu atención en el aquí y ahora, y no dejes que tu mente se vaya (esto es fácil de decir, y difícil de hacer, pero no imposible. Como siempre, se trata de entrenarlo) Como dice Eckart Tolle, lo único real que tenemos es el “Ahora”. El resto, es una invención, en el pasado y en el futuro.

11. Hazte un plan que te ilusione, y mantenlo, que sea mínimamente retador, pero no extremadamente difícil, e imagínate como quieres estar viviendo dentro de un año, con la calidad de vida que deseas. ☒