

RESUMEN COMPLETO

¿Sabías que, según Brian Tracy, un grupo de graduados de Harvard terminó ganando diez veces más que todos sus compañeros juntos? Y la única diferencia entre ellos no era el talento, ni el dinero de la familia, ni los contactos.

Era un papel. Un papel con sus metas escritas.

Hoy te cuento el libro “Metas”, un método para ser feliz de verdad: avanzar cada día hacia algo que te importa. Quédate hasta el final, porque el último consejo es el que más cuesta aplicar.

“Metas” empieza con una frase que lo resume todo: el éxito son las metas, y todo lo demás es comentario.

Tracy lleva décadas dando charlas y asegura que si solo tuviera cinco minutos para ayudarte, diría esto: escribe tus metas, haz un plan y trabaja en él todos los días. Nada más. Todo el libro es esa idea desmenuzada en 21 pasos.

Y atención, que no habla solo de dinero. Para él, la felicidad es ir dando pasos hacia algo que de verdad te importa. Esa idea lo atraviesa de principio a fin.

Aquí viene lo bueno: Tracy no empezó en un despacho elegante.

Dejó el instituto a los 18 sin graduarse. Su primer trabajo fue lavar platos en un hotel. Después lavó coches, fregó suelos, trabajó en aserraderos, en granjas, talando árboles, cavando pozos, en la construcción y hasta en un carguero noruego por el Atlántico Norte. A veces dormía en el coche. A los 23 trabajaba como jornalero en la cosecha, durmiendo sobre la paja de un granero.

Entonces pasó a vender a comisión, de puerta en puerta. Un día escribió una meta que le parecía un disparate: ganar mil dólares al mes. Doblaron el papel y lo perdió. Treinta días después, su vida había cambiado: descubrió una técnica de cierre que triplicó sus ingresos y el nuevo dueño de la empresa le ofreció, justo, mil dólares al mes por dirigir las ventas.

Desde ahí montó un equipo de 95 vendedores, viajó por más de 80 países, aprendió francés, alemán y español, y trabajó en 22 sectores distintos. También perdió todo y volvió a empezar varias veces, y cada vez hizo lo mismo: papel, lápiz y metas nuevas.

Desde 1981 enseña su sistema en seminarios, y dice que ha llegado a más de dos millones de personas en 35 países. Su misión se resume en una línea: ayudar a la gente a conseguir sus metas más rápido de lo que lo harían sin su ayuda.

PASO 1. Libera tu potencial

Tracy empieza con algo que suena a promesa, pero lo sostiene con una imagen muy buena: vivir sin metas es conducir con niebla espesa. Puedes tener el mejor coche del mundo, que vas a ir despacio y con miedo.

Dice que todos tenemos un mecanismo interno para ir hacia lo que queremos, como la paloma mensajera que vuelve a casa desde mil kilómetros. El problema es que ese mecanismo no juzga. Si tu meta es llegar a casa y ver la tele, lo conseguirás. Si es construir una vida plena, también.

¿Y por qué casi nadie tiene metas? Cuatro razones: no saben que importan, no saben cómo hacerlas, miedo al fracaso y miedo al rechazo. Aquí entra el estudio de Harvard que te conté al principio, con el 3% que tenía metas escritas.

PASO 2. Toma las riendas de tu vida

Este paso empieza con una noche de invierno. Tracy tenía 21 años, estaba sin un dolar, en un apartamento de una sola habitación, y entendió algo: nadie iba a venir a rescatarlo. Todo dependía de él.

A partir de ahí defiende la responsabilidad total. Según él, las emociones negativas nacen de justificarte, poner excusas, depender de lo que opinan los demás y culpar. Y cuando dices “yo soy responsable”, la rabia se apaga.

Su propuesta: verte como el presidente de tu propia empresa. Tú decides tu estrategia, tu formación, tus relaciones y cuánto quieres ganar.

PASO 3. Crea tu propio futuro

Aquí toca imaginar sin frenos. Tracy habla de “pensar en cielo azul”: proyectarte cinco años adelante, con una vida perfecta en trabajo, dinero, familia, salud y tiempo libre, y luego mirar atrás y preguntarte qué tendría que haber pasado.

Cita a Drucker: sobrestimamos lo que logramos en un año y subestimamos lo que logramos en cinco. Y la única pregunta que vale en esta fase es “¿cómo?”. Los que fracasan se preguntan si es posible.

PASO 4. Aclara tus valores

Antes de elegir metas, hay que saber quién eres. Tracy lo explica con anillos, como una diana: en el centro están tus valores, luego tus creencias, tus expectativas, tu actitud y, por fuera, tus acciones.

Si lo de fuera contradice lo de dentro, aparece el estrés y la infelicidad. Si coinciden, te sientes bien contigo. Para descubrir tus valores reales, mira cómo te comportas

bajo presión. Y propone un ejercicio fuerte: escribir tu propio obituario, tal como te gustaría que te recordaran.

PASO 5. Descubre tus verdaderas metas

Su palabra favorita en todo el libro es “claridad”. Una meta tiene que ser tuya, no algo que quiere otra persona para ti.

Para encontrarlas, te da varias preguntas: ¿qué harías si te tocara un millón de dólares mañana?, ¿y si te quedaran seis meses de vida?, ¿qué siempre quisiste intentar pero te dio miedo?, ¿qué haces que te hace sentir vivo? También sugiere una lista de al menos cien sueños. Y mira bien tus preocupaciones, porque ahí está lo que te duele.

PASO 6. Decide tu propósito principal

De todas tus metas, hay una que arrastra a las demás. Tracy la llama “propósito principal definido”. Debe ser tuya, clara, medible, creíble y alineada con lo demás que quieres.

Aquí frena a los soñadores con dos anécdotas: una mujer que acababa de perder su trabajo y quería ser millonaria en un año, y un hombre que quería la paz mundial. Para él, una meta imposible desanima en lugar de motivar.

Su consejo para elegirla: escribe diez metas en presente y pregúntate cuál, si se cumpliera ya, cambiaría más tu vida. Esa es.

PASO 7. Analiza tus creencias

Lo que crees de ti se convierte en tu realidad. Tracy lo dice así: no crees lo que ves, ves lo que ya crees.

Y pone ejemplos de gente a la que dieron por perdida en el colegio, como Einstein o Edison, para mostrar lo poco fiables que son las etiquetas. Todas las creencias se aprenden, así que se pueden desaprender. Su truco: actúa como si ya fueras esa persona. Cuenta la historia de un jefe de ventas que obligaba a sus vendedores a comprarse un Cadillac, y cómo cambiaba su forma de verse a sí mismos.

PASO 8. Empieza por el principio

Para viajar necesitas saber dónde estás. Tracy pide honestidad brutal... bueno, honestidad a secas: cuánto pesas, cuánto ganas por hora, cuánto vales realmente.

Introduce el pensamiento “base cero”: si supieras lo que sabes hoy, ¿volverías a meterte en esto? Si la respuesta es no, ¿cómo y cuándo sales? Habla de trabajos, relaciones, inversiones y hasta del amigo que no soltaba el golf. También te invita a revisar tus habilidades: tu punto más flojo marca el techo de tu ingreso.

PASO 9. Mide tu progreso

Lo que no se mide, no avanza. Tracy sostiene que las metas necesitan plazos, porque una meta sin fecha es solo una conversación.

Divide las grandes metas en bocados, como se come un elefante, y elige un número que mida tu avance en cada área. Pone ejemplos concretos: leer quince minutos al día, ahorrar una cantidad fija, bajar una onza al día. Cerrar tareas, dice, libera endorfinas y crea la sensación de ganar.

PASO 10. Elimina los obstáculos

Aquí Tracy te pide que te preguntes: ¿por qué no estoy ya ahí? Según él, el 80% de los frenos están dentro de ti, y los dos grandes son el miedo y la duda.

Habla del “desamparo aprendido”, ese “no puedo” automático, y de la zona de confort. La salida es fijarte metas grandes, partirlas en tareas y trabajar cada día. Y te enseña a definir el problema de varias maneras preguntando “¿qué más podría ser el problema?” hasta dar con el verdadero.

PASO 11. Conviértete en experto

Tu ingreso depende de lo que haces, de lo bien que lo haces y de lo difícil que es reemplazarte. Tracy cuenta que todos los que hoy están en el 10% superior empezaron en el 10% inferior.

Te pide identificar las cinco a siete áreas clave de tu trabajo, ponerte nota y trabajar la más floja. Y propone una receta: leer cada día sobre tu tema, escuchar audios en el coche, asistir a cursos y practicar lo aprendido enseguida. Todo apoyado en tus talentos naturales.

PASO 12. Rodéate de las personas correctas

Nadie lo hace solo. Tracy insiste en que tus relaciones definen tu velocidad: jefe, compañeros, clientes, familia.

Su consejo con el jefe es muy práctico: pregúntale cuál es su prioridad número uno para ti y trabaja en eso todo el día. Habla de ser buen compañero, de ayudar sin esperar nada y de moverte en grupos donde haya gente que admiras. Y deja claro que la familia va primero: un hogar en desorden acaba hundiendo el trabajo.

PASO 13. Haz un plan de acción

Un plan es, en el fondo, una lista de todo lo que tienes que hacer, ordenada por prioridad y por secuencia. Tracy cita un estudio de empresas nuevas: las que planificaron por escrito iban mucho mejor que las que improvisaron.

Y, ojo, aquí viene algo curioso... digo, algo interesante: lo que más servía no era el plan en sí, sino el proceso de pensarlo. Eisenhower lo dijo con otra frase: los planes no importan, pero planificar sí. Lo importante es buscar el cuello de botella, la pieza que frena todo lo demás.

PASO 14. Maneja bien tu tiempo

No puedes administrar el tiempo, solo a ti mismo. Tracy propone listas diarias hechas la noche anterior, y separar lo urgente de lo importante.

Su método ABCDE ordena las tareas: A es lo que tiene consecuencias serias, B lo que conviene, C lo que da igual, D lo que delegas y E lo que eliminas. Nunca hagas una B si queda una A pendiente. Y la pregunta que repite: ¿cuál es el mejor uso de mi tiempo ahora mismo?

PASO 15. Revisa tus metas cada día

Si escribir tus metas una vez al año ya funciona, escribirlas cada día funciona mucho más. Tracy te manda a un cuaderno de espiral: cada mañana, de memoria, anotas de diez a quince metas.

Las reglas: en presente, en positivo y en primera persona, con fecha límite, y con tres acciones para cada una. También sugiere tarjetas de 3x5 para repasarlas por la mañana y por la noche. Según él, a los treinta días tu vida despegará.

PASO 16. Visualiza tus metas continuamente

Todo cambio empieza con una imagen mental. Tracy habla de los atletas que ensayan su prueba en la cabeza y de cuatro factores de la visualización: frecuencia, duración, nitidez e intensidad emocional.

Cuenta cómo él y su mujer hicieron un álbum con fotos de casas y una lista de 42 detalles, y acabaron en una con 41 de ellos. También avisa de que la preocupación es una visualización al revés.

PASO 17. Activa tu mente super consciente

Aquí Tracy se pone más místico, y lo cuento tal cual. Dice que existe una tercera mente, más allá de la consciente y la subconsciente, de donde salen las grandes ideas. Funciona mejor cuando estás en calma y con metas claras.

Hay dos maneras de activarla: trabajar a fondo en tu meta, o soltarla y descansar. Y cuando llegue una corazonada, actúa rápido.

PASO 18. Mantente flexible

El mundo cambia rápido, así que Tracy pide claridad en la meta y flexibilidad en el camino. Tres frases que recomienda decir sin miedo: “me equivoqué”, “cometí un error” y “he cambiado de opinión”.

PASO 19. Despierta tu creatividad

Tu cerebro tiene un potencial enorme sin usar. Su herramienta estrella es la “tormenta mental”: escribes tu meta como pregunta y te obligas a dar veinte respuestas. Las últimas son las más difíciles y, a menudo, las mejores. Después eliges una y la haces ese mismo día.

PASO 20. Haz algo cada día

La acción mueve todo. Tracy habla de ir un poco más allá de lo esperado, pedir más responsabilidad y cumplir rápido. Cuenta cómo así pasó a dirigir tres divisiones en dos años. Y el principio del momentum: cuesta arrancar, pero mantenerse en marcha cuesta mucho menos.

PASO 21. Persiste hasta lograrlo

El último paso es sobre perseverar. Tracy cuenta la historia de Orison Swett Marden, a quien se le quemó el manuscrito entero y lo volvió a escribir desde cero. Lo mismo con Churchill o Edison.

Su idea es que el éxito suele llegar un paso después de cuando todo dentro de ti dice que pares. Y que la persistencia es la autodisciplina en acción.

Si me preguntas qué se queda de este libro, te diría esto: la felicidad no es un destino, es avanzar. Tracy lo toma de Earl Nightingale: ser feliz es ir logrando, paso a paso, algo que de verdad te importa.

Y eso exige tres cosas muy sencillas, aunque no fáciles: saber qué quieres, escribirlo y moverte hacia ello cada día.

Así que antes de cerrar el vídeo, coge un papel y escribe diez metas en presente. Solo diez. Luego elige la que cambiaría tu vida y empieza hoy.