

HAZLO POR UN DIA

DIA 18 –HAZLO DE POCO

Los desalojaré poco a poco...
Éxodo 23:30

El término técnico es “análisis de marcha”, y el objetivo es ayudar a los atletas a moverse con más eficiencia y efectividad.

Un componente clave del autoliderazgo es la autoevaluación. Tenemos que hacer nuestro propio análisis de marcha. **¿Cómo lo hacemos?** Remitiéndonos al ciclo de tres pasos que seguimos repasando:

→**identificar el impulso**, →**interrumpir el patrón e** →**imaginar la recompensa**. pero podemos deconstruir el ciclo de un hábito si sabemos lo que queremos.

Si eso te ayuda, realiza un análisis FODA. A menudo se emplea en organizaciones con el fin del planeamiento estratégico, pero también funciona con individuos.

FODA quiere decir fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Un análisis FODA puede ayudarte a interrumpir el ciclo de hábitos mediante ingeniería inversa.

Al igual que una orden para detener las pérdidas en el mundo de las finanzas, necesitas protegerte de los errores agravantes. Por supuesto que lo contrario también es preciso. Tienes que cambiar las pequeñas victorias en rachas positivas repitiéndolas una y otra vez.

Si hicieras un análisis de regresión de tus hábitos, ¿qué te revelarían? Para bien o para mal, **nuestros hábitos más pequeños son los que pueden producir una reacción en cadena**. No tienes que hacer cambios muy significativos; solo necesitas identificar los pequeños hábitos que tienen un alto apalancamiento: **los hábitos dominó**.

Cuando se trata de imaginar el premio, tienes que jugar todo el juego hasta el final. Dicho de otro modo, no hay línea de llegada. Es el concepto japonés kaizen: un compromiso incondicional con la mejora continua. Se trata de mejorar un poco cada día en todo sentido posible. **Esa mentalidad es la clave de cada hábito: hazlo de a poco**.

Hay una expresión compuesta por tres palabras que se encuentra en el libro de Éxodo y que me produce una mezcla de emociones. “*Los desalojaré poco a poco*”, dijo

Dios *“hasta que seas lo bastante fuerte para tomar posesión de la tierra”*.³ ¿Lo captaste? “Poco a poco”.

“Repasemos la escena y te explicaré el porqué de mis emociones mezcladas. Los israelitas estaban a punto de poseer la Tierra Prometida, pero eso no vendría servido en bandeja de plata. Dios les dijo que ellos tendrían que sembrar si querían cosechar, cavar pozos si querían beber de ellos, y construir las casas en las que querían habitar. **Es la ley de la medida una y otra vez. Obtendrás lo que hayas puesto, nada más ni nada menos.**

Es la rutina de la excelencia. Repito, si haces las pequeñas cosas como si fueran grandes, Dios hará grandes cosas como si fueran pequeñas.

¿Recuerdas el día 2? ¡Más difícil es mejor!

¿Y el día 3? ¡Más despacio es más rápido!

¿Qué hay acerca del día 5? ¡Más pequeño es más grande! “Dios hará grandes cosas como si fueran pequeñas.

Cuando hablamos de crear y romper hábitos, esos son la trama secundaria. El proceso será más duro de lo que esperas y más largo de lo que te gustaría. Dicho de manera sencilla: sucederá poco a poco. Así es como Dios nos hace crecer, nos promueve y a menudo también nos sana.

Ciertamente no estoy sugiriendo que Dios no puede librarte en un solo día. Puede hacer más en un día de lo que tú podrías lograr en mil vidas. Él puede hacerlo tan sencillamente como cambió el agua en vino. Pero más a menudo, la liberación es un proceso. Más específicamente, un proceso de tres pasos llamado el círculo del hábito. Incluso si Dios te liberara en un día, tendrías que poder sostener esa liberación con hábitos cotidianos.

La meta no es la meta. ¡La meta es el proceso

Yo creo en metas del tamaño de Dios, en ir tras objetivos que serían imposibles sin la intervención divina, pero la meta no es llegar a la meta: es en lo que tú te conviertes en el proceso. Dios usa los grandes sueños para formar grandes personas. ¿Por qué? ¡Para mantenernos de rodillas! Así nos fuerza a ejercitar la fe, nos hace hacer sacrificios.

Sí, tienes que identificar las metas que vas a perseguir. Pero luego tienes que aplicar la ingeniería inversa y convertirlos en pequeños triunfos que te ayuden a llegar allí. Esa

es la manera en que se construye un puente colgante hacia el futuro. Cuanto mayor sea la meta, más atención tendrás que prestar a los detalles.

Después de retirarse de una vida como entrenador, **le preguntaron a John Wooden qué era lo que extrañaba más**. Te daré una pista: no eran los partidos. No eran los trofeos ni los campeonatos. Me encantó esta respuesta de una sola palabra: **“entrenar”**.

Hay un viejo refrán que dice que la práctica hace la perfección. No es falso pero tampoco es completamente cierto. Tienes que practicar de la manera correcta. Eso nos lleva a la ecuación que presentamos el día 3:

“Práctica deliberada + Dificultad deseable = Aprendizaje duradero

Así como tienes que hacer lo correcto por las razones correctas, también tienes que hacerlo de la manera correcta. Esa es la manera de Jesús.

Durante su ilustre carrera como compositor, Johann Sebastian Bach escribió 256 cantatas. Tres de ellas entraron en la lista de las 50 mejores piezas de la música clásica, lo cual las coloca justo después de Mozart y Beethoven. Bach ya no está invitado a las bodas, pero siempre se mete en las fiestas. ¿Cómo?

“Jesu, Joy of a Man’s Desiring” todavía es la pieza musical más tocada en las ceremonias tradicionales.

¿Tienes idea de cómo Bach compuso todas esas cantatas? ¡De una nota a la vez! Sé que esto empieza a sonar como un disco rayado, pero es intencional. Es la rutina de la excelencia aplicada a la música.

Luego de completar esas composiciones, Bach escribía tres letras sobre el margen de la partitura: SDG. Esas tres letras representaban la frase en latín **soli Deo gloria**, o **“solo a Dios la gloria”**. Ese fue uno de los reclamos de la Reforma protestante, pero Bach lo empleó como un medio para dar crédito a quien se lo merece.

¡El premio era la gloria de Dios!”

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

Comenzando de a poco

Sigue adelante y sueña en grande, pero tienes que comenzar de a poco y pensar a largo plazo. Tienes que remontar la cometa un poco más alta, un poco más lejos cada día. Con el tiempo, el techo se convertirá en el suelo.

¿Recuerdas la ley de la medida? **Si quieres burlar al sistema, acabarás burlándote de ti mismo.** Si tomas atajos, estás cercenando tu propio éxito y cambiando la gloria de Dios. La forma en que creas un hábito es no permitiéndote ninguna trampa o vericuetos.”

¿Cómo va tu hábito?

¿Todavía es medible, significativo y sostenible?

¿Has aplicado ingeniería inversa de a poquito?

Tienes que convertir esas metas de vida en hábitos cotidianos.

¿Cuál es el pequeño paso que tienes que dar hoy para hacer ese progreso poco a poco?

Para los monjes maratonianos, fue rodear el Monte Hiei cada día.

Para mí, fue leer tres mil libros antes de escribir uno.

¡Hazlo de a poco!”

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day:

How to Make or Break Any Habit in 30

Mark Batterson