



# Sin azúcar

En las empresas pasa como en nuestras vidas, el momento y los recursos que le dedicamos a una cosa ya no los tendremos para otra, en nuestras agendas dejamos escrito nuestro futuro, no seremos otra cosa que la que escribamos en esa agenda que solemos rellenar con prisa y afán de ajuste con otras.

En los renglones de nuestra agenda habita la coherencia entre lo que queremos ser y lo que somos, en esos apuntes decidimos lo que será nuestra vida, por lo tanto conviene recapacitar para cuando estamos repartiendo nuestro tiempo (es lo único que nos dan al nacer, tiempo = vida).

Esa distribución de tiempo es la oportunidad de alinear nuestros objetivos personales y profesionales con nuestras acciones, seleccionando exclusivamente aquellas que contribuyen al logro nuestras metas y están en consonancia con nuestros valores...pero... ¿Conoces tus valores? ¿No?.

Si no los conoces puedes pasar tu vida haciendo lo contrario a lo que te hace feliz, incluso puedes terminar construyendo una vida ajena que te resulte detestable.

## En los renglones de nuestra agenda habita la coherencia entre lo que queremos ser y lo que somos, en esos apuntes decidimos lo que será nuestra vida

Normalmente todo dispositivo lleva consigo su folleto de instrucciones, tu también llevas el tuyo, en tu disco duro. Por eso te recomiendo extraerlo haciendo el ejercicio de escribir lo que consideras son tus principales valores (la salud, el amor, la espiritualidad, la amistad, la maternidad o paternidad, la seguridad,...), todos los que quieras y luego trata de ordenarlos evaluando cada uno contra el resto para establecer su posición, cuando tengas los 10 primeros para... ¡Ya tienes tu manual de instrucciones!

Deja pasar cierto tiempo y vuelve a repasar la lista, porque con los años pueden producirse modificaciones en la clasificación, se llama madurez.

Identificar y tomar consciencia de las razones que nos mueven con integridad, permite ver y decidir con

claridad, permite la auto-comprensión que da equilibrio, permite establecer prioridades y evitar errores, permite la coherencia que da valor y resistencia.

Ignorar nuestras razones esenciales de conducta puede infringirnos insatisfacción y dolor, también nos quita capacidades operativas y activa el saboteador interior que actúa como un rebelde defensor de nuestros mecanismos profundos, detonando culpas del pasado, situando temores en el futuro e interrumpiendo constantemente con pensamientos críticos o negativos, es su manera de alertarnos y reivindicar el yo ignorado.

Por lo dicho te recomiendo CAFE, es decir:

- Claridad. > Coherencia con tus valores. Comunica con sencillez
- Acción. > Todo pensamiento sin acción es una elucubración.
- Facilidad > Simplificar acerca las metas y evita errores.
- Enfoque. > Alejandro Magno "¿Cómo he conquistado el mundo? Evitando distracciones".

Aplicar CAFE resulta estimulante y además te aconsejo la ayuda de tres colaboradores extraordinarios, probablemente el más eficaz de ellos es el "NO", palabra de significado inequívoco y rotundo, protectora de sobrecargas, evita intrusismos, clarifica, desatasca negociaciones, despeja plazos y dudas, bueno una auténtica joya de la lengua a disposición de la eficiencia.

Reconozco ese pellizco de pena que sientes cuando no has embocado el papel que has lanzado a la papelera, pero lo importante ha ocurrido unos segundos antes, al decidir utilizar a la colaboradora más silenciosa, humilde y resolutiva que tienes, atiende todo tipo de asuntos y jamás devuelve un problema, no discute ni aplaza nada, esa maravilla se llama papelera, no pierdas jamás la oportunidad de utilizarla.

Y por último un campeón de la eficacia con la capacidad química de disolver la complejidad, es fluorhídrico con la confusión, ese prodigio es la acción de dividir o fraccionar, su sencillez conceptual convierte a proyectos inabordables en una sucesión de simples tareas, ¡Usa ese poder!

Se que conoces todo esto y sus beneficios...pero... ¿Los aplicas?.

# ESTRATEGIAS DE ÉXITO

Comprendemos la dinámica del mercado y el comportamiento de los consumidores, para ayudar a nuestros clientes en la creación de estrategias de éxito.

Somos 13.000 expertos apasionados por nuestro trabajo, con más de 80 años de herencia corporativa alemana y experiencia en data sciences. Trabajamos a nivel global, obteniendo información vital sobre los mercados locales en 100 países del mundo.