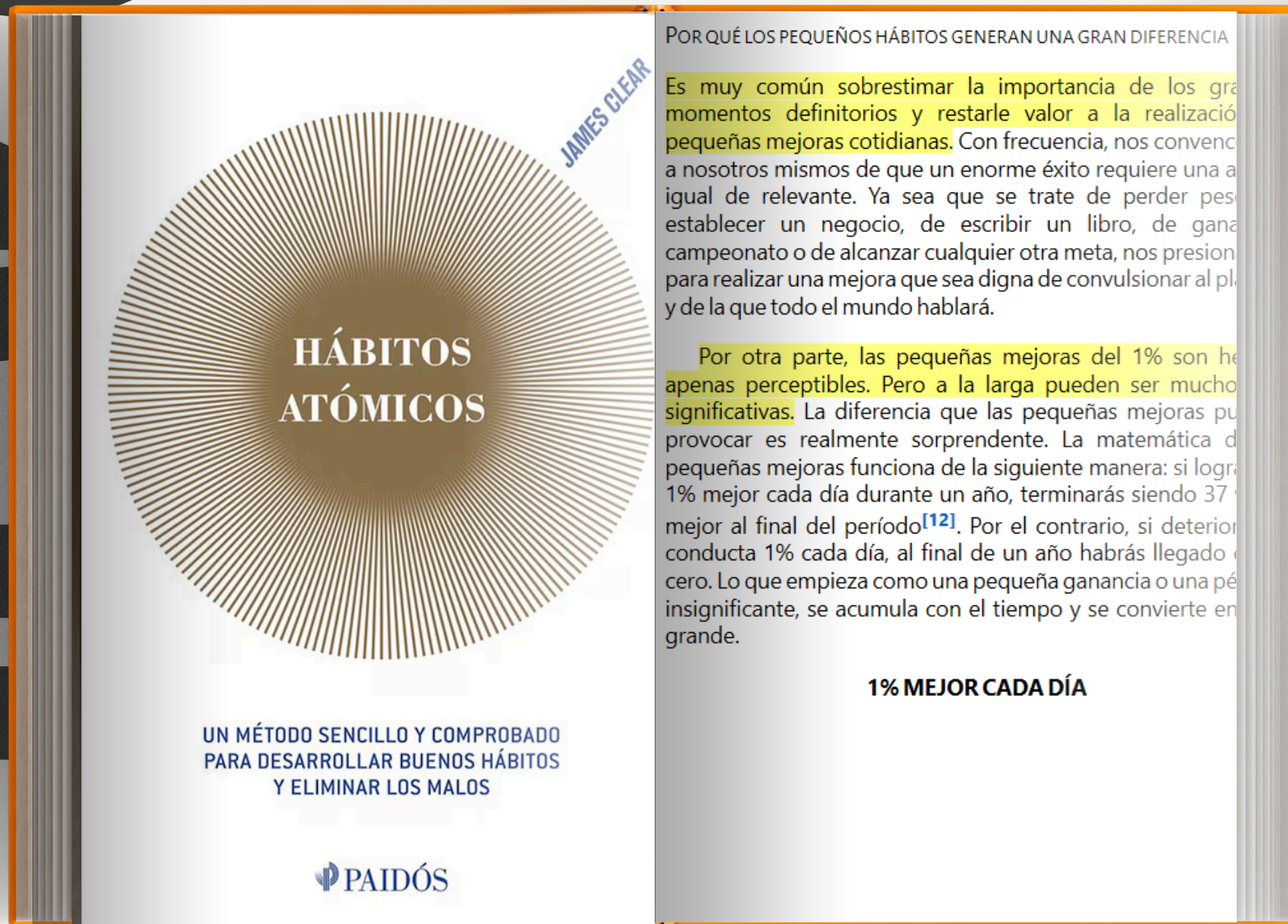


Recomendado



JAMES CLEAR

Mejora 1% hoy

“Las pequeñas mejoras son invisibles al principio... hasta que un día todos te llaman imparable.”

Cobranza Legal.

1% MEJOR

Es muy común sobrestimar la importancia de los grandes momentos definitorios y restarle valor a la realización de pequeñas mejoras cotidianas. Con frecuencia, nos convencemos a nosotros mismos de que un enorme éxito requiere una acción igual de relevante. Ya sea que se trate de perder peso, de establecer un negocio, de escribir un libro, de ganar un campeonato o de alcanzar cualquier otra meta, nos presionamos para realizar una mejora que sea digna de convulsionar al planeta y de la que todo el mundo hablará.

Por otra parte, **las pequeñas mejoras del 1% son hechos apenas perceptibles. Pero a la larga pueden ser mucho más significativas.** La diferencia que las pequeñas mejoras pueden provocar es realmente sorprendente. La matemática de las pequeñas mejoras funciona de la siguiente manera: si logras ser 1% mejor cada día durante un año, terminarás siendo 37 veces mejor al final del período. Por el contrario, si deterioras tu conducta 1% cada día, al final de un año habrás llegado casi a cero. Lo que empieza como una pequeña ganancia o una pérdida insignificante, se acumula con el tiempo y se convierte en algo grande.

Los hábitos son el interés compuesto de la superación personal. De la misma manera en que el dinero se multiplica mediante el interés compuesto, los efectos de tus hábitos se multiplican en la medida en que los repites cada día. No parecen hacer mucha diferencia en un día determinado y, sin embargo, el impacto que producen conforme pasan los meses y los años puede resultar enorme. Solamente cuando nos damos vuelta y contemplamos los últimos dos, o cinco o quizás diez años, nos damos cuenta y quedamos sorprendidos del valor de los buenos hábitos y del costo negativo de los malos hábitos.

Esto puede ser un concepto difícil de apreciar en la vida cotidiana. **Frecuentemente descartamos los pequeños cambios porque no parecen importar mucho en un momento dado. Si ahorras un poco de dinero ahora, no te conviertes en millonario.** Si vas al gimnasio tres días consecutivos, no te vas a poner en forma. Si estudias chino mandarín una hora por la noche, no habrás aprendido un nuevo idioma. Hacemos pequeños cambios, pero los resultados nunca se dan de manera inmediata; eso nos descorazona y nos lleva de vuelta a nuestras viejas rutinas.

Desafortunadamente, el lento ritmo de la transformación también hace que sea muy fácil permitir el retorno de los malos hábitos. Si comes un alimento poco saludable hoy, la báscula no va a registrar un cambio muy drástico. Si el día de hoy trabajas hasta tarde e ignoras a tu familia, te va a perdonar. Si aplazas el trabajo de un proyecto para el día siguiente, seguramente encontrarás el tiempo para terminarlo más adelante. Es fácil pasar por alto una pequeña mala decisión.

Sin embargo, cuando repetimos día a día esos errores que representan apenas un 1%, cuando replicamos las malas decisiones y duplicamos los pequeños errores mediante excusas sin importancia, nuestras acciones acaban por producir resultados compuestos que son realmente tóxicos. La acumulación de muchos pasos en falso, un 1% de deterioro aquí y allá, finalmente se convierte en un grave problema.

Un pequeño cambio en tus hábitos cotidianos puede conducir tu vida a un destino completamente distinto. Tomar una decisión que es 1% mejor o 1% peor puede no parecer importante en un momento dado, pero en el transcurso de todos los momentos que conforman una vida, estas decisiones determinan la diferencia entre la persona que eres y la persona que podrías ser. El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida.

Tus resultados son los indicadores reactivos de tus hábitos. La cantidad de dinero que posees es un indicador reactivo de tus hábitos financieros. Tu peso actual es un indicador reactivo de tus hábitos alimenticios. Tu conocimiento es un indicador reactivo de tus hábitos de estudio. El aspecto de tu casa es un indicador reactivo de tus hábitos de orden y limpieza. Al final obtienes lo que repites