

El Principio 90/10

Hacer click para avanzar



Autor: Stephen Covey

Descubre el Principio 90/10

Cambiará tu vida
(al menos la forma en como reaccionas a situaciones)

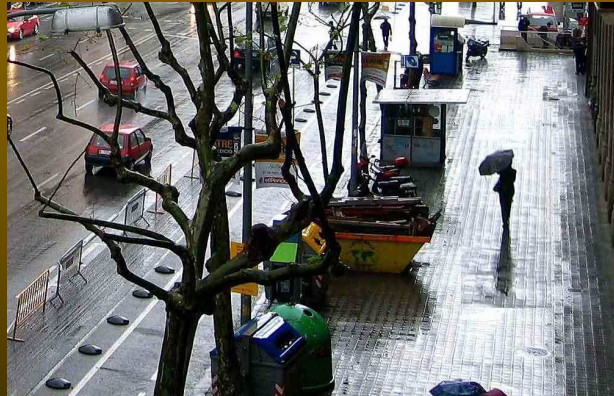
Cuál es este Principio?

El 10% de la vida
está relacionado con lo que te pasa.

...El restante 90% está determinado
por la forma en que reaccionas
a eso que pasa...

Qué quiere decir esto?

Nosotros realmente no tenemos control
sobre el 10% de lo que nos sucede.



No podemos evitar que el automóvil se descomponga,
que el avión se retrase, que nos sorprenda la lluvia,
que un automovilista pueda obstaculizarnos en el tráfico.

...lo cual tirará por la borda todo nuestro plan...

No tenemos control de este 10%.

El otro 90% es diferente.
Solamente tú lo determinas.

Cómo?... Con tu reacción.

Tú no puedes controlar el semáforo en rojo,
pero puedes controlar tu reacción.

No dejes que la gente se aproveche de ti.
Tú puedes controlar cómo reaccionas.

Usemos un ejemplo...

Estás desayunando con tu familia.
Tu hija tira una taza de café
y salpica tu camisa de trabajo.



Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar.

Lo siguiente que suceda
será determinado por tu reacción.

Tú maldices.
Regañas severamente a tu hija por que te tiró la taza encima.
Ella rompe a llorar.

Después de regañarla, te volteas a tu esposa
y la críticas por colocar la taza
demasiado cerca de la orilla de la mesa.
Y sigue una batalla verbal.

Tú, vociferando, vas a cambiarte la camisa.
Cuando regresas, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando
terminándose el desayuno y alistándose para irse la escuela.
Ella pierde el autobús.

Tu esposa debe irse inmediatamente para el trabajo.
Tu te apresuras al carro y llevas a tu hija a la escuela.

Debido a que tú ya estas atrasado,
manejas 40 millas por hora
en una avenida cuya velocidad máxima
es de 30 millas por hora.

Después de 15 minutos de retraso y obtener una multa de tráfico por \$60.00, llegas a la escuela.

Tu hija corre a la escuela sin decirte adiós.

Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta que se te olvidó el portafolios.



Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor.

Ansías regresar a casa.

Cuando llegas a tu casa encuentras un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija.



Por qué?

Todo fue debido a la manera en que reaccionaste esa mañana.

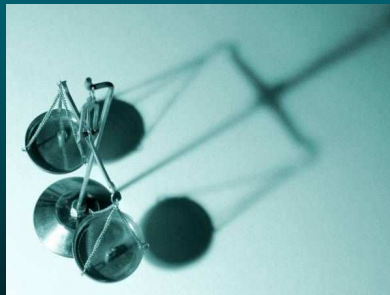
Por qué tuviste un mal día?

- A) El café lo causó?
- B) Tu hija lo causó?
- C) El policía lo causó?
- D) Tú lo causaste?

La respuesta es “D”

Ciertamente, tú no tenías control sobre lo que pasó con el café.

Fue la forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos
lo que determinó el cauce de tu mal día.



Te presento lo que debió haber sucedido.

El café te salpica.
Tú hija está a punto de llorar.

Entonces tú gentilmente le dices:
*“no te preocupes, cariño, sólo necesitas
tener más cuidado la próxima vez”.*

Después de ponerte una camisa limpia y tomar tu portafolios,
regresas al comedor, miras a través de la ventana
y ves a tu hija tomando el Autobús escolar.
Ella voltea agradecida y te dice adiós con la mano.

Notas la diferencia?

Dos escenarios diferentes.
Ambos empezaron igual.
Ambos terminaron diferente.

Por qué?

Tú realmente no tienes control
sobre el 10% de lo que sucede en la vida.

El otro 90% fue determinado por tu reacción.

Estas son algunas formas de aplicar el Principio 90/10.

Si alguien te dice algo negativo acerca de ti,
no te lo tomes a pecho.

Deja que el ataque caiga como el agua sobre el aceite.

No dejes que los comentarios
negativos te afecten.

Reacciona apropiadamente y no arruinarás tu día.

Una reacción equivocada podría resultar
en la pérdida de un amigo, ser despedido,
te puedes estresar, etc.

Cómo reaccionar si alguien te interrumpe en el tráfico?

Pierdes tu carácter?

Golpeas sobre el volante? *(a un amigo mío se le desprendió el volante),*

Maldices? Te sube la presión?

A quién le preocupa que llegues 10 segundos tarde al trabajo?

Por qué dejar que los automóviles te arruinen el viaje?



Recuerda el Principio 90/10
y no te preocupes de eso.

Tú has dicho que perdiste el empleo.
Por qué perder el sueño y ponerte enojado?
No funcionará.

Usa el tiempo y la energía que inviertes en tu preocupación
para encontrar otro trabajo.



El avión está atrasado. Va a arruinar la programación de tu día.

Por qué manifestar frustración con el empleado de la aerolínea?
Él no tiene control sobre lo que está pasando.

Usa tu tiempo para estudiar, conocer a otros pasajeros, por qué estresarse?
Eso hará que las cosas se pongan peor.

Ahora ya conoces el Principio 90/10.
Aplicalo y quedarás maravillado con los resultados.
No perderás nada si lo intentas.

El Principio 90/10 es increíble.
Muy pocos lo conocen y aplican este principio.

El resultado?

...Tú lo comprobarás!!

Millones de personas están sufriendo
de un estrés que no vale la pena,
sufrimientos, problemas y dolores de cabeza.

Todos podemos entender y debemos aplicar el
Principio 90/10.
Puede cambiar tu vida!

...Disfrútala...

Lo único que hace falta es voluntad
para darnos el permiso de vivir la experiencia.

Todo, absolutamente todo lo que damos, hacemos, decimos, o aún,
todo lo que pensamos, es un Boomerang. Regresa a nosotros...



Si queremos recibir, aprendamos primero a dar...
Tal vez nos quedemos con las manos vacías,
pero nuestro corazón estará lleno de amor...

Y quienes aman la vida,
tienen el sello de ese sentimiento en un lugar de su corazón ...

F I N

Presentación original: CARAMANCHEL
mando74@gmail.com

Reedición, concepto y complemento fotográfico con imágenes de libre acceso en internet
cortesía de Carlos Rangel
Santiago de Querétaro, Mex. Nov. 2007