



El Principio 90/10

Autor: **Stephen Covey**

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

¿Cuál es este principio? El 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa, el 90% de la vida está relacionado por lo forma en cómo reaccionas.

¿Qué quiere decir esto? Nosotros realmente no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede. No podemos evitar que el carro se descomponga, que el avión llegue tarde, lo cual tirará por la borda todo nuestro plan. Un automovilista puede obstaculizarnos en el tráfico. No tenemos control de este 10%. El otro 90% es diferente.

Tú determinas el otro 90%. ¿Cómo?...Con tu reacción. ¡La forma como respondes ante las circunstancias que no puedes controlar; la elección que haces ante lo que te sucede!

Usemos un ejemplo.

Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y mancha tu camisa de trabajo. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción. Te enojas, "explotas" y maldices Regañas severamente a tu hija porque te tiró la taza encima. Ella

rompe a llorar. Después de regañarla, te volteas a tu esposa y la criticas por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Y sigue una batalla verbal. Vociferando vas a tu habitación a cambiarte la camisa. Cuando regresas, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando terminándose el desayuno y estar lista para la escuela. Ella pierde el autobús y tu enojo sube por que debes llevarla a la escuela. Tu esposa debe irse inmediatamente para el trabajo. Tú te apresuras al carro y llevas a tu hija a la escuela. Debido a que tú ya estas atrasado, manejas a 50 millas por hora en una zona de velocidad máxima de 30 millas por hora. Un policía te detuvo y te multó. Después de 15 minutos de retraso y obtener una multa de tráfico por \$60.00, llegas a la escuela. Tu hija enojada contigo, corre a la escuela sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta que se te olvidó el maletín. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor. Ansias llegar a tu casa. Cuando llega a tu casa, percibes un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija.

¿Por qué? Debido a como reaccionaste en la mañana.



El Principio 90/10

Autor: **Stephen Covey**

¿Por qué tuviste un mal día? Te preguntas a ti mismo:

- a) ¿El café lo causó?
- b) ¿Tu esposa lo causó?
- c) ¿Tu hija lo causó?
- d) ¿El policía lo causó?
- e) ¿Tú lo causaste?

La respuesta es la "e". Sí, tú lo causaste, aunque piensas que no es tu culpa sino de otros.

Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café. El accidente de demarrar el café, té pudo pasar a ti. No fue una situación a propósito. Ese 10% de lo que paso en tu vida, no lo podías controlar. La forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día. (el 90% de lo que te paso en tu día, fue debido a la forma como reaccionaste).

Te presento lo que debió haber sucedido:

El café que derrama tu hija por accidente, te mancha la camisa. Tú hija está a punto de llorar. Pones tu mano sobre el hombro o la cabeza de tu hija, la miras con amor y gentilmente le dices, "esta bien cariño, solo necesitas tener más cuidado la próxima vez.

Después de agarrar una camisa nueva y tu maletín, regresas abajo y miras a

través de la ventana y vez a tu hija tomando el autobús. Ella voltea 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. El otro 90% se determinó por tu reacción, por tu elección.

Aquí están algunas formas de aplicar el principio 90/10. Si alguien te dice algo negativo acerca de ti. No lo tomes muy a pecho. Deja que el ataque caiga como el agua sobre el aceite. No dejes que los comentarios negativos te afecten. Trata primero de entender por que una persona decente y razonable diría algo así de ti. Reacciona apropiadamente y no arruinará 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?



El Principio 90/10

Autor: **Stephen Covey**

¿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 carros 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 la energía de preocupación y el tiempo para encontrar otro trabajo.

El avión está atrasado. Va a arruinar la programación de tu día. ¿Por qué manifestar frustración con el encargado de la aerolínea? Ella no tiene control de 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. Aplícalo 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?

Millones de gente están sufriendo de un estrés que no vale la pena, sufrimientos,

problemas y dolores de cabeza. Todos debemos entender y aplicar el principio 90/10.

¡Puede cambiar tu vida!

Disfruta...