



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 90% de la vida está relacionado por lo forma en como 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.

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 como reaccionas.

Usemos un ejemplo...

Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y chispea 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 criticas por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Y sigue una batalla verbal. Tú vociferando subes arriba a cambiarte la camisa. Cuando bajas de regreso, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando terminándose el desayuno y estar lista para 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 velocidad máxima 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 maletín. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor. Ansías llegar a tu casa.

Cuando llegas a tu casa, encuentras un pequeño
distanciamiento en tu relación con tu esposa y tu hija.
¿Por qué? Debido a cómo reaccionaste en la 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 la “D”.

Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café. La forma en cómo reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día.

Te presento lo que debió haber sucedido.

El café te chispea. Tú hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices: “está bien, cariño, sólo 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 ves 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.

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.

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?, ¿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? Él 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 personas 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...