

## **PASO A PASO**

### **MICHAEL BANKS**

Todo empieza con algo pequeño. El camino alrededor del mundo empieza con un paso, una novela con una palabra, el puente más largo del mundo con un ladrillo, y una infección mortal con un microbio. Todo lo que hacemos empieza con algo pequeño y algo que podemos hacer fácilmente. Eso es algo muy importante de recordar en la vida. Si se utiliza este conocimiento cada día, van a conseguir todo lo que está puesto en su camino. Pero, hay que recordar que esta lección tiene dos sentidos. Puede ser por algo positivo o negativo.

Positivo: Durante todas las experiencias que he tenido durante mi breve vida, las que fueron más difíciles siempre parecieron casi imposibles. Mucha gente ve eso y se da por vencido. “No puedo”, o “Ya no puedo, necesito prepararme más”. (Si se va a intentar algo, hay que prepararse lo suficiente, pero al decir “estoy preparándome” es una excusa con un límite de tiempo.) Hay que separar los días, las millas, las páginas, etc. en partes que realizables. Un ejemplo; si tienes un tronco que pesa 150 libras, y necesitas moverlo 3 millas, empieza moviéndolo 20 metros a la vez. Al hacer esa tarea en un solo movimiento, solo, sin máquinas es mucho más difícil.

Durante los momentos más difíciles en mi vida, siempre tengo que pensar “Llego al desayuno”. Y después del desayuno, “Llego a la comida”. Después, “Llego a cenar”, etc. Se necesita elegir algo, una meta, y trabajar en ella. Al lograrla, se piensa en la próxima, y así se van logrando. La comida es solo un ejemplo. Puede ser cualquier otra cosa. Pero, hay que recordar que se debe elegir una meta a la que se pueda llegar.

Negativo: Aún con todas las posibilidades positivas si se sigue esa mentalidad, hay que tener cuidado, porque trabaja en la misma manera con cosas negativas. Un alcohólico empieza con su primera bebida. Un adicto con su primer trago. Hay que tener cuidado con los hábitos y acciones propias. Una cerveza o un loco fin de semana no es algo terrible, pero puede ser el primer paso. Si se tiene una enfermedad grave, se va atacando al cuerpo, parte por parte.

¿Qué se hace cuando ese método está en acción en una manera negativa? ¿Podría dar resultados positivo o negativos, no? Se necesita usar el mismo método para cambiar la acción. La sobriedad empieza con un segundo, un minuto, una hora, un día, una semana, un mes, un año, hasta llegar a apropiarse de su vida otra vez. Si se sabe que la enfermedad está atacando al cuerpo poco a poco, ve que hay esperanza. Si resulta, y se hace el intento, es posible cambiar la corriente. Es más fácil ser fuerte cuando se sabe que aún no está muerto uno.

Antes de terminar, escuche este ejemplo. Un estudiante y amigo mío, tiene una historia impresionante, y está cambiando su vida, hasta ahora, poco a poco. Toda la vida, hasta de niño, él fue un chico grande. Con el tiempo y mayor edad, ha subido más y más de peso. Hace 4 años, más o menos, él pesaba más de 400 libras. Muchos piensan en problemas de salud y autoestima cuando se habla de la obesidad. Pero, encima de esos dos problemas

graves, hay mucho más. Imagínese si decide tener niños, probablemente no va a verlos para cuando lleguen a ser adolescentes. O, si quiere viajar en avión, no puede. Hay muchísimas cosas pequeñas o insignificantes que se hacen a diario que no son posibles cuando se es del tamaño de mi amigo. Un día, él dijo que iba a cambiar. Eso no es fácil de lograr, pero con una mente fuerte y las herramientas de que se habla aquí, él ha bajado casi 200 libras. Ahora participa en actividades que nunca pudo hacer antes: Carreras con obstáculos, medio maratón, paracaidismo, todo lo que quiera. Además, es una persona más feliz y más fuerte.

En la vida, se necesitan herramientas para tener éxito. Al tener en mente que todo es posible con pasos pequeños, se cuenta con una valiosa herramienta. Pregunte a personas prósperas si utilizan esa herramienta. Es algo que se puede utilizar en todo aspecto de la vida. Los días más largos y ocupados cambian a días con muchos pasos pequeños fáciles de tomar. El proyecto gigante, posiblemente imposible, se convierte en algo posible, y más o menos, fácil. Con esta herramienta para el avance, se puede conquistar el mundo.