

CONTRATO 7x7: SEMANA 1

Leader in Me propone que para cambiar nuestros hábitos y mejorar nuestra calidad de vida, utilicemos el Contrato 7x7. Éste sugiere lograr una actividad clave al día durante 7 semanas.

En la Yavne, Jonathan Gilbert, nuestro coordinador de Estudios Judaicos lideró el proyecto y compartió con el personal de la Escuela los siguientes mensajes:

Estimados miembros de la familia Yavne,
Parte esencial de la cultura de liderazgo que ha ido permeando en nuestro colegio supone que incorporemos en nuestras vidas personales las enseñanzas que transmitimos a los alumnos.

El contrato 7x7 es una herramienta de liderazgo que busca, en 7 semanas, ayudarnos a lograr metas claves, personales o profesionales, con tan solo unos minutos diarios de inversión.

Son actividades breves pero poderosas, que se basan en la convicción de que las cosas grandiosas se logran con pequeños pasos.

DÍA 1: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Programa las "Rocas Grandes" de la semana respondiendo a la pregunta: "¿Cuál es la o las dos cosas más importantes que puedo hacer esta semana?"

Programa tus demás tareas, reuniones y actividades en torno a esas Piedras Grandes.

"Si me preguntaran cuál es la mejor práctica para equilibrar su vida y aumentar su productividad, mi respuesta sería: planificar la semana cada semana con anticipación."

—Stephen R. Covey

DÍA 2: REDEFINIR ENUNCIADO DE MISIÓN

El Enunciado de Misión define nuestros principales valores y prioridades. Es decir, es el enunciado que captura el fin en mente de nuestras vidas.

Hoy trabajaremos en refinar el Enunciado de Misión Personal; a modo de ejemplo, me atrevo a compartir mi propio Enunciado de Misión.

"Trabajar arduamente para convertirme en una mejor persona todos los días, manteniendo un balance entre el área familiar, intelectual, espiritual y laboral. Dejar este mundo sabiendo que hice mi máximo esfuerzo por vivir una vida grandiosa, habiendo impactado positivamente la vida de otros y dejando un legado digno de ser recordado".

Según el gran Kabilista del siglo XVI conocido como el Arizal, nadie ha tenido ni tendrá jamás la misma misión que nosotros en este mundo. La luz que podemos aportar a este mundo es tan única como nuestra huella digital: es nuestra huella espiritual personal.

DÍA 3: ESTABLECER UN OBJETIVO

Como mencionamos, el fin del contrato 7x7 es lograr una meta clave, personal o profesional. Para ello, vamos a definir hoy un objetivo en el cual podamos trabajar durante las próximas siete semanas, estableciendo cuál sería un resultado exitoso para nosotros.

Ejemplo 1:

Objetivo: Bajar de peso.

Resultado esperado: Perder 3 kg. en las próximas 7 semanas.

Ejemplo 2:

Objetivo: Mejorar la relación con mi pareja.

Resultado esperado: Salir juntos una noche a la semana a algún lugar que ambos disfrutemos, sin atender cuestiones de trabajo durante la duración de nuestra "cita".

La famosa poesía "Lejá dodí" que forma parte del rezo de inicio del shabbat, dice sobre el día sábado: "sof maase, bemajshava tjilá" (último en crearse, pero el primero en planearse). Asimismo, las cosas más importantes de la vida requieren de mayor planeación y, el primer paso, es conocer cabalmente cuál es el objetivo esperado.

DÍA 4: EMPEZAR A LOGRAR EL OBJETIVO

El día de ayer definimos un objetivo que deseamos lograr al finalizar este contrato 7x7. Es momento de comenzar a lograrlo.

Para ello, preguntémonos: "¿Qué actividades importantes debo llevar a cabo para alcanzar mi objetivo?" Esas son nuestras "piedras grandes".

Ejemplo: Si mi objetivo fue mejorar mi relación de pareja, algunas "piedras grandes" podrían ser: hacer una llamada telefónica diaria para saludar, hacer una reservación en su restaurante favorito, mandarle flores o empezar a lavar los platos después de la cena.

Rav Yaakov Meyer dijo que no existen "actos pequeños", solamente "gente pequeña". En el camino hacia lograr nuestros objetivos, cualquier acto puede ser detonador de grandes cambios.

DÍA 5: HACER UN DEPÓSITO EN LA CUENTA DE BANCO EMOCIONAL

Nuestras relaciones cercanas son fuente de sentido y propósito en la vida. Identifiquemos una relación clave que podamos estar descuidando y hagamos un "depósito" en la cuenta de banco emocional de esa persona hoy mismo.

Ejemplo: Hace ya dos semanas que no hablo con mis padres. Les llamaré hoy mismo a decirles que los quiero y fijaremos una fecha para poder vernos.

NOTA: La cuenta de banco emocional es una metáfora sobre la fortaleza de un vínculo o relación. Ser atento y leal, por ejemplo, son "depósitos" en la cuenta, mientras que el descuido y la deslealtad son "retiros".

El Talmud refiere tres aspectos por los cuales el mandamiento de *jesed* (actos de bondad) es superior al mandamiento de *tzdaka* (caridad). Uno de estos aspectos es que la caridad solo puede dársele al pobre, mientras que la bondad se le puede ofrecer a toda persona, pobres y ricos. Es decir, todos estamos necesitados y sedientos de actos de bondad que nutran nuestra cuenta de banco emocional y nuestras vidas.

DÍA 6: APERTURA FRENTE A LAS DIFERENCIAS

Valorar las diferencias, es la base para crear sinergia. Somos efectivos cuando valoramos y recibimos las diferencias de los demás, en lugar de rechazar o simplemente tolerarlas.

Por eso, la actividad de hoy consiste en simplemente reflexionar sobre nuestra actitud respecto a las siguientes categorías.

- a) Raza
- b) Religión
- c) Género
- d) Política
- e) Edad

¿Rechazamos, toleramos o valoramos las diferencias?

Rav Jonathan Sacks dice que la verdadera prueba de la fe es si podemos hacer espacio para la diferencia. ¿Podemos reconocer la imagen de Di-s en alguien que no comparte nuestra imagen, idioma, religión e ideales? Si no es así, hemos hecho a Di-s en nuestra imagen en lugar de permitirle que nos haga en la suya.

DÍA 7: DÍA DE COMPENSACIÓN

El contrato 7x7 considera un "día de compensación" semanal, que puede ser utilizado para completar cualquier actividad que no haya sido realizada durante la semana o simplemente para "afilarse la sierra".

CONTRATO 7x7: SEMANA 2

DÍA 8: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Al igual que la semana anterior, comenzamos la semana con una correcta planificación, considerando siempre cuáles son las "rocas grandes" y organizando el resto alrededor de las mismas.

"Lo principal es mantener lo principal como principal."
—Stephen R. Covey

DÍA 9: ESCUCHA EMPÁTICA

La tarea de hoy es intentar escuchar para comprender. Al interactuar con otras personas, intentemos reflexionar sobre los sentimientos de los demás y sobre el contenido de sus mensajes, evitando la tentación de juzgar sin comprender.

El gran sabio Hillel (Pirkei Avot 2:4) decía: “no juzgues a tu prójimo hasta no estar en su lugar”. La gran mayoría de nosotros, en la gran mayoría de las ocasiones, no podemos colocarnos en el lugar del otro. Por ello, evitemos juzgar y limitémonos a escuchar para comprender.

DÍA 10: UN DÍA PROACTIVO

Las personas proactivas son la “fuerza creativa de sus propias vidas,” ellos escogen su propio camino y asumen la responsabilidad sobre los resultados. Por el contrario, las personas reactivas se ven a sí mismas como víctimas.

La actividad del día de hoy es identificar alguna situación en la vida que estemos afrontando de forma reactiva (i.e. siendo una víctima pasiva) y comenzar a responder de forma proactiva.

Ejemplo:

Un par de años atrás me sentía muy frustrado por la cantidad de tiempo que perdía en trasladarme entre la casa y el trabajo. En lugar de perder el tiempo, comencé a escuchar audiolibros y el tiempo de traslado se convirtió en un tiempo de crecimiento y aprendizaje.

Según los comentaristas bíblicos, el gran error de Adám, el primer hombre, no fue tanto el haber consumido del fruto prohibido, sino el haber culpado a Di-s por haberle dado a la mujer que le dio del fruto. En lugar de asumir la responsabilidad de sus actos, prefirió verse como una víctima pasiva de las circunstancias.

DÍA 11: DERRIBANDO BARRERAS... JUNTOS

La semana pasada (día 3), identificamos el objetivo que vamos a lograr durante las seis semanas restantes (i.e. bajar de peso o mejorar la relación con mi pareja). El día de hoy nos enfocaremos en:

- a) Identificar los obstáculos en el camino para alcanzar ese objetivo.
- b) Encontrar a alguien que nos ayude a idear maneras para superar tales obstáculos.

El Sabio Yehoshua ben Perajia solía decir: “hazte de un maestro y adquiere para ti un amigo”. Es decir, no es suficiente tener un maestro de quién obtener sabiduría, sino que debemos de contar también con un amigo que nos sirva de apoyo, que nos ayude a compensar nuestras debilidades y a idear estrategias para superar los obstáculos que se presentan en el camino hacia nuestras metas. ¡Bienaventurado quien tiene un amigo así!

DÍA 12: APROVECHAR LAS FORTALEZAS DE LOS DEMÁS

Estamos rodeados por las fortalezas de otras personas y no siempre las aprovechamos lo suficiente.

La actividad del día de hoy consiste en enumerar a nuestros compañeros de trabajo más cercanos y anotar junto a su nombre, virtudes específicas de cada uno de ellos.

Inmediatamente después de crear al hombre, Di-s dijo “No es bueno que el hombre esté solo, le haré una ayuda opuesta a él”.

Los Sabios explican que "ayuda opuesta" significa complementaria. Todos somos seres limitados y requerimos de los talentos y fortalezas de los demás para complementar nuestras carencias. ¡Aprovechemos esas fortalezas!

DÍA 13: RELACIONES QUE HEMOS DESCUIDADO

En ocasiones ignoramos a las personas que realmente nos importan. ¿Hay alguna relación importante que hayamos descuidado?

El Sabio talmúdico Rav Huna (Sanhedrin 7a) escuchó a un hombre decir a su amada "Mientras nuestro amor fue fuerte, pudimos dormir sobre el filo de una espada. Ahora que ya no lo es, una cama de 60 codos no nos alcanza". Las relaciones personales requieren de constante inversión de esfuerzo, energía y creatividad. Pero, al fin y al cabo, ¿hay algo más importante que eso?

DÍA 14: DÍA DE COMPENSACIÓN

El contrato 7x7 considera un "día de compensación" semanal que puede ser utilizado para completar cualquier actividad que no haya sido realizada durante la semana o simplemente para "afilarse la sierra".

CONTRATO 7x7: SEMANA 3

DÍA 15: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Al igual que la semana anterior, comenzamos con una correcta planificación, considerando siempre cuáles son las "rocas grandes" y organizando el resto alrededor de las mismas.

DÍA 16: ENCONTRANDO EQUILIBRIO

Al intentar cumplir con todos los roles clave de nuestras vidas, a veces descuidamos un rol importante y nos desequilibramos. La actividad de hoy consiste en identificar uno de esos roles (pareja, compañero, profesional, padre, voluntario, etc.) que pudiéramos estar descuidando y hacer algo para fortalecerlo.

Ejemplo: "A pesar de mi trabajo, he logrado pasar tiempo de calidad con mi familia. Pero hace ya varios meses que no veo a mis amigos o contribuyo con las necesidades de mi comunidad. Planeo dedicar una noche esta semana al trabajo comunitario o para cenar con mis amigos".

En hebreo, la palabra "EMET" (verdad) está compuesta por 3 letras מ-ת-א. Éstas son también la primera, la última y la letra intermedia del abecedario hebreo. Nuestros Sabios sugieren que la verdad, para así serlo, debe abarcar todo el espectro de la realidad. Asimismo, una vida de verdad y balance, debe atender todos sus componentes y roles.

DÍA 17: HABLAR DE MANERA PROACTIVA

El lenguaje reactivo es una clara señal de que una persona se ve a sí misma como una víctima de las circunstancias, en lugar de como una persona proactiva y segura. La actividad de hoy consiste en pasar un día entero sin decir ninguna frase reactiva como "no puedo," "tengo que" o "me haces enojar mucho".

El mundo, según la biblia, fue creado a través de la palabra (i.e. Y Di-s dijo “Haya luz” y hubo luz). Los Sabios enseñan que el hombre, al ser creado a imagen y semejanza del Todopoderoso, heredó la misma capacidad de crear a través de la palabra. Cada enunciado que sale de nuestra boca es capaz de crear realidades y modificar el mundo en el que vivimos. ¡Creemos realidades positivas!

DÍA 18: BUSCAR SER COMPRENDIDO

El hábito 5 consiste en procurar primero comprender y después ser comprendido. Para ponerlo en práctica, la actividad de hoy será pensar en alguna presentación o mensaje que debemos dar a alguien, buscando entender otros puntos de vista antes de exponer el propio.

Ejemplo: Quisiera que mi esposa vaya al supermercado en lugar de hacerlo yo. Antes de sugerirlo, busco comprender los motivos por los cuales cree que es más adecuado que sea yo quien haga las compras.

Existieron dos grandes Sabios, Hillel y Shamai, que tenían diferentes puntos de vista en varios asuntos relacionados con la ley judía (halajá). Una de las razones por las cuales seguimos la opinión de Hillel es por su costumbre de citar siempre primero la opinión de su contrincante antes de expresar la propia. Esto no solamente es muestra de gran humildad, sino que garantiza que el otro fue escuchado primero.

DÍA 19: VIVIR EN EL CUADRANTE 2

El Cuadrante 2 es el cuadrante de la efectividad. La actividad de hoy consiste en identificar una actividad del Cuadrante 2 que haya sido dejada de lado últimamente -una que, bien hecha, tenga un efecto importante en nuestra vida, ya sea personal o profesionalmente. ¡Comencemos hoy mismo a realizarla!

Ejemplo: Comienzo o continúo mis estudios pues, aunque no es urgente, es muy importante.

La primera lección de todo Pirkei Avot, el libro de ética por excelencia en el judaísmo, enseña que uno debe ser prudente y meticuloso antes de emitir cualquier juicio. La urgencia es la mayor enemiga de la prudencia y el cuidado; por ello, las decisiones importantes de la vida deben tomarse en el Cuadrante 2.

DÍA 20: RECONSIDERANDO NUESTRO TRABAJO

La actividad de hoy consiste en enumerar cinco palabras que describan cómo nos sentimos en relación a nuestro trabajo en este momento de la vida. Luego, escribiremos cinco palabras que nos gustaría decir sobre nuestro trabajo.

¿Cómo debemos cambiar nuestro paradigma para hacer éstas últimas realidad?

“Todo estudio de Torá que no está acompañado de trabajo mundano” –decía el Sabio Rav Yehuda Hanasi, “termina por anularse y llevar al pecado”.

DÍA 21: DÍA DE COMPENSACIÓN

El contrato 7x7 considera un "día de compensación" semanal que puede ser utilizado para completar cualquier actividad que no haya sido realizada durante la semana o simplemente para "afilarse la sierra".

CONTRATO 7x7: SEMANA 4

DÍA 22: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Al igual que las semanas anteriores, comenzamos con una correcta planificación, considerando siempre cuáles son las "rocas grandes" y organizando el resto en rededor de las mismas.

"Si sólo planea sus días, estará simplemente administrando sus urgencias. La planificación semanal es la única manera segura de permanecer en el Cuadrante 2."
—Stephen R. Covey

DÍA 23: USAR BIEN EL TIEMPO

Aprendimos que nuestras actividades pueden ser categorizadas en 4 cuadrantes: urgentes e importantes, urgentes y no importantes, no urgentes e importantes y no urgentes ni importantes.

La tarea que sugiere el contrato 7x7 para hoy consiste en hacer una estimación de cuántas horas dedicaremos a cada cuadrante hoy. ¿Cuán precisas fueron estas estimaciones? ¿Estamos satisfechos con la manera en que se empleó el tiempo? ¿Qué debemos cambiar?

Rav Noaj Weinberg decía que si viéramos a una persona lanzando billetes por la ventana del autobús, todos lo consideraríamos un loco sin remedio. Sin embargo, estamos tan acostumbrado a ver a la gente perdiendo su tiempo (el cual es mucho más valioso que el dinero), que ni siquiera llama nuestra atención cuando alguien "lanza su tiempo por la ventana". La apreciación del verdadero valor del tiempo nos lleva a cuidarlo y administrarlo como la mayor de las riquezas.

DÍA 24: HACER UN ACUERDO GANAR-GANAR

La actividad de hoy consiste en escoger una relación con la que quisiéramos establecer un acuerdo de Ganar-Ganar. Esta persona podría ser un socio de trabajo, un familiar, un compañero de negocios o un jefe. Intentemos ponernos en el lugar de esa persona, escribiendo: (a) ¿cuáles serían los beneficios para esa persona? Y (b) ¿cuáles serían los beneficios propios?

El profeta Zejariá (Zacarías) dice: "Hagan juicio de verdad y de paz en sus puertas". ¿Qué significa "juicio de verdad"? -pregunta el Talmud, y contesta "acuerdos". Mejor que cualquier imposición es aquella negociación en la cual ambas partes ganan. Eso es un juicio de verdad y de paz.

DÍA 25: COMPARTIR EL ENUNCIADO DE MISIÓN

El enunciado de su misión no es solamente para nosotros; las personas cercanas a nosotros también pueden beneficiarse al conocer nuestros objetivos, valores y visión de la vida.

La tarea de hoy es compartir nuestro Enunciado de Misión Personal con alguien de nuestra confianza, como un amigo, un familiar, o un colega. Pídanle a esa persona que los ayude a refinarlo.

Ante la insistencia del gran Rabí Yojanán Ben Zakai de encontrar el buen camino al cual deben apegarse las personas, su discípulo Rabí Yehoshúa simplemente contestó: “un buen amigo”. Un buen amigo tiene la capacidad de ayudarnos a crecer y mejorar. Compartan su misión de vida con ese buen amigo.

DÍA 26: SER UNA PERSONA DE TRANSICIÓN

Todos estamos influenciados por nuestro pasado, nuestra crianza, nuestros genes y nuestro entorno; sin embargo, no estamos determinados por él. ¿Qué patrones negativos pudimos haber “heredado” de padres o abuelos (un mal hábito, mal temperamento, una mala actitud, etc.)? ¿Cómo nos afectan esas cosas actualmente? La actividad de hoy es hacer algo para romper con ese patrón.

Ejemplo: En mi casa, mi madre hacía todo el trabajo doméstico mientras mi padre veía la televisión (caso hipotético). Aunque me gustaría hacer lo mismo, sé que a mi esposa le molesta. Para romper con ese patrón, hablo con mi esposa sobre qué labores domésticas puedo realizar yo y cuáles puede hacer ella.

El Gaón de Vilna, probablemente el erudito judío más prominente de los últimos 300 años, escribió que el objetivo principal de la persona en este mundo es el esfuerzo constante por superar sus malos hábitos. Si no para eso, ¿para qué vino al mundo?

DÍA 27: PEDIR PERDÓN

Disculparse cuando se ha cometido un error o cuando se ha lastimado los sentimientos de otra persona es una manera de saldar rápidamente una Cuenta de Banco Emocional en descubierto. Se necesita valentía. ¿Quién espera una disculpa de mi parte? Arriesguémonos y disculpémonos con esa persona hoy.

La ley judía (halajá) nos obliga a pedir perdón a todo aquel que hayamos dañado física, emocional, social o económicamente. La restitución del daño (i.e. devolver el objeto robado o pagar la hospitalización provocada) no exime de la responsabilidad de pedir una disculpa honesta, que satisfaga a la parte dañada.

DÍA 28: DÍA DE COMPENSACIÓN

El contrato 7x7 considera un "día de compensación" semanal que puede ser utilizado para completar cualquier actividad que no haya sido realizada durante la semana o simplemente para "afilarse la sierra".

CONTRATO 7x7: SEMANA 5

DÍA 29: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Al igual que las semanas anteriores, comenzamos con una correcta planificación, considerando siempre cuáles son las “rocas grandes” y organizando el resto en rededor de las mismas.

“No hay mejor manera de equilibrar su vida que verla en términos de roles”.
—Stephen R. Covey

DÍA 30: ELIMINAR LO INNECESARIO

Aprendimos que nuestras actividades pueden ser categorizadas en 4 cuadrantes. De ellos, los cuadrantes 3 y 4 son verdaderas pérdidas de tiempo (actividades urgentes y no importantes o ni importantes ni urgentes). Por ello, la actividad del día de hoy consiste en escribir las tareas menos importantes que consumen nuestro tiempo y comenzar hoy mismo a eliminarlas o reducirlas.

Ejemplo: Ver la televisión no es una actividad importante para mí. Por ello, disminuyo el tiempo que dedico a verla.

El primer mandamiento que dio la Biblia a la recién formada nación de Israel fue la santificación del tiempo (kidush hajodesh). Desde ese momento, el tiempo se convirtió en algo sagrado, la unidad básica de la vida. Nuestra vida no es más que la acumulación de ese tiempo y “perder el tiempo” es perder nuestras vidas. Démosle un buen uso a cada instante.

DÍA 31: APRENDER DE LAS DIFERENCIAS

La actividad de hoy consiste en escoger un tema político o social que nos llame la atención, dejar de lado nuestras opiniones y buscar alguna otra persona que quiera compartirnos sus opiniones respecto al mismo tema. Nos enfocaremos en escuchar para comprender, no para debatir ni refutar. ¿Qué nuevas ideas o perspectivas descubriste?

Ejemplo: Me siento preocupado/emocionado/indiferente con el cambio de Presidente. Busco a alguien que tenga un sentimiento distinto al mío y escucho atentamente para entender su perspectiva.

Interesantemente, en hebreo, la palabra “lishmoa” significa tanto escuchar como comprender. El propio Rey Salomón, considerado el hombre más sabio de la historia, era reconocido por poseer un “lev shomea”, un corazón que escucha-comprende.

DÍA 32: SABER DELEGAR

No es necesario hacer todo nosotros mismos para que las cosas salgan bien. Delegar de manera efectiva es importante para incrementar nuestra productividad personal. Trabajar eficientemente en equipo significa permitir que cada persona tome responsabilidad por ciertas actividades. Creer en las personas es fundamental al delegar responsabilidades. Por ello, la tarea de hoy es pensar en al menos una actividad que realizamos pero que podría ser realizada de mejor manera si permitiéramos que alguien más la haga.

Cuando Yitro, el suegro de Moisés (quien vivía en un lugar llamado Midián), vino a unirse al Pueblo de Israel, se encontró con que Moisés se encargaba de juzgar todos los casos que las personas necesitaban resolver. Yitro le recomendó que estableciera un sistema judicial con cortes menores que pudieran juzgar a las personas antes de escalarlos al propio Moisés y a su tribunal. Moisés aceptó humildemente la recomendación de su suegro.

DÍA 33: RESPONSABILIDAD DIGITAL

Revisemos la manera en que estamos usando la tecnología, nuestro smartphone, iPad, o televisión ¿Estas herramientas nos sirven correctamente o entorpecen hacer las cosas y dificultan conectarnos personalmente con los demás?

Hagamos algo hoy para reducir las distracciones de la tecnología. Algunas ideas que propone el contrato 7x7 son:

Controle las redes sociales solo una vez al día.

No deje que nuestro dispositivo interrumpa una conversación con otra persona.

Apague nuestro dispositivo durante una actividad Piedra Grande.

No envíe mensajes mientras manejamos.

El Profeta Ishayahu (Isaías) promete un mundo en el cual las personas convertirán sus espadas en rejas de arado y sus lanzas en hoces para el campo. El mismo instrumento que puede usarse para hacer la guerra, puede usarse para trabajar la tierra. La tecnología tiene la misma cualidad, puede utilizarse para entorpecer o enriquecer nuestras vidas.

DÍA 34: MANTENER UN PROPÓSITO CLARO EN MENTE

¿Tenemos un propósito claro en mente para cada tarea, reunión o interacción con familiares y amigos? Pensemos en una actividad que hayamos realizado hoy siguiendo un claro propósito y una que hayamos realizado sin el mismo. ¿Qué diferencias notamos? ¿En cuál fuimos más efectivos?

Yosef el soñador, más que soñador, era un gran planeador. Esto resulta evidente pues cada paso que da en su vida lo acerca un poco más al cumplimiento de su sueño original. Por ello, cuando el faraón le llama a interpretar el famoso sueño de las vacas gordas y las vacas flacas, Yosef no se limita a interpretar su contenido (que vendrían años de abundancia y años de hambruna), sino que propone el nombramiento inmediato de un administrador capaz de hacer frente a la hambruna. ¿Quién sería ese administrador? Yosef mismo.

DÍA 35: DÍA DE COMPENSACIÓN

El contrato 7x7 considera un "día de compensación" semanal que puede ser utilizado para completar cualquier actividad que no haya sido realizada durante la semana o simplemente para "afilarse la sierra".

CONTRATO 7x7: SEMANA 6

DÍA 36: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Al igual que las semanas anteriores, comenzamos con una correcta planificación, considerando siempre cuáles son las “rocas grandes” y organizando el resto en rededor de las mismas.

“Una organización semanal proporciona un mayor equilibrio y contexto que una diaria. Parece haber un reconocimiento cultural implícito de la semana como una unidad de tiempo completa.”

—Stephen R. Covey

DÍA 37: BUSCAR ALGO MEJOR

Dedica gran parte de nuestra vida y energía al trabajo, pero rara vez nos detenemos para evaluar nuestra propia productividad. La tarea de hoy consiste en consultar a un compañero de trabajo de confianza sobre cómo puedo ser una persona más productiva. Escoge un consejo y comience a ponerlo en práctica hoy.

¿Quién es sabio? –Solía preguntar el gran Ben Zomá. “Aquel que aprende de toda persona” (Avot 4:1). Un buen consejo sobre cómo ser más efectivos puede obtenerse en cualquier lugar y de cualquier persona, solamente es necesario saber escuchar.

DÍA 38: ESCUCHAR PARA COMPRENDER

Hoy buscaremos desarrollar un entendimiento profundo de un punto de vista con el que no concordamos. Para ello, la actividad de hoy consiste en acercarse a una persona que piense muy distintamente a nosotros sobre determinados temas y decirle “tenemos opiniones diferentes. Necesito escucharte”. Luego, simplemente escucharemos y repetiremos el punto de vista de esa persona hasta que él o ella sienta que hemos entendido bien.

Según la ley judía, cuando un acusado es encontrado culpable de forma unánime por los 71 miembros que conformaban el Gran Tribunal, éste era automáticamente exonerado. La razón es que, si ninguna de las 71 partes fue capaz de defender la inocencia del acusado, era muy probable que no estuvieran viendo la totalidad de la situación.

Escuchar a los demás implica capturar una mayor parte de la realidad. Quedarse con un punto de vista único significa anular la complejidad de la vida.

DÍA 39: SINERGIZAR

La sinergia tiene verdaderos beneficios a la hora de resolver un problema. La tarea de hoy es encontrar a alguien (o mejor aún, un grupo de personas) para hablar sobre un problema que estemos enfrentando. Después de explicar el problema y nuestras ideas para solucionarlo, debemos preguntar “¿me ayudarían a pensar en ideas nuevas?”

El Sabio Hilel decía “a mayor consejo, mayor entendimiento” (Avot 2:8). Pedir un consejo es superar las limitaciones propias, significa nutrirnos de las experiencias y sabiduría de los demás. Aun cuando no todos los consejos deban ser seguidos, el

simple hecho de haberlos escuchado amplía nuestro panorama y mejora nuestro entendimiento.

DÍA 40: TRABAJAR EN UN BUEN CARÁCTER

Piensa en una persona que, en tu opinión, tenga un carácter excelente. Define alguno de los principios de efectividad que emplea esa persona en su vida. ¿Cuáles de esos principios te gustaría incorporar con más frecuencia en tu propia vida? Haz algo hoy para incorporar esos principios.

Si bien el deseo de poseer lo ajeno es una de las prohibiciones bíblicas, el deseo de poseer las buenas cualidades de otra persona es un camino hacia la grandeza. Así, el Talmud señala que “el celo entre eruditos aumenta la sabiduría” (Baba Batra 21b). Por ello es de suma importancia encontrar líderes positivos que nos inspiren a seguir sus pasos, incorporando en nuestras propias vidas aquello que los hace grandes.

DÍA 41: PERDONAR

Todos hemos sido lastimados en algún momento por las palabras o acciones descuidadas de otras personas. Si te han lastimado y aún te importa, piensa que esa persona tiene debilidades al igual que tú. No necesitas cargar con el peso de las faltas de alguien más. Perdona a esa persona hoy.

Me permito transcribir parte de las oraciones que, según la tradición judía, se acostumbra decir antes de dormir:

“Señor del Universo: perdono y disculpo a todo aquel que me haya hecho enojar, me haya provocado o haya cometido una falta contra mí, ya sea en mi cuerpo, en mi propiedad, en mi honor o en todo lo demás que sea mío, ya haya sido a causa de fuerza mayor o intencionalmente, por accidente o con mala voluntad, tanto de palabra como en la práctica, ya haya sido en esta encarnación o en otra encarnación. Que ningún ser humano sea castigado a causa mía”.

DÍA 42: DÍA DE COMPENSACIÓN

El contrato 7x7 considera un "día de compensación" semanal que puede ser utilizado para completar cualquier actividad que no haya sido realizada durante la semana o simplemente para "afilarse la sierra".

CONTRATO 7x7: SEMANA 7

DÍA 43: PLANIFICACIÓN SEMANAL

Al igual que las semanas anteriores, comenzamos con una correcta planificación, considerando siempre cuáles son las “rocas grandes” y organizando el resto en rededor de las mismas.

“[Usted puede] disfrutar plenamente de experiencias espontáneas, sabiendo que ha organizado su semana de manera proactiva para realizar objetivos clave en todas las áreas de su vida.”

—Stephen R. Covey

DÍA 44: ABRE EL CORAZÓN

Identifica a alguien a quien no escuches con frecuencia y pregúntale “¿Cómo estás?” Abre tu corazón y practica la escucha empática. Te sorprenderás de ver todo lo que aprendes.

Rav Jonathan Sacks refiere que mientras la cultura occidental da prioridad al sentido de la vista (por ello se usan metáforas como “ya veo”, “comprendo claramente”, “adopto perspectiva”, “hago una observación”, etc.), el judaísmo prioriza la escucha como vehículo de la comprensión. Por ello, sus metáforas son principalmente auditivas: [ani shomea] “yo escucho (entiendo)”, [ta shma] “ven y escucha (aprende)”, [shma mine] “escucho (infiero) de esto”, etc.

Más aún, la declaración eterna de fe del pueblo judío comienza con las palabras “Shema Israel” (Escucha Oh Israel). Escuchar requiere de una intención explícita de comprender más allá de lo que es evidente. Requiere negar mi percepción visual para intentar comprender la subjetividad del otro. Implica abrir el corazón para apreciar aquello que jamás podré ver con los ojos.

DÍA 45: SÉ ABUNDANTE

Mira a tu alrededor e identifica a alguien que merezca crédito por algo que él o ella ha hecho. Asegúrate de agradecer la contribución de esa persona en forma pública o privada y de reconocer los méritos correspondientes.

“Todo aquel que dice algo en nombre de su autor original” –dice el Talmud, “contribuye a traer la redención al mundo” (Meguilá 16a). Más allá de la propiedad intelectual, mencionar al autor original de una idea implica agradecer su contribución al conocimiento humano. Asimismo, cualquier acción que haya impactado positivamente este mundo, debe ser propiamente reconocida y agradecida.

Aunque vivimos en un mundo de recursos ilimitados, nuestra capacidad de reconocer y agradecer no conoce fin. Seamos abundantes con eso, nada nos cuesta.

DÍA 46: REFINAR EL ENUNCIADO DE MISIÓN

El enunciado de misión es como una constitución personal. Toma el tiempo hoy para refinarlo y obtener contribuciones de otros, si es necesario.

El Talmud explica que hay una diferencia abismal entre aquel que repasa su estudio 100 veces y aquel que lo hace 101 veces (jagiga 9b). Son justamente los detalles

finos, aquellos que sólo son visibles en el repaso 101, los que hacen la diferencia entre bueno y grandioso.

DÍA 47: VIVE TU MISIÓN

Ahora que has perfeccionando tu enunciado de misión personal, escoge una frase o idea de éste y llévala a cabo hoy. Haz que tu enunciado de misión sea el testimonio vivo de tu visión, valores y objetivos.

"Lo esencial", -dicen nuestros Sabios, "no es la teoría sino la acción" (Avot 1:17). Haz que tu enunciado de misión se convierta en acción.

DÍA 48: UN MENSAJE DE VICTORIA

¡Hoy hemos terminado el Contrato 7x7!

¿Qué actividad marcó una diferencia más grande para ti y por qué?

¿Cómo está afectando tu vida tu Enunciado de Misión Personal?

¿Cómo has mejorado alguna relación clave?

¿Cómo estás progresando con tus objetivos?

¿Cómo ha contribuido la planificación semanal a hacer una diferencia en tu vida?

¿Los 7 hábitos se han convertido en hábitos para ti?

Gracias por ser parte de este contrato 7x7.