

**Dr. Camilo Cruz**

# La Vaca

Una historia sobre cómo  
deshacernos del conformismo  
y las excusas que nos  
impiden triunfar

Ganador del  
**LATINO BOOK  
AWARD** al mejor  
libro de autoayuda  
en español

EDICIÓN  
AMPLIADA



Prólogo de  
**Mark Victor Hansen**  
Autor de la serie *Coopa de Pollo*  
para el Alma

**TALLER DEL ÉXITO**

Libro de 150 páginas  
con ilustraciones y fotos  
que ayudan a entender el libro



# ***LA VACA***

***Una metáfora  
sobre cómo vencer  
el conformismo  
y la mediocridad***

***Por Camilo Cruz, Ph.D***

**Todos los derechos reservados.**

**Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra en cualquier medio.**

## Contenido

Prólogo .....	4
Capítulo uno - La historia de la vaca.....	5
Capítulo dos - Definamos la vaca.....	8
Capítulo Tres - Algunas de las vacas más comunes.....	12
<i>Vacas “justificadoras de la mediocridad”:</i> .....	12
<i>Las vacas de “la culpa no es mía”:</i> .....	12
<i>Las vacas de las falsas creencias:</i> .....	12
<i>Las vacas que buscan excusar lo inexcusable:</i> .....	12
<i>Las vacas de la impotencia:</i> .....	13
<i>Las vacas filosóficas:</i> .....	13
<i>Las vacas del autoengaño:</i> .....	13
Capítulo Cuatro - Los orígenes de las vacas.....	14
Capítulo Cinco - Cuando nuestras vacas han sido regalos de otras personas.....	16
Capítulo Seis - Cómo matar nuestras vacas.....	18
<i>Identifica tu vaca.</i> .....	18

<i>Haz una lista de todas las cosas negativas que la presencia de estas vacas te están representando.</i> .....	19
<i>Define nuevos patrones de comportamiento.</i> .....	20
Capítulo Siete – Una vida libre de vacas.....	21

## Prólogo

Debo confesar que esta historia de la vaca la escuché por primera vez en un vuelo de Nueva York a Buenos Aires, de una encantadora dama que por fortuna le correspondió el asiento del lado. Para quien nunca ha realizado este vuelo, quiero decirle que dura aproximadamente nueve horas y sale cerca de las nueve de la noche; así que a eso de la media noche hasta ahora estás terminando de cenar.

En estos vuelos tan largos, generalmente terminas hablando con la persona que tienes a tu lado, para tratar de acortar el tiempo de alguna manera. Así que después de hablar sobre nuestras profesiones, la familia y lo mucho que debíamos viajar, y después del acostumbrado intercambio de tarjetas de negocios, comenzamos a hablar del trabajo que nos llevaba a Argentina.

Por alguna razón, cuando escuchan que eres escritor, algunas personas se inspiran para compartir anécdotas, hablarte de sus libros favoritos, o dejarte saber la historia o el libro que más los conmovió, lo cual para mi siempre ha sido un fabuloso caudal de nuevas ideas. Así que allí, en medio del confort de un moderno Boeing 777, mientras sobrevolábamos algún lugar de la parte norte de nuestro continente, a eso de la una de la mañana, escuché por primera vez la historia de la vaca. Debo agregar que desde aquella vez, y especialmente desde que comencé a compartirla en mis charlas, he escuchado diferentes versiones de esta historia.

Lo interesante es que cuando ella me la contó, la historia no duró mas de dos o tres minutos. Sin embargo, después de haberla relatado un par de docenas de veces me he dado cuenta que cada vez se pone mejor. Es como una serie televisiva, que en cada capítulo, aparecen nuevos personajes, la historia se alarga unos minutos más, surgen nuevas enseñanzas y se torna mucho más compleja.

Así que después de haberla compartido miles de personas en varios países, durante una de mis presentaciones, alguien se me acercó y me pidió si podía mandarle por e-mail la historia de la vaca.

Debo admitir que en aquella ocasión, me había tomado poco más de dos horas contar la historia. Así que decidí hacer algo mejor que enviarle un e-mail. Decidí -de una vez por todas- escribir la trágica historia de la vaca. Por supuesto, que lo que estoy presentando aquí es mi versión de historia de la vaca. Debo advertir que todo parecido con hechos o personajes reales es pura coincidencia (aunque totalmente intencionado).

A título personal, yo creo que la historia de la vaca es sobre cómo deshacernos de aquellos hábitos y creencias que nos mantienen atados a la mediocridad. No obstante, deseo que sea el lector quien decida qué enseñanza quiere derivar de esta metáfora. Y aunque, es posible que a esta altura, aún le sea imposible entender el significado de la siguiente afirmación, si encuentra que no aprendió nada... ¡Esa es su vaca!

## Capítulo uno - La historia de la vaca

La historia cuenta que un viejo maestro deseaba enseñar a uno de sus discípulos por qué muchas personas viven atadas a una vida de mediocridad y no logran superar los obstáculos que les impiden triunfar. No obstante, para el maestro, la lección más importante que el joven discípulo podía aprender era observar lo que sucede cuando finalmente nos liberamos de aquellas ataduras y comenzamos a utilizar nuestro verdadero potencial.

Para impartir su lección al joven aprendiz, aquella tarde el maestro había decidido visitar con él algunos de los lugares más pobres y desolados de aquella provincia. Después de caminar un largo rato encontraron la que consideraron la más humilde de todas las viviendas.

Aquella casucha a medio derrumbarse, que se encontraba en la parte más distante de aquel caserío, debía ser -sin duda- alguna la más pobre de todas. Sus paredes milagrosamente se sostenían en pie, aunque amenazaban con derribarse en cualquier momento; el improvisado techo dejaba filtrar el agua, y la basura y los desperdicios que se acumulaban a su alrededor daban un aspecto decrepito a la vivienda. Sin embargo, lo más sorprendente de todo era que en aquella casucha de 10 metros cuadrados pudiesen vivir ocho personas. El padre, la madre, cuatro hijos y dos abuelos se las arreglaban para acomodarse en aquel lugar.

Sus viejas vestiduras y sus cuerpos sucios y malolientes eran prueba del estado de profunda miseria reinante.

Curiosamente, en medio de este estado de escasez y pobreza total, esta familia contaba con una posesión poco común en tales circunstancias: una vaca. Una flacuchenta vaca que con la escasa leche que producía, proveía a aquella familia con el poco alimento de algún valor nutricional. Pero más importante aún, esta vaca era la única posesión material de algún valor con que contaba aquella familia. Era lo único que los separaba de la miseria total.

Y allí, en medio de la basura y el desorden, pasaron la noche el maestro y su novato discípulo. Al día siguiente, muy temprano y sin despertar a nadie, los dos viajeros se dispusieron a continuar su camino. Salieron de la morada y antes de emprender la marcha, el anciano maestro le dijo a su discípulo: “Es hora de que aprendas la lección que has venido a aprender”.

Sin que el joven pudiese hacer nada para evitarlo, el anciano sacó una daga que llevaba en su bolsa y degolló la pobre vaca que se encontraba atada a la puerta de la vivienda, ante los incrédulos ojos del joven.

Maestro, dijo el joven: “¿Qué has hecho? ¿Qué lección es ésta, que amerita dejar a esta familia en la ruina total? ¿Cómo has podido matar esta pobre vaca, que representaba lo único que poseía esta familia?”

Haciendo caso omiso a los interrogantes del joven, el anciano se dispuso a continuar la

marcha, y maestro y discípulo partieron sin poder saber que suerte correría aquella familia ante la pérdida de su única posesión.

Durante los siguientes días, una y otra vez, el joven era confrontado por la nefasta idea de que, sin la vaca, aquella familia seguramente moriría de hambre.

Un año más tarde, los dos hombres decidieron regresar nuevamente por aquellos senderos a ver que suerte había corrido aquella familia. Buscaron la humilde posada nuevamente, pero en su lugar encontraron una casa grande. Era obvio que la muerte de la vaca había sido un golpe demasiado fuerte para aquella familia, quienes seguramente habían tenido que abandonar aquel lugar y ahora, una nueva familia, con mayores posesiones, se había adueñado de aquel lugar y había construido una mejor vivienda.

¿Adónde habrían ido a parar aquel hombre y sus hijos? ¿Qué habría sucedido con ellos? Todo esto pasaba por la mente del joven discípulo mientras que, vacilante, se debatía entre tocar a la puerta y averiguar por la suerte de los antiguos moradores o continuar el viaje y evitar confirmar sus peores sospechas.

Cual sería su sorpresa cuando del interior de aquella casa salió el hombre que un año atrás le diera morada en su vivienda. ¿Cómo es posible? preguntó el joven. Hace un año en nuestro breve paso por aquí, fuimos testigos de la profunda pobreza en que ustedes se encontraban. ¿Qué ocurrió durante este año para que todo esto cambiara?

Ignorante del hecho de que el discípulo y su maestro habían sido los causantes de la muerte de su vaca, el hombre relató como, coincidentalmente, el mismo día de su partida, algún maleante, envidioso de su vaca, había degollado salvajemente al animal.

El hombre continuó relatándole a los dos viajeros cómo su primera reacción ante la muerte de la vaca había sido de desesperación y angustia. Por mucho tiempo, la vaca había sido su única fuente de sustento. El poseer esta vaca le había ganado el respeto de sus menos afortunados vecinos, quienes envidiaban no contar con tan preciado bien.

Sin embargo, continuó el hombre, poco después de aquel trágico día, decidimos que a menos que hiciéramos algo, muy probablemente, nuestra propia supervivencia estaría en peligro. Así que decidimos limpiar algo del terreno de la parte de atrás de la casucha, conseguimos algunas semillas y decidimos sembrar vegetales y legumbres con los que pudiésemos alimentarnos.

Después de algún tiempo comenzamos a vender algunos de los vegetales que sobraban y con este dinero compramos más semilla y comenzamos a vender nuestros vegetales en el puesto del mercado. Así pudimos tener dinero suficiente para comprar mejores vestimentas y arreglar nuestra casa. De esta manera, poco a poco, este año nos ha traído una vida nueva. El maestro, quien había permanecido en silencio, prestando atención al fascinante relato del hombre, llamó al joven a un lado y en voz baja le preguntó:

¿Tú crees que si esta familia aún tuviese su vaca, estaría hoy donde ahora se encuentra? Seguramente no, respondió el joven.

¿Si ves? Su vaca, fuera de ser su única posesión, era también la cadena que los mantenía atados a una vida de mediocridad y miseria.

Al no contar más con la falsa seguridad que les proveía el sentirse poseedores de algo, así no fuese más que una flacuchenta vaca, debieron tomar la decisión de buscar algo más.

En otras palabras, la misma vaca que para sus vecinos era una bendición, les había dado la sensación de poseer algo de valor y no estar en la miseria total, cuando en realidad estaban viviendo en medio de la miseria.

Así es cuando tienes poco. Lo poco que tienes se convierte en un castigo, ya que no te permite buscar más. No eres feliz con ello, pero no eres totalmente miserable. Estás frustrado con la vida que llevas, mas no lo suficiente como para querer cambiarla. ¿Ves lo trágico de esta situación?

Cuando tienes un trabajo que odias, que no supe tus necesidades económicas mínimas y no te trae absolutamente ninguna satisfacción, es fácil tomar la decisión de dejarlo y buscar uno mejor. No obstante, cuando tienes un trabajo del cual no gustas, que supe tus necesidades básicas pero no te ofrece la oportunidad de progresar; que te ofrece cierta comodidad pero no la calidad de vida que verdaderamente deseas para ti y tu familia, es fácil conformarte con lo poco que tienes.

Muchos de nosotros también tenemos vacas en nuestra vida. Ideas, excusas y justificaciones que nos mantienen atados a la mediocridad, dándonos un falso sentido de estar bien cuando frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades por descubrir. Oportunidades que sólo podremos apreciar una vez hayamos matado nuestras vacas.

## Capítulo dos - Definamos la vaca

La vaca simboliza todo aquello que te mantiene atado a la mediocridad.

Una vaca puede ser una excusa.

Una vaca también puede ser un pensamiento irracional que te paraliza y no te deja actuar.

En ocasiones las vacas toman la forma de falsas creencias que no te permiten utilizar tu potencial al máximo.

Las justificaciones, por lo general, son vacas. Éstas son explicaciones que has venido utilizando para justificar por qué estás donde estás, a pesar de que no quisieras estar ahí.

Como ves, las vacas pueden adoptar diferentes formas y disfraces que las hacen perceptibles en mayor o menor grado. En general, toda idea que te debilite, que o que te dé una salida para eludir la responsabilidad por aquello que sabes que debes hacer, es seguramente una vaca.

Las excusas son las vacas más comunes. Éstas no son más que maneras cómodas de eludir nuestras responsabilidades y justificar nuestra mediocridad buscando culpables por aquello que siempre estuvo bajo nuestro control.

Sólo tres cosas son ciertas acerca de las excusas:

Si verdaderamente quieres encontrar una excusa, ten la plena seguridad que la encontrarás.

Cuando comiences a utilizar esta excusa (vaca), ten la total certeza que encontrarás aliados. ¡Sí! Vas a encontrar personas que la crean y la compartan. Ellas te van a decir, “yo sé como te sientes porque a mí me sucede exactamente lo mismo”.

La tercera verdad acerca de las excusas es que una vez las des, nada habrá cambiado en tu vida. Nada habrá cambiado acerca de tu realidad. Tu mediocridad seguirá ahí, el problema que estás evitando enfrentar mediante el uso de esa excusa permanecerá igual. No habrás avanzado hacia su solución, por el contrario, habrás retrocedido.

Las excusas son una manera poco efectiva de lidiar con el peor enemigo del éxito: La mediocridad.

Cierto tipo de pensamientos se convierten en vacas porque no nos dejan actuar y nos paralizan. Muchas veces son ideas que hemos venido repitiendo sin saber por qué. Ideas que escuchas de otras personas y la repetición y el tiempo las han convertido en dichos populares que no son más que mentiras revestidas de una fina capa de algo que se asemeja a la verdad.

Un ejemplo de esto es la tan común idea de: “Yo soy una persona realista”. ¿Si ves? Si le preguntas a una persona positiva si ella es optimista, con seguridad te dirá que sí. No obstante, si le preguntas a una persona negativa si ella es pesimista, seguramente te responderá algo así: “Yo no soy pesimista, yo simplemente soy realista”. Si te das cuenta, éste es un pensamiento que no sólo te impide ver tu propio pesimismo, sino que programa

qué logras ver y no ver del mundo que te rodea.

El pesimista vive en un mundo negativo y deprimente, mientras que el optimista vive en un mundo positivo y lleno de oportunidades. Sin embargo, los dos están viviendo en el mismo mundo. Las diferencias que ellos observan son sólo el resultado de sus pensamientos dominantes.

Los pesimistas, por ejemplo, tienden a reaccionar negativamente ante todo, casi de manera automática. Su visión de la vida y sus expectativas son casi siempre pobres. No obstante, ningún bebé nace con una actitud negativa, éste es un comportamiento aprendido o socialmente condicionado por el medio. Todos los días programamos nuestra mente para el éxito o para el fracaso, muchas veces de manera inconsciente.

La buena noticia es que así en el pasado hayamos permitido que nuestro entorno, o aquellas personas que se encuentran a nuestro alrededor, nos hayan condicionado para el fracaso, hoy podemos cambiar de actitud y reprogramar nuestra mente para el éxito.

Los pensamientos negativos son vacas que no sólo te mantienen atado a la mediocridad, sino que poco a poco destruyen tu vida. Generan fuerzas y sentimientos nocivos dentro de ti, que suelen manifestarse en males y aflicciones en el cuerpo, tales como úlceras, males del corazón, hipertensión, problemas digestivos, migrañas y otras aflicciones.

Sin embargo, nadie nace con estas emociones y sentimientos negativos; ellas son vacas que inadvertidamente adoptamos a lo largo de nuestra vida. Los hemos aprendido y programado en el subconsciente y las consecuencias son desastrosas. Los pensamientos hostiles y de enojo, por ejemplo, suben la presión arterial, mientras que el resentimiento y la tristeza debilitan el sistema inmune del cuerpo.

¿Te has dado cuenta cómo aquellas personas que constantemente se quejan por todo, son las mismas que suelen enfermarse constantemente? Martín Seligman, profesor de la Universidad de Pensilvania, asevera que el sistema inmunológico de la persona pesimista y negativa no responde tan bien como el de la persona optimista y positiva. Los pesimistas sufren de más infecciones y enfermedades crónicas.

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard demostró que aquellas personas que a los 25 años de edad ya exhibían una actitud pesimista, habían sufrido en promedio un mayor número de enfermedades serias a la edad de los 40 y 50 años.

En otro estudio realizado con 57 mujeres que sufrían de cáncer del seno y quienes habían recibido una mastectomía, un grupo de investigadores del hospital King's College de Londres, encontró que siete de cada diez mujeres de aquellas que poseían lo que los doctores llamaban un "*espíritu de lucha*" diez años más tarde aún vivían vidas normales, mientras que cuatro de cada cinco de aquellas mujeres que en opinión de los doctores "*habían perdido la esperanza y se habían resignado a lo peor*"; poco tiempo después de haber escuchado su diagnóstico, habían muerto.

Así que como ves, muchas de estas vacas nos pueden estar robando nuestra vida. Otros

ejemplos de vacas pueden ser ideas como: “*no se puede confiar en nadie*” o “*con la familia es mejor no hacer negocios*”.

También hay vacas en los adagios populares que adoptamos como si fueran fórmulas infalibles de sabiduría, pero que no son más que ideas erradas que no nos dejan avanzar. Dichos como: “*Perro viejo no aprende nuevos trucos*”, que pretenden hacerte creer que existe una edad después de la cual es imposible aprender algo nuevo, terminan por engeuecernos ante la grandeza de nuestra propia capacidad de aprender.

Ahora bien, las vacas más recurrentes, y las que peores resultados traen a nuestras vidas, son las falsas creencias. La razón es muy sencilla: estas limitaciones son falsas, pero tú las crees verdaderas, y al creerlas ciertas, no ves la necesidad de cambiar nada en tu vida. ¿Te das cuenta del peligro que representan estas vacas?

Por ejemplo, si en tu mente reposa la creencia de que no puedes triunfar porque no contaste con la buena fortuna de haber asistido a la escuela, con seguridad esta idea regirá tu vida, tus expectativas, decisiones, metas y manera de actuar. Esta falsa creencia se convertirá en un programa mental que desde lo más profundo de tu subconsciente regirá todas tus acciones.

¿Cómo llegan estas ideas (vacas) a convertirse en creencias limitantes? Observa la manera tan sencilla como esto ocurre. La persona saca deducciones erradas a partir de premisas equívocas que ha aceptado como ciertas. Algo como: “Mis padres nunca fueron a la escuela... Mis padres no lograron mucho en la vida... Yo tampoco fui a la escuela... Yo tampoco lograré mucho con mi vida”.

¿Ves los efectos tan devastadores que pueden tener estas generalizaciones que nosotros mismos nos hemos encargado de crear con nuestro diálogo interno? Podemos crear uno de los más autodestructivos círculos viciosos, ya que entre más incapaces nos veamos nosotros mismos, más incapaces nos verán los demás. Nos tratarán como incapaces, lo cual sólo confirmará lo que ya sabíamos de antemano: lo incapaces que somos.

Lo cierto es que el hecho de que tus padres no hayan logrado mucho puede no tener nada que ver con haber ido o no a la escuela. Inclusive, aunque así fuera, eso no significa que contigo vaya a suceder lo mismo, o que tu no puedas cambiar esa situación.

Así que cuestiona toda creencia que exista en tu vida. No aceptes limitaciones sin cuestionar si son ciertas o no. Recuerda que siempre serás lo que creas ser. Si crees que puedes triunfar, seguramente lo harás. Si crees que no lo lograrás, ya has perdido. Es tu decisión.

Las justificaciones son otro tipo de vaca que te paralizan y no te dejan actuar. La razón es muy sencilla: mientras puedas justificar algo, no te verás en la necesidad de remediarlo. Mira como suena este tipo de vaca: “Yo sé que debería compartir más con mis hijos, pero la verdad es que llego demasiado cansado del trabajo. Después de todo, con el trabajo les estoy mostrando que los amo, así que no hay mucho que pueda hacer”.

A simple vista, esta vaca parece real y quizás algunos de los lectores que la están cargando pueden estar pensando lo mismo. Pero lo cierto es que todos nosotros podemos emplear más tiempo con nuestros hijos.

Si ésta es tu vaca, sé creativo e ingéniate la manera de involucrar tus hijos en algunas de tus actividades; busca compartir el tiempo con ellos durante las comidas, pregúntales sobre su día antes que se vayan a la cama, organiza actividades recreativas durante los fines de semana que te permitan crecer cerca de ellos. No basta proveerles sus necesidades básicas a costa de privarlos de tu afecto. Sin embargo, la justificación anterior hace que esta situación no te parezca tan mal. Es más, es posible que comiences a sentirte como la víctima de dicha situación. ¿Ves lo peligrosa que es esta vaca?

Otra excusa (vaca) que usualmente escucho para justificar esta misma situación es la siguiente: “Lo importante no es la cantidad de tiempo que pase con ellos, sino la calidad.” Esta es una vaca terrible, ya que justifica y hasta invita a pasar menos tiempo con ellos. ¿Ves lo peligroso de esta vaca? Porque lo cierto es que en nuestra relación con nuestros hijos la cantidad de tiempo que pasemos con ellos es tan importante como la calidad. Es más, si yo tuviese que elegir una de ellas, elegiría cantidad.

¿Por qué puede un ser humano mantener una vaca en su vida a pesar de saber que le está privando de vivir una vida plena y feliz? Parece ilógico mantener algo que va en detrimento de nuestra propia vida.

Muchas personas no son conscientes de las vacas que tienen; otras son conscientes de ellas, pero, igual, las siguen cuidando y alimentando, ¿por qué? Por una sencilla razón, porque las vacas nos proveen una zona de confort, una excusa.

Por lo general las vacas depositan la culpabilidad por nuestra situación fuera de nosotros mismos. La culpa de nuestra mala suerte es de otras personas, de las circunstancias o del destino. Sin ninguna vaca que justifique nuestra mediocridad, no seríamos más que unos incapaces de aceptar la responsabilidad por nuestro éxito. Sin embargo, la vaca nos convierte en personas con buenas intenciones, a quienes infortunadamente la suerte no le ha sonreído y nos convertimos en víctimas del destino.

Entonces, como ves, la mediocridad es peor que el fracaso total. Éste al menos te obliga a evaluar otras opciones. Cuando has tocado fondo, y te encuentras en el punto más bajo de tu vida la única opción es subir.

Con el conformismo sucede todo lo contrario, puesto que éste engendra mediocridad y a su vez, la mediocridad perpetúa el conformismo. Es ciertamente un círculo vicioso autodestructivo. El gran peligro de la mediocridad es que es aguantable, es vivible. La absoluta miseria, el fracaso total, el fondo, te obliga a tomar cualquier tipo de acción, y cuando estás en dicha situación, cualquier acción es mejor que no actuar.

## Capítulo Tres - Algunas de las vacas más comunes

Las vacas vienen en varias categorías. A continuación quiero compartir algunas de las vacas más comunes que he encontrado. No las escribo aquí para que las adoptes, sino para que identifiques las tuyas y te deshagas de ellas.

### *Vacas “justificadoras de la mediocridad”:*

Yo estoy bien... Hay otros en peores circunstancias.

Odio mi trabajo, pero hay que dar gracias que por lo menos lo tengo.

No tendré el mejor matrimonio del mundo, pero por lo menos no estamos peleando todos los días.

No tendremos mucho, pero al menos no nos falta la comida.

Apenas pasé el curso, pero por lo menos no lo perdí. Quizás es hora de aceptar que no soy tan inteligente como los demás.

### *Las vacas de “la culpa no es mía”:*

Para la poca educación que tuve no me ha ido tan mal. Lástima que mis padres no hubiesen tenido más visión.

Si mis padres no se hubiesen divorciado, quizás me hubiese ido mejor.

Así era mi madre, lo mío es genético.

Mi problema es que mi esposo no me apoya.

Mi problema es que mi esposa es muy negativa.

Es que en este país no hay apoyo para el empresario.

Yo tengo buenas intenciones pero con esta economía pues... ni modos.

Lo que sucede es que no tuve profesores que me motivaran a salir adelante.

### *Las vacas de las falsas creencias:*

Como mi papá era alcohólico, con seguridad para allá voy yo.

Pues yo no he querido tener mucho dinero porque el dinero corrompe.

Entre más tiene uno, más esclavo es de lo que tiene.

Los ricos son infelices y entre más tienen, menos contentos están con lo que tienen.

### *Las vacas que buscan excusar lo inexcusable:*

Es que no me queda ni un minuto libre.

Quisiera leer más, pero no tengo tiempo.

Lo que pasa es que a las mujeres nos toca el doble de difícil que a los hombres.

Es que no quiero empezar hasta no estar absolutamente seguro.

Es que no quiero empezar hasta que no sepa cómo hacerlo perfectamente.

### ***Las vacas de la impotencia:***

Lo que sucede es que yo nunca he sido bueno para eso.  
Es que el éxito no es para todo el mundo.  
Lamentablemente lo mío es genético. No hay nada que yo pueda hacer.  
Lo que uno no aprende de pequeño es muy difícil quererlo aprender de grande.  
Mi problema es que soy muy tímida. Creo que esto es de familia ya que mi madre también era así.

### ***Las vacas filosofales:***

No he actuado, porque yo soy de los que cree que si vamos a hacer algo, o lo hacemos bien o no lo hacemos... y en este momento no creo poderlo hacer tan bien como quisiera.  
Si Dios quiere que triunfe, Él me mostrará el camino. Hay que esperar con paciencia.  
¿Qué se puede hacer? Unos nacieron con buena estrella y otros nacimos estrellados.

### ***Las vacas del autoengaño:***

El día en que decida que quiero dejar de fumar, lo dejo sin ningún problema. Lo que pasa es que no he querido.  
No es que a mí me guste dejar todo para el último minuto, lo que sucede es que yo trabajo mejor bajo presión.  
Lo importante no es ganar sino haber tomado parte en el juego. (¡Que vaca!)

## Capítulo Cuatro - Los orígenes de las vacas

Las vacas con que cargamos a cuestas no se generan porque deliberadamente nos hayamos puesto en la tarea de aprenderlas. Es más, tan absurdo como pueda parecer, ellas son el resultado de intenciones positivas. Detrás de todo comportamiento, sin importar que tan autodestructivo pueda parecer, subyace una intención positiva con nosotros mismos. Nosotros no hacemos cosas simplemente por causarnos daño, sino porque creemos que de alguna manera estamos derivando un beneficio de ello.

Por ejemplo, la persona cuya vaca es: “El día en que decida que quiero dejar de fumar, lo dejo sin ningún problema. Lo que pasa es que no he querido”, utiliza este autoengaño para proteger su baja autoestima y ocultar su incapacidad para deshacerse de dicho vicio.

Su vaca le da cierta sensación de que está en control de su vicio y no su vicio en control de ella. ¿Te das cuenta del peligro de una vaca como esta? Literalmente puedes cargar con este vicio toda tu vida, sin nunca sentirte mal de tu impotencia para corregirlo.

Muchas de las creencias limitantes que arrastramos con nosotros a lo largo de nuestra vida, han sido el resultado de buenas intenciones. Observa lo fácil que se adquiere una vaca. Digamos que esta vaca suena así: “Yo no sirvo para esto.”

Esta vaca es muy común entre las personas. Mira como comienza esta vaca de manera casi inconsciente. La persona aprende a hacer bien una tarea, una profesión o un oficio. Disfruta haciéndolo, desarrolla un talento especial para ello y después de algún tiempo piensa: “Esto es para lo que sirvo”.

¿Te das cuenta de lo que acaba de suceder? Al llegar a esta conclusión, a esta realización, sin quererlo la persona comienza a pensar que quizás, ese es su talento, su llamado en la vida, su verdadera y única vocación. Asume que en ninguna otra área podrá ser tan efectiva como en ésta, y deja de buscar su desarrollo en otras áreas. Comienza a dar excusas (vacas), encuentra razones para explicar sus limitaciones, hace afirmaciones tales como:

Yo no sirvo para eso.

Yo siempre he sido así.

No nací con el talento para aquello.

No tengo el cuerpo que se necesita para eso.

No poseo la personalidad adecuada.

Y así, inadvertidamente crea limitaciones que no le permiten expandir su potencial. Pero el problema no son las personas, sino sus programas mentales, sus pensamientos.

¿Si ves? Estas son vacas, porque no es que creas que no eres bueno para nada. Lo que crees es que eres bueno para un sola cosa y que lo demás, no es algo para lo cual tengas un talento innato.

Tu vaca de: “para esto es que soy bueno”, te da cierto sentido de tranquilidad, porque sabes

que por lo menos para una cosa eres bueno. Pero lo cierto es que tú tienes la capacidad de ser bueno para muchas otras cosas. Sin embargo, nunca lo vas a descubrir a menos que mates tu vaca de “para esto es que sirvo”.

Otras limitaciones (vacas) son el resultado de experiencias pasadas que ya no tienen validez. A lo mejor, cuando tenías seis años te pidieron que pasaras a recitar una poesía frente a la clase y tu profesor se rió, o algunos compañeros se burlaron de ti, lo cual, como es de esperarse, te hizo sentir mal y desde ese momento dejaste de recitar o hablar en público, para evitar pasar por más vergüenzas frente a tus compañeros de clase y para evadir las críticas de los demás.

Después de muchos años de permitir que esta vaca creciera y se engordara en el establo de tu mente, llegaste a aceptar que hablar en público no era una de tus aptitudes, que no tenías el talento para hacerlo.

Hoy, con cuarenta años de edad, cuando alguien te pide que realices una breve presentación en tu trabajo, o que hables cinco minutos del proyecto en el cual estás trabajando, tú dices: “Mira, pídemme que redacte todo el trabajo, si deseas lo escribo y lo imprimo, o si quieres realizo toda la investigación necesaria, pero no me pidas que me pare frente al grupo (que son seis personas) y hable, así solo sean cinco minutos, porque en ese campo mis habilidades son *cero*”.

Es posible que lleves más de treinta años sin tratar de hacerlo, pero tú asumes que tus aptitudes para hacerlo deben ser las mismas que cuando tenías seis años, lo cual es absurdo, por supuesto.

Así permitimos muchas veces que una vaca que se encuentra en nuestra mente hace muchos años y que hoy posiblemente no tenga ninguna validez, nos diga qué podemos hacer y qué no.

Lo que quiero que entiendas es que muchas de las limitaciones (vacas) que tienes en este momento no son físicas, ni tienen que ver con tu capacidad mental, tus dotes o tus talentos, sino con creencias limitantes, que en su mayoría son ideas erradas acerca de tu verdadero potencial y de lo que es o no es posible.

Recuerda que toda idea errada que mantengamos en nuestro subconsciente por largo tiempo y validemos con nuestras acciones, se convierte en una forma de auto-hipnosis.

Esto es precisamente lo que detiene a muchas personas para triunfar. A través de esta forma de auto-hipnosis ellas han archivado en su mente toda una serie de falsas creencias e ideas que, quizás en algún momento fueron válidas, pero ahora ya no lo son. Sin embargo, puesto que aún no han sido borradas, continúan ejerciendo su efecto limitador.

## **Capítulo Cinco - Cuando nuestras vacas han sido regalos de otras personas.**

Curiosamente, muchas de las vacas que nos mantienen atados a una vida mediocre han sido obsequios de otras personas. Muchos de nosotros, con frecuencia caemos víctimas de las influencias negativas de otras personas; aceptamos su programación negativa (vaca) sin cuestionamientos. Al hacer esto, permitimos que siembren en nuestra mente falsas creencias que nos limitan física, emocional e intelectualmente.

Estas ideas han sido programadas por nuestros padres, profesores, familiares, amigos, o inclusive por perfectos desconocidos. Y lo único que ellas logran es hacernos creer que somos personas comunes y ordinarias, razón por la cual, hoy les resulta difícil creer que poseemos el potencial necesario para triunfar.

Es como si los fracasos del pasado hubiesen cerrado para siempre las puertas de la oportunidad de éxitos futuros. Sin embargo, ten presente que el futuro no tiene que ser igual al pasado. Tú siempre puedes cambiar, aprender y crecer. Tristemente, cuando la mayoría de nosotros nos graduamos de la escuela secundaria ya hemos sido casi que totalmente programados para la mediocridad. Sé que suena duro, pero es cierto, y lo peor de todo es que de ahí en adelante nos acompaña una tendencia casi inalterable a aceptar la mediocridad en todas las áreas de nuestra vida.

Expresiones como:

Tengo una relación de pareja infeliz, pero yo creo que así deben ser todos los matrimonios. Quisiera empezar una nueva carrera, pero ya estoy demasiado mayor para ello. Además, jamás hice otra cosa.

Odio mi profesión, pero debo estar agradecido que por lo menos tengo trabajo.

Tengo un pésimo estado físico, pero según escucho en los medios, así esta la mayoría de las personas.

Todas estas expresiones denotan una aceptación de la mediocridad como alternativa viable. Terminamos por aceptar matrimonios que andan bien en lugar de buscar una relación de pareja espectacular, porque desde pequeños hemos aprendido que los matrimonios espectaculares no existen, son casi imposibles, o si se dan, pues otra cosa seguramente va a andar mal. Y así muchas parejas viven durante años y hasta décadas, en matrimonios mediocres porque no creen que puedan hacer algo para cambiar esa situación.

Si desde temprana edad escuchaste en casa que querer tener más era señal de codicia y producía infelicidad y que lo más prudente era contentarse con lo poco que uno tenía, porque era mejor tener poco y ser feliz que querer tener mucho y ser infeliz, pues no te sorprenda que hoy tengas poco.

La repetición constante de expresiones como éstas, pronto se las convierte en programas mentales que dirigen tu manera de pensar y actuar. Y recuerda que el hecho de que tus padres hayan elegido vivir su vida de acuerdo a estas premisas limitantes, no significa que tú debas hacer lo mismo.

## Capítulo Seis - Cómo matar nuestras vacas

Las vacas no existen en la realidad, sólo en el pensamiento. En otras palabras, las vacas no son realidades físicas sino ideas que albergas en tu mente. Si tú crees que tu vaca es tu esposo, o tu padre u otra persona, estás equivocado. Tu vaca no es esa persona, tu vaca es una idea o un concepto que puedas tener sobre esta persona.

Digo esto, porque en una conferencia, una señora se acercó a mí y me dijo: “Dr. Cruz ¡mi vaca es mi esposo!” Yo le pregunté el por qué de tal afirmación. Ella me respondió: “Yo no he podido hacer nada con mi vida, porque mi esposo no me apoya”.

Así que le respondí: Tu vaca no es tu esposo, tu vaca es creer que sin el apoyo de tu esposo no serás capaz de hacer algo con tu vida, lo cual es absurdo.

¿Si ves? Esta idea es una vaca justificadora que no sólo te provee con una excelente excusa para no hacer nada, sino que te sitúa en el papel de víctima, como mencionábamos anteriormente. Digo que es una vaca, porque si lo que decidas hacer con tu vida, depende de que cuentes o no con el apoyo de otras personas, pues vas a lograr muy poco.

Así que es importante entender que las vacas sólo existen en el pensamiento. De manera que cuando hablo de matar la vaca, me refiero a eliminar una excusa, cambiar un hábito o establecer un nuevo comportamiento en nuestra vida. En otras palabras, cambiar nuestra manera de pensar y actuar.

¿Cómo podemos deshacernos de nuestras vacas? Es simple, lo único que necesitamos hacer es despertar a la realidad de que quizás los programas y creencias que han guiado nuestras acciones y expectativas no son los correctos. Debemos darnos cuenta que es posible que hayamos sido programados para aceptar la mediocridad. Es preciso tomar la decisión de no continuar viviendo una vida de negación, pretendiendo que todo está bien e identificar aquellas vacas que nos están deteniendo en nuestro camino al éxito.

El siguiente paso es entender que a pesar de haber sido programados para la mediocridad, hemos sido creados para la grandeza; que a pesar de ser personas comunes y ordinarias podemos lograr cosas extraordinarias. Es abrir nuestra mente a la posibilidad de cambiar y crecer. Es entender que nuestro futuro no tiene por qué ser igual a nuestro pasado y que es posible cambiar y construir así un nuevo futuro: ¡Libre de vacas!

Pasos para matar las vacas:

### ***Identifica tu vaca.***

No espere que ellas te salten al frente, esperando ser sacrificadas. Este primer paso es uno de los más difíciles, ya que a nadie le gusta aceptar que tiene vacas. ¿Te has dado cuenta como las vacas de otros son excusas absurdas que vergonzosamente buscan justificar lo injustificable, mientras que las vacas propias son circunstancias verdaderas que ilustran lo injusto de una situación en la cual nosotros somos las víctimas?

Anteriormente decía que las vacas sólo existen en el pensamiento. No obstante, ellas suelen manifestarse en nuestros comportamientos y nuestros hábitos. Así que este primer paso requiere que tomes un pedazo de papel y durante la siguiente semana tengas tus antenas puestas para detectar la aparición de cualquier vaca en tu vida. Recuerda que las vacas siempre vendrán disfrazadas de excusas, justificaciones, pretextos, mentiras, disculpas, evasivas, escapatorias, falsas creencias, limitaciones y miedos.

Puedes utilizar la lista del capítulo tres para aprender a identificar tus vacas. Te digo que tomes una semana o más, porque muchas vacas las tenemos pero no somos conscientes de ellas y si tratas de sentarte a identificarlas de un solo empujón, se te van a escapar muchas de ellas. Aunque en ocasiones sea difícil describir tus vacas, siempre las reconocerás cuando las estés viendo.

Cuando le pregunto a cualquier persona si sufre de “excusitis”, generalmente me dice que no. Sin embargo, si les pido que tomen un día y, conscientemente cuenten las veces que dieron una excusa por algo, regresan aterradas de la cantidad de excusas que dan todo día y a todo momento. Así que toma el tiempo suficiente en este primer paso.

***Determina las creencias que esta vaca representa.***

Examina tu lista y analiza que creencias limitantes o paradigmas errados yacen bajo estas excusas. Pregúntate por qué se encuentran en tu lista. ¿Quién la puso allí? ¿Dónde las aprendiste? Piensa si estas razones son reales o no.

Muchas de estas vacas las adquirimos durante nuestros años de formación escolar, durante la niñez y adolescencia y las hemos venido cargando por tanto tiempo que hemos terminado por aceptarlas como verdades incuestionables. Una vaca clásica que adquirimos en la escuela es: “*Yo no soy bueno para las matemáticas*”.

Si encuentras que cierta excusa, justificación o generalización que utilizas frecuentemente no representa una creencia real en tu vida, elimínala inmediatamente de tu vocabulario. Es increíble, pero con este segundo paso podrás deshacerte de la mitad de las vacas que hoy pueden encontrarse en tu mente.

***Haz una lista de todas las cosas negativas que la presencia de estas vacas te están representando.***

Muchas veces cargamos con ciertas vacas, porque no somos conscientes de lo negativo que ellas representan. Así que para cada vaca que identificaste anteriormente quiero que escribas frente a ella todo lo que te ha costado tenerla.

Escribe las oportunidades perdidas; identifica los fracasos que han sido el resultado directo de tener estas vacas; detalla todos los temores irracionales que experimentas de manera cotidiana como resultado de esa vaca que vienes cargando por décadas.

Si no das este paso, es posible que no sientas la necesidad imperiosa de deshacerte de tus vacas. Recuerda que el ser humano está motivado por aquello que le proporciona placer y

aquello que le proporciona dolor. A menos que sientas el dolor de estas oportunidades perdidas y este estado de mediocridad, no sentirás la necesidad de dejar tu zona de confort y matar tu vaca.

***Haz una lista de todos los resultados positivos que vendrán como consecuencia de matar tu vaca.***

Ahora quiero que por un momento te des la oportunidad de visualizar una vida libre de vacas. Escribe todas las nuevas oportunidades que vendrán como resultado de matar tu vaca. ¿Qué nuevas aptitudes podrás desarrollar? ¿Qué nuevas aventuras te permitirás tratar? ¿Qué nuevos sueños te atreverás a soñar y perseguir como resultado de no tener más todas esas vacas que te mantenían atado a la mediocridad?

Escribe todo esto porque lo vas a necesitar. Cuando quieras matar tus vacas te darás cuenta que no es tan fácil como parece. Deshacerte de una vaca exige disciplina, dedicación y constancia. En ocasiones te sentirás frustrado, porque caerás y tendrás que levantarte nuevamente y empezar de nuevo. Esta lista que te estoy pidiendo que hagas, te dejará ver cuál es el premio por deshacerte de estas vacas, así que cárgala contigo a todo instante.

***Define nuevos patrones de comportamiento.***

Muchas personas matan su vaca y se quedan con el cuero; retienen el recuerdo de esta vaca. Ahora bien, como las vacas sólo existen en el pensamiento, es posible que estos recuerdos se regeneren y engendren nuevas vacas. ¿Qué puedes hacer? Crea un nuevo patrón de comportamiento que te permita lidiar con estas vacas recurrentes en caso que alguna de ellas quiera volver a mostrar la cabeza.

Frente a cada una de tus vacas escribe las acciones específicas que piensas llevar a cabo para deshacerte de ellas y también escribe cómo vas a responder en caso de que esta vaca volviera a nacer. Por ejemplo, si tu vaca ha sido la excusa: “*Yo no sirvo para eso porque ya estoy muy viejo*”, cada vez que te sorprendas pensando o diciendo esto, quiero que interrumpas dicho pensamiento inmediatamente, y quiero que digas algo así como: “*sé que puedo ser muy bueno para esto, utilizaré mi experiencia y mis años para dominar esto en poco tiempo.*” Si haces esto con todas tus vacas te darás cuenta que en poco tiempo habrás eliminado la mayoría de ellas, o en el mejor de los casos, todas.

## Capítulo Siete – Una vida libre de vacas.

Cuando matas tus vacas aceptas la totalidad de la responsabilidad por tu éxito. Te conviertes en arquitecto de tu propio destino.

Querer triunfar, tener buenas intenciones y contar con grandes sueños, por si solo no te conducirá al éxito. Por cada gran idea o invención que terminó por cambiar la historia de la humanidad, han habido miles de ideas que nunca se materializaron, porque aquellos que las concibieron y quizás desarrollaron un plan para su logro, nunca pusieron ese plan en movimiento. Esa fue su vaca: La falta de acción.

Así que echa a rodar tus planes. No te pares a pensar en todos los problemas que puedan surgir. Muchas personas planean y ensayan su propio fracaso al malgastar una gran cantidad de tiempo anticipando lo peor. Los grandes triunfadores aceptan los riesgos que generalmente acompañan la búsqueda del éxito. Esa valentía, ese arranque, ese entendimiento de que todo gran sueño demanda acción inmediata, es lo que distingue al ganador del perdedor.

En el juego de la vida o eres jugador o eres espectador. Los triunfadores son más que simples participantes, ellos están totalmente comprometidos con sus objetivos. Ellos no buscan excusas, ya que saben que sus amigos no las necesitan y sus enemigos no las creerán de todas maneras. Cualquiera que sea tu vaca, existe una forma de matarla: La acción.

No permitas que la vida te pase de largo, libérate de tus vacas y cuídate de no engrosar las filas de aquellos que en la postrimería de sus vidas solo pueden recordar con remordimiento y tristeza todas las oportunidades perdidas.

Encara todo nuevo reto; desafía las normas convencionales; rompe las reglas del juego. Las preocupaciones, los temores, los miedos, y las dudas no son mas que vacas que tratan de robarte tus sueños y mantenerte atado a una vida de mediocridad.

Te invito a que aceptes el reto de vivir una vida libre de vacas, una vida donde todo sueño es posible y los únicos límites son aquellos que tú mismo impongas.

Acepta este reto y te aseguro que muy pronto tú y yo nos veremos en la cumbre del éxito.

--- FIN ---

La lectura es el camino hacia el conocimiento y la libertad. Ella nos permite viajar por los caminos del tiempo y del espacio, y conocer la vida, el ambiente, las costumbres, el pensamiento y creaciones de los grandes hombres que han hecho y hacen la historia.

La lectura implica participación activa de la mente y contribuye al desarrollo de la imaginación, la creatividad, enriquece el vocabulario como la expresión oral y escrita.

Desde el punto de vista psicológico ayuda a comprender mejor el mundo como a nosotros mismos, facilita las relaciones interpersonales, su desarrollo afectivo, moral y espiritual y en consecuencia, la capacidad para construir un mundo más justo y más humano.

**“Siempre imaginé que el Paraíso sería algún tipo de biblioteca”.** Jorge Luis Borges



Más  
Libros Para Leer  
**EN LÍNEA**



[LeerLibrosOnline.net](http://LeerLibrosOnline.net)

**Síguenos:**

**facebook**



**L  
I  
B  
R  
O  
S  
G  
R  
A  
T  
I  
S**

