**Hábito 1: Ser Proactivo**

En este mundo existen dos tipos de personas, los proactivos y los reactivos, quienes toman la responsabilidad de sus vidas y quienes culpan; aquellos que hacen que las cosas sucedan, y aquellos a quienes las cosas sucedieron.

El Hábito 1, Ser proactivo, es la clave para desarrollar los demás hábitos, y por eso es el primero. El hábito 1 dice "Yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. Yo estoy en el asiento delantero del conductor de mi destino y no soy sólo un pasajero".

Las personas reactivas toman decisiones con base a impulsos. Son como una lata de refresco. Si la vida las sacude un poco, la presión se acumula y de pronto explotan. Mientras que las personas proactivas toman decisiones en base en valores. Piensan antes de actuar. Reconocen que no pueden controlar todo los que les sucede, pero sí pueden controlar lo que pueden hacer al respecto. Son calmados, frescos y ejercen el control.

Una excelente forma de comprender la mente proactiva es comparar las respuestas proactivas y las reactivas ante situaciones que suceden todo el tiempo.

**ESCUCHA TU PROPIO LENGUAJE**  
  
Generalmente puedes notar la diferencia entre las personas proactivas y reactivas por el tipo de lenguaje que usan. El lenguaje reactivo suele escucharse de la siguiente manera:  
  
**EL VIRUS DE LA VICTIMITIS**  
  
Algunas personas sufren de un virus contagioso al que Sean Covey, llama "victimitis". La gente infectada con victimitis piensa que los demás están en su contra y que el mundo les debe algo, lo cual no es cierto.  
  
Además de sentirse víctimas, los reactivos:

* Se ofenden facilmente.
* Culpan a los demás.
* Se enojan y dicen cosas que después lamentan.
* Se quejan y lloran.
* Esperan a que las cosas les sucedan.
* Cambian únicamente cuando no les queda otra.

**PAGAR EL PRECIO POR SER PROACTIVO**   
  
Los proactivos son de un tipo totalmente distinto. Las personas proactivas:

* No se ofenden fácilmente.
* Toman la responsabilidad de sus decisiones.
* Piensan antes de actuar.
* Vuelven a hacer el intento cuando les sucede algo malo.
* Siempre hallan la forma para que las cosas sucedan.
* Se concentran en las cosas en las que pueden hacer algo, y no se preocupan por aquello donde no tienen el control.

Ser reactivo es mucho más fácil. Indudablemente ser proactivo es más difícil. Pero debemos recordar no necesitamos hacer perfectos. En realidad, no somos totalmente reactivos o proactivos todo el tiempo, sino que nos encontramos en un punto medio. La clave es adquirir el hábito de ser proactivos para que puedas viajar en piloto automático y ni siquiera necesites pensar en ello.  
  
**PODEMOS CONTROLAR UNA SOLA COSA**

Existen muchas cosas que no podemos controlar, como el color de nuestra piel, nuestro lugar de nacimiento, los padres que tenemos o que equipo de futbol ganara el próximo mundial. Lo que si podemos controlar es cómo reaccionamos a las cosas que nos suceden.  
  
El círculo de afuera es el círculo de control. Incluye cosas sobre las que podemos ejercer control, tales como nosotros mismos, nuestras actitudes, nuestras decisiones, nuestras reacciones a todo lo que sucede alrededor. El círculo más grande es el círculo de no control. Incluye las miles de cosas sobre las que no podemos hacer nada. Las personas proactivas se concentran en aquellas cosas que pueden controlar. Así, al actuar experimentan paz interna y tienen más poder sobre sus vidas. Aprenden a sonreír y a vivir con las muchas cosas en las que nada pueden hacer. Tal vez no les guste, pero saben que no tiene caso preocuparse.  
  
**SUPERAR LOS MALTRATOS Y ABUSOS**  
  
Una de las mayores dificultades es lidiar con el maltrato. Si algunas vez sufriste de abusos, debes saber que no es tu culpa. Y la verdad debe ser dicha. El abuso cunde en secreto. Al decírselo a alguien puedes dividir inmediatamente tu problema a la mitad. Puedes hablar con un ser querido, un amigo en quien confíes, ve a una sesión de ayuda, o visita a un terapeuta profesional. Hablar de tu problema con otra persona es un importante paso para el proceso de curar y perdonar. Sé proactivo.  
  
**CONVERTIRSE EN UN AGENTE DEL CAMBIO**Una de las cosas que más nos asustan es que los malos hábitos como el abuso, el alcoholismo y la dependecia a menudo se transmiten de padres a hijos y, como resultado, las familias disfuncionales se repiten a sí mismas. Pero se puede evitar, dado que eres proactivos puedes impedir que los malos hábitos se transmitan. Puedes convertirte en un "agente del cambio" y heredar buenos hábitos a las futuras generaciones, comenzando con tus propios hijos.  
  
**PUEDES HACER**  
  
Ser proactivo en realidad significa dos cosas. Primero, tomar la responsabilidad de tu vida. Segundo, asumes una actitud "puedo hacer". Las personas que creen que pueden hacer:

* Toman la iniciativa para que las cosas sucedan.
* Piensan en soluciones y opciones.
* Actuan.

**SÓLO OPRIME EL BOTÓN DE "PAUSA"**  
  
En ocasiones, la vida se mueve muy rápido y nos acostumbramos a reaccionar de forma instantánea a todo, simplemente por costumbre. Si puedes aprender a hacer una pausa, ejercer control y pensar de que modo reaccionar, tomaras decisiones más prudentes. Eres libre para elegir.  
  
Mientras tu vida esté en pausa, abre tu caja de herramientas (con la que naciste) y utiliza tus cuatro herramientas humanas para decidir qué hacer. Estas herramientas son el autoconocimiento, la conciencia, la imaginación y la voluntad independiente.