

# **Círculos Concéntricos**

Método para la gestión de prioridades en  
tus relaciones interpersonales.

Mario Sacramento



## Índice

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Introducción.....                           | 5  |
| El método de los círculos concéntricos..... | 8  |
| Qué son los círculos.....                   | 10 |
| Quién crea los círculos .....               | 12 |
| Tamaño y fisionomía de los círculos.....    | 13 |
| El primer círculo .....                     | 15 |
| El segundo círculo.....                     | 18 |
| El tercer círculo.....                      | 20 |
| El cuarto círculo .....                     | 22 |
| Círculos temáticos.....                     | 24 |
| El dinero y los círculos.....               | 27 |
| El tiempo y los círculos .....              | 33 |
| Dibujando tus círculos.....                 | 36 |
| Conclusiones.....                           | 45 |



## Introducción

Como habrás podido darte cuenta, estás vivo. Además, sabes leer. Estos dos elementos son suficientes para saber que tienes interacciones con otras personas, y que estas relaciones afectan la calidad de tu vida.

Sí, a veces damos por sentado el hecho de estar vivo e incluso le restamos importancia por darlo como un hecho inalienable, pero en mi opinión, el darme cuenta de ser beneficiario de esta chispa de vida que puedo usar temporalmente y ser consciente de que sin ella nada más es posible, me ayuda a valorar cada simple cosa que sucede en mi vida.

Por otra parte, vivimos en un cuerpo humano y nuestra naturaleza nos pide relacionarnos con otras personas. Es normal querer tener esas interacciones de una u otra manera. Existe un llamado dentro de nosotros de acercarnos, de agruparnos, de convivir. Y si bien es cierto que algunas personas lo necesitan más que otras, todos nosotros, los hermanos de esta enorme familia humana, tenemos la necesidad de interactuar con otros.

Tenemos interacciones con otras personas, por ejemplo, cuando cruzamos una mirada con alguien. No es necesario hablar. Una mirada nos puede dar paz, nos puede generar una emoción interesante o nos puede poner incluso agresivos. Una sola mirada pudiera hacer que alteremos nuestra paz y ponernos en guardia, de la misma manera que una sola mirada pudiera darnos esperanzas e ilusiones.

Si a esa mirada le agregas un gesto, como por ejemplo un guiño, el nivel de interacción crece de una manera desmedida. Imagina por un momento que te encuentras en un lugar concurrido, por ejemplo, en la terminal de un aeropuerto. Estás en la cafetería esperando por tu vuelo y de repente cruzas la mirada con alguien que te parece interesante. Las miradas se mantienen y la otra persona te guiña un ojo. ¿Cómo te sentirías? Sea cual sea tu respuesta, seguro que sentiste algo y eso fue una interacción.

Lo mismo sucede si el gesto de la otra persona es un agravio a ti a través del movimiento obsceno con un brazo o algún dedo de una mano que esté aceptado socialmente como un signo de ofensa. El hecho de mover un dedo u otro no significa nada en realidad, solo toma significancia la interpretación que le damos. En este caso también estamos teniendo una interacción, pero de otro tipo.

Cuando agregamos palabras a una interacción con otra persona, y nos comunicamos verbalmente, el nivel de interacción es más íntimo y por ende más profundo. Nos afecta más. Si las palabras son dulces, viviremos un tipo de interacción, y si las palabras son amargas, viviremos otro tipo de interacción.

La calidad de nuestra vida está inevitablemente relacionada con las interacciones que vivimos con otras personas.

En la medida que deseemos procurarnos mejorar nuestra calidad de vida, inevitablemente deberemos mejorar también nuestras interacciones con otras personas.

Lo que explico en el presente libro, es mi método de los círculos concéntricos, que es la manera que he desarrollado para hacer

consciente el nivel de prioridad que tienen otras personas en mi vida, y a partir de ahí, entender cómo las interacciones con estas personas influyen para mejorar mi calidad de vida, que una vez mejorada, regreso generosamente a través de otras interacciones a esas mismas personas, logrando un círculo virtuoso en mis relaciones interpersonales.

## **El método de los círculos concéntricos**

Mi gestor de prioridades en mis relaciones interpersonales.

En pocas palabras, el método consiste en dibujar círculos imaginarios, uno dentro del otro, donde el círculo interior, el más pequeño eres tú mismo, y a partir de ahí colocas a las demás personas en los demás círculos en orden de importancia para ti.

Aunque nunca lo sabremos con precisión, los círculos suelen ser recíprocos, es decir, las personas que ubiques en tu primer círculo, probablemente te tendrán a ti en su primer círculo también. Lo mismo con los demás círculos. Las personas que tengas ubicadas en tu segundo círculo, probablemente te tengan a ti en su segundo círculo. Esta reciprocidad da la pauta de dónde deberás poner a las personas que quieres tener cerca. Ya sea tu relación de pareja o tus socios comerciales.

Los círculos además tienen profundidad, formando un cilindro. La profundidad de tus círculos dependerá de tu personalidad única y de tus prioridades, como veremos en el capítulo 5.

Un método es la manera ordenada de hacer algo para conseguir un objetivo. El método de los círculos concéntricos es un procedimiento muy sencillo, pero a la vez ilustrativo de tu posición respecto de las personas que elijas tener cerca de ti en este apasionante viaje que llamamos vida.

Es importante, porque de estas relaciones depende en gran medida tu calidad de vida, que dicho sea de paso, es una de las prioridades que todos buscamos lograr y mantener con el fin de sentirnos bien la mayor parte de nuestro tiempo.

Es fácil observar que en gran medida, mientras nos desenvolvemos en las actividades cotidianas de nuestra sociedad, con mucha frecuencia sucede que necesitamos de alguien para que nos apoye con algo. Quizá sea un trámite, quizá sea un favor, o cualquier otra cosa.

Cuando una persona tiene muchos conocidos, se desenvolverá de una manera muy diferente a como lo hará alguien que conoce a pocas personas. No digo que ser más o menos popular, sea mejor o peor, solo digo que en nuestro camino sobre la línea del tiempo (trazo por el que viaja la vida misma), las interrelaciones con otras personas afectarán innegablemente nuestra calidad de vida, de una u otra manera.

## Qué son los círculos

Los círculos son lugares imaginarios dónde puedes ubicar a las personas según la importancia que tengan para ti.

Como ejemplo ilustrativo, y sin ponernos muy quisquillosos con la definición de “conocer a alguien”, es relativamente sencillo dividir a todas las personas en dos grupos básicos: las personas que conoces y las personas que no conoces.

También sería fácil de entender el concepto de subdividir al primer grupo (las personas que conoces), en otros subgrupos, dependiendo de qué tan estrecha sea tu relación con ellos, y así lograrías entender qué prioridad tiene cada persona en tu vida.

De esta misma manera es cómo se crean los círculos, que reitero, son solo un concepto y no existen en la realidad. En lo personal, me facilita mucho entenderme a mí mismo cuando entiendo mis prioridades. Y visualizar mis círculos me recuerda el camino y las actividades que debo seguir para lograr mis objetivos personales.

Les di forma de círculos, como pudieron haber tomado cualquier otra figura, pero el círculo me permite ver con claridad las áreas, tamaños y distancias entre ellos en mi mapa mental, de una manera más sencilla. Al final lo que importa es el concepto, y no la forma.

Y son concéntricos porque, nuevamente, son fáciles de entender. Como las ondas que hace sobre el agua la piedra al caer. Y aún

más fáciles de asimilar cuando tu punto de vista sobre los círculos, es cenital.

Así que tus círculos concéntricos podrán ser diferentes de los de alguien más, y no es necesario que se siga un patrón, ya que cada uno de nosotros somos seres únicos y, es justo esta diferencia, la constante que hace que valga la pena conocernos unos a los otros.

## Quién crea los círculos

Los círculos los creas tú. Al menos los tuyos. Son y deben ser una creación personal, privada e íntima. En lo personal, creo además prudente no revelar la ubicación de las demás personas en tu mapa de círculos, para evitar emociones negativas, decepciones e incluso posibles represalias en el caso de que alguien no esté de acuerdo con la posición que les otorgaste.

Este método es personal y sugiero lo mantengas en la intimidad y no lo compartas con nadie fuera de tu primer círculo.

Con el tiempo podrás modificar tus círculos y crecerlos, disminuirlos, profundizarlos o allanarlos, de acuerdo a tus circunstancias de cada momento en tu vida. No hay reglas.

Yo propongo cuatro círculos, pero tómate la libertad de crear los que consideres necesarios. Nuevamente, la idea es entender el concepto de la ubicación de las personas importantes en tu vida. Si una persona cambia de posición, la podrás cambiar de círculo en cualquier momento. Si consideras que debes crear un círculo específico, tan solo hazlo. Si luego quieres diluir el círculo, ya sabes la respuesta. Al final de cuentas, solo tú sabes lo que haces con tus propios círculos.

## **Tamaño y fisionomía de los círculos**

Lo que nos hace iguales a los demás son nuestras diferencias. Me explico: no hay dos personas iguales, pero todos tenemos puntos en común, aunque ese punto en común fuera nuestra propia diferencia.

Dibujar tus círculos te ayudará a conocer un poco mejor el tipo de persona que eres en lo relacionado a tus prioridades en tus interacciones con las demás personas.

Observemos que existen personas que disfrutan mucho de tener muchos amigos. Son grandes anfitriones y tienen la capacidad de crear y mantener esas relaciones. He observado que el volumen de amigos afecta de igual manera la posibilidad de profundización en dichas relaciones, por lo que quizá las personas que tienen muchos amigos, de la misma manera, pudieran no tener la capacidad de profundizar mucho con todos ellos. Por ejemplo, si una persona realiza un convivio donde reúne a todos sus amigos, no podrá dedicarle el mismo tiempo a cada uno de ellos, alguien que tiene cien amigos que otra persona que tiene diez. Y el tiempo que invertimos en cada una de nuestras relaciones, genera mayor o menor profundidad.

Por otra parte, las personas que disfrutan de generar relaciones con pocas personas, tienden a dedicar más tiempo y atención en cada una de ellas. Cuando alguien dedica más tiempo y atención a la relación que tiene con alguien, incrementa la profundidad de dicha relación.

Si imaginamos el mapa de círculos de una persona, visto de manera cenital, es decir, desde arriba, veremos un círculo rodeado equitativamente por otro, luego de otro y por último de uno más. Los círculos podrán ser más o menos amplios con base en la cantidad de personas que el dueño del mapa haya ubicado en cada uno de ellos. En el caso de que en el primer círculo, que es el más pequeño y más cercano al centro, éste tenga pocas personas, pues será un círculo chico, y si hubiera muchas, será un círculo mayor. Igual sucederá con los demás círculos.

Si este mismo mapa lo vemos de manera transversal, no veríamos nada, porque el círculo es una figura bidimensional. Pero para nuestro ejercicio, le daremos volumen cuando queramos ilustrar la profundidad de las relaciones con esas personas. En la medida que tengamos relaciones más profundas, habremos de incrementar la altura de los círculos formando cilindros, que también serán concéntricos.

En el capítulo 12 verás los círculos e incluso podrás dibujar el tuyo.

## El primer círculo

Aquí es el centro de tu vida. El principio. Aquí estás tú, justo en el centro. Si por cualquier motivo aún no te consideras como el centro de tu vida, te invito a replantearte tu ubicación, y ponerte a la brevedad como el centro del universo.

Como podrás ver con base a lo que comparto en este libro, no se trata de un acto de egoísmo, pretensión ni nada parecido, sino más bien como un acto de consciencia, equilibrio y de supervivencia.

En el primer círculo se ubican las personas de primera prioridad para ti, donde al menos te incluyes. Me gusta explicarlo de una manera quizá un poco radical, pero realista: En el primer círculo se ubican las personas por las que darías tu vida.

Reflexiona sobre qué personas están o quieres que estén en tu primer círculo y agrega y quita las que consideres pertinente. Estas personas te acompañarán (lo sepan ellas o no) durante tu vida, y marcarán en gran medida las decisiones que tomes y que una a una, día a día, construirán tu vida. Para bien o no.

En el primer círculo es donde viertes tu vida. Si este círculo fuera una taza, aquí es donde pones todo lo que quieres: tu tiempo, tu atención, tu dinero y todas las cosas que deseas para ti y por las que trabajas.

No puedes dar lo que no tienes, y es justo y necesario que primero te nutras a ti mismo de todos los recursos que consideras importantes para el transitar por la vida que te toca construir.

Veamos algún ejemplo. Si quisieras dar dinero a otras personas, porque desde tu punto de vista estas personas lo necesitan, antes de poder regalarlo, deberás tenerlo. Si no lo tienes, no podrás darlo. Y por más obvio que parezca esta declaración, he visto muchas veces a personas dando lo que no tienen, o lo que no son.

Si quieres dar bondad, y ser una persona buena con los demás, antes deberás estar lleno de esa bondad. Porque no puedes dar lo que no tienes. Puedes fingirlo, pero a ti no te podrás engañar.

Si quieres dar tiempo a los demás, para escucharlos de manera activa, ayudarlos o disfrutar de su compañía, antes deberás tener el tiempo suficiente para donarlo o invertirlo. No puedes regalar tu tiempo si no tienes suficiente, es decir, si no has terminado con las tareas que son importantes en tu vida o tus obligaciones, y que sabes que no deberías postergar.

Si volvemos al ejemplo de la taza, representando el primer círculo, primero llena tu taza, pero sigue vertiendo, no dejes de verter siempre y en todo momento, para que una vez llena la taza (el primer círculo), siga derramando y comience a llenar tu segundo círculo, y solo una vez que se llene tu segundo círculo, podrás derramar y nutrir al tercero.

Lo que quieras dar, primero debes tener. Y lo que tengas, es lo que puedes dar. Si dentro de ti hay algo que no quieres dar, como enojo, ira, celos, envidia o cualquier otra cosa que no quieras

repartir, o ser visto como la persona que reparte “eso”, entonces deshazte de ello a la máxima brevedad posible. Trabaja a cualquier precio la optimización de tu ser y busca convertirte en la mejor versión posible de ti mismo. Solo así podrás verter en las personas que son importantes para ti, lo que deseas para ellos.

Llenar tu primer círculo con los nutrientes que deseas procurarte para una mejor calidad de vida, es lo más importante y por ende, a lo que deberías dedicarle más tiempo y atención.

## El segundo círculo

En el segundo círculo se ubican las personas más allegadas a ti. Personas importantes y que conoces bien. Es un círculo íntimo donde encuentras a las personas que enriquecen tu vida y la hacen mejor -casi siempre, porque la vida sucede y no siempre es un camino pavimentado-.

Aquí encontrarás a los miembros de tu familia (solo a los que quieres) y a tus mejores amigos. Aquí están las personas en las que confías. Personas en el ámbito personal, familiar, espiritual e incluso profesional.

Las personas de tu segundo círculo son tus compañeros de viaje. Los seres que estarán cerca en este apasionante e intenso trayecto que recorreremos involuntariamente y sin opción a tomar pausas. Y si estamos por la labor de tomar algunas decisiones en el transcurso de nuestra vida, decisiones como las de, a qué tipo de actividad profesional prefieres dedicarte, qué tipo de actividades de ocio prefieres realizar, qué tipo de cosas te gustan y quieres hacer, en ese caso, las personas que te acompañen en cada uno de estos momentos deberían ser seleccionados como una empresa selecciona a sus colaboradores, fijándose bien en el perfil de cada uno de ellos, de sus características personales y su afinidad con las tuyas.

Si quieres practicar un deporte que requiere de alguien más, como por ejemplo, un partido de tenis, procúrate a alguien que le guste ese mismo deporte. No hacerlo, afectará indudablemente la calidad de la experiencia, la longevidad de la relación y definitivamente tu calidad de vida.

Las personas que te procures para tu segundo círculo son todas aquellas que tienen una posición estratégica para ti. Amigos, consejeros, confesores, motivadores, compañeros, socios y todo aquel que enriquezca o pueda enriquecer tu vida.

Si conoces a alguien que no enriquece tu vida, ponlo en el tercer círculo.

## **El tercer círculo**

En el tercer círculo se ubican a todos los amigos en segundo término y a todas las personas que conoces. Esas que cuando las ves en la calle, las saludas.

Ubica aquí a tus compañeros de trabajo, al personal de servicio y al camarero que te sirve tus alimentos cuando vas a tu restaurante favorito.

Si conoces a alguien pero no lo frecuentas, ponlo aquí.

Si conoces a alguien, pero no le tienes la confianza, ponlo aquí.

Ten presente que todas estas personas son importantes para ti, y de una u otra manera afectan tu calidad de vida. El hecho de que los conozcas significa que son relativamente cercanos, y si cualquiera de ellos tuviera una interacción “incómoda” contigo, afectaría tu calidad de vida, ya sea por generar una emoción indeseable, o una acción que afecta tu vida cotidiana.

En tu tercer círculo también van las personas que te caen mal. No las puedes desconocer, como no puedes descomer algo que ya ingeriste y digeriste.

Si llegaron a tu vida, hubo algún motivo para ello aunque aún no lo identifiques. Acéptalo y regula la frecuencia de la relación. Si la quieres evitar, está bien hacerlo, pero la persona se queda en tu tercer círculo.

Si alguien te conoce a ti, pero tU no conoces a ese alguien, no es parte de tu tercer círculo. Aquí solo participan las personas que de manera recíproca se reconocen.

Si eres un personaje público como por ejemplo un cantante famoso, muchas personas te reconocerán, pero no será recíproco, ya que tú no podrás reconocer a los demás, por más que te saluden en la calle.

Si eres un maestro de universidad, conocerás y reconocerás a cientos, y con los años a miles de personas. Todas ellas entran a tu tercer círculo.

## **El cuarto círculo**

En el cuarto círculo se ubican el resto de las personas. Todas las personas del mundo que no están en tus otros tres círculos. Todas las personas vivas que no conoces ni reconoces.

Aunque pudieras pensar que si no las conoces, no deberían estar en “tu mapa”, y ahorrarte espacio mental, el solo hecho de existir, las convierten en posibilidades. Y cada una de esas posibilidades te pudiera incluir a ti en una interacción.

Piensa que a las personas que conoces, antes de conocerlas, no las conocías. Y en ese momento, eran solo posibilidades. Seguro que hoy en día te relacionas con personas ubicadas en los tres primeros círculos que conociste por supuestos azares del destino, y hoy son personas importantes.

Pues el resto del mundo, sumamos aproximadamente siete mil millones de posibilidades para ti. Y alguno de nosotros pudiéramos aparecer “por azares del destino” en tus primeros tres círculos en cualquier momento. Es por ello que debes contemplar la posibilidad de incluir a todos en tu cuarto círculo.

En lo personal, este pensamiento me ayuda a entender que de la misma manera, yo formo parte del cuarto círculo de miles de millones de personas, y de esta manera entiendo mejor mi relación con los demás, y mi importancia, al menos en posibilidad, con todos los demás.

Saberme parte del cuarto círculo de los demás, ser consciente de ello, me mantiene alerta conmigo mismo, atento, y procurando ser siempre la mejor versión posible de mí mismo.

Al final de cuentas, casi todo lo que necesitamos y usamos, está relacionado de alguna manera con alguien más. Alguien hornea el pan de cada día. Alguien tuesta el café de cada mañana. Alguien carga los anaqueles donde hacemos nuestras compras y alguien confeccionó la ropa que tenemos puesta ahora. Todas estas personas tuvieron cierta injerencia con nuestra calidad de vida, aunque aún no las conozcamos en persona. Todas ellas pertenecen a nuestro cuarto círculo.

## **Círculos temáticos**

Adicional a los círculos principales, podemos crear una serie de círculos que traten de un tema específico. En estos círculos reúnes a las personas que son afines a temas de tu interés.

Los círculos temáticos operan dentro del segundo y tercer círculo, como si fueran lunares y puedes crear tantos como desees.

El tamaño del círculo temático dependerá de la cantidad de personas que puedan caber ahí, y son fuentes de captación de conocidos provenientes del cuarto círculo, quienes se abren a la posibilidad de pasar a tu tercer círculo, y con el tiempo, pudieran escalar al segundo e incluso hasta el exclusivísimo y protagónico primer círculo.

En la medida que el tema de tu círculo sea más popular, será más grande ya que contendrá a más personas; y de la misma manera, en la medida que el tema del círculo sea menos popular, contendrá menos personas.

En la medida que el tema de un círculo sea menos popular, generará polaridad y repelencia con el resto de los miembros de tus círculos. Por ejemplo, si el tema del círculo trata de un asunto

radical, como la defensa de un grupo minoritario, la lucha por un derecho, o un grupo terrorista, probablemente sea un círculo pequeño, que además generará rechazo a las personas cercanas, tal y como una gota de aceite en el agua. Ni el agua ni el aceite son sustancias nocivas, ni tampoco se tratan mal ni se juzgan, pero simplemente no pueden convivir en el mismo espacio. Sin embargo, entre las personas que integren ese círculo, se formarán lazos profundos y fuertes que prometen ser además duraderos. Este círculo temático pudiera pasar de un tercer círculo a un segundo, y mi sugerencia es que nunca permitas a un círculo temático entrar en tu primer círculo, ya que correrías el riesgo de entrar en temas de fanatismo e incluso de poner en riesgo los cimientos de tu existencia, incluyendo tu patrimonio o el tino. Por más que te guste un tema, vélo siempre desde la perspectiva de saber ponerlo donde va y no darle mayor importancia de la que tiene. Los círculos temáticos son frecuentemente temporales, a diferencia de los círculos principales que son más estables.

Por otra parte, en la medida que el tema del círculo sea más popular, como por ejemplo el gusto por los gatitos o fotografías de bebés, el círculo se convierte en más amigable y magnético, es decir, no genera miedo ni repulsión (excepto a los fóbicos de bebés y gatitos –pero son los menos-), y permite que más personas se acerquen y puedan interactuar.

Si tu intención es convertirte o mantenerte como una persona popular, evita los círculos temáticos menos populares, y crea o participa en círculos temáticos populares, como por ejemplo los que incluyen la música, los deportes (la actividad en sí, excluyendo marcas como por ejemplo cierto equipo de fútbol), los viajes, la cultura, el arte, la cocina, y muchos temas más, que son genéricos y que son del agrado de muchísimas personas.

Los círculos temáticos menos populares son los que incluyen temas como las minorías, temas radicales, temas religiosos, temas disruptivos, etc.

## El dinero y los círculos

Uno de los recursos con mayor presencia en nuestra cotidianidad hoy en día es el dinero. Escuchamos esa palabra con mucha frecuencia, y en muchas ocasiones, es tema de alegrías y de disgustos, de regalos o de pleitos. El dinero es innegablemente una parte importante de nuestras interacciones con otras personas.

Aunque el dinero en realidad solo sirve para una sola cosa: y esa cosa es “comprar”. No puedes hacer nada más que “comprar” con el dinero. Pero como ya habrás podido comprobar, no todo está en venta.

Resulta que con el paso de los años, y en la medida que nos hacemos adultos, y luego aún “más adultos”, nos damos cuenta que las cosas más valiosas de la vida, no siempre vienen con una etiqueta de precio.

El dinero es un bien deseado por todos. Y con justa razón.

Es una herramienta que nos facilita la vida. Nos permite adquirir productos y servicios que necesitamos o que deseamos. Nos da seguridad, ya que genera la certeza que ante cualquier imprevisto, podremos usar esa herramienta monetaria para salir airados de casi cualquier situación.

Y de todos es sabido que conseguir el dinero cuesta. Cuesta entre otras cosas tiempo. Al menos para la mayoría de nosotros, para obtener dinero, debemos invertir tiempo, por ejemplo,

trabajando. Y entonces nos damos cuenta que el dinero representa el tiempo de alguien, y por eso mismo, es un símbolo que significa una parte de la vida de alguien. Un tiempo que alguien entregó para obtener ese dinero a cambio. El dinero es vida, al menos lo fue, ya que representa parte del tiempo de la vida de alguien (incluyendo la nuestra).

Creo que es un concepto que merece el mayor de los respetos, no por el dinero en sí, sino por lo que significa.

Y por eso mismo, opino que amerita el máximo respeto la adecuada administración de este recurso.

Sí, el dinero está para gastarse. De nada sirve guardarlo, pero tampoco es muy sabio el derrocharlo. Cada quien deberá reflexionar sobre el uso que quiera darle a su propio dinero.

Cuando pensamos en donar nuestro dinero, en cualquiera de las posibilidades de donación, ya sea al regalar dinero en metálico a una persona que lo pide, ya sea en bienes para nuestra familia al hacer la compra y llenar la nevera, ya sea pagando los útiles escolares de nuestros hijos o en el regalo del cumpleaños, lo que está claro es que para poder darlo, primero necesitamos tenerlo.

Si no lo tienes, es prudente no darlo. No es prudente pedir un crédito para comprar algo que no necesitas para poder disfrutar (a veces solo por presumir), de algo que el tiempo inevitablemente aclarará públicamente.

Es prudente vivir con apego a nuestra realidad, y cuando queramos cambiar dicha realidad, deberemos trazar un plan y trabajar el plan hasta lograr el objetivo.

Pero de nuevo, mi intención es volver a los círculos y mostrar cómo donar nuestro dinero: primero deberemos llenar nuestro primer círculo. Surtirnos de todas las necesidades que deseamos para nuestra vida, y una vez satisfechas, podremos seguir vertiendo el excedente del recurso en nuestro primer círculo para que derrame en el siguiente. Y solo puede derramar, cuando nuestras necesidades están satisfechas.

Reitero que no veo esta postura como un acto de egoísmo, sino más bien como un acto de responsabilidad.

Considero que nuestra máxima responsabilidad en la vida inicia en uno mismo. Debemos cuidar nuestra salud. Y somos nosotros el único responsable de dicha tarea. Cuando vemos a una persona que no ha cuidado su salud (pensando en un adulto), no contemplamos la opción de culpar a otro individuo.

Lo mismo pasa con nuestra apariencia personal. Cuando vemos pasear por la calle a una persona desaliñada, si está en su sano juicio, entenderemos y juzgaremos de manera natural sobre esa persona y sus prioridades. Si una persona con la que compartimos un transporte público huele muy mal, no vamos a responsabilizar a otra por su situación.

Y es que nosotros debemos ser responsables de lo que nos atañe. Cosas como nuestra salud, nuestra apariencia o nuestros modales, que son la manera de interactuar con las demás personas. No podemos delegar esta responsabilidad.

Desde esta perspectiva, cuando hablamos de nuestro dinero y la manera en que lo gastamos o lo invertimos, también es nuestra responsabilidad. Si pensamos que no sabemos gastarlo o

invertirlo, el primer paso lógico sería educarnos en la materia. Por ello considero que entregar un recurso que necesitamos, cuando no contamos con la suficiente cantidad, no es prudente.

Entiendo que a veces debemos realizar excepciones. Entiendo que debemos ser solidarios y empáticos con los demás. Entiendo el “hoy por ti y mañana por mí”. Pero también entiendo que estas excepciones no deben marcar nuestra cotidianidad, y que nuestro día a día debe ser un ejemplo del que nos podamos sentir orgullosos el día de mañana.

Existen muchos textos y corrientes de pensamiento que retratan al dinero como un ser negativo. Textos que relacionan a la persona poseedora de dicho recurso como una mala persona. Es muy común en algunos grupos que se mire al empresario como una persona injusta, abusadora y otros apelativos negativos. Sin embargo, es un pensamiento errado.

Cuando alguien tiene dinero, es normal que lo gaste. Y al hacerlo, derrama abundancia con los demás. Cada vez que una persona sale a cenar a un restaurante, vive una experiencia agradable, pero a la vez ayuda a la economía de todas las personas que trabajan en dicho restaurante y a sus familias. Entonces, es bueno que las personas gastemos el dinero que nos sobra, entendiendo “lo que nos sobra” como el dinero excedente tras cubrir nuestras necesidades básicas.

Lo mismo pasa cuando alguien se compra un coche nuevo. Está alimentando proporcionalmente a todas las personas que tuvieron relación en la fabricación del bien, y sus familias. No solo

a los trabajadores de la fábrica, sino a todos los proveedores externos.

Y lo mismo sucede cuando alguien se va de vacaciones. Está usando el dinero que le sobra para comprar transporte, hotel, servicios, que ayudan a todas las personas que trabajan en esa industria... y a sus familias.

Si las personas no tuviéramos dinero de sobra, no podríamos ayudar a los demás.

Todos veríamos con malos ojos a una persona que sin tener suficiente dinero para mantener a su familia, decida pedir un crédito para irse de vacaciones. Este hecho justifica nuevamente el derramar tu dinero en tu primer círculo no solo es sano y conveniente, sino que es la manera correcta de ayudar a los demás, ya que solo si nos sobra el dinero que seamos capaces de producir, podremos ayudar a las demás personas.

Si aún no sabes cuánto dinero necesitas para vivir tu vida ideal, te invito a que realices un presupuesto a tu medida. Haz una lista de todas las cosas que te gustaría incluir en tu cotidianidad. Incluye tu casa ideal, tus medios de transporte elegidos, tus cosas, tus actividades de ocio, tus viajes y en general todo lo que desees tener en tu vida. Una vez tengas esa lista, cotízala, es decir, ponle precio a cada cosa. De preferencia usa un método de mensualidades. Por ejemplo, no pongas el precio de la casa, sino lo que costaría la mensualidad de la hipoteca. Lo mismo con la mensualidad del coche y de las demás cosas que desees incluir.

Al final del ejercicio, que no es más que un ejercicio con fines ilustrativos, sabrás lo que costaría tu vida ideal. Y ese monto será

muy aproximado a lo que deberás generar para llenar tu primer círculo. A partir de ahí, lo que generes de más, podrás derramarlo a tu siguiente círculo o a otras obras a las que decidas donar.

El dinero no es más que una herramienta y no debe dársele mayor importancia de la que tiene, pero tampoco, menos.

## **El tiempo y los círculos**

El único recurso no renovable que poseemos, es el tiempo.

Dentro del tiempo sucede nuestra vida, y todos tenemos el tiempo limitado. Sabemos la fecha en que nacimos, y nadie sabe cuándo será nuestro último día. Pero todos sabemos que llegará ese día.

Y es justo en ese lapso intermedio entre nuestro primer y último día donde sucede nuestra vida. La única –independientemente de las creencias personales de cada quién–, de la que tenemos constancia, viviremos.

Es por esto que el tiempo es uno de los recursos más valiosos que poseemos. Su adecuada gestión influye sobre nuestra calidad de vida.

Usamos nuestro tiempo para hacer las cosas que nos gustan, las actividades de ocio y profesionales, las tareas asignadas, para descansar, para soñar, para trabajar, para divertirnos. Cualquier actividad que hagas o quieras hacer, necesitas hacer uso de tu tiempo.

Para leer estas líneas, estás invirtiendo tiempo.

Para dibujar tus círculos, estarás invirtiendo tiempo.

Cuando hablas con alguien, estás invirtiendo tiempo.

Cuando duermes, estás invirtiendo tiempo.

Y en general, estás invirtiendo tiempo siempre.

Como cualquier inversión, sería prudente invertir tu tiempo en lo que te genere mayores dividendos. Estos dividendos son las cosas que te quieres procurar, como por ejemplo, tiempo de calidad con tus seres queridos, haciendo deporte, explorando, logrando una meta, aprendiendo o lo que más te guste. Al final de cuentas, es tu tiempo y lo puedes invertir como lo decidas. Lo importante es que seas tú quien tome esa decisión.

Quise hablar del tiempo en los círculos, porque afectan tu calidad de vida. Como vimos, son las interrelaciones con las demás personas lo que afecta tu calidad de vida. Y estas interrelaciones requieren de tiempo. Entonces, en la medida que tu inversión sea con las personas de tus círculos más cercanos, pudiéramos deducir que tu tiempo rendirá mejores resultados.

Mi sugerencia para optimizar este recurso es invertir todo el tiempo necesario con las personas de tu primer círculo, y el tiempo que te sobre con las de tu segundo círculo, y así sucesivamente. El tiempo necesario a invertir con una persona es una decisión personal y única, que dependerá completamente de cada quién y de las personas involucradas. Hay personas que necesitan más y otras menos.

Debemos tomar en cuenta, que cuando invertimos tiempo interactuando con otra persona, es un tiempo de nuestra vida que le estamos regalando a esa persona. Ese tiempo no se puede

recuperar. Mi sugerencia es invertir tu tiempo con inteligencia y con mesura. El tiempo es parte de tu patrimonio intrínseco y congénito al hecho de ser. Es como si tuvieras una tarjeta bancaria con saldo en tiempo, del que no conoces el saldo restante.

## **Dibujando tus círculos**

En este capítulo materializaremos tus primeros círculos.

¿Alguna vez te has preguntado qué tipo de persona eres? ¿Eres quizá una persona a la que gusta de tener muchos amigos, ser el rey de la fiesta o salir en el centro de todas las fotos grupales? ¿O eres quizá una persona que prefiere las relaciones profundas, un cafecito en una mesa para dos o quizá un tranquilo paseo mientras compartes una conversación interesante?

En el primer caso, probablemente tendrías que dibujar círculos más bajos (menos profundos) pero más amplios para incluir a más personas.

En el segundo caso, pudiera ser que eso dibuje círculos de menor área, pero de mayor altura.

¿Eres, o quieres ser una persona popular?

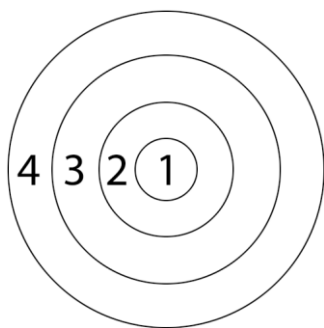
¿Eres, o quieres ser una persona introvertida o reservada?

Ten en cuenta estos elementos para cuando dibujes tus círculos a continuación.

Pero antes, y para entender un poco mejor el método de los círculos concéntricos pongamos algunos ejemplos y juguemos a adivinar el tipo de persona de que se trata en cada caso:

A continuación muestro la fisionomía de los círculos. Es fácil, el del centro es el primero, te incluye a ti y a tus seres más cercanos. El último, que en mi caso es el cuarto, incluye a toda la humanidad.

El dibujo de la derecha, es la línea base donde descansan los círculos, y toma forma una vez que generas profundidad (o importancia) a las interrelaciones con otras personas.



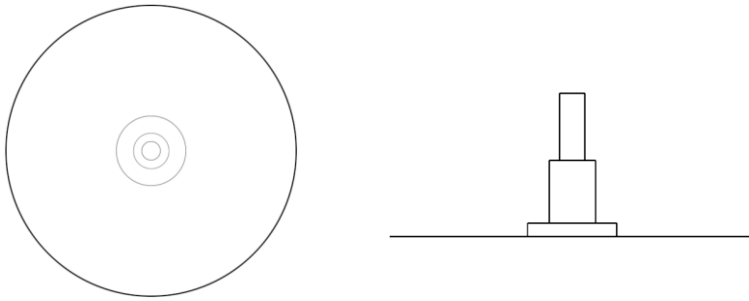
Vista cenital de círculos  
equidistantes.



Vista transversal, del mismo  
dibujo anterior.

El tamaño de los círculos nos revelará el volumen de personas que puede incluir, y a partir de ahí deduciremos la importancia que esto tendría para nosotros.

### Ejemplo 1

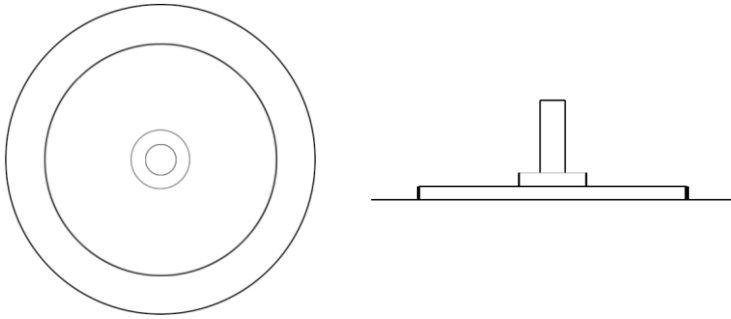


¿Qué tipo de persona te imaginas que dibujaría su mapa de círculos de esta manera?

Al observar el dibujo vemos que tiene un primer círculo reducido, pero profundo. Esto nos dice que son pocas personas las que incluye, pero existen, es decir, es una persona social, pero selectiva. Está dispuesto a darlo todo, pero solo por un selecto grupo.

Sus segundo y tercer círculos son igualmente reducidos, por lo que pudiéramos deducir que es una persona reservada, quizá tímida.

## Ejemplo 2



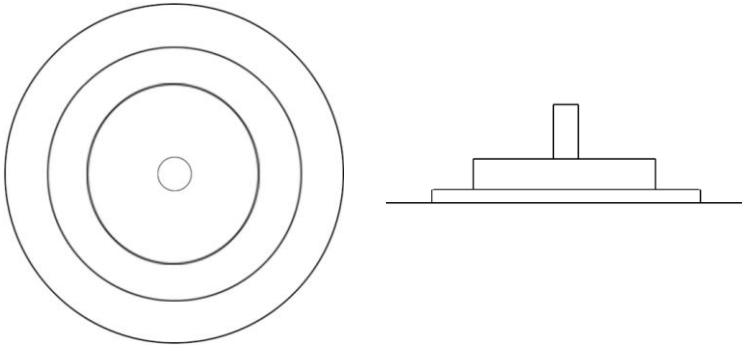
¿Qué tipo de persona te imaginas que dibujaría su mapa de círculos como en este segundo ejemplo?

En este caso podemos observar un tercer círculo muy amplio, eso quiere decir que tiene relaciones con muchas personas. Quizá sea un vendedor exitoso, o incluso un personaje público.

Sin embargo sus dos primeros círculos son relativamente pequeños. Esto nos pudiera decir que se trata de una persona conservadora, quizá de amplios valores arraigados, dedicado a los suyos, o incluso pudiera tratarse nuevamente de una persona tímida.

Si bien no podemos saberlo con claridad, nos da una idea de las prioridades que esta persona tendría en lo relacionado con sus interacciones con otras personas.

### Ejemplo 3



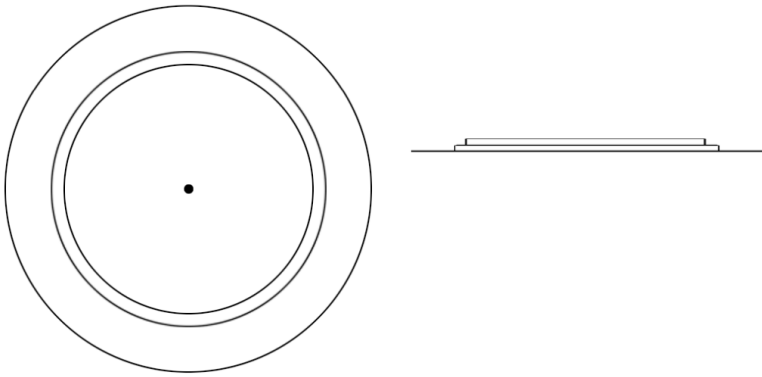
¿Qué tipo de persona te imaginas que dibujaría su mapa de círculos como en este tercer ejemplo?

En este caso destaca un segundo círculo muy grande. En primera instancia podemos adivinar que se trata de una persona de muchos amigos, muy social y probablemente sea una persona carismática.

Su tercer círculo es igualmente amplio, por lo que se puede suponer es alguien popular y conocido por muchas personas.

Al ver su primer círculo, vemos a un individuo con relaciones profundas con un grupo reducido de personas. Esta figura nos revela que es una persona que siente empatía por otros, y que para ella, existen personas importantes.

#### Ejemplo 4



¿Qué tipo de persona te imaginas que dibujó su mapa como en el ejemplo 4?

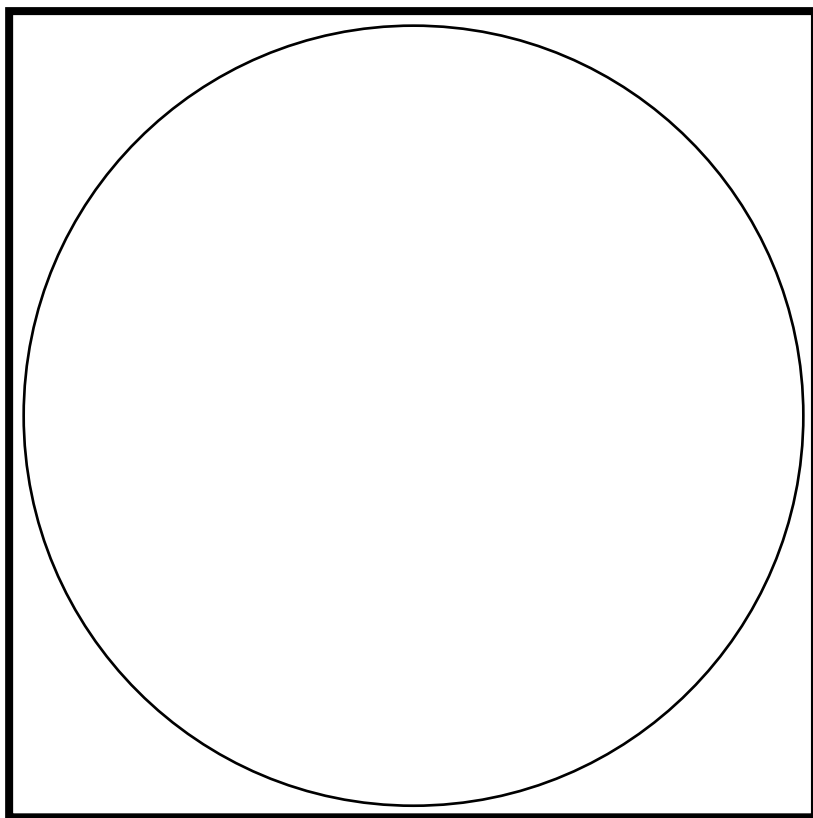
Destaca que no tiene primer círculo, lo que nos permite presumir que pudiera tratarse de una persona solitaria, probablemente egocéntrica. Lo que podemos deducir es que no tiene a nadie cercano, aunque desconocemos si esto es por voluntad y decisión propia, o por otros motivos.

Se contraponen sus círculos segundo y tercero, que son amplísimos, pero de muy poca profundidad. Definitivamente esto nos dice que se trata de alguien muy conocido y muy popular, sin embargo, todas estas relaciones parecen que son solo de pose, es decir, salen sonriendo en la foto pero quizá ninguna de estas muchas personas pudiera ser recíproco en el caso de que se requieran interacciones profundas entre ellos.

Todos los dibujos de los ejemplos anteriores son ficticios, a modo de poder ilustrar algunas ideas y sus posibles interpretaciones.

Ahora es el momento de dibujar tu primer mapa de círculos concéntricos. Respira profundamente, tómate tu tiempo e iniciemos a dibujar.

Vista cenital de tus círculos:

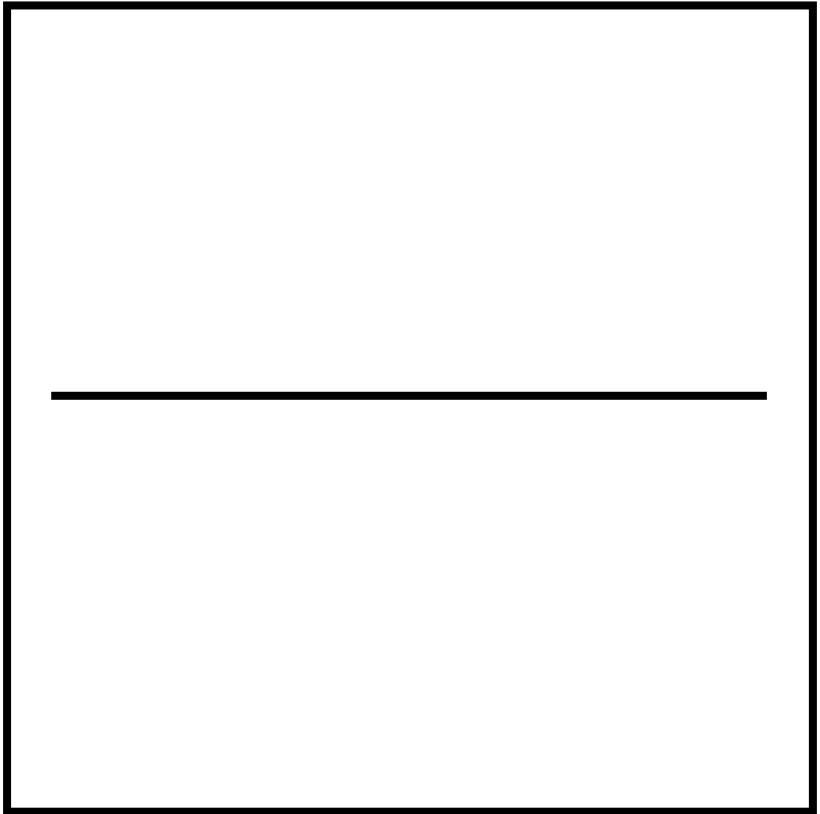


El cuadrado es un marco de referencia.

El círculo en el dibujo es tu cuarto círculo, donde se encuentran todas las personas del mundo. Dibuja dentro tu primer, segundo y tercer círculo.

Ahora dibuja el mismo mapa anterior, pero visto de lado, para reflejar la profundidad de tus relaciones con los demás.

Vista trasversal de tus círculos:



El cuadrado es un marco de referencia.

La línea en el medio es la base. Dibuja tus cilindros tomando en cuenta tus círculos del dibujo anterior.

Felicidades, has dibujado tu primer mapa de círculos concéntricos.

Espero tu dibujo te ayude a reflexionar sobre tu persona, sobre la importancia que en este momento de tu vida tienen algunas personas en tu vida cotidiana, y que puedas visualizar si estás satisfecho con el resultado o si quizá quieras hacer algún cambio.

Recuerda que puedes hacer los cambios a tus círculos todas las veces que lo desees, con la frecuencia que lo necesites. Además, este mapa debería ser secreto, privado e íntimo solo para tus ojos.

## Conclusiones

Como cocreadores de nuestra propia realidad y de la realidad que nos rodea, es una buena idea procurarnos (llenarnos) de lo que queremos ver y vivir a nuestro alrededor. Doy por sentado que queremos para nosotros lo que consideramos mejor, es por ello que al llenar lo que llamo nuestro primer círculo de lo que queremos para nosotros mismos, y seguir vertiendo de lo mismo hasta rebosar el contenedor de este primer círculo, lo que logramos es derramar a nuestro alrededor, más y más de eso que queremos para nosotros, es decir, que una vez estemos satisfechos, esta bonanza nos rodeará.

Solo podemos derramar lo que tenemos, por lo que es prudente hacernos de eso que queremos. No es egoísmo, sino más bien conveniente. Ya sea tiempo, generosidad, abundancia, empatía, dinero o cualquier otra cosa, solo podemos dar lo que tenemos.

Los demás derraman lo que tienen. Solo observa y no juzgues, cada quien anda su camino a su paso.

Si entendemos esto, todos derramaríamos a nuestro alrededor lo mejor, y entonces, al ser parte de un todo, esto tendría un beneficio general para la mayoría de los que nos importan, de acuerdo a nuestros círculos.

Un pensamiento que me ayuda a entender cómo formo parte del todo, me sucedió cuando caminando percibí el olor de unas rosas. Me detuve por un momento y quise pensar porqué sabía que habían rosas cerca. Porque las huelo me dije. Sí, pero ¿por qué las hueles? Y entonces quise resolverlo de una manera autodidacta, que desconozco si es real o no, pero me gustó el pensamiento y por eso lo comparto.

Para que pueda oler la rosa, la rosa primero debe desprender “partículas de rosa” fuera de la flor y dejarlas que floten por el aire. Estas partículas minúsculas llegan a mi recinto nasal y son aspiradas por mi sistema respiratorio quien detecta que hay una rosa cerca, y entonces la rosa –una parte de ella- pasa a mis pulmones mezclada en el oxígeno que necesito para vivir, y el oxígeno se integra a mi sistema de irrigación sanguíneo y en ese momento la rosa se convierte en mí, y nos fusionamos en uno.

Pero en un instante, mi respiración continúa con una exhalación y en ese momento sale de mí, una bocanada de aire que de la misma manera lleva mi esencia que ahora pasa a ser parte del aire, y que entre otros lugares, llegará a la rosa, que a su manera inhala mi esencia y de nuevo nos fusionamos en uno, y la rosa adquiere algo de humana.

De esta manera me doy cuenta que somos hijos del planeta, ya que estamos formados por elementos de la Tierra, que no podríamos sobrevivir en otro lugar mejor que en este, y que todos nosotros estamos interconectados de una u otra manera.

Este pensamiento me ayuda entender mi responsabilidad en esta vida, ya que, como cada respiración afecta a otros, también lo

hace cada palabra, cada pensamiento y cada una de mis acciones, por lo que me invita a ser selectivo en cada una de mis decisiones.

Y si esto me ayuda a convertirme en una mejor persona, ya que al hacerlo coadyuvo a construir un mejor mundo para mí mismo, resulta que a la vez genero un ejemplo, una realidad posible, que motiva e inspira a otros a transformarse a través de la inspiración de mis acciones reales.

Y es así como podemos mejorar al mundo, aunque sea con nuestro granito de arena.

De la misma manera, tus acciones son observadas por las personas que te rodean e inspirarán en la construcción del mundo que nos rodea.

Y para continuar con la conclusión de este libro, en pocas palabras, esto es lo que hemos visto:

Las relaciones con otras personas afectan nuestra calidad de vida, ya sea para bien, o no, por lo que conviene prestarle atención y cuidarlas.

Clasificar a las personas que conoces en grupos, con base en la importancia que quieres que tengan para ti las interrelaciones con ellas, te ayudará primero a entender, si tus relaciones con los demás coinciden con tus planes personales y objetivos de vida, y segundo, te dará una idea de lo que tienes que hacer para ajustar las diferencias.

Los círculos concéntricos son lugares imaginarios que creas de manera privada en tu mente, con el objetivo de simplificar la

clasificación de la ubicación de las personas que conoces, según tus propias prioridades.

Existen cuatro círculos. El primero te incluye como mínimo a ti –y a las personas muy importantes en tu vida-, y el último son todas las personas vivas del mundo. En los otros dos se ubican todas las personas que afectan tu calidad de vida.

Los círculos temáticos son portales de empatía que permiten trasladar personas del cuarto círculo hacia adentro. Estos círculos temáticos te ayudan a conocerte mejor. Le ponen un título a los medios en los que te desenvuelves y pudieran fungir como señaléticas que marcan tu cercanía o lejanía con respecto de tu estado de felicidad.

Llena tu primer círculo con los nutrientes que desees procurarte para mejorar tu calidad de vida. Eso es lo más importante y por ende, a lo que deberías dedicarle más tiempo y atención.

Cuida tu segundo círculo como si fuera un jardín, ni mucha agua ni poca, y con la frecuencia justa que requiera cada una de las vidas que alberga.

El dinero es tan solo una herramienta que sirve únicamente para comprar. Dale el lugar que amerita, y úsalo como si se tratase de un arma, que se usa solo cuando es imprescindible hacerlo.

El tiempo es uno de los bienes más preciados con el que cuentas. Un bien que no se puede comprar, reciclar ni reutilizar. Úsalo sabiamente.

He escrito este libro con la idea en mente de poner en papel una reflexión sobre la importancia de las interrelaciones humanas que tenemos en el trayecto de nuestra vida, la profundidad en la calidad de estas relaciones, y cómo esto afecta nuestra calidad de vida, así como la importancia de recursos vitales que damos por hecho y que debemos invertir con inteligencia, porque son limitados y no renovables.

Deseo que esta reflexión que comparto a través de este libro, pueda contribuir a enriquecer tu vida.

En Tenerife, Islas Canarias, enero 2022.