

Jorge Álvarez Camacho

**50**  
**PENSAMIENTOS**  
**PODEROSOS**  
para alcanzar  
el **ÉXITO**

**Si deseas estar informado de nuestras novedades,  
te animamos a que te apuntes a nuestros boletines  
a través de nuestro mail o web:**

**www.amateditorial.com  
info@amateditorial.com**

**Recuerda que también puedes encontrarnos  
en las redes sociales.**

 **@amateditorial**  
 **facebook.com/amateditorial**

Jorge Álvarez Camacho

# 50 Pensamientos poderosos para alcanzar el éxito



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© [Jorge Álvarez Camacho](#), 2017

© Profit Editorial I., S.L. 2017

[Amat Editorial](#) es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Diseño cubierta: XicArt

Maquetación: JesMart

ISBN: 978-84-17208-07-3

[Ficha del libro y materiel complementario](#)

[Otros libros de interés](#)

# Agradecimientos

Como reza el dicho: «De bien nacido es ser agradecido». Así que quisiera dedicar este libro a las personas que me han dado su apoyo incondicional, empezando por mi padre, que está en el Cielo y en mi corazón, y siempre me acompaña.

A mi madre, por su amor, por su entrega, por ser la persona que más amo en este mundo.

A mis hermanos, Baudilio, Hilda y Juanje, por ser mis mejores amigos.

A mis sobrinos Óscar y Paula, a quienes quiero mucho.

A Karla Javalera Duarte, por ser mi mayor inspiración.

Incluso doy las gracias a mi perrita Manchita, fiel compañera, que ha permanecido a mi lado todo el tiempo que he escrito este libro.

Gracias a ti, lector, porque sin ti nada de esto tendría sentido.

¡Dios os bendiga!

# Contenido

Agradecimientos

Introducción

1 Enamórate de ti mismo

2 Elige tus propias emociones

3 Lo que sientes de manera constante e intensa tiende a contagiarse a los demás

4 Centra tus esfuerzos en fortalecer tu locus de *control* interno

5 Si das diez cuando podrías dar cien, no has ganado diez, has perdido noventa

6 Disfruta el proceso

7 Nunca intentes encontrar tu valía en función de algo externo

8 Lo que no depende de ti, no existe

9 No eleves a nadie por encima de ti

10 No aparentes, sé

11 Ego *versus* autoestima

12 Ante un problema, primero céntrate en tu reacción y luego en el problema

13 Desarrolla el efecto Pigmalión positivo

14 Cuanto más rápido me muevo, más energía tengo

15 Entiende la diferencia entre administrar y liderar tu vida

16 Si no tienes un plan de acción, solo tienes un sueño

17 Evita el revés psicológico

18 Evita la ley de Acosta y la ley de Parkinson

19 Haz lo correcto cuando nadie te esté mirando

20 Saca a las personas negativas de tu vida

21 Vive con la copa llena

22 Para cambiar las cosas, cámbiate

23 Rompe tu vieja lista de culpas y quejas

24 Lo que tienes ahora es lo que atrajo a la persona en la que te has convertido

25 Habla menos y escucha más

26 Utiliza tus libros como peldaños para alcanzar lo que deseas

27 Siempre haz más de lo que te pagan por hacer

28 Para tener éxito es necesario aprender a manejar el rechazo

29 El éxito es dolor, sudor y lágrimas

30 No digas «sí» demasiado rápido ni «no» demasiado tarde

31 No destruyas tu cabaña para conseguir calor instantáneo

32 Sé íntegro

33 No inviertas tanto tiempo en fortalecer tus puntos débiles como en potenciar tus puntos fuertes

34 No generes dudas. Genera posibilidades

- 35. Si quieres adelgazar, abandona tu puesto de pastelero
  - 36. Tu pasado no predice tu futuro
  - 37. Silencia la jaula de grillos y escucha a tu maestro interior
  - 38. No tienes problemas, sino desafíos
  - 39. La acción más pequeña vale más que la intención más grande
  - 40. Si tu valor es diez, pero te comportas como un tres, tu valor es tres
  - 41. Lanza a canasta como si fueras Michael Jordan
  - 42. Acepta la base del cubo
  - 43. Vive todos los días de tu vida
  - 44. Si tomo una taza de té, mi felicidad es tomar una taza de té
  - 45. El odio nunca es vencido con odio, sino con amor
  - 46. Tengo un plan estratégico: hacer las cosas bien
  - 47. No cuentes los días. Haz que los días cuenten
  - 48. No esperes nada de nadie. Es mejor sorprenderse que decepcionarse
  - 49. Estudia el pasado. Vive el momento con inteligencia y olvida el futuro
  - 50. Tu tiempo es limitado
- Contenido extra

# Introducción

Wayne Dyer decía: «Estás a un solo pensamiento de cambiar tu vida». Yo te ofrezco cincuenta pensamientos para que ese cambio se produzca realmente. Un cambio a mejor, claro está. Te aconsejo que leas sin prisas. Saborea cada palabra. Convierte tu lectura en un momento de auténtico relax. No leas por obligación o con el televisor encendido. Si vas a leer, ponte realmente a leer. Fácil, ¿verdad?

Se trata de cincuenta pensamientos que te ayudarán a inspirarte, a motivarte para que luches por tus sueños con un enfoque positivo; que te ayudarán a superar un desamor, a fortalecer tu relación de pareja, a ser más productivo en tu puesto de trabajo, a mejorar tu autoestima y un largo etcétera.

Lee cada pensamiento e interiorízalo. Normalmente, lo que hacemos es leer algo, dejarlo en nuestra mente y continuar leyendo. De ese modo, la enseñanza no baja hasta nuestro corazón, la olvidamos y, cuando se presenta la ocasión, no la aplicamos. Por eso, debes leer cada pensamiento varias veces, hasta que llegues a interiorizar la enseñanza. No leas este libro del mismo modo que una novela o un poema. Mi intención no es entretenerte, sino cambiar tu vida para mejor.

Personalmente, leo un libro en dos días. Luego, en los dos días siguientes, lo vuelvo a leer pero, esta vez, subrayando todo lo que considero importante. Cuando termino de subrayar, reinicio la lectura, pero solamente de lo subrayado. Es un proceso que hago cuando el libro es bueno (y el libro que tienes en tus manos lo es). Si en la primera lectura el libro no me llena, no lo subrayo. Lo que intento decirte es que un libro es una verdadera joya, como si tú y yo estuviéramos hablando íntimamente. Así que saboréalo, disfrútalo. ¿Te das cuenta de la suerte que tienes? Estás leyendo ahora mismo a, probablemente, uno de los escritores más sexis que hayan existido jamás. Bueno, a eso se le llama autoestima, ¿verdad? (o autoengaño, diría yo).

Nunca dejamos de aprender cosas nuevas e, incluso, lo que se supone que ya sabíamos. Como reza el dicho: «El hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra». La motivación, la enseñanza, el aprendizaje son como una ducha, es decir, tan solo duran un día. Hoy te duchas y mañana tienes que volver a hacerlo porque sus efectos se pierden. Lo mismo ocurre con la motivación y la sabiduría. Si no alimentas tu mente y tu corazón con enseñanzas y pensamientos de sabiduría, poco a poco, sus efectos irán pasando y te verás cometiendo los mismos errores de siempre.

El dalái lama comentó en una ocasión que él tiene que meditar todos los días para controlar su mente. Aseguró que, si no lo hiciera, su mente se iría llenando de pensamientos que no podría controlar y acabaría cometiendo los mismos errores que la mayoría de las personas. Es decir, que hasta el dalái lama tiene que hacer un trabajo diario para no bajar de nivel. Es como nadar a contracorriente: no puedes dejar de nadar y de esforzarte porque si te cansas, si te rindes, la corriente te arrastrará con ella.

Muhammad Ali dijo: «Odié cada minuto de entrenamiento, pero pensé: “No renuncies. Sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón”». Hasta el mejor boxeador de todos los tiempos tenía que entrenar a diario; no solo para no perder su condición física, sino para superarse. Y nosotros debemos hacer lo mismo: levantarnos cada mañana de la cama con la determinación de aprender cosas nuevas y no olvidar las que ya hemos aprendido.

Mi intención no es enamorar a tus sentidos, sino sacudirte para que despiertes y te pongas en movimiento. No he venido aquí para sonreírte y caerte bien. He venido aquí para sacar lo mejor de ti y recordarte tu grandeza. He venido aquí para hacerte sudar, para señalarte el camino, porque ahora sabrás por dónde debes ir. Ya eres una persona sabia, pero necesitas levantarte del sillón y recorrer tú mismo ese camino que ahora sí puedes ver. Si conoces el camino y no te pones en marcha, te estás engañando a ti mismo. Empieza hoy y no mañana. El mañana es un engaño de la mente. Todas las cosas que realmente valen la pena y aportan alegría deben hacerse ahora mismo. Es más, nunca deben dejar de hacerse. Mejorarte a ti mismo no es cuestión de unos minutos, sino una filosofía de vida, por eso debes cuidar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu en todo momento. Átate los cordones de los zapatos y ponte en marcha. Emociona al mundo con tu desbordante vitalidad. Ahora es tu momento. Ponte cómodo, que esto comienza. Si conservas estos cincuenta pensamientos en tu corazón, te aseguro que no serás la misma persona al acabar la lectura. La persona en la que te convertirás será más fuerte, sabia, positiva, decidida y viva.

Te doy mi palabra! ¡Comencemos!

# 1 Enamórate de ti mismo

Enamorarte de ti mismo no significa convertirte en un ser egoísta, que solo piensa en sí mismo y nunca en los demás. Hablo de respetarte, valorarte, gustarte. Si no te respetas, créeme, nadie lo hará. Si no te valoras, ¿cómo pretendes alcanzar tus sueños? Si no te gustas, transmitirás esa sensación a los demás y tampoco les gustarás. Es importante que entiendas esta idea porque puede ser fuente de malas interpretaciones. Debes entender que nunca se puede dar lo que no se tiene dentro de uno mismo. ¿Qué ocurre cuando exprimes una naranja? La respuesta es muy fácil: obtienes zumo de naranja porque eso es lo que contiene una naranja; jamás podrás obtener zumo de manzana. ¿Lo entiendes? Si en tu interior no hay amor, no podrás dar amor. Quererte a ti mismo significa tener amor dentro de ti que podrás dar a otra persona. Si no lo tienes, solo podrás simular que lo das, y ese es el problema de hoy en día: fingimos dar amor cuando en realidad no lo sentimos. Fingimos ser quienes no somos. Para dar amor, debe haber amor en nuestro interior y así amar por amor y no por necesidad. ¿No es maravilloso? Lo repetiré: amar por amor y no por necesidad.

Cuando no te amas, buscas a alguien que lo haga para llenar ese vacío, y lo que suele ocurrir es que esa otra persona tampoco se ama a sí misma. Ambos buscaréis en el otro algo que no tenéis en vuestro interior: altas expectativas que no suelen cumplirse. Debes enamorarte de ti mismo, porque a ti te vas a necesitar en todo momento. A las demás personas las necesitas, pero no en todo momento. Si te quieres, por ejemplo, no podrás fumar. ¿Cómo tener un hábito que te hace daño? Si te quieres, no podrás salir con una pareja que no te valora o no te respeta. Si te quieres, harás meditación, ejercicio, cuidarás tu alimentación, no beberás alcohol, no te drogarás, cuidarás tu imagen, etc. Lee con atención esta maravillosa reflexión de Charles Chaplin:

## **Cuando me amé de verdad**

«Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... **autoestima**.

»Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es... **autenticidad**.

»Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama... **madurez**.

»Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada. Hoy sé que el nombre de eso es... **respeto**.

»Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama... **amor hacia uno mismo**.

»Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi

propio ritmo. Hoy sé, que eso es... **simplicidad**.

»Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces. Así descubrí la... **humildad**.

»Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... **plenitud**.

»Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada. Y esto es... **¡saber vivir!**

»No debemos tener miedo de cuestionarnos... Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas».

CHARLES CHAPLIN

Hermoso texto, ¿verdad? Lo más importante de él es cuando nuestro amigo Chaplin dice: «Querermé a mí mismo de verdad», es decir, no quererse a medias o solo de palabra. Si le preguntaras a cualquier persona: «¿Tú te quieres a ti mismo?», casi de manera automática te diría: «¡Claro que sí!».

Recuerda que debes aprender a quererte intensamente. Respétate, valórate, ten paciencia contigo mismo y esfuérzate, cada día, por ser la mejor versión de ti mismo. No te compares con nadie. Tú eres tú y nadie puede superar eso. Olvídate de los méritos de los demás. Céntrate en ti. Trabaja para ser mejor de lo que fuiste ayer. Cuando empieces a amarte, no podrás evitar amar intensamente la vida. Tus quejas y lamentos se reducirán y descubrirás que las aves cantan cada día para ti. Descubrirás un mundo más amable. Cuando hay amor en tu corazón, la vida juega a tu favor. Empezarás a encontrarte más puertas abiertas. Amarte es empezar a creer en ti, creer en la vida misma, en la existencia. Empiezas a entender que el universo tiene un hermoso plan destinado para ti. Tu vida empieza a encontrar un significado. Un hermoso significado.

Amarte a ti mismo es mucho más importante de lo que piensas. Debes amarte a ti mismo más que a tus propios hijos, más que a tu pareja, padres y hermanos. ¿Sorprendido? Puede que digas: «¡Yo soy madre y no puedo aceptar eso que dices! Daría mi vida por ellos. Primero van ellos y luego, yo». Sin duda, es algo hermoso que engrandece a muchas madres, pero permíteme decirte que te equivocas. Amarte a ti en primer lugar no significa que dejes de amarles o atenderles. Tú les quieres dar el máximo amor, así que no concibes que esa totalidad vaya destinada a ti, pero tú eres la encargada de dar ese amor. Si tú no te amas, te descuidarás y, si lo haces, ellos saldrán perjudicados. Si no comes para darles de comer a ellos, te debilitarás, no podrás buscar comida y ellos no podrán comer. ¿Lo entiendes? Si de verdad les quieres, debes quererte a ti mismo por encima de todas las cosas, porque eres tú quien les da el amor y las atenciones.

Imagina que tienes un hijo y es lo que más quieres en este mundo, pero por razones de trabajo o por las circunstancias que sean, tienes que irte de tu país durante dos años y no podrás verlo. En la distancia, te informan de que una amiga tuya cuida a tu hijo: le da de comer, educación y, además, pone los medios para que tú puedas hablar con él todos los días. Imagínatelo: una amiga que te permite tener contacto con la persona más importante de tu vida y, además, le cuida y le mima para que tú no te preocupes. ¿A que sería fácil amar intensamente a esa amiga? Lo harías porque, en tu ausencia, está

cuidando a la persona que más quieres, ¿verdad? Pues si eres capaz de amar a esa amiga porque cuida de tu hijo, deberías amarte a ti mismo muchísimo más. En primer lugar, porque tú eres tú, y debes amarte para poder avanzar. Y la segunda razón, porque si amas a tu hijo, tú eres quien le cuida. Ama a quien da lo mejor a tu hijo, es decir, a ti mismo. ¿Lo entiendes? Si te amas, estás asegurando el mejor futuro para la persona que más quieres, por eso debes ponerte a ti en primer lugar.

Si te amas a ti mismo más que a tu pareja, podrás darle lo mejor, porque vuestra relación estará basada en el amor puro y verdadero. En cambio, si amas más a tu pareja que a ti mismo, te podrá manipular y a ti no te importará porque ella será lo primero. Si te amas a ti mismo estarás en equilibrio, serás feliz y, más tarde, podrás compartir esa felicidad con tu pareja. Si amas a tu pareja será por amor y no por necesidad. Es fácil perder tu dignidad cuando no te quieres a ti mismo.

Si no te quieres a ti mismo, tu autoestima estará por los suelos y los milagros nunca sucederán en tu vida. Tengo un amigo que sale con una mujer que le falta al respeto y que le ha sido infiel varias veces, pero él sigue con ella.

— Pero... ¿Por qué sigues con ella? Mira cómo te trata y, además, hoy vuelve a salir de fiesta y recuerda que te ha sido infiel dos veces.

— ¿Y quién me va a querer a mí?

¡Qué gran falta de amor propio! ¿Quién te va a querer a ti? Pues tú mismo. ¡Punto! Y cuando te ames de verdad, no aceptarás amores de segunda o tercera división. Cuando te amas a ti mismo, solo aceptas lo mejor en tu vida y ganas en elegancia, seguridad y belleza. Atraerás a mujeres inteligentes. Mujeres que sabrán valorar lo bueno y valioso de tu presencia. Pero como no te quieres, no te respetas, y como no te respetas, ves normal que los demás tampoco lo hagan. ¿Ves el círculo vicioso? Todo empieza en ti, por eso debes amarte intensamente, y por eso este es el primero de los cincuenta pensamientos. ¿Es el más importante de todos? Pues probablemente.

Si no te amas a ti mismo, aceptarás a cualquier pareja, cualquier trabajo, cualquier alimento, cualquier vivienda, cualquier vehículo... ¡Total! Tú no te mereces lo mejor... Los demás están primero que tú, así que le den la comida a los demás y a ti, los restos. Si amas a tu pareja más que a ti mismo, ¿qué pasaría si te es infiel o rompe la relación? Sentirás tanto vacío en tu interior que motivos no te faltarán para saltar por la ventana. ¡Qué locura! ¿Ves lo peligroso de la situación?

Es importante que sepas qué cosas no te permiten desarrollar ese amor propio del que hablo. En primer lugar, la culpa. Algo que sucedió en el pasado no te permite valorarte y apreciarte en el presente porque te juzgas, porque crees que hiciste mal y no mereces ser perdonado. La culpa es una losa que cargamos en nuestras espaldas de manera absurda e innecesaria. Sentirnos culpables es sano si nos motiva a mejorar, corregir nuestros errores y progresar como seres humanos. El problema es si utilizamos esa culpabilidad como arma contra nosotros mismos; no para mejorar, sino para autodestruirnos. Todos cometemos errores, así que céntrate en mejorar y superarte. La forma correcta de demostrar que estás arrepentido es trascender esa situación y evolucionar como ser humano.

Las malas compañías también pueden cegarte e impedir que te ames. Pueden hacerte más daño del que crees, por ejemplo, si tienes un amigo envidioso: su habilidad es aconsejarte sin que te des cuenta de su envidia. Lo disfraza de «Yo quiero lo mejor para ti», cuando en realidad lo que desea es cortar tus alas, robar tu energía y acabar con tus sueños. Si no tienes amor propio, si no tienes confianza en ti mismo, creerás sus palabras. ¿Conoces la historia de la luciérnaga?

Había una vez una serpiente que perseguía sin tregua a una luciérnaga. Esta volaba rápido, con miedo a la feroz depredadora, pero por más que se alejaba, la serpiente continuaba acechándola. Un día, la luciérnaga se detuvo en una delicada rama y le dijo a la serpiente:

— ¿Puedo hacerte tres preguntas?

La serpiente respondió:

— No acostumbro a dar respuestas a nadie, pero como te voy a devorar, puedes preguntar.

— ¿Yo soy uno de tus bocados favoritos? —preguntó la luciérnaga.

La serpiente respondió:

— La verdad es que no.

— ¿Te he hecho algún mal? ¿Te he ofendido de algún modo? —insistió la luciérnaga.

La serpiente volvió a responder:

— No, que yo recuerde.

— Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?

Y la serpiente le respondió con firmeza:

— Porque no soporto verte brillar.

Cuídate de las compañías «serpiente» porque no pueden verte brillar.

Y, por último, otro factor que afecta a nuestro amor propio es la creencia de que no somos suficientes. Tenemos la sensación de que algo falta en nuestra vida: si tenemos un trabajo, no es el que queremos. Si no tenemos la pareja que deseamos, es porque no merecemos algo mejor... «Es lo que me tocó, lo que Dios me dio». ¿Te das cuenta? ¿Acaso crees que Dios tiene tan mal gusto? Hay millones de mujeres y ¿crees que Dios ha elegido para ti a una que no te hace feliz?

Cuando fumas, dices frases tan ingeniosas como «De algo hay que morir», que indican una absoluta falta de amor por ti mismo, e igual sucede cuando tomas comida basura, no haces ejercicio, no te levantas del sillón o no lees. ¿Sabías que en muchos países la media de lectura es de un libro al año? Es decir, que en cinco años, la mayoría de personas solo han leído cinco libros y otros, incluso menos. En mi caso, leo un libro a la semana, es decir, que en un mes leo lo que se suele leer en cinco años. ¿Quiero decir con esto que, por leer más, me quiero más? Efectivamente. Sé que leer me hace bien, me hace más sabio.

Empieza a encontrar tu valía personal. Empieza a valorarte, mimarte, apreciar tu belleza. Empieza a sentir en tu interior que eres suficiente. La inmensa mayoría siente justo lo contrario. Te gustaría cantar pero «no lo haces tan bien» y, por eso, no te presentas a esos *castings* que podrían ser tu oportunidad. Te gusta una mujer y no le hablas porque

no eres lo «suficientemente atractivo e interesante» como para gustarle. Ofrecen un puesto de trabajo y, aunque tú tienes el perfil, no te presentas a la entrevista porque irán muchos candidatos y tú no eres «lo suficientemente bueno» para lograrlo.

¿Te das cuenta? Ve al *casting* y, si no te escogen, ¡canta aún con más pasión! Tu amor por la música no depende de nadie. ¿Cómo es posible que frenes ese amor por la opinión de otras personas? No te detengas si no te eligen. Sigue disfrutando de tu amor por la música y luchando por tus sueños. Hazlo y lograrás que te elijan antes de lo que imaginas.

Si te gusta esa mujer y quieres conquistarla... ¡Inténtalo! Solo debes ser tú mismo. ¿Qué tontería es esa de no ser lo bastante atractivo o interesante? ¿Acaso la belleza es una ley exacta? La belleza depende de los ojos del que mira. Siente la belleza palpar en tu corazón, habla desde tu alma y ella te mirará con un brillo especial en los ojos, sintiendo un manantial de emociones. Si te acercas a ella sin miedo, sin tratar de aparentar lo que no eres y con el deseo sincero de conocerla, ¿por qué iría a rechazarte? ¿Por qué piensas en negativo? Pero, incluso si te rechazara, solo significaría que tiene derecho a elegir. ¿O tiene la obligación de aceptarte? Somos libres, pero eso no significa que tú seas menos que nadie. Eres un encanto (no te conozco pero, vamos, estás leyendo esto... ¡así que tienes que serlo!), pero también es cierto que muchas personas no saben distinguir un diamante de una piedra. ¿Crees que el diamante es menos valioso por ello? Eres un diamante, siéntete como una hermosa joya por descubrir.

¿Crees que no te mereces ese puesto de trabajo? Falta de amor propio. Todavía no conoces tus habilidades, probablemente, porque no has trabajado en ti. Descúbrete. No sabes qué maravillosa aventura te espera. Desarrolla más habilidades, refuerza tus fortalezas y trabaja en tus debilidades. Mejórate día a día. Estudia, prepárate, haz más cursos, ve a conferencias... ¡Lo que sea! Haz cualquier cosa que te haga avanzar.

Crear en ti no significa decir «Creo en mí» y, luego, pasarte el día viendo la televisión y comiendo donuts. Creer en ti significa que eres consciente de que con trabajo, constancia, disciplina y esfuerzo, podrás crear tu mejor versión. Creer en ti es saber que te mereces lo mejor de la vida. Empieza a valorarte.

Mientras escribo esto, le voy a pedir una cita a la camarera para que me rechace y así demostrarte que no pasa nada. No dejaré de sentirme un diamante por ello.

...

¡Oh, vaya! Ha aceptado cenar conmigo. ¿Lo ves? En esta vida hay de todo. Gente que te rechaza y gente que tiene buen gusto.

## 2 Elige tus propias emociones

Es muy simple: ¿Quieres tener un día apasionante? Pues no salgas de casa hasta que brote la alegría en tu interior y sientas que te lo estás pasando en grande. Si tú eres apasionado, todo lo que toques se convertirá en pura pasión. Disfruta de todo lo que hagas: lávate los dientes con alegría, pon música, sonríe, baila... Así es como se prepara un gran día. Sin embargo, suele ocurrir que sales de casa con la sonrisa puesta y te tropiezas con la dura realidad. Podríamos poner muchos ejemplos, pero pongamos uno muy sencillo: hay tráfico y no puedes avanzar con el coche. Ves que pasa el tiempo y la cola sigue igual. Además, otro vehículo casi choca contigo y el conductor te ha insultado. ¿Te imaginas la situación? ¿Cómo mantener entonces esa actitud óptima de alegría y diversión? Sin duda, es un momento incómodo, y no te estoy diciendo que si te caes al suelo, debas reírte y aparentar ser feliz. Esa no es la idea. Lo que intento transmitirte es que si vives una situación tensa, no alargues tu sufrimiento más de lo necesario. Alguien te está insultando y no es una situación agradable, pero cuando esa situación pase, tu angustia también desaparecerá. Nunca abandones tus ganas de tener un día brillante.

Existe una palabra que define a la perfección lo que quiero transmitirte: proactividad. Hay dos clases de personas: las reactivas y las proactivas. Las personas reactivas son aquellas que se ponen alegres si hace sol y tristes o malhumoradas si llueve. Por su parte, las proactivas son aquellas a quienes no les afecta que llueva o haga sol porque tienen su propio clima interior. Una persona reactiva depende de las circunstancias externas para estar bien o mal; una persona proactiva siempre está bien. Esto no quiere decir que no tenga problemas, pero siempre mantendrá una actitud positiva y se pondrá en marcha para encontrar una solución. No se preocupa, sino que se ocupa del asunto.

Es importante que te creas la «película» que te montas en la cabeza. Cree en todo lo positivo que quieras atraer a tu vida. ¿Quieres un día fantástico? Créetelo. Empezarás a generar pensamientos positivos y, como los pensamientos generan emociones, estas también serán positivas. Sentirás una gran vitalidad interior, inspiración y motivación. ¿No crees que así será más fácil tener un día brillante? El problema es que no creas tu alegría: estás alegre y al rato estás triste sin saber el motivo. Estas bien o mal por puro azar. Cuando estás bien lo disfrutas y cuando estás mal, sencillamente, lo padeces. Da la sensación de que no tienes control sobre ti mismo; eres un mero espectador de tu estado emocional y eso es algo que debes cambiar. Si no tomas las riendas de tus emociones, tu vida será un auténtico caos y podrás caer con facilidad en una depresión, sin necesidad de motivos reales.

Genera pensamientos positivos, pues esa es la base. Pensamientos de alegría, superación, motivación, inspiración, grandeza, belleza, confianza. Esto es mucho más importante de lo que crees. La felicidad la creas tú. Según pienses, así vivirás. Puedes estar en el

paraíso, pero si piensas que estás en el infierno, verás el horror a tu alrededor. Tus pensamientos te generarán emociones trágicas, de dolor y desconsuelo. Empieza a ver lo maravilloso de tu existencia. Siente de manera constante e intensa esa felicidad que tanto te gustaría sentir en todo momento. ¿No crees que vale la pena el esfuerzo? Pero si todo el mundo quiere ser feliz, ¿por qué hay tantas caras serias? Mucha gente debería ser feliz con la mitad de lo que tiene y, sin embargo, no lo es; incluso la mayoría de los multimillonarios no lo son. ¿A qué es debido? Pues a que todo depende de la calidad de tus pensamientos. Crea felicidad y la felicidad te abrazará. Crea dolor, conflictos y lágrimas, y eso es lo que obtendrás.

Vivimos esperando la felicidad, posponiendo nuestra dicha para ese futuro perfecto que nunca parece llegar. ¿Y adivina qué? Nunca llegará. ¿Sorprendido? Estoy seguro de que estás convencido de que cuando consigas ese ascenso serás feliz, o cuando seas millonario, o cuando esa mujer por fin decida salir contigo. Siento estropear tus sueños. Si no eres feliz con lo que tienes ahora, no lo serás después. Si no eres feliz en tu casa, no lo serás en un hotel. Si no eres feliz en tu ciudad, no lo serás en ninguna otra parte del mundo. ¿Por qué? Porque lo que debe cambiar es tu interior, no lo exterior. Tu interior irá contigo a todas partes, por eso, debes mentalizarte de que no hay que esperar más para ser feliz. Decide dibujar una hermosa sonrisa en tu rostro y no la apagues nunca. Vendrán problemas pero, maldita sea, así es la vida y, aun así, sigue siendo maravillosa.

Deja de pedir y empieza a aceptar. Cuando aceptas las cosas, puedes adaptarte, mejorar y avanzar. Ya no pierdes el tiempo con quejas y lamentos. Entiendes que la vida cambia y los problemas surgen, pero sabes que dando lo mejor de ti estos pierden su poder. Cuando ofreces al mundo tu energía, este adquiere un nuevo color; uno más cálido y especial. Trabaja en ti, en tu formación, en tu desarrollo personal y vivirás en una profunda y hermosa sinfonía. Tu vida será comparable a los hermosos madrigales de Claudio Monteverdi y a los bellos poemas de Walt Whitman.

Elige ser feliz pase lo que pase, digan lo que digan y hagan lo que hagan los demás. Tú tienes el control de tu vida. Tú eres el protagonista de tu hermosa aventura. Levanta un muro que te separe de las emociones de los demás. Si alguien tiene un mal día y, como consecuencia, está triste y rabioso, intenta apartar tu corazón de esos sentimientos para no acabar sumido en la tristeza y la rabia, y empeorar la situación. Si quieres ayudar a alguien, debes mantener el equilibrio en tus propias emociones.

María: ¿Qué te pasa, Lucía?

Lucía: Estoy fatal, muy preocupada. Creo que mi pareja me está siendo infiel.

M: ¿Y por qué piensas eso?

L: Ayer vino tarde y oliendo a perfume de mujer.

M: ¡Qué cerdo! Te está poniendo los cuernos de manera descarada. ¡Madre mía, qué sufrimiento y decepción para ti! ¡Qué angustia! Ese hombre no te merece. Yo le sacaré de mi vida. ¡Pero qué cerdo! No es por nada, pero tu pareja siempre me ha parecido un sinvergüenza. ¡Qué mal trago!

Aquí vemos que María se ha llenado de las emociones negativas de la situación y está empeorando el estado emocional de Lucía y el suyo propio. Si antes se sentía mal, ahora está peor. Es más, quizás exista la posibilidad de que su pareja sea inocente. María refuerza la idea de infidelidad y hará que Lucía lo crea a ciencia cierta.

María: ¿Qué te pasa, Lucía?

Lucía: Estoy fatal, muy preocupada. Creo que mi pareja me está siendo infiel.

M: ¿Y por qué piensas eso?

L: Ayer vino tarde y oliendo a perfume de mujer.

M: No saques conclusiones antes de tiempo. ¿Le has preguntado el motivo de su tardanza? ¿Y por ese perfume? No bajes la guardia, pero tampoco te obsesiones. Quizás haya una explicación lógica para todo eso.

L: Sí, tienes razón. Hablaré con él antes de sacar conclusiones precipitadas.

La felicidad es una elección. No es algo que cae del cielo y se instala en el corazón de unos pocos privilegiados. Ser feliz es una decisión. Siempre habrá quien intente menospreciarte, humillarte, criticarte... Repito: siempre. Por lo tanto, sé feliz aunque tu situación no sea la más deseable. Cuando esperas la situación perfecta, esta nunca llega. Cuando te relajas, aparece.

La mente siempre buscará lo negativo en cualquier situación, simplemente, porque es su forma de funcionar. Siempre verá el vaso medio vacío y es importante que lo tengas en cuenta. Si ante una situación, escuchas el mensaje de tu mente y te dejas llevar, siempre acabarás angustiado y con miedo. Por eso debes escuchar más a tu corazón. Si quieres felicidad, debes ser feliz, punto. Ser feliz significa bailar donde otros estarían quejándose. Ante un problema, ¿crees que tu angustia lo resolverá? Lo único que hará es convertir el problema en EL PROBLEMA, en mayúsculas. No abandones nunca tu buen semblante y pasa a la acción.

Existe una correlación directa entre ser una persona pesimista y un holgazán, como la hay entre ser una persona optimista y una de acción. ¿Cuál es el motivo? Es muy simple: si eres una persona pesimista, ¿para qué ir a buscar trabajo, si nadie te va a contratar? Eres pesimista, siempre te quedas con la peor posibilidad, así que te quedas en casa viendo la televisión y maldiciendo tu suerte. Sin embargo, si eres una persona optimista, crees firmemente en tus posibilidades y sales a la calle en busca de ese empleo que sabes que te mereces. Eres una persona de acción porque eres optimista y confías en ti; de ahí que sea importante que seas positivo siempre y no solo a ratos. Es muy fácil ser optimista cuando todo va bien, ¿pero qué mérito tiene eso? Sonreír cuando el sol brilla, cuando las aves cantan y todo marcha sobre ruedas no tiene nada de especial. La grandeza se demuestra cuando el día está gris, las aves desafinan y se te pincha la rueda del coche. Ahí es cuando debes ser positivo y demostrar que tu felicidad está por encima de cualquier situación.

Una técnica muy sencilla y efectiva para tener el control de tus emociones consiste en expresar lo que sientes. Imagínate que estás muy contento y lleno de energía y, de repente, te encuentras con tu amigo Juan, que empieza a contarte una historia negativa:

Juan: ¿Sabes qué le pasó a Felipe?

Tú: ¿A Felipe? No sé nada...

J: Iba con su bicicleta y se cayó. ¡Ya te puedes imaginar el golpe que se dio!

T: ¿Pero se encuentra bien?

J: Sí, con molestias, pero bien. Pero lo peor no fue eso. Se fue a ver a su novia para llevarle unas fotos que ella necesitaba para un *casting* de actriz. Resulta que, por esa caída, no pudo llegar a tiempo y a su novia no le dieron el papel. Se enfadaron y han roto.

T: ¿Pero no se iban a casar?

J: Sí, pero ella dice que él no valora sus cosas y ha perdido el papel de su vida. Ruptura. Felipe está hundido.

Sin duda, una historia triste, ¿verdad? Tú estabas feliz, pero después de escuchar algo así, ¿a quién le apetece dar saltos de alegría? Lo que te recomiendo es que, en momentos como estos, expreses tus emociones:

T: Oye, no me cuentes nada más, que me estás amargando el día. Estaba contento y ahora tengo una sensación de angustia en el cuerpo... Así no podré animar a Felipe cuando lo vea.

Cuando expresas tus emociones, eres capaz de mantener el control. Prácticalo. Si tu intención es estar feliz, expresa tu deseo de seguir estándolo. Otro ejemplo: estás en la cola del supermercado para pagar pero esta no avanza. En vez de quejarte y estropear el momento, habla contigo mismo:

— Vale, ya sé que esta situación no es la más deseable. Quisiera estar en casa, irme a la ducha y luego cenar mientras veo una buena película, pero aquí estoy. La cajera es nueva y la cosa se está complicando. Debo calmarme porque, aunque me enfade, no conseguiré irme antes. Lo único que conseguiré es empeorar la situación. Decido disfrutar de esta situación.

No pretendo que seas conformista, sino que interpretes las situaciones de una forma más inteligente. Elige siempre la felicidad antes que la discordia. Sonríe con más frecuencia y te sorprenderás. Ríe con ganas y descubrirás que la felicidad está a tu lado, riendo contigo a carcajadas.

Si tú no tienes el control de tus emociones, significa que lo tendrán los demás, que podrán elegir cuándo estás bien y cuándo no. Si alguien te dice un piropo, serás feliz. Si alguien te insulta, te pondrás triste. ¿Eso es lo que quieres? Hay tantas personas en el mundo que algún «tonto» siempre encontrarás. ¿Crees que eso es justo? Debería depender solamente de ti, ¿verdad?

Cuando alguien te trate mal y sientas crecer la rabia o el desconcierto en tu interior, mantén la calma. Deja de escuchar a tu agresor y empieza a escucharte a ti mismo: «Esta persona está intentando desequilibrarme, que yo pierda el control sobre mí mismo, pero no lo va a conseguir. Es verdad que esta situación es muy incómoda, pero no voy a caer. Cuando haya dejado de atacarme, todo volverá a la calma y seré dueño de mis emociones de nuevo. Soy el dueño de mi bienestar. Ya se ha callado. Respiro felicidad y calma. ¡Lo he conseguido! He logrado superar esta situación».

Esta es la forma de hablar contigo mismo y de recordarte que no debes ceder tu poder; de recordarte que el dueño de tus emociones eres tú y nadie más que tú. Es una forma inteligente de recordarte que has elegido ser feliz y que nadie puede cambiar eso si tú no se lo permites. Al principio, te costará mucho porque eres una persona reactiva. Alguien te insulta y te enfadas. Con la práctica, nada en tu interior se moverá a causa del insulto. Podrás rebatirle, guardar silencio, lo que quieras, pero siempre desde la calma y la sabiduría. Con conciencia podrás ser el dueño de ti mismo.

Cuando consigas esto te levantarás por la mañana, elegirás tus propias emociones y sabrás de antemano cómo será el día. Elige las emociones correctas y tendrás el día perfecto que siempre soñaste. Todo depende de ti. Sé un creador de buenos momentos. Pasión en acción. Convierte en poesía todo lo que toques con tu presencia.

Recuerda que tu mente siempre intenta, incansablemente, mandarte mensajes de debilidad, de dudas, de miedos... Ya puedes ser muy guapo, que tu mente hará que cuando te mires al espejo veas tus defectos, aquellas partes de ti que menos te gustan. Si crees que tienes una nariz muy grande, cuando te mires al espejo la verás gigantesca, casi sobrehumana. Puede que tengas un buen cuerpo, unos ojos preciosos, que seas inteligente, agradable, buena persona...; nada de eso importará porque tienes la nariz más grande del mundo. Así te vas a sentir. Ninguna de tus virtudes servirá de nada y te sentirás pequeño, acomplejado. Tu mente no ha potenciado tus virtudes, sino que las ha ocultado o empequeñecido, y ha agrandado tus defectos o debilidades.

¿Has visto la serie de televisión *CSI Miami*? El personaje Horatio Caine, interpretado por David Caruso, es pelirrojo y no muy guapo. Mi hermana, la primera vez que le vio, dijo:

— ¡Qué feo es! Parece un lagarto.

Lo que ocurre es que el personaje representa a un agente muy seguro de sí mismo, inteligente y de gran corazón. Su falta de belleza no le ha impedido crear una personalidad basada en sus propias convicciones. Una persona con poca belleza actúa acomplejada. Horatio Caine, en cambio, actúa de tal manera que te hace olvidar su falta de belleza física. Mi hermana empezó a ver la serie y, un tiempo después, le hice la misma pregunta:

— ¿Te parece guapo Horatio Caine?

— Pues no, sinceramente, pero tiene algo. No es guapo, pero es atractivo.

El personaje se comporta como una persona atractiva y segura. Él mismo eligió esas emociones y se las cree. No espera a tener el reconocimiento de los demás para decidir cómo sentirse. Se siente bien, se siente seguro y confiado, y así es como actúa. ¿No te parece maravilloso?

De la misma manera, elige en quién te quieres convertir. Si quieres ser una persona feliz, atenta, divertida..., esas son, justamente, el tipo de emociones que tienes que crear dentro de ti. ¿Y qué ocurre si un día estás triste y no te apetece sonreír? Tener un día malo es normal. Lo que debes intentar es que no se convierta en lo habitual. Hay gente que siempre está triste o preocupada, lo que es un error. Puedes ser feliz, optimista, alegre, etc., y tener tus días de tristeza y de dudas. Puedes estar preocupado, pero al día siguiente regresas con más fuerza que nunca. Tú también tienes derecho a tu ratito de

pena. Es importante que recuerdes lo de «ratito»: no alargues el proceso. No seas de esa clase de personas que disfrutan quejándose y hablando de lo mal que les van las cosas. Es curioso, ¿verdad? Hablan de lo mal que les van las cosas, pero si te fijas bien en sus rostros, esconden una rara y curiosa mezcla de apatía y satisfacción. Es como si agrandar sus problemas y hablar de sus penurias les gustase en el fondo, como una especie de sadomasoquismo emocional. Elige tu felicidad. Tú tienes ese poder.

### 3 Lo que sientes de manera constante e intensa tiende a contagiarse a los demás

Siempre sucede lo mismo. Nos quejamos del mal ambiente que hay en nuestro trabajo, en nuestra familia o en casa de los familiares de nuestra pareja. Como hay un mal ambiente, adoptamos una actitud a la defensiva, con ceño fruncido y cara de pocos amigos. ¿Cómo pretendes que te guste esa situación? Si la situación es incómoda, con tu actitud lo único que estás haciendo es hacerla aún más indigerible. El pensamiento lógico es el siguiente:

«Como la situación es incómoda, yo tengo una actitud distante».

Si es incómoda, es incómoda y no se hable más. Por lo tanto, tu actitud es normal y correcta, ¿verdad? Pues no. En primer lugar, ¿quién dice que la situación es incómoda? Todo depende de cómo lo enfoques. Lo que para ti puede resultar molesto o desagradable, para otra persona no lo es. Te encontrarás muchas veces a personas que parecen adaptarse a cualquier situación de manera sorprendente. Parecen fluir con maestría en cada situación, por ello, no debes decir que la situación es agobiante. Lo que debes entender y decir es que la situación es agobiante para ti. Eso cambia mucho la situación. Es agobiante para ti, por tanto, decimos que es una elección, no una verdad universal.

Así, cuando te enfrentes a una situación agobiante, recuerda que puedes elegir otra respuesta emocional más inteligente. Lo normal es agobiarte. Lo inteligente es decidir si vas a hacerlo. Tú tienes el control, por tanto, tú puedes elegir. Cuando utilizas ese poder, toda tu vida se transforma por completo. Existe un ambiente tenso, agobiante, pero tú permaneces feliz. Recuerda el concepto de «proactividad».

Puede que te preguntes: ¿Pero cómo puedo estar feliz y relajado en una situación agobiante? Casi parece de locos, pero el secreto está en tu visión del mundo, de tu vida, de la existencia. Cuando vives agradecido, cuando te sientes bendecido por la vida, cuando valoras todos los milagros que suceden a tu alrededor, ¿cómo te ibas a enfadar o agobiar? Sí, la situación es agobiante, es cierto, pero... ¿Acaso el milagro de la vida latiendo en tu pecho no es suficiente motivo para no dejar de sonreír? Poder leer este libro, saborear cada palabra, disfrutar de este instante... ¿No es otro maravilloso milagro? ¿Acaso no lo es poder dormir en una cama confortable, protegido con unas mantas que te aíslan del frío? Si observas con un poco de atención, verás que tu vida es una bendición; el problema es que solo te enfocas en los problemas, en lo que no tienes, en lo que te falta, en lo que te gustaría alcanzar, mientras que te olvidas con facilidad de lo que tienes. Si tienes presente, en todo momento, lo mucho que tienes en la vida, vivirás con una actitud de seguridad y agradecimiento. Te sentirás bendecido por la fortuna.

Hay «veneno» en el ambiente y no debes tomártelo. Si lo haces, sufrirás las consecuencias, como creer que... «Como es una situación agobiante, debo agobiarme». Si no bebes de ese veneno, tu interior quedará intacto y tus emociones de alegría, también. Para no tomar de ese veneno, lo que debes decir es: «Es una situación agobiante, pero yo elijo seguir feliz y estar en calma». De esa manera, podrás cambiar las cosas.

¿Has oído hablar de la ley del contagio emocional? Hace unos años, cuando estaba a punto de finalizar mi licenciatura en Pedagogía por la Universidad de La Laguna, en Tenerife, tuve que realizar un trabajo de investigación junto a dos compañeros más. En dicho estudio, teníamos que visitar el archivo municipal de la ciudad de Santa Cruz, capital de la isla. En dicho registro, siempre veíamos a un hombre que observaba con gran atención unos viejos manuscritos. Este hombre solía intercambiar unas palabras con la responsable de gestionar y cuidar el archivo histórico municipal. Yo escuchaba sus conversaciones, que me parecían interesantes y poco habituales, y pude descubrir que aquel hombre era un apasionado de las calles, hasta tal punto que conocía el nombre de todas las calles de la ciudad. Sin duda, una afición curiosa. Se sabía cientos de calles, su ubicación exacta y, además, no satisfecho con ello, ahora acudía al archivo para descubrir el motivo de dicha denominación y cuál era la antigua. Averiguar si fue producto de una elección al azar o si, por el contrario, hubo algún motivo. Además, quería saber si esa calle había tenido otros nombres y, en su caso, el motivo del cambio.

¿Por cuántas calles habré pasado a lo largo de mi vida? Y nunca se me había ocurrido fijarme en el letrero con el nombre y ponerme a investigar. Lo que quiero decirte, amigo lector, es que escuchar a aquel hombre hablar sobre su pasión hizo que yo sintiera curiosidad por el asunto. Es curioso cómo algo que, a priori, no te parece atractivo, si proviene de alguien realmente enamorado de ello, enciende algo dentro de ti. Sabes lo que intento transmitirte, ¿verdad? Si algo no lo consideras apasionante, pero decides darle ese toque que necesita, se convertirá en toda una aventura. Ese hombre me contagió su entusiasmo, su curiosidad, su vitalidad.

Si no te gusta el ambiente de tu trabajo porque tus compañeros son aburridos, malhumorados, etc., no te contagies de mal ambiente porque consumirá tu vitalidad, tu buena energía y te volverás apático. ¿Quieres un ambiente alegre, inspirador? Sé tú alegre e inspirador. Si los demás ven que siempre estás activo y de buen humor, poco a poco, algo cambiará en su interior. Pero para que eso pueda surgir, recuerda que debes sentirlo de manera constante e intensa, y eso es lo más difícil. Normalmente empiezas con fuerza, energía, alegría, pero al primer contratiempo tu buena energía se evapora. Alguien te responde de manera distante y tú absorbes esa mala energía, destruyendo tu vitalidad.

No te tomes el ataque de los demás como algo personal, ni tampoco su estado de ánimo. Si alguien está enfadado, molesto, malhumorado, nos hacemos responsables y tendemos a justificarnos, casi pidiendo perdón por haberle hecho sentir así. Entiende que ese estado no lo creaste tú, sino esa persona. Tú no tienes ese poder. Cada cual elige cómo sentirse. Sí, has oído bien. La felicidad, el bienestar, es una elección. Si alguien quiere

algo de ti, no se lo puedes dar y esa persona se siente mal, no es culpa tuya, sino de esa persona por no aceptar tu respuesta. Si lo analizas un poco más, verás que se siente mal porque no has cumplido su deseo, pero... ¿qué hay de los tuyos? Si tu deseo es decir «no», no digas «sí» para alegrar a otro, porque le estás dando más importancia a sus intenciones que a las tuyas. Debes lograr la independencia emocional. Somos humanos y conseguir ese objetivo es difícil, pero puedes aumentar tu círculo de control; aumentar tu porcentaje de independencia emocional cada vez un poco más. ¿Pero qué significa ser «independiente emocionalmente»? Pues tener el control absoluto de nuestras emociones. Imagina que tienes pareja. La amas y compartes una bonita historia de amor. Confías en ella ciegamente. Pues bien, te deja por un compañero de trabajo de la noche a la mañana. Sin duda, es una situación estresante, frustrante y dramática. Muchas personas han caído en una profunda depresión por sufrir una situación similar, pero una persona con independencia emocional no lo haría. Amas intensamente, sin reservas, pero entiendes que en la vida todo cambia. Una persona que te ama hoy, quizá mañana deje de hacerlo. Es triste pero es la realidad. Vives el momento y amas intensamente hoy. Das lo mejor a la otra persona, pero sabes que, quizá mañana, decida no verte más. Tienes el concepto de impermanencia muy presente, por tanto, vives cada instante como si fuera el último. No descuidas ninguna relación porque sabes que puede ser la última vez que estés con esa persona y, por eso, si esa persona decide no volver, ya estarás preparado para ese momento. ¿Lo entiendes? No es que seas un indiferente emocional, sino emocionalmente inteligente, que es muy diferente. Tener independencia emocional significa no apegarte a nada. Ni a personas, ni a cosas. Si tienes una moto, la disfrutas, la cuidas, la valoras..., pero si se estropea definitivamente, no caerás en ninguna depresión. Hace algún tiempo escuché que un multimillonario famoso se había tirado a las vías del tren por haber perdido la mitad de su fortuna, por haberse equivocado en una inversión. ¡Qué locura! Tan apegado estaba a su dinero, que perder la mitad era más importante que su propia vida. Sin ese dinero su vida carecía de sentido, por eso, es tan importante lograr la independencia emocional. Si lo consigues, en tu trabajo habrá mal ambiente y a ti no te afectará; no logrará cambiar tu estado de ánimo, que será siempre alegre, dinámico, motivador e inspirador. Tu alegría depende de ti y no de los demás, ¿no es lógico? Si tu bienestar depende de que los demás estén de buen humor o no, te arriesgas a que ellos decidan cuándo puedes sonreír y cuándo no.

Si tu vida es tuya, ¿no es lógico que tus emociones también lo sean? Si hay mal ambiente y sufres, los demás están eligiendo por ti. ¡Cámbialo! Tú, siempre alegre y con energía. Haz que los demás, cuando te vean, se pregunten:

— ¿Pero cómo lo hace? ¿De dónde saca tanta energía y vitalidad?

Una persona puede decirte hoy «amarillo» y mañana «azul». ¿Cómo es posible que cambie tan rápidamente de opinión? Bienvenido al mundo real. Alguien puede enfadarse hoy contigo, mañana ser muy amable y pasado ser aún más distante. ¿Alguien entiende algo? Lo mejor es que tu felicidad depende de ti y de nadie más. No tienes control real sobre nadie. Sobre quien tienes un control real y auténtico es sobre ti mismo. ¿No crees que es mejor confiar en ti para ser feliz?

¿Has oído hablar de las neuronas espejo? Digamos que son unas neuronas que se activan en nosotros cuando vemos a alguien haciendo algo, como por ejemplo, bostezar. ¿Te has fijado en lo que suele ocurrir? Efectivamente, alguien bosteza y tú acabas haciéndolo. Otro ejemplo, para que lo entiendas aún mejor, es lo que ocurre cuando alguien empieza a reírse y no puede parar. Su risa, poco a poco, hará que los demás se contagien de ella. Al final, todo el mundo acabará riéndose sin saber muy bien el motivo. Ríen porque todos ríen, sin más. ¿Qué ha pasado? La risa de la primera persona activó las neuronas espejo de los demás.

Lo que intento decirte es que si quieres que tu entorno mejore, que tu entorno cambie de un estado negativo a otro positivo, tú debes poner de tu parte. En tu interior debes sentir alegría, felicidad, pasión, motivación, inspiración, optimismo y toda la buena energía que desees... y esa buena energía hará que, poco a poco, todo cambie. Imagina que vas a un bar de copas. Hay buena música pero nadie baila en la pista. De repente, una pareja sale a bailar, ¿qué suele ocurrir? Poco a poco, se empieza a llenar la pista. Es así. Si nadie actúa, no hay cambio. Sé tú esa persona que se atreve a dar el primer paso; te sorprenderás de todo lo que puedes conseguir.

¿Conoces a Rockefeller? John Davison Rockefeller fue un empresario, inversionista, industrial y filántropo estadounidense. En 1863 adquirió su primera refinería de petróleo en Cleveland, y en 1870 fundó con algunos socios la Standard Oil Company. Posteriormente compró el interés mayoritario de empresas competidoras para controlar la industria de refinería de petróleo en Cleveland y luego en todo el país. Rockefeller dijo algo realmente interesante: «Prefiero contratar a un hombre con entusiasmo que a un hombre que lo sabe todo».

Y la explicación es muy simple: imagina que eres el dueño de una empresa con cincuenta trabajadores. Por regla general, todo trabajador aplica la ley del mínimo esfuerzo, es decir, va a cumplir su horario sin implicarse, sin dar lo mejor de sí mismo. Cuarenta y nueve trabajadores desmotivados y un trabajador que lo sabe todo. No cambia nada. Todos rendirán al cincuenta por ciento. Sin embargo, con cuarenta y nueve trabajadores desmotivados y uno inspirado y que trabaje con pasión... el porcentaje de motivación de los demás va en aumento. La primera semana, de un cincuenta por ciento, se pasará a un sesenta por ciento. En la segunda semana a un setenta por ciento. En poco más de un mes, la empresa que antes rendía a un cincuenta por ciento, ahora lo hace casi al cien por cien, es decir, se duplican los beneficios. Un trabajador motivado, que ame su trabajo, en cuyo interior vibre la llama de la inspiración, puede decidir el destino de una empresa.

Si tienes salud y no eres feliz, desconoces la suerte que tienes. Así de simple. Sé que valoras tu salud, pero te olvidas de lo afortunado que eres. Hay un dicho zen que reza que el zapato cómodo hace que te olvides del pie. Imagina que te pones unos zapatos que son dos tallas inferiores a lo que te corresponde: estarás todo el día acordándote de tu pie. Desearás que llegue el momento de quitártelos. ¿Entiendes lo que quiero decirte? Cuando todo marcha bien, te olvidas de la comodidad de tu calzado; solo lo valoras cuando no lo tienes. Lo mismo ocurre en tu vida. Como todo marcha bien, se te olvida

que eres afortunado y te sientes como un perdedor. Te llenas de quejas y lamentos, y piensas que tu vida no es nada especial. Hay personas que sonríen tan poco, que cuando lo hacen, casi ni les reconoces. Sonríen y te cuesta identificarlos. Sonríen y les miras y preguntas:

— Oye... ¿Ese que sonrío es Paco?

— Sí, sí. Es él.

— ¿Seguro?

Luego le pides a Paco que te diga cuál es su mayor deseo y te dice:

— ¿Mi mayor deseo? Ser feliz.

No falla. Todo el mundo quiere ser feliz sin entender que para ello deben crear su felicidad. En cambio, crean discordia, tensión, apatía... ¿Y pretenden ser felices? Si tú eres aburrido y rutinario, tu vida también será rutinaria y aburrida. ¿Acaso es posible de otra manera? ¿Te lo imaginas? Tú eres aburrido y rutinario, y tu vida es una auténtica fiesta. ¿Verdad que no?

Si eres una persona apática, no solo tendrás una vida apática, sino que, además, tu entorno también lo será. Alguien se acercará a ti con una sonrisa, dedicándote un trato cercano y amigable... Una vez que conozca tu apatía, ¿crees que te tratará de la misma manera? Se acercará a ti, serio y distante, justo lo que tú has ofrecido con anterioridad. Lo que das, recibes. Nunca entenderé que elijamos justo lo contrario de lo que decimos que queremos. Si quieres felicidad, ¿por qué tienes esa cara de pocos amigos? Si quieres felicidad, ¿por qué no devuelves el saludo a esa persona que te acaba de saludar por la calle? ¿Por qué criticas y no alabas? ¿Por qué envidias y no admiras?

¿Entiendes lo que intento transmitirte? Todo en esta vida son decisiones, así que elige las correctas. ¿Y cuáles son las decisiones correctas? Pues aquellas que te acercan más a lo que deseas, es decir, a la felicidad. Y si deseas felicidad, nunca debes elegir el camino que te genere emociones tóxicas, es decir, rabia, descontento, desconfianza, desilusión, apatía, envidia, etc. Por el contrario, debes elegir el camino o las decisiones que te generen emociones positivas, como alegría, motivación, inspiración, entusiasmo, confianza, admiración, etc.

Muchas veces la música es de gran ayuda. Seguro que tienes alguna canción que después de escuchar te hace sentir más vivo, con más energía y entusiasmo, ¿verdad? Despierta por la mañana con ese tipo de música, música revitalizante; de esa manera, empezarás el día recibiendo la mejor de las energías. Si lo deseas, pon esa melodía en tu teléfono móvil al recibir llamadas. Compra un buen cedé para tu coche. Envuélvete con música alegre e inspiradora. La vida con música es diferente. Pon en tu casa un hilo musical, para que se escuche de fondo la melodía que tú deseas. Cualquier idea es buena con tal de elevar tu nivel de energía y vitalidad.

No te olvides de ponerte grandes metas. Las metas pequeñas no motivan, es más, desmotivan. Si te levantas desganado porque tienes que ir al trabajo es porque no tienes una motivación para hacerlo. Ya que tienes que ir, intenta encontrar ese «algo» que te haga duplicar tu inspiración. Imaginemos que trabajas en un almacén y tienes que colocar cajas. Tienes quinientas cajas para colocar. Normalmente tardas cuatro horas en

hacerlo. Pon tu reloj cuenta atrás, marca tres horas y empieza a colocar cajas. Es decir, intentar hacerlo una hora más rápido porque debes salvar a una familia. Ese es el juego... Si no ganas, una familia caerá por tu culpa a un río muy caudaloso. Quizá no te guste este juego, eso no es lo importante; lo que sí importa es que te quedes con la idea. Colocar cajas, desmotivado, quejándote y maldiciendo tu suerte, ¿crees que es la mejor opción? Ya que tienes que hacerlo, busca la manera más divertida e inteligente. Aunque el trabajo sea aburrido, tú elegirás tus propias emociones. Normalmente somos víctimas de las circunstancias: como el trabajo es aburrido, voy al trabajo a aburrirme.

Una vez escuché una historia que me gustó mucho. En cierta ocasión, una persona le pidió a otra que la acompañase a un kiosco para comprar el periódico del día. Cuando llegaron, el dueño la trató muy mal, de manera seca y distante. Aun así, ella sonreía y seguía siendo amable, e incluso, se despidió cortésmente. Su compañero estaba realmente sorprendido:

— ¿Cómo es posible que hayas sido tan amable con él? ¿Cómo te dejas tratar así? Me extraña que vengas a comprar aquí. Yo si fuera tú, no vendría más.

— Claro que vendré a comprar a este kiosco y seguiré siendo amable con él.

El amigo le miraba sorprendido.

— ¿Pero tú te estás escuchando? ¿Estás loco o qué? Dime, ¿por qué deberías seguir siendo amable y venir a este sitio, cuando podrías comprar el periódico en otros kioscos?

— Porque el propietario no va a decidir por mí adónde debo ir y adónde no. Y tampoco va a decidir por mí si debo seguir siendo amable o no. Yo decido adónde ir y las emociones que hay en mi corazón.

Esa es la idea. Tú eres el dueño de tu vida. Elige tus propias emociones y créetelas. Pase lo que pase, suceda lo que suceda, tú siempre positivo, sonriente y con unas ganas gigantescas de continuar. Si a lo largo del día suceden cosas que te hacen borrar la sonrisa, anótalas. Es un buen material para analizar. Hay cosas que no conseguirán robarte la sonrisa del rostro, pero otras sí lograrán hacerte dudar, te enfadarán y te estropearán el día. Una vez haya acabado el día, antes de dormir, analiza todo aquello que consiguió robarte la sonrisa... ¿En realidad era tan importante? Poco a poco, te irás conociendo mejor e irás trabajando en tus debilidades. Y cuando lo hagas, tus debilidades se convertirán en tus fortalezas. Empieza a vivir la vida de tus sueños, bien despierto, saboreando cada momento.

## 4 Centra tus esfuerzos en fortalecer tu locus de control interno

Puede que te estés preguntando: «¿Y qué es eso del “locus de control interno”?». Para explicarlo de una forma sencilla y directa, te daré mi propia definición: «Desarrollar habilidades y capacidades para hacer que las cosas sucedan en tu vida, en vez de esperar a que lo hagan por sí solas».

Imagina que estás soltero y quieres encontrar pareja. Tienes dos opciones: o esperar a que la mujer de tus sueños llame un día a la puerta de tu casa y te diga: «Hola, Jorge. Te vi pasar y quería saber qué haces esta noche. Estoy profunda e irremediamente enamorada de ti». Todos estaremos de acuerdo en que esta señorita tiene buen gusto, pero dudo, para mi dolor y desgracia, que suceda alguna vez.

La otra opción es convertirte en parte activa de lo que quieres conseguir. ¿Quieres tener pareja? Pues apúntate a clases de baile, sal de noche, cambia tu vestuario y sé más agradable, es decir, cuantas más habilidades tengas, más fácil te será alcanzar tu objetivo. Tu *locus* de control interno es la suma de esas habilidades. Cuanto más pequeño es tu círculo de influencia, menos protagonista eres de tu vida. Tendrás pareja si alguien se fija en ti. Si nadie lo hace, sencillamente, no tendrás pareja. ¡Cambia eso! No esperes a que las cosas sucedan por puro azar. ¿Te gustan las mujeres orientales? No te vayas a Sudáfrica. Debes actuar con inteligencia. Si te gustan las mujeres orientales, tienes dos opciones: o te haces cliente VIP de las tiendas chinas, comprando servilletas que no usarás para entrar en confianza con una de ellas, o por el contrario, te atreves a salir de tu zona de confort y viajas a Japón, China, Taiwán... Por otro lado, será más inteligente que aprendas chino que alemán. Si vas a China sabiendo chino, ya habrás aumentado tu *locus* de control interno, ¿entiendes? Querer salir con una mujer oriental en Sudáfrica y estudiando alemán, pues... complicado lo tienes.

Cambia tu vestuario, trabaja en tu autoestima y aprende a disfrutar en situaciones de rechazo. Siéntete cómodo. ¿Te rechazan? ¡Maravilloso! Otra experiencia más. En primer lugar, nadie te rechaza, eres tú quien interpreta su negativa como una dolorosa situación, debido a que tu autoestima todavía se alimenta del exterior y no de tu interior. Aún intentas encontrar tu valía en función de algo externo. También debes entender que no buscas a una pareja para encontrar la felicidad. Buscas pareja para compartir tu felicidad. ¿Ves la diferencia?

La suerte no es otra cosa que el encuentro entre la preparación y la oportunidad. Si aparece la oportunidad y no estás preparado, si no estás listo, si tu *locus* de control interno no está desarrollado, la perderás y dirás: «¡Qué mala suerte tengo!». Deja de quejarte y pasa a la acción. Deja de esperar a que las cosas caigan del cielo. Del cielo solo cae lluvia y poco más. ¿Quieres encontrar trabajo? No te limites a decir que «la cosa

está difícil». Si no repartes tu currículum, más difícil será, ¿verdad? Reparte mil al día. Habla con el director y convéncele de que tú eres el hombre que necesita para hacer crecer su empresa. Confía en ti. Desarrolla tu potencial y lucha por el lugar que mereces. Sé el protagonista de tu vida. Soñar es hermoso, pero es aún más hermoso despertar y alcanzar tus sueños.

Te recomiendo que desarrolles el sentido de urgencia en tu vida, porque es así como realmente avanzas. Imagina la siguiente situación: Hay dos edificios de gran altura separados, uno del otro, doscientos metros. Ambos quedan unidos por una barra de metal de doscientos metros de largo que emerge del piso número cuarenta. El ancho de dicha barra te permite colocar los dos pies. Imagina que alguien te dice que tienes que cruzarla. ¿Crees que podrías hacerlo? Difícil, ¿verdad? Tendrías miedo a caerte, a marearte, a poner mal los pies y perder el equilibrio. Además, ¿para qué ibas a jugarle la vida de esa manera? No tienes motivos para hacerlo. Ahora, imaginemos otra situación. Estás en el piso cuarenta, ves la barra de metal y, justo en la mitad, está tu hija. ¿Puede haber una escena más indeseable? Ahora tu hija depende de ti. Ella sola no podrá caminar por la barra y acabará cayendo al vacío. Ahora te pregunto: ¿Crees que podrías cruzar esa barra de metal? Lo harías sin pensarlo dos veces porque tienes una motivación diez. Tienes que salvar a tu hija, sí o sí. No te puedes permitir el lujo de pensar si puedes hacerlo o no. La posibilidad de no hacerlo porque es «imposible» no cabe en tu mente. Esa es la actitud adecuada para avanzar, para tener éxito, para conseguir resultados.

Para que nuestro *locus* de control interno crezca, tenemos que encontrar motivos para hacerlo. Aumentarlo cuesta mucho esfuerzo, así que o tienes un buen motivo para hacerlo o, simplemente, no lo haces. Por eso es tan importante encontrar motivaciones del tipo diez en tu vida. Si tienes un sueño, una meta, piensa si te motiva lo suficiente. Si no es así, es que no es tu meta o aún no la has encontrado. Debes buscarte un sueño que te haga vibrar, que consiga elevarte, inspirarte, emocionarte. Una meta que consiga llenarte de energía revitalizante, de vida.

Hace poco conocí a una mujer de Lituania. Era una peluquera excelente, de gran talento, pero para mi asombro no encontraba trabajo. Había trabajado en dos peluquerías anteriormente pero terminaban echándola. ¿Qué ocurría? Si era una excelente peluquera, ¿cómo era posible que no consiguiera trabajo? Simplemente, haciéndole una prueba se darían cuenta de su talento. ¿Entonces? Cuando la conocí, descubrí dónde estaba el problema. Una mujer atractiva, con talento, pero con una personalidad fría y distante. No tenía sentido del humor y su conversación era simple y poco interesante. Todos sabemos que no solo basta con saber cortar el pelo; el cliente quiere sentirse como en casa. Si te encuentras a una peluquera fría y distante, casi tienes la sensación de que estás molestando, y no querrás volver. Para poder avanzar, ella debería tener conciencia de su círculo de influencia y trabajar en ello. Tiene que desarrollar más habilidades sociales para aumentar su *locus* de control interno. Imagínate una balanza: para estar en equilibrio, debería tener un cincuenta por ciento de habilidades sociales y otro cincuenta por ciento de habilidades profesionales. Si tienes cero en habilidades sociales y cien en habilidades profesionales, la balanza no estará equilibrada. Algo falla. Si eres muy bueno

en algo, tu personalidad debe brillar de la misma manera y a la misma altura. Si no es así, tu talento pierde puntos.

Es muy importante que recuerdes la ley de la compensación: si en una escala del uno al diez mi amiga tiene un nivel nueve en calidad como peluquera y un nivel uno en habilidades sociales, tendrá una media de cinco puntos. Mi amiga se cree una trabajadora de alto nivel (nivel nueve), sin saber que en realidad es una trabajadora de nivel cinco. Si fuese consciente de ello, trabajaría más en sus habilidades sociales para aumentar su nivel de eficiencia, su círculo de influencia, su *locus* de control interno. También puede darse el caso contrario: una persona que solo tenga un nivel seis en habilidades profesionales y un ocho en habilidades sociales; eso le daría un nivel siete, es decir, sería un trabajador de notable.

Otra cosa muy importante es saber qué elementos y habilidades te conviene desarrollar y cuáles no. Añade siempre a tu vida cualquier cosa que te permita sumar, seguir subiendo de nivel. Si eres peluquera, ¿de qué te sirve hacer un curso de submarinismo? No quiero decir que no puedas hacerlo como afición, pero si quieres progresar en tu profesión, ¿no crees que es mejor hacer cursos de perfeccionamiento, de mejora continua? El psicólogo Anders Ericsson investigó sobre el tiempo que se necesita para alcanzar un nivel de experto en el desempeño de cualquier disciplina. Así surge «la regla de los diez años» y «la regla de las diez mil horas», que sugiere que se necesitan al menos diez años o diez mil horas de práctica deliberada para lograr ese nivel de experto, es decir, ¿por qué haces un curso de submarinismo si tienes tanto que aprender en tu profesión?

Avanzar es como nadar a contracorriente: debe ser un trabajo constante e intenso. Si no nadas con fuerza, el río te arrastrará rápidamente corriente abajo. Alejarte de tu objetivo es así de sencillo. Tienes que nadar y ganar en habilidades. Al principio, te cansarás mucho. Es duro. Luego, irás perfeccionando tu técnica, tu capacidad física e irás avanzando. Si no dedicas tiempo para lograr ese avance, simplemente, te dejarás arrastrar por la corriente y te alejarás más y más de tus metas.

¿Crees que Rafa Nadal solo ha tenido que trabajar en su técnica para ser un gran jugador de tenis? Ha tenido que mejorar su técnica, su forma física, su alimentación, su estado mental, su motivación, etc. Es la suma de todas esas habilidades lo que le ha convertido en un campeón. Si solo se hubiese centrado en la técnica, en dar buenos reveses y hacer buenos saques, cuando jugara un partido le fallaría la forma física por no alimentarse bien y no cuidar su capacidad pulmonar, y se vendría abajo cuando fuera perdiendo por no haber trabajado en su autoconfianza y capacidad de reacción y superación.

Identifica qué aspectos debes desarrollar para convertirte en un experto y trabaja, incansablemente, en ellos. Si quieres algo, si realmente lo deseas, pon toda tu alma en ello. Recuerda que debes tener una motivación diez. Si no es así, solo estarás engañándote a ti mismo. Dices que quieres algo, que deseas alcanzar algo, pero en realidad solo te conformas con decirlo. Es una manera de engañar a tu mente. Tú no trabajas en tus sueños y para que no te sientas como un ser mediocre, hablas de lo mucho que harás y ya te sientes como un ganador. Aumenta tu *locus* de control interno y conviértete en el protagonista de tu vida.

Todo el mundo quisiera aprender inglés, tener un cuerpo atlético, alimentarse mejor, hacer más actividades, etc. Entonces, ¿por qué no todo el mundo lo consigue? Sencillamente, porque no es fácil y lo difícil no gusta. O tienes una motivación diez o no consigues avanzar. El éxito no es fácil, por ello, debes trabajar duro para conseguirlo. Cada día más fuerte, cada día más motivado, cada día con más ganas. Detecta tus debilidades y trabaja en ellas.

Lee esta historia que me pasó a mí:

Jorge: Hola, viejo amigo, ¿cómo estás?

Gustavo: Muy bien, ¿y tú? ¿Para cuándo un nuevo libro?

J: Pues pronto, amigo, muy pronto.

G: Yo también soy escritor.

J: ¿En serio? No lo sabía. ¿Y qué escribes?

G: Soy novelista.

J: ¡Qué interesante! ¿Y te han publicado?

G: Aún no.

J: Ah, entiendo. Has escrito una obra y estás buscando editorial.

G: No he escrito ni una palabra.

J: ¿Cómo? ¿Qué has dicho?

G: Que no he escrito una palabra.

J: Entonces, ¿dónde está tu novela?

G: Algún día la escribiré. La tengo en mi mente.

Se trata de una historia real. Cuando mi amigo me lo dijo, creí que bromeaba, pero para mi asombro hablaba totalmente en serio. De aquella conversación han pasado ya cinco años y ¿adivina qué? Efectivamente, todavía no ha escrito nada. Lo más curioso es que sigue hablando de ello. De hecho, mucha gente cree que ha publicado. Mi amigo terminó conmigo la licenciatura en Pedagogía, es decir, es inteligente, tiene capacidad de superación. ¿Entonces? ¿Qué ocurre? Lo que le falta a mi amigo es desarrollar su sentido de disciplina. En la universidad estás obligado a estudiar si quieres aprobar; si no lo haces, no apruebas, así de simple. En la vida real, si él no escribe, no hay nadie que le diga que está haciéndolo mal. La novela no existe, pero en su mente se convence de que pronto existirá. Se sigue engañando. Nadie le ha dicho: «¡Deja ya de engañarte! Si dices que vas a escribir una novela, ¡hazlo! No dejes más para mañana lo que puedes hacer hoy. No más excusas. Siéntate y escribe». Lo que debe hacer mi amigo es aumentar su *locus* de control interno. ¿Qué es lo que le impide avanzar? Su falta de disciplina y constancia. Debe trabajar en ello. Seguramente, podría ser un escritor brillante, pero su nula capacidad para ser constante le impide escribir una sola palabra.

En definitiva, lo que tienes que hacer es subir de nivel. Por ejemplo, imagina que eres un gran cantante. ¿Crees que basta con cantar bien? Debes aumentar tu círculo de influencia y, así, aprovechar la oportunidad cuando se presente. Hay millones de personas que cantan bien, por lo que debes sobresalir: también saber tocar el piano o la guitarra, saber bailar... De esa manera, te desmarcas del resto. Ya no eres un simple cantante, eres un *showman* o una *showwoman*, ¿y quién no quiere ver a alguien así?

A nivel personal, ¿qué te resulta más atractivo? Siempre te parecerá más atractiva una persona que hable varios idiomas, que sepa bailar, cantar y tocar un instrumento, que tenga cultura general, que cuente anécdotas interesantes..., es decir, cuanto más conocimiento y experiencia tenga, más interesante resultará. Una persona que solo escucha la música de su grupo favorito y no sale de su cuarto, ¿crees que será interesante a ojos de una persona con experiencia y conocimientos en varios campos?

Si quieres tener éxito, debes trabajar duro en ti, mejorarte, corregir, aprender y seguir avanzando. El tiempo pasa muy rápido. Si quieres llegar lejos, debes dar hoy ese paso. No hables más. No más palabras y más acción. Más acumulación de experiencias, de vivencias. La vida es una y tú la vas a vivir tan intensamente como puedas. El éxito está en la acción y tú no vas a dejar de luchar por tus sueños. ¿No sabes bailar y lo necesitas para avanzar en tu profesión? Apúntate a clases en una academia y no dejes de practicar hasta que el mismísimo Fred Astaire sintiese envidia de ti si resucitara. Trabaja, trabaja, trabaja, corrige y mejora. Trabaja, trabaja, trabaja, corrige y mejora. Ese es el secreto. Insistir e insistir. Además, no olvides que tu cuerpo pondrá resistencia a todo aquello que suponga un esfuerzo y tu mente intentará debilitarte. Es importante que lo recuerdes. Avanzar no es fácil, pero merece la pena. Antes de rendirte, recuerda lo importante que es para ti y lo orgulloso que te sentirás cuando lo consigas. La vida es una aventura y es para los aventureros. No te rindas y disfruta de ello.

## 5 Si das diez cuando podrías dar cien, no has ganado diez, has perdido noventa

¿Te sientes cansado? Claro, te entiendo. Quieres hacer un poco de ejercicio, pero estás agotado porque hoy discutiste con tu pareja y eso te roba mucha energía, ¿verdad? En este estado no puedes ir al gimnasio. También hace mucho calor y no es bueno hacer deporte con tanto calor. Y además es viernes. Llevas toda la semana trabajando, acumulando estrés y tensión, ¿y ahora vas a hacer ejercicio? Lo que necesitas es una cerveza, una pizza y quedarte en casa a ver ese partido de fútbol. Además, aún hay tiempo; solo estamos a mitad de mayo. ¿Quién empieza en el gimnasio a mitad de mes? Ya empezarás con todas las ganas del mundo en junio, es lo más lógico, así que hoy toca descansar porque te lo mereces.

¿Te suena esta reflexión? Claro que te suena. Eres tú engañándote a ti mismo. Lo haces continuamente. ¡No quieres hacer ningún tipo de esfuerzo! Por eso, te llenas de todo tipo de excusas para poder quedarte en casa con la conciencia tranquila. No te engañes más. ¿Te sientes cansado? Pues si ibas a correr cinco kilómetros, ahora tendrán que ser diez. ¿Por qué? Para evitar que en futuras ocasiones tu mente siga debilitándose con pensamientos negativos. Si quiere que te rindas, tú trabajarás el doble. Tu peor enemigo no está ahí fuera, sino dentro de tu cabeza, es tu propia mente.

En esta vida, si quieres alcanzar una meta, tienes que dejar las excusas a un lado y desarrollar un alto compromiso. Si dices que vas a correr, ponte el chándal, átate los cordones de las zapatillas, escucha música motivadora y ponte a trotar como Rocky Balboa. Solo tienes que cumplir tu palabra. A tu mente y a tu cuerpo no les apetece la actividad física, sobre todo si no estás acostumbrado, y lo mismo ocurre cuando comes algo que no te gusta pero tienes que «tragarlo» por puro compromiso. Quizás estés en casa de tu suegra y no quieres empezar con mal pie rechazando el plato de comida que ella misma ha cocinado. ¿Te ha sucedido alguna vez?

— ¿Cómo está el potaje, Jorge?

— Mmm... ¡Exquisito!

Y, efectivamente, comerlo es una pesadilla. Casi prefieres ir al dentista que volver a comer un plato semejante. Pues bien, como tienes que hacerlo, tragas, pero llega un momento que no puedes más, tu estómago está lleno. Sin embargo, imaginemos que en ese mismo instante, tu suegra te dice:

— Jorge, si quieres comer tu plato favorito, te lo preparo.

De repente, tu estómago sonrío y le entra un apetito voraz. ¿Cómo es posible? Antes parecía estar totalmente lleno. Lo que ocurrió fue que el cuerpo, cuando no le gusta algo, se niega a colaborar. Y lo mismo ocurre cuando decides ir al gimnasio: tu cuerpo

prefiere lo fácil, lo cómodo, que te quedes en casa viendo la televisión, así que intenta convencerte quitándote toda la energía. No puedes caer en su trampa; debes ser muy fuerte mentalmente.

Lo mejor de todo es que, cuando superas las barreras limitantes que te impone tu mente, llega un maravilloso momento en que ella se cansa de ir contra ti y empieza a jugar a tu favor. ¿Y qué ocurre entonces? Pues que amarás ir al gimnasio. Amarás la actividad, el ejercicio, el deporte. Amarás la buena alimentación, salir de tu zona de confort. Lo más difícil siempre son los comienzos.

Supérate a ti mismo. Regala tu sillón al vecino. Él estará encantado. Recuerda que el movimiento es salud. ¿Quieres disfrutar de una buena película, tumbado en el sillón con una cerveza? ¡Gánatelo! Mantente activo de lunes a viernes y, como recompensa, disfruta de tu sillón el fin de semana. Dile a tu vecino que el sillón es suyo de lunes a viernes. Bueno, mejor no se lo des. Intuyo que, curiosa e inexplicablemente, tu vecino desaparecerá los fines de semana para no tener que devolverte nada, ¿no crees? Mejor quédatelo tú, pero tápalo con una funda y pon un letrero: «Aquí no se sienta ningún buscador de excusas profesional. Este sillón es para ganadores. Nos vemos el fin de semana, campeón».

Te recomiendo que empieces a llevar un registro de tus avances. Si no registras nada, no sabrás si te estás engañando o si, por el contrario, tu avance es serio y firme. Lo mismo ocurre con tus finanzas. Si no llegas a final de mes con tu sueldo, te recomiendo que al inicio del mismo empieces por anotar cualquier gasto, por pequeño que sea. Apunta el pago de las facturas, los desayunos, la gasolina, etc., así como los ingresos. Te puedo asegurar que, cuando finalice el mes y analices los datos, te sorprenderás. Nunca habrías imaginado que gastases tanto dinero en cosas superficiales como ir a desayunar a una cafetería. O que gastes tanto en revistas. Si no llevas ese registro, creerás que tu consumo es moderado y no solucionarás nada.

Lo mismo ocurre cuando vas en busca de tus sueños. Hablas y hablas sobre ellos y, aunque no haces nada, crees que sí, engañándote a ti mismo. Y si hiciste un poco, al contarle dirás que fue el doble, y buscarás una excusa perfecta para justificar que no hayas hecho más.

Te recomiendo que tengas muy claros tus objetivos; qué cosas deseas alcanzar y qué aspectos mejorar en tu vida. Imaginemos que uno de tus objetivos es aprender inglés en seis meses: debes apuntar tus avances a diario. Si tienes que leer un libro en inglés, ¿cuántas páginas has leído hoy? Si has leído tres páginas, apúntalas en tu registro y date una puntuación: tres páginas leídas son tres puntos. Después, tienes que ver una película en versión original: si la ves entera son diez puntos, pero si ves solo la mitad son cinco, y si no la viste... son cero puntos. Y así sucesivamente. Ponte diez actividades o las que creas necesarias y luego suma todos los puntos obtenidos: el lunes conseguiste dieciocho puntos; el martes, catorce; el miércoles, siete; el jueves, dos; y el viernes, ninguno. Así podrás ver que, al inicio de la semana, empiezas con muchas ganas y, luego, a medida que avanza, tu esfuerzo y motivación van en descenso. Ahora, en la siguiente semana, tu objetivo será superar la puntuación de la semana anterior. Si el lunes hiciste dieciocho

puntos ahora, como mínimo, tienes que alcanzar diecinueve puntos. Este juego te permitirá tener el control de tu esfuerzo y de tu avance. Ya no podrás engañarte a ti mismo diciendo que haces mucho. Ahora tienes un registro de actividad y sabrás si en realidad eres íntegro, disciplinado y congruente con lo que dices y sueñas.

También es importante que dejes de dar tantas excusas. Si eres un profesional de ellas, harás el registro, no harás ninguna actividad y dirás: «Yo quería, pero claro, que si me llaman por teléfono para pedirme consejo; que si me llaman para invitarme a una fiesta; que si... Yo quiero, pero los demás no me dejan avanzar». Esto no es así. Si tu entrega y pasión fuesen reales, no permitirías tantas interrupciones. En realidad, te alegras cuando te llaman por teléfono, porque te permite dejar de esforzarte con la conciencia tranquila. Deja ya de mentir.

Lo mismo ocurre cuando alguien promete devolverte la llamada y luego no lo hace. Tres días después te dice: «Iba a llamarte, pero he estado muy ocupado. ¡Que si esto, que si lo otro...! ¡Una locura! Precisamente iba a llamarte ahora». ¿Te ha pasado alguna vez? Una llamada puede durar un minuto: ¿tan ocupado estaba para no disponer de un minuto libre en tres días? Luego, te dan una excusa y se quedan tan tranquilos, es decir, no solo se creen su propia mentira, sino que además esperan que tú también lo hagas. Seguramente, ni ellos mismos se lo creen, pero como se suele decir: «Una mentira repetida muchas veces se convierte en una verdad».

Es importante desarrollar la integridad en nuestras vidas. ¿Qué es la integridad? Es hacer lo que dijiste que harías, cuando dijiste que lo harías y de la forma en que dijiste que lo harías. Es cumplir tu palabra, sí o sí, pase lo que pase. Eres una persona de palabra y darás lo mejor de ti para que lo dicho se cumpla. Cuando dices: «Lo haré», todo el mundo lo da por hecho. Dar tu palabra es sinónimo de cumplimiento.

Si te fijas, en los gimnasios pasa más o menos lo mismo. En invierno hay treinta personas inscritas, mientras que en verano hay ciento cincuenta, es decir, que de un total de ciento cincuenta personas, ciento veinte no han tenido la constancia de ir al gimnasio durante todo el año. Todo el mundo quiere un buen cuerpo, pero viven de forma sedentaria y, luego, pretenden conseguir resultados inmediatos con el mínimo esfuerzo.

Si quieres hacer algo, debes dar el cien por cien de tu actitud y esfuerzo, si no, ¿qué sentido tiene? Si das menos, aunque sea un noventa por ciento, mejor no hagas nada. Una vez le preguntaron a 50 Cent, famoso cantante de hip hop, productor y actor, cómo podía hacer tantas cosas en tan poco tiempo.

— ¿Cuándo duermes?

Y él respondió:

— ¿Dormir? Yo no duermo. Dormir es de perdedores.

Evidentemente, exagera. Lo que trata de decir es que todo lo que consigue se debe a su esfuerzo y trabajo constante.

Samuel Johnson decía que «en la mayoría de los hombres, las dificultades son hijas de la pereza» y es una gran verdad. Los sueños no son difíciles de alcanzar; lo son porque tú no estás dispuesto a entregar lo mejor de ti para alcanzarlos. Si tu sueño es correr un maratón y quedar entre los cinco primeros y nunca sales a correr, ¿cómo pretendes

conseguirlo? Si quieres dejar de fumar y sigues comprando esa caja de cigarrillos, ¿cómo vas a evitarlo? Si quieres adelgazar y no dejas de comer comida basura, ¿esperas un milagro? Si hablas de alcanzar tus sueños, debes levantarte y dar lo mejor de ti en todo momento.

Háblale a tu pareja o a un amigo de tus objetivos. Si no puedes avanzar solo, busca a alguien que pueda controlarte y motivarte. Tienes que buscar la mejor estrategia que te permita avanzar. Rendirte no es una opción. Si ves que tu avance es lento o tu motivación no es del tipo diez, busca a alguien que te motive, que te inspire y que consiga sacar lo mejor de ti.

Pon música inspiradora en tus oídos, quizás eso te ayude. Y aléjate de los ladrones de energía; esa clase de personas que te dicen: «¿Vas a ir al gimnasio en pleno verano? Ten cuidado. Dicen que no es nada bueno hacer ejercicio en verano». Sin duda, se trata de personas que no te motivan en ningún sentido. ¡No los escuches! A tu lado ten solo gente de alma grande, de motivación extrema, de alegría constante. A tu lado ten gente que ame la vida intensamente.

Una vida sin sueños, ¿qué sentido tiene? Visualiza tu gran meta y ponte otras pequeñas a corto plazo. Llegar a esa meta no es un camino de rosas, sino un camino duro, pero las pequeñas metas te permitirán seguir avanzando y darte pequeñas alegrías. Quedarte en tu casa mirando la televisión y soñar con alcanzar tu sueño no es la manera. Tener buenos deseos es importante, pero si no los acompañas de acción, solo pierdes el tiempo. Es como tener frío, escribir en un papel la palabra «fuego» y esperar que te dé calor. Así no funcionan las cosas.

Debes exigirte. Siempre intenta dar más, un poquito más. Acostúmbrate. Es tan fácil destacar en una empresa. Todo el mundo va al trabajo para dar un cincuenta por ciento de su potencial. Dan lo mínimo exigible para ganarse su sueldo y, luego, desean un ascenso. ¿Quieres destacar? Simplemente, si te piden un informe para el viernes, acábalo para el jueves. Si tu horario es hasta las seis de la tarde, no corras cuando sean las 18:00 horas. Quédate una temporada por las tardes más tiempo. Los jefes se darán cuenta de ello. Es algo fácil de ver. La empresa estará vacía. Solo estarás tú. ¿Cómo no destacar? Solo es un ejemplo. Quizás en tu empresa no puedas quedarte más tiempo o, sencillamente, no puedas ascender, pero quédate con la idea. Quien da más, tiene derecho a conseguir más. Dar solo el cincuenta por ciento de tu mejor actitud e irte cuando todos se van, no te hace especial, no te hace diferente. No hay pasión por ningún lado. Solo eres un mediocre, es decir, quien da solo lo mínimo que se le exige. Es estudiar para un cinco porque sabes que ese cinco será suficiente para aprobar. ¿Para qué estudiar para un diez?

Estudias para un diez porque, cuando buscas un diez en tus objetivos, te conviertes en una persona diez. Tienes que serlo. Una persona que solo se esfuerza en un nivel dos, solo conseguirá metas de ese nivel. Para alcanzar grandes sueños, grandes metas de nivel diez, tendrás que mejorar, ganar en conocimientos y habilidades. Tendrás que esforzarte continuamente.

Aquí te dejo unas frases que te harán reflexionar:

«Para ser feliz, lo primero que tienes que hacer es enamorarte de tu trabajo». Mary Laurretta

«Eres lo que haces. Si haces un trabajo aburrido, estúpido y monótono, lo más probable es que termines siendo aburrido, estúpido y monótono». Bob Black

«Prefiero ser un fracaso en algo que amo que un éxito en algo que odio». George Burns

«La gente que sale adelante en este mundo es la gente que se levanta y busca las circunstancias que quiere, y si no las encuentra, las crea». George Bernard Shaw

«La gente piensa que soy disciplinado. No es disciplina, es devoción. Hay una gran diferencia». Luciano Pavarotti

«Tu trabajo es descubrir tu trabajo y después entregarte a él con todo tu corazón». Buda Gautama

«La pasión llevará a los hombres más allá de ellos, de sus limitaciones y de sus fracasos». Joseph Campbell

«No tengo ningún talento especial. Solo soy apasionadamente curioso». Albert Einstein

«No hay un final. No hay un principio. Lo único que hay es pasión por la vida». Federico Fellini

«Nada en el mundo que valga la pena se ha conseguido sin pasión». Georg Wilhelm Friedrich Hegel

«No te preguntes qué necesita el mundo; pregúntate qué te hace sentir vivo. Y después sal y hazlo, porque el mundo necesita gente que esté viva». Howard Thurman

«Renueva tus pasiones todos los días». Terri Guillemets

«Si no hay pasión en tu vida, ¿has estado viviendo realmente? Encuentra tu pasión, sea lo que sea. Conviértete en ella y déjala convertirse en ti, y te darás cuenta de que grandes cosas pasarán para ti, por ti y gracias a ti». T. Alan Armstrong

«Pasión y propósito van de la mano. Cuando descubras tu propósito, te darás cuenta de que normalmente es algo que te apasiona tremendamente». Steve Pavlina

«Nunca sobreestimes el poder de la pasión». Eve Sawyer

«Solo pasiones, grandes pasiones, pueden elevar el alma a grandes cosas». Denis Diderot

«Una persona con pasión es mucho mejor que cuarenta que solo están interesadas». E. M. Forster

«Tu propósito te apuntará a la dirección correcta, pero la pasión será lo que te impulse». Travis McAshan

«Ve tras tu pasión, no una pensión». Denis Waitley

## 6 Disfruta el proceso

La idea es muy simple: «Disfruta de todo lo que hagas». Es una idea simple, pero no tan fácil de llevar a cabo. Lo que sucede es que disfrutas al máximo de las cosas placenteras, como comer tu plato favorito, salir de fiesta, bailar, reír, etc. La cosa cambia cuando la tarea a realizar no es tan divertida. Yo tengo un amigo que odia, literalmente, hacer la compra en el supermercado. Su esposa está trabajando y le deja una hoja escrita con todas las cosas que necesitan para el hogar. Deberías escuchar a mi amigo:

«Estoy harto. Siempre tengo que ir yo al supermercado. ¡Fíjate! Me pone que tengo que comprar zumo de melocotón. ¿De melocotón? ¿Pero a quién le gusta el melocotón? ¡Es ridículo! Esto es tirar el dinero. Además, ¿realmente es vital comprar zumo de melocotón? Si no me lo pusiera en la lista, ¿qué ocurriría? ¿Se acabaría el mundo? Además, odio esperar para pagar. Nunca lo entenderé. Puedes estar esperando más de quince minutos para que te cobren. No tiene sentido. No debería esperar. Ellos son los interesados en cobrar, ¡no yo! Deberían contratar a más gente. Curiosamente, hay diez cajas disponibles, pero solo tres operativas. ¡Es absurdo! ¡Maldito zumo de melocotón! ¡Deberían prohibirlo!

Al final, mi amigo va al supermercado y puedes notar su sufrimiento. La idea que intento transmitirte es la siguiente: si no tienes más remedio que ir al supermercado, disfrútalo. Aunque no lo creas, quejarte y alterarte tiene consecuencias nefastas para tu organismo. Quéjate si una situación no te gusta, pero luego asegúrate de buscar soluciones. El problema es que nadie aporta ninguna solución. Nos quejamos por el placer de quejarnos y eso no tiene sentido. La felicidad escucha tus quejas y no irá en tu búsqueda. La felicidad es feliz justamente porque evita a personas así: mártires profesionales.

¿Tienes que ir al supermercado? Busca el lado divertido. ¿Tan difícil es? Sal de tu casa escuchando música, ve con un amigo..., lo que sea, pero intenta convertir ese instante en una experiencia grata y amena. Cualquier cosa que hagas consume tu tiempo y este es lo más valioso que tienes. Te daré otro ejemplo en términos económicos: un minuto de tu tiempo equivale a cien dólares. (El tiempo no se puede comprar ni medir en dinero, pero valga la comparación para entendernos mejor.) Si dedicas a una actividad cinco minutos, eso te supone un gasto de quinientos dólares. El tiempo siempre se consume, por eso siempre hay una pérdida de dinero, y cinco minutos equivalen a quinientos dólares menos. No sabes cuánto dinero te queda en la cuenta corriente, así que lo mejor que puedes hacer es disfrutar de eso que cuesta tan caro, ¿verdad? Vas a ir al supermercado y vas a invertir treinta minutos de tu tiempo. Eso es mucho tiempo, ¿crees que es inteligente agobiarte y sufrir? ¡Vas a perder tres mil dólares! Estoy seguro de que si pagaras tres mil dólares por algo, no te permitirías el lujo de quejarte tanto. Intentarías, al menos, disfrutarlo. Pues te diré que tu tiempo no tiene precio: si pierdes treinta minutos, jamás los recuperarás. No sigas perdiendo tu mayor tesoro. Tiempo es sinónimo de vida.

¿Quieres que tu vida sea una acumulación de minutos perdidos o una aventura apasionante con alegrías y placer continuos? ¡Pues deja de quejarte por todo! Tienes cientos de milagros a tu alrededor y te quejas por lo más insignificante. Tienes a tu familia, a tus hijos, a tu pareja, a tus amigos, el latido de tu corazón, puedes valerte por ti mismo, tienes el placer de esa taza de té, el placer de la lectura, el maravilloso canto de las aves, el amanecer, la discografía de Queen, de The Beatles o de Pavarotti. Tienes los versos de Whitman, la maestría de Chopin, tienes un mundo entero por descubrir, personas inteligentes dispuestas a compartir contigo conversaciones interesantes, tienes París, Londres, Viena, Venecia, Ciudad de México, Taiwán... Tienes la sonrisa de ese niño... ¿Cómo es posible que te cueste tanto sonreír? ¿Acaso no te das cuenta de tanta maravilla, de tanta poesía?

Todo está en tu mente, pero si no lo sabes, puedes convertir el paraíso en el mismísimo infierno. Cambia tu manera de pensar y tu realidad también lo hará. No hay mayor secreto. Todo el mundo busca la felicidad sin saber en qué consiste. Más o menos pensamos que la felicidad consiste en lo siguiente:

Te levantas por la mañana, lleno de energía y vitalidad. Tu rostro está juvenil y resplandeciente. Te preparas el desayuno y, sin duda, es el más exquisito que hayas probado jamás. Enciendes el televisor y solo escuchas noticias positivas. Sales a la calle y quienes pasan te sonríen y te dan los buenos días. Incluso, algunas mujeres atractivas te dicen: «Esa camisa te sienta muy bien». Vas conduciendo tu coche y todo el mundo te deja pasar primero y los semáforos están siempre en verde. No hace ni frío ni calor. Llegas al trabajo y te reciben con la noticia de que has conseguido, por fin, ese ascenso que tanto buscabas, etc.

Eso no es la felicidad, sino tu fantasía. ¿Cuándo vas a despertar? La felicidad es una elección. Si no disfrutas el proceso, sencillamente, lo sufrirás. Así de simple. Si vas a la playa, eres tú quien elige que esa experiencia sea agradable. Tú crees que ir a la playa es placentero y por eso lo disfrutas, pero no es cierto. La playa es lo que es, sin más, eres tú quien añade lo de «placentero». Si eliges convertirlo en un infierno, lo harás. Tengo un amigo que, cuando va a la playa, se tumba a tomar el sol sin quitarse la camisa. Seguramente sea porque no le gusta su cuerpo. Imagínate el calor tan grande que tiene que pasar... Luego, no se baña. Solo va a la playa, se pone en la arena y no se quita la ropa. ¿Le encuentras algún sentido? Está claro que mi amigo va a la playa por compromiso o para acompañar a alguien. No le puede resultar una experiencia agradable si se comporta de esa manera. ¿Entiendes? Todo depende de ti.

Recuerda esta frase: «Actúa como si te gustase». Cambia el mensaje que te manda tu mente. Imagina que tienes que barrer y odias hacerlo, pero te obligan. Mientras estás haciéndolo, tus pensamientos son: «¡Menuda suerte la mía! ¡Aquí estoy, barriendo como un tonto! Ya no soporto más esta situación. Odio barrer, mi jefe lo sabe y me pide el favor de hacerlo. ¿El favor? Y luego no me lo agradecerá. Es más, seguro que se está riendo de mí. Soy el payaso de la empresa».

¿Te das cuenta de lo cruel que puede llegar a ser tu mente? Imagina que, en vez de esos pensamientos, tienes estos otros: «No me gusta barrer... o, mejor dicho, no me gustaba

porque hoy lo voy a disfrutar. Voy a barrer tan bien, pero tan bien, que podré ver mi rostro reflejado en el suelo. Barreré con ritmo, bailando. El cepillo es mi novia y bailaremos juntos este tango. Ella es muy delgada y tiene bigote, ¡es cierto! Pero baila y barre tan bien, que me he enamorado».

Teniendo este tipo de pensamientos, ¿no crees que te lo vas a pasar mejor? ¡Claro que sí! Lo fácil es quejarte y quejarte y, luego, pretender ser feliz. ¡Qué locura y qué contradicción! La maestría está en crear arte, poesía, en momentos donde lo más fácil es quejarse. Cámbialo. Empieza a buscar el lado positivo de las cosas; a encontrar su lado humorístico. Ríete más y disfruta de cada instante, tanto de los buenos como de los no tan buenos.

Aprende a multiplicar positivamente. ¿Y cómo se hace eso? Pues por cada pensamiento negativo que detectes, multiplica por cinco los pensamientos positivos, es decir, si tienes dos pensamientos negativos, crea diez positivos. Por ejemplo, hace mucho calor y dices: «¡Vaya calor! ¡Es insoportable! ¡Odio este maldito sol!». Cuando detectes que has tenido un pensamiento negativo, creas cinco pensamientos positivos para contrarrestar: «Me encanta el coche que tengo. Me encanta conducir. Me encantan estos sillones tan cómodos que tengo. Me encanta escuchar música mientras conduzco. Me encanta vivir este momento y esta situación».

¿Captas la idea? La mente está acostumbrada a que tú continúes con esa serie de pensamientos negativos, sumergiéndote en un círculo vicioso de queja continua, pero ahora has detenido el proceso. La mala energía que se estaba generando en tu interior, a causa de esos pensamientos negativos, se ha cortado y no han brotado otros nuevos. Tú continúas en calma y como has creado pensamientos positivos, ahora te sientes vital y con más energía. Practica este ejercicio a diario. Notarás la diferencia. Si creas pensamientos negativos, crearás energía negativa; energía que te debilita y roba vitalidad. Crea pensamientos positivos y tus actos tendrán luz propia. Disfruta de todo lo que hagas y, poco a poco, la felicidad se fijará en ti. Cuando menos te lo esperes, vendrá a visitarte y podrás bailar con ella. La mirarás a los ojos y la besarás apasionadamente.

Steve Jobs decía:

«Ser el hombre más rico en el cementerio no me interesa. Ir a la cama por las noches pensando que hemos hecho algo maravilloso, eso sí me importa».

«Tu trabajo va a ocupar gran parte de tu vida, y la única forma de estar realmente satisfecho con lo que haces es haciendo un gran trabajo. Y la única forma de hacer un gran trabajo es amando lo que haces. Si aún no lo encuentras, sigue buscando. No te conformes. Como todos los asuntos del corazón, sabrás cuándo lo has encontrado».

«Cuando tenía diecisiete años, leí una frase que decía más o menos así: “Si vives cada día como si fuera el último de tu vida, algún día estarás en lo cierto”. Me impresionó mucho y, desde entonces, los últimos treinta y tres años, cada mañana, me miro en el espejo y me pregunto: “Si hoy fuera el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”. Y cuando la respuesta ha sido: “No” durante varios días consecutivos, sé que hay algo que tengo que cambiar».

«Tu tiempo es limitado, así que no lo desperdicias viviendo la vida de alguien más».

Ese es el secreto... poner pasión a la vida. Hay gente que tiene cara de «lunes» todos los días. Son aburridos y malhumorados por naturaleza. Lo curioso es que si les preguntas:

— Si pudieras pedir un deseo, ¿qué pedirías?

— Sin duda, ser feliz.

Eso me sorprende mucho. ¿Cómo es posible que tu deseo se enfoque en la felicidad cuando tu actitud demuestra una apatía aplastante? Es como ver a un niño jugar todos los días a la pelota, dándole patadas y gritando «gol», y luego preguntarle:

— ¿Qué te gustaría ser de mayor?

— Jugador de baloncesto.

¿En serio? No daba ninguna señal de que pudiera desear eso. Del mismo modo, esas personas que nunca ríen, que se quejan por todo y están de mal humor, ¿cómo es posible que digan que buscan la felicidad? Puede que creas que quizá son personas alegres e, incluso, personas que en el pasado fueron felices pero, hoy día, por diversas circunstancias, la vida les ha golpeado y no le encuentran el lado romántico y apasionado a su existencia. De acuerdo, esa sería una posibilidad, pero conozco a muchas personas que no han sufrido jamás. Son unos auténticos afortunados. Han sido bendecidos por la vida y caminan por el mundo con una desgana y una desmotivación increíbles.

¿Has oído hablar de la «depresión blanca»? En los últimos años se ha acuñado este término para referirse a un estado patológico de fastidio y aburrimiento que se caracteriza tanto por la inactividad y la indiferencia, como por una pérdida de rumbo, de ausencia de valores y de sentido de la vida. No caigas en eso. Da a tu vida pasión, fuerza, carisma, energía, vida. Creo que te lo mereces. ¿Estás de acuerdo conmigo? ¿Te gusta Ricky Martin? ¿Has escuchado la canción *La mordidita*? Escúchala y ponte a mover el esqueleto. Esa es la manera de entender la vida: puro movimiento, pura pasión, pura candela. La vida siempre pertenece a aquellos que dan lo mejor de sí. La vida es energía.

## 7 Nunca intentes encontrar tu valía en función de algo externo

Tu autoestima no puede depender de la opinión de los demás, porque esto suele variar en función de su estado de ánimo, sin una base sólida y firme. Si hoy están contentos, te dirán algo positivo; si están enfadados, será negativo. Depender del estado emocional de otros es muy peligroso. Empieza a dar valor a tu propia opinión. Trabaja duro, con pasión, y aprende a sentirte orgulloso de ti mismo. Si empiezas a valorarte, cuando alguien te diga: «Todavía te falta mucho para ser bueno», tú, sencillamente, contestarás: «Gracias. Agradezco tu opinión». Lo agradeces, pero no lo compartes. Esa persona ha expresado su opinión y no es tuya, sino que le pertenece a él. Imagina que dijese: «Hoy va a salir el sol»: no significa que vaya a salir, pues puede empezar a llover. Es lo mismo que si te dijese: «Eres feo»: si no tienes una buena autoestima, te mirarás al espejo y dirás: «¡Maldita sea! ¡Es verdad! ¡Soy el hermano feo de Popeye!». ¡Qué tontería! Tu belleza no radica en la opinión de nadie. No todo el mundo sabe de arte, no todo el mundo sabe de poesía. Hay quien no sabría distinguir un diamante de una simple piedra. Tu belleza no está en los ojos de quien mira, sino en el corazón de quien lo siente. Tu belleza es la pureza de tu corazón, tu entrega, tu sentido del humor, tu sonrisa. Empieza a quererte un poco más.

Tu valía no depende de nadie. Trabaja en ti porque mereces lo mejor de este mundo. Siéntelo así, porque es la pura verdad. Para conseguirlo, debes permanecer muy atento a los mensajes que te envía tu propia mente. Debes permanecer alerta y recordarte constantemente lo grande que eres. El problema es que como es tu pensamiento, aceptas que las cosas son así. Por lo tanto, si te dices: «Soy un perdedor», lo aceptas sin más. Somos demasiado críticos con nosotros mismos, viéndonos solamente fallos y en los demás, virtudes. ¿Cómo vas a valorarte de esa manera? Si tú te restas puntos y a los demás les sumas, estás estableciendo una gran diferencia entre ambos. Efectivamente, a los demás los verás como ganadores y a ti como a un perdedor.

Deja de fijarte en tus defectos, en tus errores, y valora también tus puntos fuertes. Enamórate de ti mismo. Cuando una persona se gusta, se nota: habla con seguridad, con elegancia y, si comete un error, se ríe, no se castiga por ello. Sabe que es humano: cometió un error y ahora aprenderá de ello. Una persona con baja autoestima, en cambio, no puede aceptar que ha fallado porque eso le va a recordar «lo pequeño que es» y no lo puede aceptar. Una persona con baja autoestima intenta aparentar que la tiene alta, por lo que si comete un error, intentará justificarse rápidamente. Una persona segura de sí misma no tiene miedo a reconocer su error porque su autoestima no está en juego. Sabe que lo que le define no es el error, sino su actitud. Un diamante, aunque lo tires al barro, no pierde ni un ápice de su valor.

Si quieres reforzar tu autoestima, trabaja en tu mente, cuerpo y espíritu. Si no haces nada, si no te fortaleces y trabajas en ti, ¿cómo deseas subir tu autoestima? ¿Por arte de magia? Si quieres tener un buen cuerpo, debes alimentarte mejor y hacer ejercicio regularmente. Eso requiere disciplina, compromiso y un gran esfuerzo. Intentar conseguir la aprobación de otros, solo significa una cosa: que tú no te apruebas a ti mismo y tienes la esperanza de que otro lo haga. Eso sería maravilloso, ¿verdad? Si alguien te valora, tú te sientes bien y tu autoestima se eleva. No te voy a negar que es agradable que alguien te valore y te admire, ¡claro que lo es!, pero una cosa es que sea agradable y otra bien distinta es que de eso dependa tu valía personal.

Imagina que tienes una bandeja y en ella, tu desayuno. Tienes fruta, zumo de naranja, leche con cereales... Entrás en tu habitación de hotel y en ella hay una cama de agua y una mesa. ¿Crees que sería inteligente colocar la bandeja en la cama de agua? Esta cama es inestable, insegura, sin firmeza de ningún tipo, por lo que sería preferible la mesa, que te dará estabilidad. Pues tú, mi querido lector, pones tu autoestima (tu bandeja) en la cama de agua (en cualquier persona) y luego te preguntas por qué aquella es tan inestable. Muchos hombres, si una mujer atractiva les sonríe, se empiezan a creer muy guapos e irresistibles; sin embargo, si buscan esa sonrisa y ella les hace un gesto de desagrado, su autoestima pierde diez puntos de golpe. ¿Cómo es posible que tu valía dependa de que alguien te sonría o no? ¿No ves lo estúpido de la situación?

Te contaré el caso de Lucía, una hermosa joven de veintisiete años a quien todos los hombres admiran. Cualquier mujer se sentiría como una princesa; pues bien, actualmente recibe tratamiento psicológico por no aceptar su físico. ¿Cómo es posible? ¿Cómo una mujer hermosa, que recibe a diario el enaltecimiento de su belleza, puede sentirse fea? Sencillamente, porque hace caso a los mensajes negativos de su cabeza. Ella hace caso de mi consejo, pero justo al revés. Yo te digo que solo te escuches a ti mismo y que le restes valor a la opinión de los demás. Ella lo hace, pero haciendo caso a sus pensamientos negativos, lo que es un error. Todo pensamiento que te debilite, lo es. Puede que me digas: «¿Y si realmente no valgo nada? ¿Debo mentirme diciendo que sí valgo?». Eso me lo dijeron después de una conferencia; ya te puedes imaginar la expresión de mi rostro. Amigo lector, espero que no pienses así, pero si es tu caso, te pido que me disculpes por lo que voy a decirte ahora mismo; te aseguro que no es mi intención ofenderte, pero... ¡¡¿Eres tonto o qué te pasa?!!

¿Cómo vas a decir que no vales nada? ¡Ni tan siquiera lo pienses! Empieza a descubrir tu inmenso valor. ¿Acaso crees que tu nacimiento no tiene sentido? Tanto esfuerzo, tanto tiempo para tu creación, ¿y no vales nada? Quizá pienses que fuiste creado para molestar; siguiendo esa línea tuya «tan positiva», no dudo que creas eso. Por favor, empieza a quererte un poco más.

¿Te das cuenta de que puedes ser tu peor enemigo? Empieza a quererte un poco más. Justamente, por tu falta de amor propio, permites que los demás te traten como a un objeto. Escúchame bien: deja de mirar hacia el suelo. La cabeza bien alta. Tu valor es incuestionable. Escucha el latido de tu corazón... Cada latido debe recordarte tu grandeza. Aléjate de todo aquel que no te ayude a elevarte y, cuando alguien venga con

un comentario del tipo: «Tú no puedes hacer eso», contéstale: «Muchas gracias», sin más. Qué persona tan simpática, ¿verdad? ¡Como para hacerle caso! Si lo que vas a decirme no me da alas, ¡ahórratelo!

Ahora vendrá alguien y me dirá: «Entonces, Jorge, ¿eso significa que no aceptas una crítica? Efectivamente, de ti, no. Cuando me demuestres que eres una persona con valores, palabra, principios; que intenta mejorar, superarse, ser cada día mejor persona; cuando me lo demuestres, entonces ven, que te escucharé encantado. Primero muéstrame la textura de tu corazón y luego siéntate a hablar conmigo. No permito que la palabra de nadie entre en mi corazón. Me hablan y esas palabras llegan a mi cerebro, a mi mente, pero ahí tengo un filtro descomunal. Para que alguna de esas palabras entre en mi corazón... o eres Walt Whitman o, probablemente, no lo consigas.

Yo valoro y respeto a las personas que dan siempre lo mejor de sí mismas. Da igual que te equivoques; si eres una persona honesta, tendrás mi admiración. Deja de criticar a los demás. ¿Cómo es posible que te permitas el lujo de criticar a los demás cuando tú cometes tantos o más errores que esa persona? Seamos creadores de buenos momentos, de sonrisas, de alegrías. Si alguien se equivoca, no debe ser fuente de crítica, sino que debemos motivarle para que utilice esa experiencia en beneficio propio.

Por eso, debes sentir tu grandeza. ¿Sentir que no vales nada? ¡Madre mía! No seas ridículo. Cambia el tipo de canciones que escuchas. Fíjate en esta letra de Ricky Martin:

Si tú te vas, todo se va,  
se va mi ilusión, y con ella mi razón.  
Si tú te vas es mi vida la que se va,  
por eso no te vayas.  
Si tú te vas, mi alma se va,  
se va como el sol cuando llega la noche.  
Si tú te vas, es mi vida la que se va.

Y la canción sigue. Personalmente, me encanta Ricky Martin y esta canción es hermosa, pero... ¡qué peligro tienen estas canciones tan bellas! Las cantas sin saber que le estás mandando un mensaje de debilidad a tu subconsciente. Le estás diciendo que necesitas a otra persona para vivir, que no puedes estar solo, que otro debe amarte para poder ser feliz. ¿Te das cuenta del peligro? De esa manera, buscamos el amor, no por amor, sino por pura necesidad. Buscamos el amor como la felicidad misma, y por eso se producen tantos malos entendidos.

No busques el amor para ser feliz. Tú ya debes ser feliz y, luego, buscar compartirlo con otra persona. No hagas a otro responsable de tu felicidad. Deja esos comentarios de víctima: «No valgo», «No merezco el amor de nadie», «Soy un desastre en todo». ¡Venga ya! ¡Vamos! Deja de torturarte de esa manera. Pon pasión a tu vida. Cambia esa cara de desánimo. Pon música y empieza a bailar con tu existencia. De verdad te lo pido. Tu vida merece lo mejor. Empieza a valorarte como a una hermosa joya. Créeme, ¡lo eres!

## 8 Lo que no depende de ti, no existe

Nos pasamos la vida preocupados de todo y por todo, a cualquier hora del día y en cualquier situación. Da igual lo que sea, si podemos encontrar alguna preocupación, le añadiremos un poco de drama y empezaremos a angustiarnos por lo más insignificante.

- ¿Te vas de viaje?
- ¡Sí! ¡A Vietnam!
- ¿A Vietnam? ¿Estás loco? ¡Allí están en guerra!
- No están en guerra. Crees que lo están porque no has dejado de ver películas americanas sobre el conflicto bélico de los años sesenta. En realidad es un país tranquilo con una cultura muy interesante.
- ¡Ten cuidado! Esa gente no olvida. Te tomarán como rehén. No es un país seguro. Además, son muchas horas de vuelo. ¿Y si te ocurre algo? No conocerás a nadie y estarás a miles de kilómetros de casa.
- ¡Me estás quitando las ganas de ir!
- Yo solo te aviso por tu bien. Vete a un país civilizado. ¿Qué tal Francia?
- De acuerdo, ya no voy...

Da igual lo que quieras hacer o emprender, si escuchas a los demás, siempre encontrarás motivos para no hacerlo. Imaginemos que ahora mismo no tienes ningún problema. ¿Quieres tener uno? Ya sé que no, pero imagínate que sí quisieras. Lo único que necesitas es ponerte a pensar y, ¡bingo!, aparecerán por todos lados.

¿Depende de ti que alguien intente robarte por la calle? Pues no depende de ti. Si alguien quiere robarte, lo intentará. Lo que sí depende de ti es ir con una vestimenta sencilla y no mostrar nada de valor. Entonces, céntrate en lo que sí depende de ti. Si vives en una ciudad de ladrones, viste lo más sencillo posible, sin objetos de valor, y evita caminar por calles poco iluminadas y desiertas. Lo que no es inteligente es no vivir, no salir a la calle porque piensas que te van a atracar. No tiene sentido. Tu angustia no arregla nada, tan solo empeora las cosas.

Imaginemos que tu pareja te abandona. Lloras y lloras porque quieres que vuelva y no puedes superarlo. Eso es algo normal y humano, pero ¿no te das cuenta de que no depende de ti? Lo que sí depende de ti es haberla amado, ayudado, compartir buenos momentos, escucharla, etc. Depende de ti dejar la puerta abierta por si desea volver...

¡Eso sí depende de ti! No llores más de la cuenta por algo que se escapa de tu control. ¿Quieres que vuelva? Pues céntrate en lo que sí depende de ti, que es entender la situación y no complicarla más. Muchas personas no soportan esa situación y, en un acto de locura, insultan a la otra persona y destrozan la relación para siempre. ¿Lo entiendes? Si realmente quieres que vuelva, entiende que no depende de ti. Ella (o él) se fue. Que sea ella o él quien decida volver o no.

Lo mismo ocurre con la muerte. No lo decidimos nosotros (no hablemos del suicidio); simplemente ocurre, pero sí podemos intentar disfrutar de nuestros seres queridos el máximo posible. Eso se llama inteligencia. Céntrate en lo que sí depende de ti. Llorar es normal y humano, pero no aceptarlo puede hacerte caer en una profunda e irreversible depresión. Aquí otros ejemplos:

- ¿Por qué lloras?
- Mi novio me dejó por mi mejor amiga.
- Bueno, ya encontrarás a alguien mejor.
- Lograré recuperarle.

¿Lograr recuperarle? Eso es algo que no depende de ella, sino de él, pero ella no acepta su decisión y quiere cambiar las cosas como sea. ¿Y qué suele ocurrir? Pues que él se enfada aún más porque ella no respeta su decisión y ella sufre con desesperación. Es más doloroso intentar tener el control sobre algo que no depende de ti que la propia ruptura. Imagina que tienes que aprobar un examen para acceder a un puesto de trabajo. Una vez hecho el examen, angustiarte por no saber qué nota vas a sacar no tiene ningún sentido. Hay exámenes que tardan un mes en ser corregidos, ¿vas a estar un mes sufriendo? Hay gente que dice: «Yo, sí. Ese mes lo pasaré fatal. No dormiré pensando en el día y la hora en que me den la nota. ¡Deseo tanto aprobar!». ¡Qué tontería! Ya hiciste todo lo que pudiste, eso sí dependía de ti, pero una vez has hecho el examen, olvídate del tema. Ahora depende de los demás. Cuando te den la nota, podrás reclamar o lo que desees. Entonces la pelota volverá a estar en tu tejado. ¿No crees que es la forma más inteligente de llevar la situación?

Vas conduciendo, estás en una cola de tráfico y te desesperas. ¿Qué sentido tiene? La cantidad de coches que hay en la carretera no depende de ti; lo que sí depende es no perder el control sobre ti mismo. No te quejes de la cantidad de coches que hay, sino de tu reacción si no ha sido la correcta. «Ya, es muy fácil hablar, pero resulta que tengo que llegar a una importante reunión a las 18:00, faltan cinco minutos y la cola de tráfico no avanza. ¿Cómo no desesperarme?». Lo que depende de ti es ser más previsor. Si la reunión era tan importante, debiste salir de tu casa media hora antes. Ahora quieres avanzar, no puedes y te desesperas, pero eso no conseguirá que los coches desaparezcan. Solo conseguirás que tu mente y tu corazón sufran. Si ya llegas tarde, acéptalo y aprende de la situación para que no se vuelva a repetir.

Tengo un amigo que, cuando va a salir de fiesta, dice: «Hoy me lo voy a pasar en grande. Voy a conocer a mujeres bellísimas. Hoy ligo seguro. ¡Ya lo verás!». ¡Gran error! Ligar no depende de mi amigo, sino de ella. Si ella no quiere, ya podrá inventarse cualquier cosa, que siempre recibirá la misma respuesta: ¡No! Conocer a una mujer y que ella se sienta atraída por ti depende exclusivamente de ella. Tú puedes intentarlo, ser simpático, ir bien vestido, usar un buen perfume, pero ahí acaba tu parte. No depende de mí caerte bien o no, por tanto, decido ser como soy. Pero esto no significa que deban aguantarme cualquier cosa:

- Manuel, no pongas los pies sobre la mesa.
- Déjame tranquilo. Los pongo donde quiero porque yo soy como soy.

¡Vamos a ver, amigo Manuel! Efectivamente, tú eres como eres, es decir, un idiota. Cuando digo que debes ser como eres, me refiero a que debes ser tú mismo, sin aparentar, sin fingir ser quien no eres únicamente para intentar agradar a los demás. Eso no significa que los demás tengan que aguantarte y tampoco significa que no debas mejorar tu personalidad. Si eres cargante y aburrido, será mejor que cambies eso si no quieres quedarte solo. Sé tú mismo, pero intentando mejorar cada día.

Personalmente, debo decir que muchas mujeres me han dicho que soy el hombre más agradable y divertido que hayan conocido jamás. Me han dicho que conocerme ha sido la mejor experiencia de sus vidas (menuda mentira... Esto es totalmente falso, pero intento venderme bien para ganar puntos. Nunca sabes quién puede estar leyendo esto). Lo que intento decirte es que, en realidad, no es importante que los demás te valoren o dejen de hacerlo. Eso no depende de ti. Si gusto o no a una mujer, no depende de mí, sino de que ella tenga buen gusto o no (esto se llama autoestima).

Vive con más sentido del humor. Relájate. Venga, cambia ese gesto serio y sonríe un poco. Que cada cual piense lo que quiera, es más, aunque intentes cambiar la opinión de los demás, tampoco lo vas a conseguir. Límitate a ser la mejor versión de ti mismo. La vida es demasiado corta y hermosa para estar preocupados todo el día.

¿No te caigo bien? ¡Maravilloso! No deseo caerte bien ni mal, porque no deseo caer. Quiero elevarme y tocar las estrellas. Hay demasiados buenos momentos por vivir. No desperdicies tu tiempo. Convierte cada día en una obra maestra, en una nueva oportunidad para sonreír. Haz de tu vida una apasionante aventura; para ello, no debes gastar tanta energía de manera gratuita. Tantos temores y miedos que lo único que consiguen es apagarte, borrar tu sonrisa y congelar tu corazón. A partir de hoy, no dedicarás tiempo a lo que no merece la pena y se lo dedicarás, íntegramente, a lo que sí merezca tu alegría.

## 9 No eleves a nadie por encima de ti

Es fácil elevar a personas a quienes admiras: un famoso, un político importante, un jugador de fútbol reconocido, un cantante o, simplemente, esa persona que te gusta tanto, pero debes tener en cuenta un pequeño detalle: cuando elevas a alguien, le estás mandando un mensaje directo a tu subconsciente: «Soy inferior». A esa persona la has elevado y tú quedas en una posición inferior, lo que afectará tu autoestima. Admira a quien quieras, pero entiende que esa persona está a tu mismo nivel. No hace falta que seas famoso para sentirte importante. Admirar es bueno, pero sin olvidarte de ti.

Si admiras a los demás, ten esa misma virtud hacia tu persona, es decir, aprende a valorar tus fortalezas, tus virtudes. ¿Qué cosas haces bien? «Yo no hago bien nada». ¡Venga! No empecemos con ese tipo de mensajes tan pesimistas. ¿De verdad no sabes hacer nada? Precisamente, por esa forma de pensar, elevas a los demás y no a ti mismo. Te crees «poca cosa». ¡Qué tontería! Si piensas que no sabes hacer nada bien, pues trabaja el doble. Deja de quejarte y ponte a trabajar en lo que te gusta. Si repites una acción ciento de veces, te convertirás en un experto. Habla menos y actúa más.

Lo mismo sucede en las relaciones de pareja. Casi piensas que tu pareja te hace un favor por estar contigo. Jajaja (Disculpen mi risa; ha sido espontánea). ¿Hacerte un favor por ser tu pareja? No pude evitar reírme. He conocido a muchas personas que se creen menos que su pareja. Se sienten afortunados porque su pareja les ha elegido. Dicen cosas del tipo: «Es que es tan guapo/a que podría estar con cualquiera y me ha elegido a mí. Soy muy afortunado/a». No te creas menos que nadie. Empieza a descubrir tu grandeza, tu valor. La belleza física no lo es todo, así que no eleves a tu pareja por eso. Sé inteligente: aprende a valorar a las personas por la textura de su corazón, por la magia de su alma, por la grandeza de su espíritu. Eres alguien grande, lo quieras ver o no. Si no estás de acuerdo conmigo, ¡da igual! Tu grandeza es incuestionable.

A los demás los elevas con facilidad, pero contigo mismo eres demasiado estricto. Te juzgas duramente y, luego, no haces nada para mejorarte. «Soy un perdedor», dices, y te quedas tan tranquilo, dando a entender que no hay nada que se pueda hacer contigo. Eres un perdedor y lo serás siempre. ¡Madre mía! Menuda manera de tratarte a ti mismo. Con esa motivación, ahora entiendo por qué llevas una vida sedentaria. ¿Te das cuenta de que todo está en tu mente? Si tú mismo crees que eres un perdedor, ¿para qué intentar nada? Nunca irás al gimnasio porque nunca podrás tener un cuerpo bonito; no te presentarás a ese puesto de trabajo porque no te van a elegir a ti. Los demás están más preparados que tú, ¿verdad? Nunca le pedirás una cita a esa mujer porque debe de tener a mil hombres detrás, ¿por qué iba a elegir a un don nadie como tú?

Si te sientes un perdedor, te aseguro que lo serás. Para ser un ganador, en primer lugar, tienes que sentir que te mereces lo mejor, ¿entiendes? Si piensas que tu pareja está «por encima de ti», permitirás que te trate a su antojo porque tienes suerte de que te haya

elegido. ¡Por Dios santo! ¡Qué estupidez! Empieza a valorarte más. Si no es así, aceptarás a cualquier ser insoportable a tu lado. Nadie es superior a nadie. Tu valor es incuestionable. Si no te sientes una persona válida, es porque aún no has descubierto tu grandeza.

Lo veo a diario: personas que suelen tratar de manera distante a otras pero, cuando tienen que hablar con alguien importante, cambian sus malas maneras por otras más amables. ¿Qué ha pasado aquí? Si eres bruto, lo eres en cualquier situación, sea quien sea. ¿Acaso eres un bruto selectivo? ¿Eso es posible? Entonces no eres un bruto, sino un listillo maleducado.

Las personas elevan y bajan de nivel a los demás a su antojo. Si alguien te ve bien vestido, perfumado y saliendo de un Ferrari, te aseguro que, sin conocerte, te tratará como si fueras el emperador de Roma. Da igual que seas hipócrita, racista y maleducado; si sales de un Ferrari, eres un hombre respetable. ¿No es esto una locura? No eleves a nadie por sus bienes materiales, ni por su aspecto físico. No eleves ni bajas a nadie. Todo el mundo está al mismo nivel. Imagina que eres un jugador de baloncesto. LeBron James es mejor jugador que tú y, como jugador de la NBA, tiene mucho más valor que tú. Por él pagan millones de dólares y por ti, probablemente, ni una cuarta parte. Hablamos de LeBron, un jugador extraordinario. ¿Es mejor jugador que tú? ¡Sí! ¿Tiene más valor que tú en el mercado de la NBA? ¡Claro que sí! Como persona, ¿tiene más valor que tú? ¡Desde luego que no!

La admiración es elevar a alguien con inteligencia, es decir, elevarlo para que te sirva de apoyo para impulsarte. Es como en la escalada: necesitas un apoyo superior para agarrarte con fuerza y ascender. Si elevas a alguien, que sea de forma momentánea para inspirarte, nunca para sentirte un perdedor. Si elevas a los demás, significa que no estás donde te gustaría estar, no tienes lo que te gustaría tener y no has alcanzado las metas que quisieras alcanzar. Y esto ocurre porque todavía no te has sacrificado. Vives acomodado, en tu zona de confort. Te has vuelto una persona satisfecha, aunque en realidad no lo estás. Quisieras hacer realidad tus sueños, pero no existe un compromiso real de tu parte; por eso, cuando ves a otros que sí tienen éxito, los elevas sin darte cuenta.

Me da igual tu edad, sexo, nacionalidad, raza... ¡Puedes conseguir todo lo que te propongas! Pero hace falta sacrificarte. ¿Qué significa esto? Pues renunciar a la comida basura, a fumar, a beber alcohol, a ver horas y horas la televisión. Significa que tienes que cuidar tu cuerpo con ejercicio físico y buena alimentación. Significa trabajar en tus sueños renunciando, incluso, a ver ese partido de fútbol que tanto deseas ver y disfrutar porque tienes que seguir trabajando en tus sueños. Eso sí es sacrificarse de verdad. Y luego, no importará que no alcances tus objetivos, porque lo importante es en quien te habrás convertido mientras trabajabas en tus sueños. ¿Lo entiendes? Para avanzar has tenido que mejorar habilidades personales, aumentar tu nivel de autoestima, mejorar tus conocimientos, desarrollar un alto compromiso, ser disciplinado y adquirir nuevos hábitos ganadores, etc.

Para estar en el fondo no hay que hacer nada. Para ser un perdedor, simplemente, vive una vida sedentaria, lamentándote y elevando a los demás. Para subir de nivel, hace falta esfuerzo, sacrificio, sudor y lágrimas. Éxito es igual a dolor. ¡Sí, has escuchado bien! ¿Quieres tener éxito? Pues convierte el dolor en tu mejor amigo. Si vas al gimnasio sentirás dolor. El dolor significa crecimiento. Cuando estás haciendo algún ejercicio, estarás sufriendo y ese sufrimiento traerá crecimiento. Si el músculo no sufre, no tendrá motivos para crecer. ¿Sabes cómo no sufre? Cuando estás relajado viendo la televisión. El músculo seguirá igual o se volverá más débil porque no le das motivos de progreso.

¿Quieres ser abogado? Pues vas a sufrir. Todos tus amigos se irán de fiesta y tú tendrás que quedarte en casa estudiando. ¿Quieres ser un seductor? Acostúmbrate a ser rechazado miles de veces. ¿Entiendes el mensaje? El crecimiento es doloroso. Lo maravilloso de todo esto es que ese esfuerzo no solo te hará avanzar, sino que aumentará tu autoestima, tu amor propio, y entonces no elevarás a nadie. Admirarás, pero no sentirás que nadie está por encima de ti. Tu valor es incalculable e indiscutible.

Cuando elevas a alguien, valoras sus puntos fuertes y, por el contrario, en ti solo consideras los débiles: «¡Es que esa persona es mejor que yo en todo! Tiene belleza, simpatía, es un referente en su profesión... ¡Yo no le llego ni a la suela del zapato!». Admiras a esa persona por su belleza. ¡Bien! Si te preocupa tanto la belleza, ¿estás sacando el máximo partido a la tuya? «Es que yo no tengo ningún tipo de belleza». ¡Ya empezamos! ¿Es que acaso eres un oso? Ve a un centro de estética y los resultados te sorprenderán. Luego dices que admiras su simpatía, lo que significa que tú no la tienes o crees no tenerla. Seguramente, sí seas simpático, pero tu timidez te impide sacarlo a la luz. Trabaja en tu autoestima. También valoras a esa persona por ser un referente en su profesión. ¿Sabes lo que significa ser un referente de algo hoy en día? Significa que esa persona se ha dedicado toda la vida a esa actividad. Esfuerzo y trabajo. ¿Quieres ser tú un referente? Pues ponte a trabajar. Un gran sacrificio, ¿estás dispuesto a sacrificarte o te conformas con soñar y elevar a los demás?

## 10 No aparentes, sé

Entra el jefe en el despacho de uno de sus empleados y lo descubre holgazaneando:

— ¿Por qué no está usted trabajando? —Le pregunta sorprendido el jefe.

— Lo siento, es que no le vi entrar.

Es un chiste muy gracioso, pero no deja de ser una realidad. Nos hemos acostumbrado tanto a fingir, que ya no nos molestamos. ¿Para qué trabajar si puedo fingir que lo hago? Finges que trabajas y te ahorras ese sufrimiento. Haces lo mínimo exigible y punto. Lo mismo ocurre con tu pareja: ¿para qué la vas a amar de verdad? Le dices que la quieres, aparentas que estás enamorado y te ahorras la angustia de estarlo. Y esto ocurre a todos los niveles de la vida. Nadie trabaja en su autoestima. ¿Te has fijado en las caras de la gente? Caminan con firmeza, mostrando que son duros y seguros de sí mismos. ¿No te ha pasado que, cuando llega el momento de demostrarlo, resulta que no es así? ¿De qué sirve aparentar seguridad si no la tienes? La respuesta es sencilla: no requiere tanto sacrificio y la obtienes de inmediato, aunque sus efectos no sean duraderos. Un buen ejemplo es la ropa de imitación: no es la original, pero es barata y la puedes presumir desde ya mismo. Si quieres la ropa original, te va a costar más dinero y tendrás que ahorrar y esperar para estrenarla. Pero queremos lo fácil y rápido, por eso triunfan marcas como Adydas, Niker o Converser. No importa que la calidad no sea la misma, como su nombre casi se parece, alguno creará que es la original y ya con eso seremos felices. ¿No crees que es una estupidez?

Si quieres tener una buena autoestima, deja de aparentar y trabaja en ti. ¿Sabes cuál es el problema de aparentar? Pues que le estás mandando un mensaje a tu subconsciente: «No tengo seguridad e intento engañar a los demás para que crean que sí la tengo. Soy un farsante». A tu subconsciente no le puedes engañar, así que no debes aparentar que tienes seguridad, sino asumir que ya la tienes. ¿Qué diferencia hay? Aparentar es hacerlo para los demás, buscando su aprobación. Cuando ya asumes que la tienes y que solo tienes que permitir que se desarrolle, estás mirando dentro de ti. Sabes que ya posees esa cualidad, por tanto, saberlo ya te da parte de ella.

Imagina que vas a participar en un concurso de triples. Tú no eres un experto lanzador, pero te presentas. Si aparentas seguridad y ser buen jugador, la perderás rápidamente cuando hayas tirado cinco veces a canasta y no hayas conseguido encestar ninguna. ¿Qué sentido tiene aparentar ser un buen jugador de baloncesto si estás dejando claro que no lo eres? No entra ni una canasta, ¿crees que tu interpretación de buen jugador servirá de algo? Solo hará que la gente se ría de ti: «Fíjate, parecía el jugador más seguro del mundo, que se iba a comer el mundo y ¡míralo! Solo hace el ridículo». Sin embargo, si ya asumes que eres un buen jugador y un gran tirador desde la zona de tres puntos, notarás una gran diferencia. No intentarás encestar para demostrar nada a nadie.

Encestarás porque es algo normal en ti. Eres un gran tirador de tres puntos, por tanto, será normal que la pelota entre. De esa manera tiras sin miedo, sin temor.

En el primer caso, tiras tembloroso porque sabes que si no encestras, vas a quedar en ridículo. Has aparentado seguridad, una confianza absoluta en ti, los demás creen que debes de ser un buen jugador. Ahora tienes que demostrarlo y sabes que, si no lo consigues, quedarás en ridículo y esa proyección que querías ofrecer, esa máscara, caerá por su propio peso. Tirarás a canasta sin confianza, con miedo, y fallarás. En el segundo caso, no aparentas ser un buen jugador, sino que tienes interés en serlo. Has practicado, entrenado, y ahora llega la hora de la verdad. Una persona que aparenta nunca se entrena, pues no lo necesita. Con aparentar ya obtiene lo que desea. Tú has entrenado y quieres encestar. Es tu turno y lo harás con una mentalidad ganadora. No eres un farsante, sino el mejor jugador que hay en la cancha. Encestar no es un deseo, sino una certeza para ti. Sabes que entrará, así que estás tranquilo, sereno, confiado.

De las dos situaciones, ¿cuál crees que es la más favorable? La diferencia está en la mente. El que aparenta manda, continuamente, mensajes de debilidad a su subconsciente: «No me gusta cómo soy, por eso tengo que aparentar». Luego, a la hora de la verdad, se convertirá en dudas y temores. En el segundo caso, cuando no te preocupa que piensen que no eres un buen jugador, tan solo te preocupas de enviarte mensajes ganadores, inspiradores, del tipo: «Eres un campeón, lo vas a conseguir. Estás sereno y tranquilo. Sabes que lo vas a conseguir porque eres el mejor». Estos mensajes te darán la seguridad necesaria para hacer un buen papel. Imaginemos que ambos fallan los primeros cinco tiros. El jugador que aparenta estará hundido. Sentirá cada vez más la presión de los demás. Se sentirá cada vez más un perdedor y eso hará que sus tiros sean cada vez peores. El jugador que ya asume que es un buen jugador, será diferente. Cada tiro fallado hará que se concentre aún más. Sabe que lo va a conseguir y que es normal que enceste. Su seguridad no temblará; su mano seguirá firme y flexible. Su corazón permanecerá tranquilo y seguro de sí mismo. En este estado, es casi imposible que un jugador no enceste. Es cuestión de confianza, de seguridad.

Por eso es importante que recuerdes estas tres palabras: «ser», «hacer» y «tener». Si quieres «ser» alguien, un referente, tendrás que trabajar mucho, tendrás que «hacer» muchas cosas y bien. Aprenderás de tus errores, los aceptarás y tratarás de corregirlos. «Ser» significa trabajar constantemente en ti; es un continuo perfeccionamiento. Cuando has trabajado en ti, es inevitable «hacer» lo correcto. ¿Por qué? Porque primero te has centrado en ti, en tu persona, en tu mente y espíritu. Para tirar a canasta y encestar, el buen jugador ha tenido que trabajar y entrenar mucho. Primero te mejoras y luego lo haces bien o, al menos, lo mejor que puedes. Luego, obtienes los resultados de ese esfuerzo, de tu entrega: eso es el «tener».

El problema de hoy día, como ya vimos, es que nadie quiere trabajar en su ser. A nadie le interesa el sacrificio, por tanto, se busca algo rápido y sin esfuerzo, es decir, se conforman con aparentar. Luego, no hacen nada y, curiosamente, quieren tener buenos resultados. Pero, evidentemente, no obtendrán los resultados esperados, así que se limitarán a envidiar y criticar a los demás. Rodéate de personas que te inspiren y que te

motiven a sacar lo mejor de ti. Cuando intentes engañar a los demás siendo quien no eres, recuerda que solo te engañas a ti mismo. Además, ¿dónde está lo apasionante ahí? Lo realmente interesante es luchar por ser la mejor versión de ti mismo. ¿Qué nivel tienes en baloncesto? Quizás un nivel dos, ¿quieres tener un nivel diez como LeBron o Jordan? Pues trabaja duro. Tómatelo como un reto, como un juego, como una apasionante aventura; poco a poco, irás subiendo de nivel. Con paciencia y dedicación, llegarás a un nivel siete, ocho y... ¿quién sabe? Quizá tengas un gran talento y seas el próximo Jordan.

¿Crees que Jordan, que ha pasado a la historia como el mejor jugador de baloncesto, ya era un jugador de nivel diez cuando empezó? Desde luego que no. Imagina que te dan el mismo talento que el de Jordan y el mismo físico, ¿sabes que ocurriría? Pues que serías un buen jugador, ¡nada más! Tal vez, quedarías entre los mejores cien jugadores de la historia, pero para ser un campeón, para marcar la diferencia, para dar ese enorme salto de nivel y llegar a lo más alto, necesitas una total confianza en ti mismo. Y cuando digo total, quiero decir TOTAL. Necesitas una entrega real y absoluta por tu pasión. Piensas en tu sueño, vives tu sueño, tú eres tu propio sueño. Solo piensas en él y solo deseas mejorar y avanzar. Esa es la manera de alcanzar el éxito y marcar la diferencia.

Todo el mundo quiere ser el número uno, pero ¿por qué solo unos pocos lo consiguen? Porque un campeón es quien ha llegado más lejos que los demás. No se ha rendido, no ha dudado, no ha dejado de luchar ni por un instante. Significa mucho sacrificio, mucha entrega. Es sufrir, luchar, gritar de dolor, ver que no has avanzado ni un solo milímetro y, aun así, seguir intentándolo. Es querer abandonar pero no hacerlo porque crees firmemente en ti. Sigues luchando y sientes que tu sueño se aleja de ti. Sientes dudas, temor, quieres nuevamente abandonar. No ves ningún progreso. Dudas de tu talento, incluso, cuestionas tu amor por esa actividad, te preguntas si realmente vale la pena tanto esfuerzo. Casi tiras la toalla, pero te vuelves a levantar con más fuerza, con más ganas, con mayor determinación y entrega.

Así es el camino al éxito: no es de rosas pero, ¡maldita sea!, es un camino tan apasionante... Por eso, recuerda estas tres palabras: «ser», «hacer» y «tener». Cuando los demás no consigan algo, recuerda que tú sí podrás porque ellos no tienen algo que tú sí tienes: ellos no son tú.

# 11 Ego versus autoestima

El maestro Thích Nhất Ha.nh describe el ego de una manera maravillosa:

«Mi mano derecha ha escrito muchos poemas que yo compongo y mi mano izquierda no ha escrito ninguno, pero mi mano derecha no piensa: “Mano izquierda, tú no sirves para nada”. Mi mano derecha no tiene ningún complejo de superioridad y por eso es feliz. Y mi mano izquierda no tiene ningún complejo de inferioridad, por lo tanto, en mis manos existe un tipo de sabiduría conocida como “sabiduría de no discriminación”. Recuerdo que un día estaba golpeando un clavo con un martillo y mi mano derecha no estaba muy firme y, en lugar de darle al clavo, me golpeé un dedo. Dejé el martillo para que la mano derecha cuidara de mi mano izquierda con mucho cariño, como cuidándose a sí misma. Sin embargo, no le dice: “Mano izquierda, sabes que yo, la mano derecha, he cuidado de ti. Tienes que recordarlo y debes regresarme ese favor en el futuro”. ¡Ellas no piensan así! Y mi mano izquierda no le dice: “Mano derecha, me has hecho mucho daño. ¡Dame el martillo! ¡Quiero justicia!”. Porque ambas saben que están unidas y son iguales».

Sin duda, una manera muy hermosa de explicar el ego. El ego cuidaría y luego pediría algo a cambio. El ego buscaría el martillo para devolver el golpe. ¡Hay tanta belleza en la ausencia del ego! El ego es como un globo de aire. Se hincha con demasiada facilidad y da la sensación de ser poderoso. Ocupa mucho espacio. Le gusta llamar la atención. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando aparece un problema real? Una aguja y el ego explota, se desinfla con la misma rapidez con la que se había hinchado. En un momento te sentías el rey del mundo y, acto seguido, el más desgraciado, por eso, no debes fiarte de él.

La autoestima es como una espada. No se crea tan rápidamente. Para forjarse hace falta trabajo, constancia y mucha paciencia. La autoestima no se crea de hoy para mañana, pero poco a poco, su consistencia es pura, real, fiable. Ante cualquier contratiempo, será firme y contundente. La autoestima no se preocupa de aparentar, sino de ser. El ego va de fuera hacia dentro, es decir, se alimenta de lo externo. Sin la aprobación de los demás, no podría existir. Sin embargo, la autoestima se alimenta de lo interno; va de dentro hacia fuera, del interior al exterior. Voy a compartir contigo siete pasos para dominar tu ego:

1. **No te sientas ofendido:** Hay un viejo proverbio africano que dice que, cuando no existe enemigo interior, el enemigo exterior no puede hacer daño.
2. **Libérate de la necesidad de ganar:** ¿Significa eso que debas ser un conformista? ¡Claro que no! Olvídate de la necesidad, no de ganar. No tienes la necesidad de nada, porque si lo necesitas es porque intentas demostrar algo. Si quieres ganar, es porque quieres ver recompensado tu esfuerzo y dedicación. Es como un juego. No hay necesidad porque la necesidad trae consigo la frustración.
3. **Libérate de la necesidad de tener razón:** Puedes defender tu punto de vista, no hay problema. El problema está en necesitar que esa opinión sea «la ganadora», la que todos acepten como verdadera. Es un juego estúpido que no te lleva a ninguna parte. Te dan la razón y te sientes bien. Te la quitan y te enfureces, ¿tan fácil es cambiar tu estado de ánimo?

4. **Libérate de la necesidad de ser superior:** Lo siento, amigo, pero no eres superior ni inferior a nadie. Si te lo crees, tienes un problema, por lo tanto, si ya sabes que no eres ni superior ni inferior, ¿por qué esa necesidad de serlo? La culpa la tiene tu ego, que te hace luchar por «espejismos».
5. **Libérate de la necesidad de tener más:** Si tienes necesidad, es que lo que tienes no es suficiente para ti, es decir, te sientes vacío. Muy diferente es ir en busca de tus sueños, sintiéndote bendecido por la vida. Valoras lo que tienes, sientes que tienes más de lo que necesitas y, aun así, buscas tus sueños. Valorar lo que tienes no te hace un conformista, sino más sabio.
6. **Libérate de la necesidad de identificarte con tus logros:** Si te identificas con tus logros, si te crees alguien por lo que has conseguido, significa que te defines por tus resultados. ¿Crees acaso que ganarás siempre? Hoy estás bien porque tu negocio funciona, pero la vida es cambio. ¿Qué ocurrirá cuando algo falle? ¿Serás un perdedor? Caerás en una depresión. ¡Qué tontería!
7. **Libérate de la necesidad de tu fama:** La fama es una imagen que los demás tienen de ti. Tienen un buen concepto de ti y te encanta sentirte valorado. Eso puede cambiar. Deberías preocuparte de la opinión que tienes tú de ti mismo. Esa opinión sí que es importante.

¿Te apetecen algunos chistes de autoestima?

En el médico:

- Doctor, ¿tiene pastillas para la baja autoestima?
- Sí, por supuesto, aquí las tiene.
- Pensándolo mejor, es igual, no me las merezco...

¿Otro chiste? ¿Sí? ¡De acuerdo!:

Un hombre va a cruzar la calle, pero antes de hacerlo observa que hay una mujer esperando un taxi. El hombre le pregunta:

- Disculpe, señora, ¿cree usted en el amor a primera vista?
- Sí, ¿por qué?
- ¡Pues tápese los ojos, que voy a pasar!

Para mejorar tu autoestima tienes que amarte intensamente y empezar a valorar tu esfuerzo. Si te fijas, siempre nos criticamos por nuestros errores, pero ¿qué ocurre cuando hacemos algo bien? Casi no le damos importancia en comparación con lo que sucede cuando fallamos. Lo mismo sucede cuando le dices «guapa» a una mujer: ella sonríe. Luego, un hombre la llama «fea» o «gorda» y su reacción es completamente distinta. Diez hombres han alabado su belleza y ella sigue igual; la llaman «gorda» y su autoestima baja de golpe. Quiere correr en busca de un espejo para mirarse y le pregunta a una amiga:

- ¿Sabes qué? Un hombre me ha llamado «gorda». ¿Te lo puedes creer? Lo peor de todo es que es cierto; estoy gordísima. ¿Tú qué opinas? ¿A que soy como una ballena embarazada?

Así funciona nuestra mente. Siempre te recuerda lo que no tienes y lo que no eres. Recuérdale tú a ella todo lo que tienes, lo que eres. Valora tu esfuerzo y prémiate por ello. Te contaré una historia:

«En una ocasión un hombre fue a ver a Buda y le escupió en la cara. Sus discípulos, por supuesto, estaban enfurecidos. Ananda, el discípulo más cercano, dirigiéndose a Buda, le dijo: “¡Esto se pasa de la raya!”. Y, rojo de ira, prosiguió: “¡Dame permiso para que le enseñe a este hombre lo que acaba de hacer!”. Buda se limpió la cara y le dijo al hombre: “Gracias, gracias, gracias. Has creado una situación en la que he podido comprobar si podía invadirme la ira o no, y no caí en ella, por lo que te estoy profundamente agradecido. También has creado esa situación para mis discípulos, sobre todo para Ananda, mi discípulo más cercano. Esto le ha permitido ver que todavía puede invadirle la ira. ¡Muchas gracias! ¡Te estamos muy agradecidos! Y siempre estás invitado a venir. Por favor, siempre que sientas el imperioso deseo de escupirle a alguien puedes venir a vernos”.

»Esto fue una conmoción para aquel hombre, que no podía dar crédito a lo que estaba sucediendo. Había venido a provocar la ira de Buda y había fracasado. Aquella noche no pudo dormir; estuvo dando vueltas en la cama; los pensamientos le perseguían continuamente: escupir a Buda era una de las cosas más insultantes y que él permaneciese tan sereno como lo había estado, como si no hubiese pasado nada..., que Buda se limpiase la cara y dijera: «Gracias, gracias, gracias. Cuando sientas ganas de escupir a alguien, por favor, ven a vernos», lo recordaba una y otra vez. Cuando Buda le dio las gracias, no fue una formalidad: le estaba realmente agradecido.

»A la mañana siguiente muy temprano, el hombre regresó precipitado, se postró a los pies de Buda y le dijo: “Por favor, perdóname, no he podido dormir en toda la noche”. Buda respondió: “No tiene la menor importancia. No pidas perdón por algo que ya no tiene existencia. ¡Ha pasado tanta agua por el río Ganges desde entonces...! ¿Por qué cargas con algo que ya no existe? ¡No pienses más en ello!”».

## 12 Ante un problema, primero céntrate en tu reacción y luego en el problema

Aparcaste un momento el coche en la calle y, al regresar, te encuentras el espejo retrovisor en el suelo. Algún coche pasó muy cerca y chocó con él, rompiéndolo en el acto y dándose a la fuga. Tu coche es nuevo. ¿Te imaginas la situación? En tu interior crecen la rabia y el desconcierto. Tienes ganas de gritar, de golpear algo, de liberar tu angustia. Te llaman por teléfono; es tu pareja y contestas:

— ¡Dime! ¿Qué quieres?

— ¿Qué te pasa?

— ¡Qué pesada eres! ¡No me pasa nada! ¿Para qué me llamas?

¿Te das cuenta? Eres una persona reactiva: cualquier circunstancia externa es capaz de estropearte el día. Otro ejemplo: vas a la cafetería y pides algo para desayunar y un café. Esperas un tiempo y te traen la comida pero no el café.

— Disculpe, le pedí un café.

— Lo siento, ahora mismo se lo traigo.

No quieres empezar a comer hasta que te traigan el café. Esperas diez minutos y, cuando ya no puedes más, le preguntas:

— Oiga, ¿y mi café?

— Ahora se lo traigo, señor.

— Escúcheme bien. El café se lo he pedido hace veinte minutos y no me lo han traído. Hace diez minutos lo he vuelto a pedir y sigue sin traerlo. Necesito ese café para poder comer tranquilo. ¡No es tan difícil!

— No tardo, señor. Discúlpeme, ya regreso.

De manera inmediata recibes el café pero, para tu sorpresa y desagrado, el café está frío. Estaba preparado desde hacía rato, pero el camarero no te lo había servido.

— ¡Por Dios santo! ¡Este café está asqueroso! ¡Camarero, camarero! ¡Quiero el libro de reclamaciones, ya mismo!

Esta sería la actitud más lógica porque el servicio ha sido un desastre, pero te has dejado llevar por tus emociones, has sido reactivo de nuevo. ¿Cuál hubiese sido la actitud más apropiada? Intentar llegar a un acuerdo con el camarero.

— Discúlpeme, pero quisiera comentarle algo. Sé que tiene mucho trabajo y debido a eso es fácil despistarse, pero ha tardado en servirme el café y ahora el café está frío y mi comida también, porque estaba esperando al café para empezar. Quería preguntarle si puede solucionarlo.

— Por supuesto, señor, ahora mismo le traigo un café bien caliente y su comida. Si le parece bien, me aseguraré personalmente de que usted quede satisfecho. Siento

mucho haberle estropeado el desayuno.

— Gracias.

En vez de dejarte llevar por las emociones, ¿por qué no buscas soluciones? Eso ya lo decía Henry Ford: «La mayoría de las personas gastan más tiempo y energía en hablar de sus problemas que en tratar de solucionarlos». Es cierto que has perdido mucho tiempo, pero al menos comerás caliente y, probablemente, no regreses a esa cafetería.

Cuando ocurre algo que no te gusta, que interpretas como algo injusto o molesto, en tu interior se inicia un baile de reacciones químicas que alteran tu estado emocional. Tu mente interpreta la situación como injusta y tu cuerpo empieza a responder. Sin que te des cuenta, tu cuerpo empieza a generar «veneno». ¿A qué me refiero con esto? Pues a emociones negativas como odio, rencor, rabia, envidia, etc. Poco a poco, esas emociones van creciendo y buscan convertirse en acciones, es decir, te hacen reaccionar. Si sientes rabia, necesitarás expulsarla: gritarás, golpearás, insultarás, tu corazón empezará a latir con fuerza..., lo que haga falta. Es veneno, así que el cuerpo tiene que expulsarlo inmediatamente. Si sientes rabia y no gritas, si no te quejas, si no haces nada y permaneces inmóvil, explotarás.

Pongamos un ejemplo: pones un caldero lleno de agua al fuego y luego lo tapas. Poco a poco, el agua empieza a hervir y aparece el vapor. Si no levantas la tapa, ¿qué ocurre? El vapor tiene que ser liberado, así que intentará salir como sea. La tapa empezará a moverse hasta caer. Si esta tapa estuviese sellada al caldero, literalmente, el caldero explotaría. Lo mismo ocurre contigo. Hoy en día hay muchas técnicas para intentar controlar la ira, pero esa no es la solución. Una vez que haya vapor, debe ser expulsado, quieras o no. No hay forma de controlarlo eficazmente. ¿Cuál sería la solución? Detener el proceso en su inicio.

Interpretas una situación como indeseable y, con la práctica, empiezas a notar esos cambios químicos en tu cuerpo. Eres consciente e intentas que ese «veneno» no crezca. Debes poner nombre a esa emoción que está creando en ti, por ejemplo: «Ahora mismo siento rabia y frustración. Noto cómo va creciendo en mi interior, pero soy capaz de controlarlo. Siento rabia pero cada vez menos. Poco a poco me voy sintiendo mejor». Este diálogo interno contigo mismo detiene todo el proceso. Ahora podrás hacer frente a esa situación indeseable en un estado óptimo. Ya no estás «envenenado» por una emoción negativa. Te encuentras bien, tranquilo y concentrado. ¿No crees que esta es la mejor manera de solucionar un problema?

Tener esa calma y capacidad no significa que seas un «parado». Esto lo sería alguien que no hace nada para solucionar un problema. Sería quien acepta cualquier situación sin hacer nada. Por ejemplo: alguien te insulta:

— ¡Eres un tonto! ¡No eres nadie! ¡Tienes cara de payaso!

La idea no es que sonrías y digas:

— Gracias. Sí, es verdad, soy un payaso.

La idea es que comprendas esa situación en su conjunto. Si estabas alegre, ¿por qué te ibas a enfadar? Solo son palabras envenenadas que nacen de una persona envenenada que no sabe cómo escapar de su propio infierno. Quiere que seas parte de su dolor, de su

angustia. Tiene que expresar palabras negativas porque es una manera de sacar ese veneno de su interior. Si no estuvieras tú, lo haría con otra persona, por eso, nunca te lo tomes como algo personal. ¿Y si te vienen a golpear? Pues si te vienen a golpear, esquiva el golpe. ¿Y si insiste? Golpéale tú. No eres ningún tonto. Mucha gente cree que ser una persona positiva, alegre, etc., significa ser un idiota. No es así.

En el año 2011, hicieron una entrevista al dalái lama en el periódico mexicano *Reforma*. Una de las preguntas fue:

- ¿Cómo no perder la fe cuando un ladrón nos apunta con una pistola para robarnos la cartera o el coche?
- Umm... Si ves a alguien apuntándote con una pistola... ¡No es momento para meditar! —Ríe el dalái lama a carcajadas—. Hay que actuar de manera acorde con la situación. Siempre le digo a la gente que, si un perro loco se te aproxima, no es momento para sentir compasión.

Sin embargo, en el pensamiento número once, te conté la historia en que escupían a Buda en la cara e invitaba a ese mismo hombre a escupirle de nuevo cuando le entrasen ganas. ¿Entonces? Pues depende de ti: si lo quieres utilizar como medio para ver si tienes un dominio real sobre ti mismo, ¿por qué no hacerlo? Digamos que Buda lo permite porque le encuentra un beneficio. Es una posibilidad única para mejorar, desarrollar tu capacidad de autocontrol, poner a prueba a tu ego. Imagina que ese hombre desease escupirle cada dos horas. Evidentemente, Buda no se lo permitiría y tomaría cartas en el asunto. Le daría una lección para evitar que regresase.

## 13 Desarrolla el efecto Pigmalión positivo

En psicología y pedagogía, el efecto Pigmalión describe cómo las creencias de una persona respecto a otra pueden influir en el rendimiento de esta última. El efecto Pigmalión tiene su origen en un mito griego según el cual un escultor llamado Pigmalión se enamoró de una de sus creaciones, Galatea. A tal punto llegó su pasión por la escultura que la trataba como si estuviera viva y fuera una mujer real. El mito continúa cuando la escultura cobra vida, tras un sueño de Pigmalión y por obra de Afrodita, al ver el amor que este sentía por la estatua, que representaba a la mujer de sus sueños.

Este suceso fue denominado «efecto Pigmalión» porque el escultor superó lo que esperaba de sí mismo y, al creer que Galatea estaba viva, finalmente lo estuvo de verdad. ¿Cuál es tu sueño? Quizá lo veas como algo imposible. ¡Vaya! ¡Qué novedad! ¿Te das cuenta? Si tienes un sueño y dices que es imposible, puede ser por dos motivos:

- Que no creas en ti al tener baja autoestima.
- Que no estés haciendo nada por alcanzarlo.

Primero trabaja en tu autoestima y luego trabaja en tu sueño. En ese orden. Cuando tengas una buena autoestima será fácil que encuentres el camino correcto y que desarrolles los hábitos correctos que te lleven a la cima. Para poder avanzar, debes tener muy clara cuál es tu meta. Sin visión no hay acción inteligente. Sin visión, avanzarás sin saber adónde vas. Podrías estar dando vueltas en círculo y no te darías cuenta.

La cosa es muy simple: si no crees que tu sueño pueda cumplirse, mejor déjalo, deja de trabajar en él, ve al bar con tus amigos, pide una cerveza y disfruta del partido de fútbol. No pierdas más el tiempo. Luchar por algo que sabes que no vas a alcanzar, ¿qué sentido tiene? Lo maravilloso es que tú creas en ti y en ese sueño. Da igual que todo el mundo diga que es imposible. Eso lo hace más divertido. ¿Lo alcanzarás? Segurísimo. Si en tu corazón no hay un atisbo de duda, si confías plenamente en ti, entonces todo es posible.

El problema es que en tu corazón sí hay dudas. Avanzas y luchas... «a ver qué pasa». Piensas que si te esfuerzas un poco y lo intentas ¡Quién sabe! A lo mejor funciona, aciertas y lo consigues. ¿Te das cuenta? Piensas que el éxito es puro azar. A unos les toca y a otros, no. Es muy importante que te quites esa idea de la cabeza ¡Completamente! La suerte no existe. La suerte solo es el encuentro entre la preparación y la oportunidad. Ya sé que crees que la suerte sí existe, por ejemplo, es una suerte haber nacido en un país desarrollado y no en uno pobre. Sin duda, estoy de acuerdo. Es una suerte porque eso no lo hemos elegido ni tú ni yo, pero sigo teniendo mis dudas. No lo llamaría «suerte»; mejor llamémoslo «plan divino»: algún plan tendrá el universo para haberte hecho nacer en un determinado país y en una determinada familia.

Si aparece la oportunidad de tu vida y no estás preparado, dirás: «¡Pero qué mala suerte tengo!». ¿Eso es mala suerte? ¡No! La preparación depende de ti, por lo tanto, en ti cae esa responsabilidad. También puede suceder que estés bien preparado y nunca aparezca la oportunidad, ¿verdad? ¡Pues no! ¿Quién dice que tengas que esperar a la oportunidad? No esperes a nada. Sal a buscar lo que te mereces y, si no lo encuentras, créalo tú. Así es como se gana. Nadie te dijo que la vida fuera fácil. ¡Nadie! Pero es tremendamente apasionante, amigo mío.

Por eso, debes desarrollar el efecto Pígalión positivo, es decir, debes creerte tu propio sueño. Debes tener tanta seguridad, tal convencimiento de que lo vas a conseguir, que casi parezca que ya lo has hecho. No hay duda, no hay temor. Si crees que puedes, no descansarás hasta alcanzar tus metas porque sabes que solo depende de ti. Si dices: «Eso es imposible», ¿por qué motivo ibas a luchar y esforzarte? No tiene sentido luchar por algo imposible. Imagina que tu sueño es llegar a la Luna de un salto. Te entrenas todos los días, intentas desarrollar tu capacidad de salto y, poco a poco, tu salto es cada vez mayor, pero... ¿crees que tiene sentido entrenarte para intentar llegar a la Luna? Cuando veas que solo saltas unos metros y no miles de kilómetros, te sentirás defraudado, por lo tanto, búscate una meta «imposible» pero, al mismo tiempo, humanamente posible.

Lo que no debes hacer es desarrollar el efecto Pígalión negativo, es decir, creer que no lo vas a conseguir y creerlo tanto que sea imposible que nadie pueda convencerte de lo contrario. Te pondré un ejemplo: Una vez fui a una playa de la isla de Tenerife con unos amigos. En la playa había una roca a la que la gente subía para tirarse desde lo alto, habiendo auténticos acróbatas. Uno de mis amigos, gran jugador de baloncesto, de cuerpo fuerte y gran altura, fue incapaz de saltar desde una altura de dos metros. No hablamos de una persona con miedo a las alturas, pero algo le impedía saltar al agua. Su mente y corazón dijeron «no», y daba igual lo que le pudieras decir. ¿Entiendes el mensaje? Si dices «no», si tu corazón y tu mente lo gritan, no habrá nada que hacer, la batalla estará perdida.

Así, es importante que te liberes de este tipo de pensamientos: «Yo no puedo. No soy capaz. No me lo merezco. No tengo la experiencia suficiente. Soy muy joven. Soy muy viejo. No soy guapo. No tengo buen cuerpo. No lo conseguiré. Eso no es para mí. Soy un perdedor. No tengo la suficiente confianza, etc.». Nunca te digas este tipo de cosas que son mentira y que te repites a ti mismo porque te dan la excusa perfecta para no intentarlo:

— Oye, ¿por qué no te acercas a esa chica y la invitas a salir?

— No, no puedo. Ella es mucho para mí. No tengo buen cuerpo, soy feo y carezco de suficiente confianza en mí mismo.

¡Mira qué bien! Dices eso y te quitas de encima el miedo que te produce acercarte a otra persona. Te da miedo, te sientes vulnerable y para no asumir ese temor, te inventas una excusa perfecta y te quedas tan contento. Vamos a ver, si no tienes buen cuerpo, apúntate a un gimnasio e intenta mejorarlo. Si eres feo, intenta sacarte el máximo partido. Hay gente que no es agraciada físicamente y se ha convertido en *sex symbol*. ¿Conoces a Adrien Brody, protagonista de la película *El pianista*? Es un actor que no tiene una

belleza convencional, pero sabe sacar partido a su físico. Considerarte feo sin hacer nada es una actitud cómoda y victimista. La belleza es relativa y depende del gusto de cada persona.

Ahora mismo estoy en una cafetería con mi portátil. A la primera mujer que entre le voy a preguntar sobre mi físico:

- ¡Disculpe, señorita! Es para un estudio que estoy haciendo. ¿Me encuentra usted atractivo?
- No.
- No ha escuchado bien la pregunta. Le he preguntado si me encuentra atractivo.
- Le he entendido y la respuesta es no.
- Ah, vaya. No habla mi idioma. Discúlpeme.

Cuando preguntes a alguien, asegúrate de que hable tu idioma. Su respuesta dependerá de ello.

(Ya sé que hablaba nuestro idioma, pero tenía un acento medio raro. Su opinión no cuenta...)

Henry Ford decía: «Los que renuncian son muchos más que los que fracasan». Renunciar sin haber empezado es muy habitual. ¿Por qué? Pues porque todo está en tu mente, por eso es tan importante armarte de una buena autoestima y de buenos pensamientos. Desarrolla el efecto Pigmalión positivo y haz que se cumplan todos tus sueños.

## 14. Cuanto más rápido me muevo, más energía tengo

Es lo que se conoce como la «ley del flujo». ¿Cómo pretendes tener energía si no te levantas del sillón? Estas son tus frases favoritas: «No me apetece. Quizás en otro momento. Qué flojera. Estoy cansado. Tengo sueño, etc.». ¿Verdad que después de leer estos mensajes tan motivadores te sientes lleno de energía y vitalidad? ¡Seguro que no! No dudo, amigo lector, que hayas dejado de leer el libro y te hayas puesto a dormir. Bueno, no pasa nada. Esperaré a que te despiertes. Tengo toda la vida.

Pues nada, como veo que tardas y que tu sueño es profundo (normal después de leer lo que leíste), voy un momento a prepararme una taza de té. Enseguida vuelvo. ¿Ya estás despierto? ¿Más o menos? ¡Venga, despierta! Tenemos que continuar, ¿preparado? Analiza la palabra «motivación»: «motivos» para pasar a la «acción». Si no tienes un buen motivo, te desmotivas, es decir, no tienes fuerzas para levantarte de la silla. Nuevamente, recuerda que todo está en tu mente: si en ella hay desgana, tendrás una vida sin vitalidad, por eso, debes tener pensamientos positivos y de acción. El problema es que tu mente, de manera incansable, te volverá a llenar la cabeza de pensamientos perdedores. La mejor solución es siempre ponerte en acción sin pensar, sin analizar ni escuchar tus pensamientos. Simplemente, ¡hazlo!

Anoche dijiste que hoy te ibas a levantar a las siete de la mañana para salir a correr. Evidentemente, cuando te despiertes, solo te apetece apagar el despertador y seguir durmiendo. No analices. Si en la cama te haces las fantásticas preguntas: «¿Qué hago? ¿Voy a correr o me quedo a dormir un poco más?», tu mente te dirá: «Todavía es temprano. Duerme una hora más y levántate a las ocho». ¿Y qué harás tú? Pues lo aceptarás encantado. ¿Te das cuenta? Todo está en tu mente, así que cuando tu mente te envíe mensajes debilitadores, simplemente, levántate de la cama sin analizar nada. Déjate llevar, no pienses, no analices... Sencillamente, ponte en acción. Lo más difícil es arrancar.

¿Quieres empezar el día con energía? Ponte música revitalizante. Es muy importante que utilices todo lo que pueda aportarte más energía. Mucha gente comete el error de escuchar música alegre cuando están alegres y canciones melancólicas cuando están tristes. ¡Qué tontería! Si tu pareja te fue infiel, ¿cómo vas a escuchar canciones con letras de desamor?

Y me fuiste infiel pero yo te amo.  
Te fuiste con él, pero te extraño.  
Porque mi vida sin ti no tiene sentido,  
Solo te pido que vuelvas a mi lado...

Recuerda la frase «La pereza trae pobreza», y no solo hablo de pobreza financiera, sino de cualquier tipo: espiritual, cultural, emocional... La pereza es estar muerto en vida. La vida es movimiento, si no te mueves, si no haces, si no creas, si no avanzas, si solo duermes o te pasas el día viendo la televisión, sencillamente, no vives.

Cuando prometas algo, ponte rápidamente en acción. ¿Dices que quieres ir al gimnasio? Pues ve, paga la primera cuota y entra ya a esa clase de zumba. Hazlo ahora que estás en caliente; no permitas que tus promesas se enfríen. Si lo permites, volverás otra vez a tu vida triste y sedentaria. Es lo que llamamos la «teoría de la intención decreciente», es decir, si tu intención no se acompaña de una acción inmediata, el calor de ese fuego se irá apagando. Por eso, debes asegurarte de encontrar un buen fuego, que no se apague con facilidad y que te «queme» para activarte. ¿Verdad que si acercara un poco de fuego a tu piel, te apartarías enseguida? No dirías: «Vaya, este fuego me está quemando. Lo dejaré para luego». Las cosas importantes nunca se dejan para luego. Si lo haces, te quemas. Es ahora o nunca. De la misma manera, tienes que buscar tus sueños. Si dices que irás al gimnasio, hazlo hoy mismo. Que sea un asunto de vida y muerte. No lo veas como algo opcional. Colócalo en tu lista de tareas imprescindibles, como ducharte, comer o beber agua.

¿Sabes por qué triunfan los entrenadores personales? Porque ellos son esa motivación extra que necesitas para no parar. Imagina que tienes que hacer doscientas abdominales: si estás solo, pueden pasar dos cosas: o no las haces o haces cincuenta y dices: «Hice cincuenta, no es mucho, pero menos es nada». Un entrenador personal no va a aceptar que solo hagas cincuenta. No tiene sentido: le pagas para ayudarte y luego, ¿no haces lo que él dice?

Lo mismo le ocurre a un buen amigo mío: no tiene trabajo estable. Los días que no trabaja se levanta a las 11:30. Yo le digo:

- Deberías levantarte a las siete de la mañana y aprovechar el día. Deberías formarte, hacer cursos, repartir tu currículum... ¿Por qué no lo haces?
- Me cuesta levantarme tan temprano.
- ¿En serio? Pero cuando te llaman a trabajar, me dices que te levantas a las 5:00, ¿entonces?
- Ahí sí, porque no tengo elección.

¿Te das cuenta? Cuando interpretas la situación como «urgente» consigues levantarte, pero si lo haces como «no urgente», tu mente te convence para que hagas la parte menos exigente. He ahí el peligro. Debes desarrollar una mente ganadora. ¿Y qué es una mente ganadora? Justamente, la que no permite que te rindas tan fácilmente. Daniel Webster decía: «El fracaso es más frecuente por falta de energía que por falta de recursos económicos».

## 15 Entiende la diferencia entre administrar y liderar tu vida

Para que me entiendas rápidamente, te lo diré de una forma muy sencilla: «administrar» es hacer las cosas bien y «liderar» es hacer las cosas correctas. Imagina que estás en una selva y hay mucha vegetación. Cuesta mucho avanzar por la cantidad de maleza existente. Agarras un buen cuchillo y empiezas a cortarla con golpes certeros. Cortas y avanzas. Cortas y avanzas. Fantástico, ¿verdad? Sin duda, estás haciendo las cosas bien. La pregunta es: ¿qué haría un líder? Antes de avanzar, buscaría el punto más alto, un árbol o cualquier cosa que le posibilite mirar al horizonte y poder gritar: «Error. Nos dirigimos por la dirección incorrecta. La dirección correcta es...». ¿De qué sirve hacer las cosas bien (cortar la maleza y avanzar) si no lo estás haciendo en la dirección correcta?

Lo mismo ocurre en tu vida: si no sabes adónde vas, si no tienes claro adónde quieres ir, ni lo que deseas alcanzar, ¿de qué sirve que hagas todo bien si no sabes para qué lo haces? Debes entender que no es lo mismo movimiento que dirección. Hay personas que no paran, van de un lado a otro, parecen muy estresadas. Dan la impresión de tener mucha responsabilidad y estar haciendo cosas muy importantes. ¿De qué te sirve moverte rápido si no sabes adónde vas? Moverte en la dirección correcta es inteligencia. No tengas prisa. Visualiza tu camino, enfócate y empieza a avanzar.

Te contaré un chiste:

Un hombre entra a un bar y pide un menú para comer y una copa de fino. Al probar el fino dice:

— Caramba, está buenísimo, ¿me pone otra copilla?

Así que, copa tras copa, se bebe tres botellas de fino. Al salir del restaurante se monta en su coche y, al poco rato de circular, se encuentra con una pareja de la policía municipal. Entonces piensa:

— Como me pillen, me multan. Voy a meter cien euros en la documentación y a ver si así me dejan irme.

Así que un policía da el alto, y le dice:

— Buenas tardes, documentación.

Y el hombre se la da con los cien euros. El guardia se los guarda y dice:

— Adelante, siga usted.

El hombre arranca el coche y, a los pocos metros, otra pareja de la policía municipal le detiene:

— Buenas tardes, documentación.

El hombre vuelve a poner otros cien euros, el guardia los ve, se los guarda y dice otra vez:

— Adelante, siga usted.

Vuelve a arrancar el coche, anda cien metros más y otra vez aparece una pareja de la policía. Se le acerca el guardia y le dice:

— Buenas tardes, si esta vez me pone doscientos euros en la documentación, ¿le ayudo a salir de la rotonda!

Imagina que tú y yo nos enfrentamos en una competición de tiro con arco. Tú tienes los ojos tapados y yo no. Aunque yo no sea muy bueno, tengo la ventaja de saber dónde está la diana. Quizá tú seas mejor que yo, pero no tienes ni idea de dónde debes apuntar. Tú administras mejor la situación, pero yo la lidero. ¿Te das cuenta? Aunque seas mejor tirador que yo, yo tendré mucha más ventaja sobre ti. Aunque intente hacer diana y no lo consiga, mi flecha conseguirá una puntuación. Quizá caiga en la casilla de seis puntos o de cuatro. Tú tendrás la mejor técnica y el mejor tiro, pero es muy probable que no puntúes.

Es muy importante que sepas qué quieres o, al menos, qué no quieres. Eso también ayuda. Si eres una mujer y quieres encontrar a un hombre inteligente, no sería mala idea que fueras con frecuencia a una biblioteca o a cualquier evento cultural, conferencias, etc. Si vas a buscar a un hombre inteligente en un club de *striptease*, pues quizá no tengas tanta suerte.

Cuando encuentres el camino a seguir, cuando sepas hacia dónde se dirigen tus pasos, simplemente ¡hazlo y no te detengas! Ya has conseguido lo más importante: saber hacia dónde vas, lo que es un gran avance. Un solo paso en el camino correcto te permite adelantar a todos aquellos que no lo saben. Evita las distracciones, desarrolla una disciplina a prueba de balas y un compromiso demoledor. Cuando tengas una visión de lo que quieres alcanzar en tu vida, te habrás acercado a ello en un sesenta por ciento. El siguiente cuarenta por ciento dependerá de tu trabajo y esfuerzo, lo que te aporta una enorme ventaja sobre el resto. Recuerda esta fórmula: Visión + Acción = Éxito.

## 16 Si no tienes un plan de acción, solo tienes un sueño

Está muy bien que tengas un enfoque, pero ¿cómo piensas llegar a tus metas? Si no trazas un plan, no avanzarás. Sé concreto. Si quieres ser cantante y triunfar en Inglaterra, necesitas dominar el inglés, así que tu primera meta será aprender el idioma y tu plan de acción será definir cómo, cuándo y dónde, de una manera muy clara y específica.

Por otro lado, no sirve decir: «Estudiaré tres horas todos los días». Debes decir cómo lo harás: cuándo te pondrás a estudiar, a qué hora y dónde (academia, profesor particular, etc.). Si te olvidas de esos pequeños detalles, luego serán tan grandes que te impedirán avanzar y alcanzar tus objetivos. También es importante que tus metas sean fáciles de alcanzar. Si dices que vas a estudiar diez horas al día, ¿qué ocurrirá? Efectivamente, no lo harás y te cansarás de tu objetivo. Debes ponerte pequeñas metas que te animen a continuar. No es lo mismo decir que vas a estudiar diez horas al día, que decir que vas a hacerlo quince minutos cada dos horas. Esta última opción es mucho más fácil y te permite cumplirla con un mínimo de esfuerzo e interés.

Siempre ocurrirá, por motivos que escapan a tu control, que no puedas trabajar algún día en tu objetivo. En esos días especiales, debes estudiar al menos diez o quince minutos, algo simbólico. Aunque no puedas, debes hacer lo mínimo. ¿Por qué? Pues porque así no te apartarás mentalmente de tu meta; de no ser así, es fácil que tu interés o motivación desaparezcan. Lee bien lo siguiente: «Mi meta para el 2018 es cumplir los objetivos del 2017 que debería haber cumplido en el 2016». ¿Te suena? Si te despistas, te ocurrirá a ti también.

Recuerda: concreción, hacerlo fácil y permanecer conectado con tus objetivos. Ahora debes tener un buen motivo para que no abandones tus metas. Si hoy no haces nada y no hay un castigo, simplemente no pasará nada. Lo dejarás y empezarás el mes que viene sin ningún tipo de remordimientos. Una buena idea es contarle tus objetivos a otra persona y que sea esta la que te controle. Si llevas tres días sin hacer nada, decepcionarás a esa persona. Te dirá: «¿Para qué me pides que te ayude si luego te lo tomas a broma? ¡No me hagas perder el tiempo!». Sin duda, es una buena forma de motivarte.

Otra forma podría ser grabarte en vídeo. Cada noche te grabas hablando de lo que has hecho durante el día. Si llevas tres días sin hacer nada, cuando vayas a grabarte te darás cuenta de que llevas tres días sin hacer nada. Si no te grabas, pasarían dos semanas sin la sensación de estar perdiendo el tiempo.

Evita las distracciones; esto es muy importante. Te toca estudiar, pero tienes la televisión encendida. Ibas a ponerte a estudiar, pero escuchas que van a entrevistar a tu cantante favorito. ¿Cómo te lo vas a perder? Te convences de que escucharás la entrevista y luego empezarás a estudiar. ¿Pero qué suele pasar? Termina la entrevista y ahora tu cantante

favorito va a cantar, y no una, sino cinco canciones. Ya has perdido más de treinta minutos. Luego, te llaman por teléfono y debes atenderlo porque «es muy importante». Ya has perdido una hora. Luego... y luego... y luego... ¿entiendes? Sin querer, pierdes el tiempo. Lo mejor que puedes hacer es desarrollar un alto compromiso. ¿Vas a estudiar dos horas? Desconecta el teléfono, apaga el televisor, desconecta Internet, etc. Intenta evitar todo tipo de distracciones.

Aprende a usar un cronómetro. ¿Te llaman por teléfono y deseas contestar? Hazlo y pon en marcha el cronómetro. ¿Quieres ver la televisión? Hazlo pero pon en marcha el cronómetro. ¿Quieres salir a la calle para ir a una cafetería y tomar un café antes de empezar a estudiar? Hazlo pero pon en marcha tu cronómetro. Ahora suma todo ese tiempo perdido. Perdido porque deberías dedicarlo a tus objetivos. Cuando sumes ese tiempo, te sorprenderás. Te preguntarás: «¿Cómo es posible que haya perdido tanto tiempo sin hacer nada?». Es realmente increíble cómo le dedicamos tiempo a lo que no nos ayuda a crecer y lo poco que se lo dedicamos a lo realmente importante.

Aprende de los grandes maestros:

«Si empiezas a trabajar en tus metas, tus metas trabajarán para ti. Si empiezas a trabajar en tu plan, tu plan trabajará para ti. Cualquier cosa buena que construyamos terminará construyéndonos a nosotros».

JIM ROHN

«Si quieres lograr una meta, debes verla primero en tu mente».

ZIG ZIGLAR

«Si bien las metas son importantes, tener un plan de acción es vital para el éxito de esas metas. Tener una meta sin un plan de acción es como querer viajar a un nuevo destino sin tener un mapa».

STEVE MARABOLI

«Hay que tener en cuenta que la tragedia de la vida no consiste en no alcanzar su meta. La tragedia radica en no tener meta que alcanzar. No es una calamidad morir con sueños incumplidos, es una calamidad no soñar. No es un desastre ser incapaz de capturar un ideal, es un desastre no tener ideal que capturar. No es una desgracia no alcanzar las estrellas, es una desgracia no tener estrellas que alcanzar».

ELÍAS BENJAMIN MAYS

## 17 Evita el revés psicológico

¿Qué significa? El revés psicológico es querer algo pero no lo suficiente. Quieres alcanzar tus sueños, los quieres, pero no tanto como ver ese partido de fútbol. No tanto como ver a esa chica e invitarla a cenar. No tanto como fumarte ese cigarrillo. No tanto como salir de fiesta. No tanto como irte a la playa. Quieres lograr tus sueños, es cierto, pero en tus sueños, no en la vida real. Te encanta soñar en tus sueños y soñar que algún día los vas a lograr. Pues lee lo siguiente con atención: «Nunca alcanzarás tus sueños si sigues durmiendo. ¡Despierta!». No me digas que estás despierto. Las personas despiertas trabajan en sus sueños. Los dormidos sueñan. ¿Estás dando lo mejor de ti o solo sueñas con alcanzar tus metas en un futuro cuando se den las condiciones favorables?

Tienes que desarrollar un alto compromiso de entrega, de lucha, de querer avanzar sin descanso. Un deseo débil trae resultados débiles, de la misma manera que una pequeña cantidad de fuego crea poco calor. Si amas algo con todo tu corazón, de una manera viva, intensa, con la fuerza de todo tu ser, deberás utilizar esa pasión para avanzar. No basta con amar algo. Debes hacer que las cosas sucedan. No tengas una actitud pasiva. Sé el protagonista de tu destino.

— A ver, Juan, ella te mira y tú la miras a ella. ¿A qué esperas?

— No sé.

— ¿Te gusta?

— No mucho.

— A ver, mentiroso, te lo volveré a preguntar: ¿te gusta?

— ¡Mucho!

— Pues entonces ve y dile algo. ¿A qué esperas? ¿A que ella se acerque a ti? Quizá si fueses guapo... pero no es el caso.

— Oye, Jorge, ¿así intentas motivarme?

— Es broma. Pero lo mejor de ti es tu personalidad, tu carisma. Acércate. Si no vas, ya tienes el no. ¿De qué tienes miedo? Ella no te puede quitar nada. Si te da el «no», ya lo tenías. Ella no te ha dado nada nuevo entonces. Sin embargo, podría darte el «sí».

— Entonces, Jorge, ¿tú crees que ella me dirá que sí?

— Sinceramente, creo que no. No eres guapo.

— Pero...

— ¡Que solo bromeo! No te enfoques en el resultado. Eso no debe importarte. ¿Qué importa si te dice sí o no? Solo diviértete un poco. Sal de tu zona de confort. Si quieres hablar con ella y no lo haces... ¿No ves que te estás limitando a ti mismo? Hazlo e, independientemente, de lo que ella te diga, ya serás un ganador. Lo mejor

de ir en busca de tus sueños no es alcanzarlos, sino en quién te conviertes por el camino.

Imagina que vas montado en tu coche. Arrancas, pones la primera marcha y aceleras, pero ves que no puedes avanzar. ¿Por qué motivo? No has quitado el freno de mano. Si no lo quitas, no podrás avanzar y, además, acabarás estropeando tu propio coche. ¿No es ridículo? Si quieres avanzar, debes quitar el freno de mano, ¡pero no lo haces! Y sigues acelerando y acelerando. No entiendes por qué no consigues avanzar. Estás haciendo todo correctamente: has arrancado el coche, has puesto la primera marcha, ¿qué puede fallar? Eso es el revés psicológico: poner el freno de mano a tu coche. Pero lo peor no es eso; lo peor es que no te das cuenta de que lo tienes puesto. Ese es el problema.

Recuerda esto: ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos. Si quieres avanzar, debes quitar el freno de mano. El freno de mano son todos tus pensamientos pesimistas, debilitadores. Esos pensamientos que te bajan la autoestima, que te hacen sentir pequeño, que te roban la energía y tu vitalidad. El freno de mano te lo pones a ti mismo cuando no paras de quejarte y lamentarte. Cuando dices «no» antes de tiempo, sin haberlo intentado siquiera. Es cuando vives sin energía, cuando llevas una vida sedentaria, cuando fumas y te alimentas mal. Te pones a ti mismo el freno de mano cuando envidias, cuando no haces nada por mejorarte a ti mismo, cuando te llenas de excusas.

El camino al éxito no es nada fácil, pero aún es más difícil si ni siquiera empiezas el trayecto. Libérate de todos tus miedos. ¿Por qué crees que no te mereces lo mejor? Si tú dices que no te lo mereces, no conseguirás nada; sin embargo, si sientes de corazón que te lo mereces y luchas por ello, créeme que conseguirás muchas más cosas de lo que imaginas.

La vida es muy corta, ¿cómo es posible que tengas tanto miedo a vivir? Ten miedo a la muerte si quieres, pero no a la vida. Libérate de todos tus temores. Es increíble las veces que nos ponemos cadenas a nosotros mismos. Quieres bailar en medio de la discoteca y no lo haces por el «qué dirán». ¿Pues qué van a decir? Que vives intensamente. En realidad, ellos se mueren de ganas de bailar como tú, pero no se atreven y por eso te criticarán. Debes sentirte cómodo en medio de las críticas; si no lo hacen, si no te envidian, algo estás haciendo mal.

Empieza a quererte más, a valorarte más. Siempre, siempre, siempre da lo mejor de ti. ¿No consigues tus sueños? No importa porque diste lo mejor.

¿Te digo un secreto? ¿Sí? Bueno... mejor no. Ya te lo digo otro día, ¿de acuerdo?

¡Vale, vale! No te pongas así. Qué curioso eres, ¿no? ¡Madre mía! Vale, te lo diré.

Acércate un poco más... un poco más...

Recuerda esto: «Si das lo mejor de ti, siempre, siempre, siempre... de una forma u otra, alcanzarás tus sueños. Repito: siempre».

## 18 Evita la ley de Acosta y la ley de Parkinson

La ley de Acosta dice: «El tiempo que requiere una tarea crece cuando la interrumpimos y la reanudamos». Es así de simple. Por culpa de nuestra pereza, de las distracciones por la falta de compromiso y entrega, convertimos una tarea simple en algo tedioso y pesado de realizar. Busca un cronómetro y haz la prueba. Imagina que tienes que leer un libro antes de una semana. Cada vez que empiezas a leer, pones en marcha el cronómetro. Imagina que empiezas a las cuatro de la tarde. Cuando dejas de leer para atender a otras cosas, como ir al baño, contestar al teléfono, etc., paras el cronómetro. Cuando vuelvas a leer, pones de nuevo en marcha el cronómetro. Cuando el cronómetro marque sesenta minutos de lectura, observa la hora real. Empezaste a las cuatro, por lo tanto, deberías haber terminado a las cinco, ¿verdad? Pues te sorprenderás; lo más probable es que sean las ocho de la noche.

¿Cómo es eso posible? Te parecerá increíble cómo has perdido tres horas en una tarea que solo te tendría que haber ocupado una. Haz la prueba. Como no te das cuenta de ello, pierdes el tiempo de una manera escandalosa. Seguramente te pasará que tienes la tarde libre y piensas que vas a hacer muchas cosas. De repente, ves que son las diez de la noche y te dices a ti mismo: «¿Ya se acabó el día? ¡Pero si no he hecho nada!».

¿Has tenido la oportunidad de volar durante más de doce horas? En ese tiempo, tienes que estar en un mismo sitio, prácticamente sin moverte, doce horas en un mismo lugar. Como no puedes hacer gran cosa, intentas que pase el tiempo: te pones a leer, empiezas a ver una película... En mi último vuelo, en esas doce horas pude ver cuatro películas, me leí tres cuartas partes de un libro y escuché dos cedés. Los domingos, cuando quizá dispongas de más tiempo y desees leer, no conseguirás leer más de diez páginas en todo un día. Pero, ¿cómo es posible?

En el avión no tienes más posibilidades. En tu vida diaria, tienes tantas distracciones que no puedes concentrarte. Cuando quieras avanzar, simula estar dentro de un avión. No puedes llamar por teléfono ni salir de casa a tomar café; no puedes ver la televisión ni tumbarte en el suelo para jugar con tu perro. Simula estar en un avión y avanzarás. Si tienes que estudiar y es algo muy importante, enciértrate en una habitación donde no haya revistas, ni libros, ni equipo de música, ni Internet, ni televisión, ¡nada! Solamente tus libros, una mesa y una silla, y tú. Y, por supuesto, solo puedes salir para comer e ir al baño. Puede que estés pensando «¡Qué tortura!».

Eso solo es el principio, para reeducar tu mente; una vez que cojas el hábito de la concentración, aunque estés en una cafetería podrás avanzar con firmeza. Por eso, evita la ley de Acosta. Si empiezas una tarea, iníciala con un alto compromiso, con este pensamiento: «No hay nada más importante en este mundo que esta tarea».

Hablemos ahora de la ley de Parkinson. Dice así: «Todo trabajo se dilata indefinidamente hasta ocupar todo el tiempo para su completa realización». ¿Qué quiere decir esto? Creo que con un ejemplo lo entenderás mejor: Tienes que colocar cien cajas en un almacén y tienes una hora para hacerlo. La última caja, la colocas en el minuto sesenta. Curiosamente, otro día que tienes noventa minutos para realizar la misma tarea, la última caja la colocas en el minuto noventa. ¿Cómo es eso posible? Lo que ha ocurrido es que tu subconsciente sabe que dispone de treinta minutos extra y baja tu ritmo.

Lo mismo les ocurre a los estudiantes. Llevan semanas estudiando y ahora, cuando se acerca la fecha del examen, en una hora son capaces de estudiar y repasar lo que antes hacían en días o semanas. Por eso es importante que conozcas ese pequeño detalle. No debes bajar tu ritmo. Si tienes que hacer una tarea, ponte un tiempo máximo. Volviendo al mismo caso de antes: colocabas cien cajas en sesenta minutos; pues bien, el día que tengas noventa minutos para hacer el mismo trabajo, pon tu reloj en cuenta atrás y marca sesenta minutos. De esa manera, podrás aprovechar los treinta minutos restantes en lo que desees.

Si tienes que hacer algo, hazlo totalmente concentrado, viviendo intensamente esa acción. No quiero decir que debas hacerlo rápido. Tómate el tiempo que sea necesario, pero hazlo concentrado. La falta de concentración convierte una simple tarea en algo eterno.

¿Te apetece reírte? Aquí tienes un chiste:

Los médicos estamos acostumbrados a recibir llamadas a cualquier hora. Una noche, un hombre al que conocía llamó y me despertó.

— Lamento molestarlo a estas horas —dijo—, pero creo que mi esposa tiene apendicitis.

Todavía medio dormido, le recordé que le había extirpado el apéndice inflamado a su esposa un par de años atrás.

— ¿Ha escuchado de alguien que tenga un segundo apéndice? —pregunté.

— Tal vez no haya usted escuchado nunca de un caso de segundo apéndice —respondió—, pero seguramente sí habrá oído hablar de casos de una segunda esposa.

Otro corto: una chica le pregunta a su novio:

— ¿Qué te gusta más, mi belleza, mi sobrada inteligencia o mi sinceridad?

Y el chico le contesta:

— Tu sentido del humor, mi amor.

## 19 Haz lo correcto cuando nadie te esté mirando

Es fácil hacer el bien cuando todos te están mirando, porque sabes que vas a recibir aplausos. Es bueno, es admirable de todas maneras, pero lo realmente admirable es hacerlo cuando sabes que no vas a recibir reconocimiento de ningún tipo. Lo más hermoso es sembrar una semilla y cuidarla, para que el día de mañana sea un árbol y el mundo sea un lugar mejor, aunque tú ya no estés.

¿Significa eso que debes sacrificarte por los demás y dejar de vivir tu presente? Te pido que trates de captar la idea profunda del enunciado. Quien planta una semilla no está sacrificando su vida. Al hacerlo, se sentirá mejor consigo mismo y sentirse mejor con uno mismo es la misma fuente de la felicidad. Es la base. Cuando ayudas a los demás, cuando haces lo correcto y lo justo, cuando sabes que nadie se dará cuenta de que lo hiciste tú, te ayudará más de lo que imaginas... porque sí hay alguien que está viendo y observando todo lo que haces. Quizás estés pensando: «Es verdad, Dios nos está mirando».

Yo hablo de tu subconsciente, aunque si crees en Dios, efectivamente, te está mirando. Pero como te decía, nunca te olvides de tu subconsciente porque él nunca duerme y a él no le puedes engañar. En la calle puedes aparentar, pero con él no hay apariencias que valgan. Te dirá lo que eres, sin pestañear, sin remordimientos. Si ante el público eres amable y cercano, y en tu vida privada eres un ser egoísta y falso, tu subconsciente guardará un mensaje en sus archivos: «No eres de fiar. No eres buena persona». Y eso, siempre, repercutirá en tu autoestima y en tu equilibrio emocional. Olvídate de las apariencias. Haz lo correcto, mire quien mire. Tu felicidad está en tu interior, ¿para qué vas a querer el reconocimiento? Eso es algo externo, ¿recuerdas?

No intentes encontrar tu valía en función de algo externo. Céntrate en ti. Hazlo por ti, para ti, para mejorar el mundo, porque sabes que si tú mejoras, el mundo mejora porque este no es más que una proyección de tu ser interior. Si sonríes, encontrarás un mundo más amable. Si das odio, no esperes encontrar ninguna puerta abierta. Cuando alguien te hace un favor y luego viene a ti diciéndote: «Oye, que sepas que quien te hizo ese favor fui yo. No le vayas a dar el mérito a otros. Ya sabes, ¡me debes una!»). Efectivamente, ese es su objetivo... ¡Que le debas una! Y no solo eso, lo más probable es que te esté recordando ese favor durante años: «Después de todo lo que te he ayudado, ¿así me tratas? ¿Quién te ayudó aquella vez? Eres un mal agradecido».

Lo peor que puede pasarte es recibir un favor de un manipulador, porque lo estará usando en tu contra todo el tiempo que pueda. A veces es mejor no recibir ninguna ayuda, porque muy pocas veces nace del corazón. Por regla general, nace de la mente calculadora. Te hacen un favor para ganar «puntos». Alguien que desea ayudarte de

verdad, alguien que desea verte mejor de corazón, le bastaría con verte mejor, le bastaría con saber que su acción te ayudará. ¿Por qué esa necesidad de informar de su autoría? Piénsalo: si tu intención es ayudar y ya has ayudado, deberías sentirte satisfecho. ¿Por qué no es así? ¿Por qué tienes la necesidad de informar? Si tienes sed y bebes agua, ¿tienes la necesidad de informar sobre ello? Evidentemente que no. Tu sed ya ha sido saciada. Solo cuando no es así, lo dices: «¡Madre mía! ¡Qué sed tengo». Informas cuando tienes una necesidad, ¿lo ves claro ahora?

Mucha gente me ha dicho: «Hoy en día, tal como está la vida, debes ser muy astuto. Si ayudas, ¿por qué no informar de ello? Matas dos pájaros de un tiro. Ganas puntos. Siempre es bueno hacer “amigos”. Hoy te ayudo yo, pero mañana tú me ayudas a mí. Es lo justo». ¿Te das cuenta? Hoy en día, el dar está manchado de segundas intenciones. Te doy porque sé que voy a recibir más a cambio. Cuídate de quien te dice: «Te he ayudado. Me debes una». Cuida a quien te dice: ... (es decir, nada. Te ayuda y punto).

Por ello, si quieres ayudar y decirlo para «ganar puntos», hazlo. Lo que intento decirte es que eso no debe ser tu principal motor. Debes ayudar porque al dar estás enviándole un mensaje de abundancia a tu subconsciente: Si das es porque tienes, por lo tanto, eres un ser con abundancia. Tu autoestima se fortalecerá. Al dar para pedir algo a cambio, le estás enviando un mensaje de carencia a tu subconsciente: doy como una inversión. No tengo y quiero tener más, por eso doy como inversión, para tener lo que no tengo.

Escucha con atención lo que voy a decirte. No es necesario que des con la intención de ganar puntos, porque tu beneficio está en ese dar. El poder del dar es mucho más grande de lo que crees. Ya estás ganando puntos con el universo. Lo que te pertenece: tus sueños, tus objetivos, tus aspiraciones, todo lo bueno que te espera está grabado y protegido en algún lugar del universo y tiene tu nombre. Nadie puede robártelo. Solo debes luchar y creer en ti. Camina con elegancia desde la abundancia.

Cuando das y ayudas a los demás, le estás mandando un mensaje al universo: «Soy un hombre de abundancia que camina por el sendero de la prosperidad. Merezco todo lo bueno que la vida tenga que ofrecerme». Cuando tu mente entra en la sintonía de dar, el universo escucha tu mensaje y empieza a darte. Cuando tu mente funciona en la sintonía del recibir, del dame, el universo escucha tu mensaje y empieza a quedarse con lo que te pertenece. Camina desde la abundancia. Cuando tienes, das. Ayuda a los demás. Da tus mejores acciones, tus mejores consejos, tu mejor predisposición, tus mejores sentimientos al mundo. Hazlo sin esperar nada a cambio. Vive con elegancia, esto es, sin necesitar nada pero luchando por todo. Eso es abundancia.

## 20 Saca a las personas negativas de tu vida

Esto es realmente importante. Una persona negativa en tu vida es una desgracia. Así, sin más. Consumirá toda tu energía, te hará ver lo peor de la vida, tu vitalidad se debilitará y tus sueños empezarán a perder su color y sentido. Una persona negativa hará que te conviertas en alguien sedentario. Sin energía, es normal que no te apetezca hacer nada. Hará que pierdas la fe en todo y en todos. Una persona negativa te robará el corazón si le dejas la puerta abierta y dejarás de vivir intensamente.

Jim Rohn decía: «Aléjate del noventa y cinco por ciento de las personas». La inmensa mayoría de las personas son pesimistas, con mensajes debilitadores que encierran temor, angustia, desasosiego. No vayas adonde ellos van. No hables de los temas que ellos hablan, no comas ni bebas lo mismo que ellos, no te rías de sus chistes... Aléjate por completo.

Alejarte no significa que vayas en su contra o que los rechaces. Significa que, simplemente, te alejas porque lo que pueden ofrecerte no es bueno. Es importante que sepas motivarte y avanzar con firmeza, pero siempre será más difícil si cargas a tu espalda piedras innecesarias. Esas personas son piedras, cargas pesadas en tu vida que lo único que hacen es agotarte e impedir que avances con ligereza y naturalidad. Una buena compañía es aquella que te da alas, no piedras. Es la que te permite volar y no la que impide que des un solo paso.

¿Tienes en tu vida a alguien así? Estoy seguro de que sí. Si dices que no, o es que tienes mucha suerte o no te has fijado lo suficiente. Hay manipuladores profesionales. ¿Quieres saber quiénes de tus amigos son tóxicos y quienes valen la pena? Ponles a prueba: Escribe un mensaje estándar y envíaselos a todos tus contactos de manera personalizada. El mensaje podría decir algo así:

«Hola, Juan, ¿cómo estás? Oye, ¿podríamos vernos hoy a la salida del trabajo? Necesito pedirte un favor. Estoy bastante afectado y necesito tu ayuda. Es una cuestión económica. Avísame si puedo ir a verte, ¿de acuerdo?». Enseguida notarás si Juan quiere ayudarte o no. Un buen amigo te diría: «Por supuesto, ven. Sabes que salgo a las siete. Espérame fuera y hablemos. Cuentas conmigo, ya lo sabes». Esa es la respuesta de un buen amigo, leal. Aquellas amistades que están contigo por estar, para salir de vez en cuando y poco más, te dirán algo así: «Vale, hablemos, pero hoy lo tengo complicado. Te aviso luego, ¿vale?». Es decir, quieren decirte que no, pero tampoco lo quieren hacer muy evidente para no perder tu amistad. Luego, te encontrarás a quienes tu amistad no les preocupe lo más mínimo y te dirán: «Lo siento, amigo. Si es un asunto de dinero, no puedo ayudarte. Suerte». Este último caso, el mensaje es: «Somos amigos, pero tus problemas son tuyos». Un amigo, aun no teniendo dinero, te escuchará, querrá quedar contigo e intentará encontrar una solución. Necesitas a tu lado a gente que esté contigo cuando el barco se esté hundiendo. Cuando encuentras a alguien así, has encontrado un

tesoro. Esa es la clase de gente que debes proteger y valorar. Esa es la clase de gente que te impulsa, que te emociona, que te eleva.

Otra forma de averiguar quién merece estar a tu lado es hacer lo siguiente. Te reúnes con un amigo y le dices que tienes una gran duda. Te han ofrecido un puesto de director para una importante empresa y te van a pagar el doble de lo que ganas ahora. Es un puesto que te abrirá muchas puertas y será algo destacable en tu currículum, pero el problema es que es en otro país. No sabes si irte y aprovechar esa oportunidad o quedarte en tu trabajo de siempre. Tienes, además, a tres amigos trabajando en esa empresa y están muy felices. Te comentan que son gente seria, leal y responsable. Una empresa de fiar. Un buen amigo te diría: «Creo que debes pensarlo bien, pero considero que la oportunidad de ser director para una importante empresa es el sueño de tu vida. Además, aunque salga mal, en tu currículum podrás poner que has sido director y tendrás esa experiencia. Ganarás el doble, es decir, que en seis meses ganarás lo que ganas ahora al año. La vida es para los valientes. Piénsalo bien, pero creo que te mereces luchar por lo que quieres». Un amigo normal o un mal amigo te diría: «¿Estás loco? Ese puesto no es seguro. Quédate donde estás. “Más vale pájaro en mano que ciento volando”. Dicen que son de fiar, pero eso nunca se sabe. No seas bobo y olvídate de eso». ¿Te das cuenta? Todo lo que sea bueno para ti, intentarán borrarlo de tu cabeza. «No seas bobo», te dicen. No te hacen preguntas para verificar la seriedad de la empresa. Ya parten de la base de que no te conviene. Esa clase de gente se disfraza de «buenos amigos» para manipularte. Parece que te están dando buenos consejos. Da la sensación de que se preocupan por ti de verdad. Cuídate de ellos.

Guárdate bien esta frase en tu cabeza: «La vida es para los valientes». Ten esta filosofía cuando alguien quiera entrar en tu vida: «Si tu presencia en mi vida no va a sumar, dar valor a mi vida, mejorarla y potenciarla... Si no me vas a ayudar a sumar, sino a restar, lo siento pero esta puerta está cerrada para ti».

Tú debes ser una bendición para la persona que te tenga en su vida y viceversa. Tenéis que ayudaros, respetaros, valoraros, motivaros el uno al otro. ¿Qué sentido tiene tener a alguien a tu lado que es una piedra más? No tengas piedras en tu vida. Quédate con los diamantes. La vida es demasiado hermosa para perder el tiempo con gente que es una pérdida de tiempo.

## 21 Vive con la copa llena

¿Qué significa? Pues que vivas desde la abundancia y no desde la carencia. Te pondré un ejemplo: vas a una entrevista de trabajo. Si vives desde la carencia, dirás: «Hola, gracias por esta gran oportunidad. Necesito el puesto de trabajo. Soy una persona responsable. Haré todo lo que me pidan». (No pregunta ni por su horario, ni por su sueldo).

Ahora veamos esa misma entrevista si vives desde la abundancia: «Hola, mi nombre es Vicente Hernández. Tengo la total seguridad de que soy el hombre que necesitan para este puesto de trabajo. Soy una persona responsable, haré lo que sea necesario para que esta empresa sea más rentable y productiva. ¿Cuál es el horario? ¿Y el sueldo? Le aseguro que conmigo usted está haciendo una gran inversión. Le aseguro que yo valgo el doble de ese sueldo. Le prometo dar lo mejor de mí mismo para su empresa». ¿Ves alguna diferencia? No digo que tengas que mentir y decir «Soy el mejor». Tan solo quiero que te fijas en la actitud. En el primer ejemplo, casi pides permiso y ruegas para que te contraten. En el segundo caso, te vendes tan bien que «la empresa haría una buena contratación». Es muy diferente.

Vivir con la copa llena es como decir: «Me acerco a ti para darte. Tengo mucho que ofrecer». Vivir con la copa vacía es como decir: «Me acerco a ti para ver lo que me das. Tengo poco que ofrecer». Te recomiendo que desarrolles los tres puntos para vivir con la copa llena.

En primer lugar, tener paciencia. Debes entender que la mayoría de las cosas no pasan tan rápido como creemos que pasarán. Nos encanta lo rápido y lo fácil y ¿qué suele pasar? Efectivamente, las cosas suelen ocurrir más lentamente, nos desesperamos y es ahí donde cometemos los errores. Trabaja sin prisa, paso a paso, teniendo en cuenta este principio: «No te fijas en el punto final. Creerás que no has avanzado. Fíjate en el punto inicial y, entonces, verás tu avance». ¿Lo entiendes? Imagina que quieres recorrer caminando doscientos kilómetros. Después de varias horas, te desanimas porque ves que aún te quedan por recorrer ciento veinte kilómetros. ¡Una eternidad! Aún te queda más del doble por recorrer. Te desanimas y piensas en abandonar. No te fijas en el punto final. Fíjate en el punto inicial: ¡ya has avanzado ochenta kilómetros! Ahora estás ochenta kilómetros más cerca de tu meta, ¿no es más esperanzador? Si te fijas en el final, te dará la sensación de que no has hecho nada importante. Si te fijas en el punto inicial, te darás cuenta de tu esfuerzo y te animarás a continuar.

En segundo lugar, sé persistente, es decir, ten paciencia y sigue intentándolo. Toca en todas las puertas, sabiendo que no te abrirán cuando tú quieras. Si lo sabes desde el principio, no te desanimarás cuando veas que ninguna puerta se abre. Sabes que todo tiene su propio ritmo y no dejarás de intentarlo hasta conseguir tu sueño. Como dice Less Brown: «Esto no se acaba hasta que yo gane». Recuerda, sé persistente.

El tercer punto es que seas positivo, sin importar lo que sea. No vale ser positivo cuando todo sale bien, eso es muy fácil. La maestría está en ser positivo cuando las cosas se ponen difíciles. Cuando eres negativo, estás enviando energía negativa y estás bloqueando la buena. No mandes energía negativa, no te tomes nada como algo personal, esto es importante que lo entiendas.

Se cuenta que Inglaterra estaba siendo bombardeada por la Alemania de Hitler. Un bombardeo muy duro. Se dice que fueron a comunicárselo rápidamente a Winston Churchill, el primer ministro británico:

— ¡Señor, esto es un caos, un desastre! Estamos siendo brutalmente atacados y bombardeados, ¿qué hacemos?

Winston Churchill respondió:

— ¿Un caos? No tenemos alternativa.

— ¿Cómo dice, señor?

— Digo que no tenemos otra alternativa que ser optimistas.

¿Te das cuenta? En un momento tan crítico, ser pesimistas es tirar la toalla y eso significa perder la guerra y que mueran muchas personas. En las mayores dificultades, necesitas más optimismo, entre otras cosas, porque el positivismo trae acción y, por lo tanto, resultados. Recuerda, sé positivo sin importar lo que sea.

## 22 Para cambiar las cosas, cámbiate

Gandhi decía: «Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo». Sin embargo, queremos que el mundo entero se adapte a nosotros, a nuestra manera de sentir, de pensar, de ver las cosas y, como eso es imposible, viene la frustración y entonces decimos frases del tipo: «¡Este mundo es una mier\*\*!». Pero no lo es, solo quieres que las cosas funcionen como a ti te gustaría. ¿Significa eso que debes hacerte conformista y aceptar todo tal cual es? Si puedes mejorar algo o corregirlo, perfecto, pero este pensamiento habla de las cosas que escapan a tu control, como por ejemplo, el machismo. Es algo que me incomoda. Si intento que todos los hombres que son machistas dejen de serlo, me voy a meter en muchos problemas, entre otras cosas porque eso no depende de mí, sino de ellos. Lo que sí puedo hacer es cambiarme yo: no ser machista, tratar a la mujer con respeto en igualdad. Podrías hablar con un machista e intentar hacerle ver que su forma de tratar a las mujeres no es la correcta, pero él siempre tendrá la última palabra.

Aceptas que estamos en un mundo machista y prometes no serlo. Luego, puedes intentar cambiar o influir en los demás. Primero céntrate en ti. Cuando en tu interior haya luz, podrás iluminar a otros. Mucha gente intenta corregir los errores de los demás cuando ellos tienen muchos más. Apagar fuego con fuego no es buena idea. Usar odio contra el odio tampoco. Si quieres apagar el «fuego» de una relación que arde, tú debes ser agua. Si quieres acabar con el odio de una persona, tú debes ser el amor. Debes convertirte en aquello que deseas alcanzar. ¿Quieres diversión? Sé divertido. ¿Quieres que en tu trabajo exista un mejor ambiente? Sé el primero en sonreír.

Imagina que vas a una tribu que habla su propia lengua. Viven en una aldea de cuatrocientas personas. A ti te gustaría poder hablar con ellos, entenderlos, así que te empeñas en hablarles en español para que ellos te entiendan a ti, es decir, pretendes que cuatrocientas personas aprendan español antes que tú aprender su idioma. ¿No es ridículo? Pues eso es justo lo que hacemos en nuestra vida diaria: pretender que los demás se adapten a nosotros.

Jim Rohn decía: «No pidas menos problemas, desarrolla más habilidades». No puedes decir: «¡Cómo me gustaría que esta tribu hablase español!». ¿Qué consigues con eso? Lo que debes hacer es desarrollar más habilidades, es decir, aprender tú su idioma. De esa manera, ya no habrá problema. ¿Lo entiendes? Lo mismo ocurre en las relaciones de pareja. Prefieres que cambie antes tu pareja que cambiar tú. Seguro que me dirías: «¿Por qué voy a cambiar yo si es mi pareja quien no para de cometer errores?».

Ese es el problema. Siempre pensamos que somos perfectos pero luego, en lo realmente importante, tenemos una baja autoestima. ¿Alguien entiende algo? Una relación es de dos y ambos deben mejorar. Cuando tú crees que no necesitas cambiar o mejorar, te equivocas. Es la misma estupidez de ver que un padre le dice a su hijo que fumar está

mal, que eso no debe hacerlo, mientras tiene un cigarrillo encendido en la boca. Es ridículo. Si quieres cambiar a tu hijo o enseñarle, empieza antes por ti.

Una historia cuenta que una mujer con su hijo se acercó a Gandhi y le dijo:

— Por favor, ¿podrías decirle a mi hijo que no coma azúcar? A ti te respeta. Si tú se lo dices, te hará caso.

Gandhi le pidió que regresase en una semana y, entonces, se lo diría a su hijo. La mujer no entendió por qué no lo hizo en ese momento, pero no quería ser descortés y esperó el tiempo que le había pedido. Pasada la semana, fue a ver a Gandhi y entonces él le dijo a su hijo que no debía comer azúcar. La mujer le dio las gracias, pero tenía una enorme curiosidad:

— ¿Te puedo hacer una pregunta?

— Dime —respondió Gandhi.

— ¿Por qué esperaste una semana para decirle a mi hijo que no tome azúcar?

Gandhi respondió:

— Porque hace una semana yo tomaba azúcar. He dejado el azúcar esta semana para poder ser congruente con el mensaje que le estaba dando a tu hijo.

¿Lo entiendes? No tiene ningún sentido querer que los demás cambien sin haberlo hecho tú antes. Primero cambia tú y luego trata de mejorar las cosas. Hay un dicho que dice: «Cuando cambias tu manera de mirar las cosas, las cosas que miras cambian», es decir, cuando tú cambias, ves que la realidad que te rodea también empieza a cambiar; es algo mágico. Por eso la mejor forma de mejorar al mundo es mejorarte tú. Cuando tú mejoras, influyes positivamente en los demás.

## 23 Rompe tu vieja lista de culpas y quejas

Tengo una amiga de unos cincuenta años, madre de dos hijas y recién divorciada. Un día, hablando con ella, me comenta que se siente bastante atraída por un hombre que desayuna en la misma cafetería donde ella lo hace cada mañana. Yo le pregunté por qué no se acercaba a él y le hacía algún comentario, lo que sea, para iniciar un acercamiento.

Amiga: ¿Acercarme? ¿Yo? ¿A él? ¿Estás loco?

Yo: ¿Qué hay de malo? Solo es para iniciar un acercamiento.

A: Me quedaría en blanco. No sabría qué decir.

Y: Simplemente puedes decirle: «¿Me pasas el periódico?». Lo que sea.

A: No soy capaz.

Y: ¿Por qué?

A: Ya te lo he dicho. Me quedaría sin palabras o si digo algo sería en medio de un tartamudeo.

Y: Tartamudear no es malo. ¿Quién dice que lo es? Yo pienso que a ese hombre le gustaría que te acercases a él.

A: Lo dudo. No soy guapa, ya no tengo edad para estas cosas. Además, seguro que ya tiene pareja. No creo que esté a su altura.

Y: Sin duda, él te haría un favor a ti por salir contigo, ¿verdad?

A: Pues sí. Sería como una obra de caridad.

¡Dios mío! ¿Cómo es posible que mi amiga piense así? Mi amiga es una mujer hermosa, pero por su forma de pensar se ha convertido en su peor enemigo. Analicemos el mensaje de mi amiga: «No soy guapa». Recuerda esto: «En esta vida hay dos clases de personas: las personas a quienes tú no les gustas y, luego, las personas que tienen buen gusto». El concepto de belleza es muy relativo. Hay muchísimos casos de mujeres que no son hermosas y salen con hombres muy atractivos, y a la inversa. Mujeres que no son guapas pero que atraen a los hombres. ¿Por qué? Por su carisma. He ahí el secreto. No hay nada más sexy que ser carismático. Una belleza física la puede tener cualquiera, pero el carisma ni se vende ni se compra. ¿Qué es el carisma? La RAE lo define así: «Cualidad o don natural que tiene una persona para atraer a los demás por su presencia, su palabra o su personalidad».

Luego, mi amiga dice: «No tengo edad para estas cosas». Otro comentario sin sentido. ¿Acaso cincuenta años es mucho? Es más, ¿acaso noventa años es mucho? Cumplir edad no te hace menos atractivo, lo que te hace menos atractivo es tu forma de pensar. Además, recuerda que no hay mujer fea, solo hombres que no entienden de arte. Debes sentirte y valorarte como una obra de arte. Ponle magia y gracia al asunto.

Luego dice: «Seguro que tiene pareja. No creo que yo esté a su altura». Y si tiene pareja, ¿qué importa? ¿Acaso le estás pidiendo que se case contigo? Hablo de un acercamiento, nada más. ¿Tanto cuesta acercarte a alguien y hacerle un comentario? Simplemente, eres

amable. Y, para colmo, viene este gran comentario: «No creo que yo esté a su altura». ¿Recuerdas el pensamiento número nueve? No eleves a nadie por encima de ti. Sin duda, un gravísimo error creer que eres poca cosa por la apariencia física. Debes tener en cuenta que tu mente siempre te recuerda lo negativo. Recuérdale tú lo positivo.

No te atreves a hablar a otra persona. Si yo te dijera que te acercases a cualquier otra persona para pedirle la hora, seguro que no te costaría tanto. Lo harías porque sabes que tu ego no está en juego. Todo el mundo te daría la hora. Si se la pidieses a cien personas, estoy convencido de que noventa y nueve te la darían sin problemas. Ahí no tienes miedo, pero cuando alguien te gusta, tienes miedo de que te rechace y sentirte «poca cosa», confirmar que en realidad lo eres. Lo temes, porque una cosa es decir que lo eres y otra serlo realmente. Lo dices para liberarte, para no hacer algo que temes hacer. Decir: «Yo no valgo» o «Yo no sé hacerlo» te libera de toda responsabilidad, es lo más cómodo.

¿Qué sería maravilloso? Pues que mi amiga dijese: «Ese hombre me gusta. Aunque no soy tan guapa como otras, puedo ser atractiva y seductora cuando quiero. Tengo mis armas de mujer y cuando quiero algo, lo consigo. ¿Ese hombre? Ese hombre caerá en mis redes de seducción sin remedio». Sería algo mucho más divertido. Nos reiríamos los dos y convertiría el hecho de ir a hablar con él en un juego, en algo anecdótico y, ¿quién sabe?, puede suceder algo interesante o no, pero eso es lo de menos.

Lo que importa siempre es tu actitud y cómo te enfrentas al mundo. Lo puedes magnificar todo y poner tu miedo por delante o tomarte la vida con sentido del humor y poner tu alma y corazón por delante. De esa manera, tu vida será apasionada, una hermosa aventura. Si no te atreves a vivir al cien por cien, te sentirás culpable por ello. La culpa es la diferencia entre lo que hice y lo que debería haber hecho. Entre lo que quiero y lo que debería hacer. No vivas con culpa. Abre tus alas y vuela alto. Tu límite son las estrellas.

## 24 Lo que tienes ahora es lo que atrajo a la persona en la que te has convertido

Debes recordar lo siguiente: en la vida no obtenemos lo que deseamos, sino lo que somos. La vida no te sucede, sino que te responde. ¿Qué quiere decir esto? Un holgazán desea aprobar un examen sin estudiar, pero solo obtendrá un suspenso. No obtiene lo que desea, obtiene un resultado acorde a su actitud, a lo que él es. Ser un holgazán significa no obtener resultados favorables, por lo tanto, si eliges ser un holgazán estás eligiendo no obtener ningún tipo de reconocimiento. Sin embargo, si eliges ser una persona activa, una persona que se esfuerza en estudiar e intentar aprender, estás eligiendo obtener buenos resultados, por lo tanto, obtendrás lo que eres, es decir, obtendrás resultados propios de una persona que ha estudiado y se ha esforzado.

Muchos tienen este razonamiento: «Yo puedo ser un holgazán, pero sí puedo obtener lo que deseo, tan solo necesito un poco de suerte». Y te pasas la vida esperando ese golpe de suerte que te resuelva la vida. Llevas una vida inactiva, una vida de quejas y lamentos, una vida de sufrimiento hasta que te llegue «tu gran momento de suerte». Juegas tus ahorros en la lotería o en el bingo, tan solo necesitas un poco de suerte, nada más. Eso de tener la mejor actitud, tener disciplina y un alto compromiso... eso se lo dejas a los demás. Tú tienes un plan secreto, ¿verdad?

Si tu plan de futuro es ganar la lotería, mira los siguientes datos. La probabilidad de ganar es la siguiente: en la Lotería Nacional, de uno entre seiscientos mil, y en el sorteo de Navidad, de uno entre ochenta y cinco mil. Seguida a mayor distancia está la Quiniela, donde para llevarse el pleno, la probabilidad es de uno entre cinco millones. La suerte de ganar el premio mayor con la Lotería Primitiva es de uno entre catorce millones. Le sigue El Cuponazo, con una probabilidad de uno entre quince millones. Luego se sitúa El Gordo de la Primitiva, con una probabilidad de llevarse el primer premio de uno entre treinta y un millones y, por último, el Euromillón, con una probabilidad de uno entre setenta y seis millones, es decir, que en el mejor de los casos, en el sorteo de Navidad estás compitiendo contra ochenta y cinco mil personas para ganar un premio. ¿Te lo imaginas?

Veamos otro ejemplo: te presentas a un puesto de trabajo como secretario o secretaria en un gabinete de abogados. Vas a la entrevista y observas que se han presentado ochenta y cinco mil personas para el mismo puesto que tú. ¿Crees que debes basar tu futuro en un puesto de trabajo con tanta demanda? Siempre habrá personas que digan: «Pues de esas ochenta y cinco mil personas, a alguien tiene que tocarle. ¿Por qué no puedo ser yo?». Muchas personas no suelen ser positivas y lo son, justamente, cuando menos deberían serlo. Aquí tienen un gran optimismo, una gran fe porque desean justificar su estrategia. Luego, por su falta de iniciativa, de acción y de disciplina, no llegan los resultados y es

entonces cuando vienen las quejas y los lamentos. No entienden cómo su «plan perfecto» aún no les ha dado frutos. Por eso debes recordar la frase que te dije al principio: «La vida no te sucede, sino que te responde».

Tú piensas que la vida te sucede, lo que te convierte en un ser pasivo, es decir, te libras de toda responsabilidad. Si no has conseguido lo que deseas es porque la vida aún no te lo ha dado, aún no te ha llegado tu momento de suerte, pero así no es la vida. La vida te responde: según tu actitud, te dará una respuesta u otra. Si pones acción, ganas, entrega, pasión, vitalidad, compromiso, voluntad, fuerza, la vida te abrirá todas las puertas.

Pongamos otro ejemplo: Dos estudiantes. Uno no estudia nada. Como es un examen tipo test, espera tener suerte: contestar al azar y esperar aprobar; sin embargo, el segundo estudiante lleva dos meses estudiando todos los días. ¿Quién crees que va a aprobar? Efectivamente, el segundo. ¿Ha sido suerte o ha sido producto de su esfuerzo y dedicación? Digamos que si eres una persona activa, con un alto compromiso y una voluntad de hierro, estás averiguando poco a poco los números de tu boleto ganador. ¿Lo entiendes? Estarás creando tu propia suerte. Eso sí es un gran plan, uno que dependa de ti.

¿Recuerdas el pensamiento número ocho? Lo que no depende de ti, no existe. ¿Depende de ti acertar en la lotería? Pues entonces, olvídate del tema. Jim Rohn decía: «Si realmente quieres hacer algo, encontrarás el camino. Si no quieres, encontrarás una excusa». Deja de confiar tanto en la suerte y empieza a construir tu propia suerte. ¿Quiero decir que no debes jugar a la lotería? Hazlo si te apetece, pero que ese no sea tu plan de acción. Debes ganar en habilidades, construir tu futuro poco a poco y, luego, si lo deseas, jugar a los juegos de azar.

No te engañes a ti mismo y sal de tu zona de confort. Pon pasión en tu vida. Lo realmente apasionante es luchar por tus sueños, avanzar, esquivar obstáculos, aprender y ser cada día más sabio y más fuerte. Todo eso es lo que consigues cuando vas en busca de tus sueños y eres valiente. Estar sentado, sin hacer nada, confiando en el azar, solo te convierte en un ser mediocre. Una triste versión de ti mismo, tu lado perdedor.

## 25 Habla menos y escucha más

No hay nada peor que creer que ya lo sabes todo. No hay mayor mediocre que aquel que se cree un experto. A mí, personalmente, me divierten mucho este tipo de personas. Recuerdo que un día me encontré con uno de ellos. Él me comentaba que se iba de viaje a Madrid:

Yo: ¿No sales de España a conocer otros países?

Él: No, esta vez no.

Yo: Si un día quieres conocer otro país, te recomiendo México. ¿Has estado allí?

Él: Sí, claro.

Yo: ¿Sí? ¡Qué bien!... ¿Y por dónde estuviste?

Él: Por todo México.

Yo: Pero ¿en qué ciudades?

Él: Por todo México.

¡Vaya respuesta! No ha estado en México. Es imposible que haya ido y no haga ningún comentario sobre la amabilidad de sus gentes y su cercanía. Que no hable de su cultura y de sus hermosos paisajes. Que no hable de su comida y de la belleza de sus mujeres. Además, ¿conocer todo México? Ignora lo grande que es. Mi pregunta es: ¿Por qué no decir la verdad y confesar que no ha ido? Si fuese una persona lista, hubiese dicho: «¿México? Pues no he tenido la suerte de ir. ¿Me cuentas un poco?». Escucharía mi experiencia y ganaría conocimiento, pero no tenemos la costumbre de escuchar.

Seguro que te ha pasado alguna vez lo siguiente: has escuchado a una persona atentamente, pero cuando hablaste tú, dicha persona no te estaba escuchando. Parecía que estaba «en otro mundo», sumergido en sus propios pensamientos. Es desagradable, ¿verdad? Cuando al escritor Oscar Wilde le ocurría esto, le decía a esa persona: «No vayas a creer que voy a dejar de hablarte tan solo porque no me estás escuchando. En realidad me encanta escucharme a mí mismo, es uno de mis mayores placeres. Con cierta frecuencia, mantengo largas conversaciones conmigo mismo y soy tan inteligente que a veces digo cosas que no entiendo».

Oscar Wilde estaba convencido de que la mayoría de la gente no escucha cuando se le habla, y para ello comentaba una anécdota que le ocurrió en cierta ocasión, en una fiesta a la que fue invitado. Al parecer, tras llegar tarde a la fiesta, para justificar su retraso ante la anfitriona puso como excusa: «Me he demorado debido a que he tenido que enterrar a una tía a la que acabo de matar». Tras escuchar esto, la anfitriona le contestó: «No se preocupe usted, lo importante es que haya venido».

Seguro que has oído el dicho: «Tenemos dos orejas y una boca, justamente para escuchar más y hablar menos». Y sin duda, razón no le falta. Si eres de los que hablan mucho y escuchan poco, te estás privando de la gran oportunidad de acumular conocimientos

útiles, además de que si hablas mucho, quizás estés dando demasiada información a quien no deberías y eso juegue en tu contra: «En boca cerrada no entran moscas».

Intenta recordar la siguiente frase: «Dígale al mundo lo que intenta hacer, pero llévalo a cabo antes de decirlo». Escucha más y habla menos. Si deseas hablar, hazlo a través del lenguaje de la acción. Que sean tus actos lo que hablen por ti. Aprendamos un poco de latín: «*Acta non verba*», que significa: «Acciones, no palabras».

Escuchar es un arte. Saber escuchar, hoy día, es más importante que saber hablar. Exige dominio de uno mismo. Es un arte y un gesto de sabiduría. Escuchar es una actitud difícil porque implica atención al interlocutor, esfuerzo por captar su mensaje y comprensión del mismo. El problema es que con los actuales teléfonos móviles, se dificulta esta cuestión. También vemos a muchas personas con los audífonos puestos. Es una manera de decir: «Estoy en mi mundo. No me molesten». ¡Benditos taxistas! Estoy convencido de que mucha gente no tiene que ir a ninguna parte y los utilizan para desahogarse. Los taxistas son los verdaderos psicólogos, por fin alguien que te escucha de verdad. ¡Pon un taxista en tu vida!

¡Nadie escucha a nadie! Estoy convencido de que muchos van a la iglesia a confesarse, únicamente, para sentirse escuchados. Por fin, alguien que de verdad te escucha cuando hablas. Cuando escuches, primero pon atención al mensaje de tu mente y luego, si la información es útil, baja hasta tu corazón. Muchas personas escuchan un mensaje y lo dejan en su mente, por lo que es un mensaje perdido. Muchos dicen: «*carpe diem*», vive el momento, y luego los ves enfadados por cualquier tontería. ¿De qué sirve decir «*carpe diem*» si luego pierdes el tiempo presente de la forma más estúpida? Lo que debes hacer es llegar hasta ese mensaje que tienes en tu mente y bajarlo a tu corazón. Instalarlo allí es como llevarlo de la teoría a la práctica: conoces la inmensa fortuna de poder vivir este instante; sabes que no todo el mundo tiene esa suerte. Si lo dejas en tu mente, se esfumará, será teoría, nada más, pero si lo bajas a tu corazón, formará parte de tu filosofía de vida.

Recuerda: Primero escucha con tu mente. Utilízalo como un filtro.

Segundo: Si encuentras información útil, instálala en tu corazón.

## 26 Utiliza tus libros como peldaños para alcanzar lo que deseas

Normalmente nos recompensamos sin habérselo ganado. Llevas toda la semana alimentándote mal y, para celebrarlo, el domingo te pides una pizza. Este tipo de hábitos es peligroso porque le estás mandando un mensaje claro a tu subconsciente: «No necesito esforzarme para alcanzar lo que deseo». Así, tu mente no se activará, el depósito de tu energía estará vacío y tu vitalidad se esfumará. Las cosas se valoran cuando has tenido que luchar para alcanzarlas.

Imagina que vas a disputar una carrera contra otros quince corredores. Desde el punto de salida a la meta son cuatro kilómetros. No ha empezado la carrera y ya te dan la copa del ganador. Tú no entiendes nada, pero ya te lo han dado. ¡Has ganado! La gente cree, por algún extraño motivo, que tú vas a ganar y ya te dan el trofeo. ¿Crees que ese trofeo para ti tiene valor? Lo has «ganado», pero como no te ha supuesto ningún esfuerzo, no te sentirás orgulloso de él. Lo mismo ocurre en la vida cotidiana. Si te comes un helado sin haber hecho algo para ganártelo, te lo comerás y luego te sentirás mal porque sabes que no deberías haberlo hecho. Muchas veces te lo comes sin gusto, a toda prisa. Una forma ganadora de comerte un helado es después de haber respetado la dieta, de haber hecho ejercicio físico durante la semana. Así, el domingo sería un buen momento para recompensarte por tu sacrificio durante toda la semana. Ese helado tendrá doble sabor: tendrá el sabor de la victoria.

Te recomiendo que te ganes las cosas por libros leídos. Me explico: imagina que te has comprado un nuevo teléfono o te has comprado una camisa o un disco de tu cantante favorito. No lo uses aunque ya lo tengas en tu poder. Gánatelos. Colócalos en un punto alto de tu casa e intenta alcanzarlos con los pies en el suelo, tratando de estirarte. ¡No llegarás! ¿Qué hacer para alcanzarlos? Pondrás un libro en el suelo y te subirás en él, pero tiene que ser un libro que te acabas de leer. ¿No alcanzas? Pues deberás leerte otro libro. Cuantas más páginas tenga el libro, con mayor facilidad alcanzarás lo que deseas. ¿Qué sentido tiene esta idea? Motivarte a leer y a recompensarte por tu esfuerzo.

Personalmente, me leo un libro a la semana, lo que supone unos cuarenta y ocho libros al año. Esto es maravilloso porque gano en cultura general y sabiduría, y no sabes cuántos caprichos me concedo. Es un plan perfecto, además, le doy un mensaje continuo a mi subconsciente de fortaleza. «Merezco las cosas que consigo. Soy merecedor de lo mejor». Y eso, posteriormente, se verá recompensado en mi autoestima.

Jim Rohn decía: «Las personas de éxito tienen grandes bibliotecas. El resto, grandes televisores». Mucha gente me dice: «Es que a mí no me gusta leer», y se quedan tan tranquilos. Como diciendo: «No hay nada que hacer». Vamos a ver, leer no es como

saber un idioma: «Lo siento, no sé hablar inglés». Incluso, en ese caso habría solución: «Ponte a estudiar el idioma, entonces», pero hablamos de leer.

Aunque sabes que la fruta es saludable, como no te gusta no la comes, ¿verdad? No te gusta beber agua... pues no la tomes. No te gusta respirar... pues no respire. Si algo no te gusta pero sabes que es para tu beneficio, ¿no crees que vale la pena intentarlo un poco? Si ya partes de la base de que no te gusta, cuando cojas un libro lo harás de mala gana. Dependerá del libro y del autor, ¿no crees? Es como si alguien dijese: «No me gusta la música». No digo que no sea posible pero, ¿en serio? Cientos de estilos musicales, miles de grupos y cantantes, canciones hermosísimas... ¿y no te gusta nada de nada? ¡Curioso! No seas como Jim Morrison, que dijo: «El día que leí que el alcohol era malo para la salud, dejé de leer». Lee más e intenta adquirir ese hábito, colocarlo en tu corazón. Recuérdalo: leer es fuente de sabiduría

## 27 Siempre haz más de lo que te pagan por hacer

Olvídate de ir a tu trabajo solo para cumplir... ¡No seas tan aburrido! ¡Vamos! Vas a estar en tu puesto de trabajo muchas horas, ¡quita esa cara de apatía! Es tu tiempo, así que convierte cada segundo de tu vida en una poderosa sinfonía, en pura poesía, en magia para los sentidos. Da igual que estés en un trabajo que no te gusta; de momento estás ahí... Sé elegante, es decir, haz más de lo que te pidan. Y no me vengas con esas de: «Yo no hago más porque mi jefe no se lo merece. Yo voy a hacer lo justo y me voy a casa».

Me parece maravilloso tu pensamiento, pero yo no hablo ni de tu jefe, ni de tu empresa. Hablo de ti. Cuando te digo que ofrezcas lo mejor de ti, hablo de tu subconsciente. Si das lo mejor, tu subconsciente entenderá que eres un ser excelente. Acostúmbrate a dar siempre lo mejor, que sea tu filosofía de vida; de esa manera, serás un gran trabajador, el mejor amigo, el mejor marido, el mejor amante. Cuando siempre estás dispuesto a dar lo mejor, siempre, siempre, siempre... te llenarás de bendiciones. Bailarás *From This Moment On* de Frank Sinatra mientras vives la vida intensamente.

No dejes a tu pareja descuidada.

- ¿Cuándo fue la última vez que la sorprendiste con una cena romántica a la orilla del mar, bajo la luz de la luna, con dos copas de vino y luz en tu mirada?
- Nunca he hecho eso.
- ¿Nunca? ¡Vaya por Dios! ¿Nunca? Bueno... ¡Pues hazlo! ¡Sorpréndela!
- No sé. La verdad es que con ella no me apetece.
- ¡Ay, mi cabeza! ¿Qué relación es esa?
- Es que ya no hay pasión.
- ¡Madre mía! ¿Todavía no sabes que la pasión debes crearla tú? Sé pasión en acción, poesía en movimiento.

Muchas parejas se rompen porque se han «enfriado». Seamos más divertidos. Tienes la suerte de tener una maravillosa pareja a tu lado. Si estás junto a él o a ella, es que algo hermoso os ha unido. No dejes que se pierda o se rompa. Ponte traje, corbata, perfume, tus mejores zapatos y sedúcela. O mejor aún, preséntate sin ropa (creo que esta opción es más arriesgada. De momento, no lo hagas). ¡Vamos! Deja ya de ser tan aburrido.

Convírtete en un ser excelente recordando la siguiente regla: «Siempre da más y mejóralo». Esta será tu filosofía de vida. Enrique Rojas dice: «Mejorar no es otra cosa que repetir actos positivos». Llena tu vida de actos positivos con pensamientos positivos. Todo empieza en tu mente. Siempre me han hecho gracia esas parejas que llevan años juntos y se han descuidado. Ya ni se arreglan. Están todo el día en pijama y, muchas veces, tienen sobrepeso. Se termina la relación y ¿qué ocurre? Ambos bajan de peso,

cuidan su imagen y ponen en su rostro su mejor sonrisa. ¿No es ridículo? ¿Ahora sí cuidas tu imagen? Todo empieza en tu mente y en tu corazón. Llena tu vida de pensamientos y mensajes positivos. Da siempre lo mejor porque, si lo haces, lo mejor llegará a tu vida. Recuérdalo.

Marido y mujer acuden al psicólogo tras veinte años de matrimonio. Cuando se les pregunta cuál es el problema, la mujer saca una lista larga y detallada de todos los problemas que han tenido durante esos años de matrimonio: poca atención, falta de intimidad y de comunicación, vacío, soledad, no sentirse valorada, no sentirse amada, no sentirse deseada, y bla, bla, bla... ¡La lista es interminable!

Finalmente, el terapeuta se levanta, se acerca a la mujer, le pide que se levante y la abraza y la besa apasionadamente. La recuesta en el diván, le quita la ropa y le hace el amor.

Mientras, el marido los observa con una ceja más alta que la otra. La mujer se queda muda.

Cuando el doctor termina, ella se acomoda la ropa, se arregla el cabello y se sienta en la silla medio aturdida. El terapeuta se dirige al marido y le dice:

— Esto es lo que su esposa necesita, al menos, tres veces por semana. ¿Puede hacerlo?

El marido medita un instante y responde:

— Bueno, la puedo traer los lunes y los miércoles, pero los viernes tengo fútbol.

## 28 Para tener éxito es necesario aprender a manejar el rechazo

La vida es riesgo y solo los valientes alcanzan sus metas. Si quieres una cita con esa mujer hermosa, debes iniciar un acercamiento y, claro que puede rechazarte, pero también puede ser el inicio de algo hermoso. Si no vas a esa entrevista de trabajo porque temes que no te elijan, solo ocurrirá una cosa evidente: que perderás esa buena oportunidad. Tienes que vender un producto y tienes miedo de hablar con la gente porque no te gusta que te rechacen, pero ¿no es ese tu trabajo? Debes sentirte cómodo con el rechazo, solo así avanzarás.

¿Quieres ser cantante? Ve a ese *casting* sin miedo a los comentarios que te puedan hacer los miembros del jurado. No temas ser rechazado, porque nadie puede hacerte daño. Si en tu interior hay paz, no hay guerra en el exterior que pueda hacerte temblar. Eres un ganador por atreverte a cruzar la barrera que te pone el miedo en tu vida. La has cruzado, ¿qué importa el resultado? ¿Qué importa si te eligen o no? ¿Qué importa que esa mujer no quiera salir contigo? Eso es lo de menos; lo que realmente importa es en quién te conviertes cuando vas en busca de esos objetivos. Desarrollas habilidades y talentos que no creías que tenías. Son esas metas las que te motivan, las que te incitan a salir de tu zona de confort.

Thom Yorke dijo algo muy interesante: «Si fuiste rechazado muchas veces en tu vida, entonces otro rechazo más no va a marcar una gran diferencia. Si eres rechazado, no asumas automáticamente que es culpa tuya. La otra persona pudo haber tenido varias razones para no hacer lo que le estás pidiendo: quizá ninguna tenga relación contigo». Sin duda, es un pensamiento muy interesante. Solemos personalizar las palabras de los demás y sus acciones, y quizá no siempre sea así. Incluso, aunque alguien se dirija a nosotros y nos insulte, esa rabia tiene más de él que de ti. Su interior está lleno de odio y necesita expulsarlo. Tú eres la excusa para hacerlo. Si no estuvieras tú, lo haría con otra persona.

Pierde el miedo a hacer el ridículo. ¿Qué tiene de malo hacer el ridículo? Tú crees que alguien tiene un concepto de ti y no te atreves a hacer algo por temor a que ese alguien cambie ese concepto, es decir, eres esclavo de la opinión de los demás. Lo mejor que puedes hacer es romper con todas las etiquetas mentales que te pongan. ¿Sabes qué es una etiqueta mental? Pues decir: «Jorge es serio. Jorge es aburrido. Jorge es sexy. Jorge se enfada con facilidad». Como sabes que esa persona tiene ese concepto de ti, cuando suene una canción que te guste y te apetezca bailar, no lo harás porque cree que eres aburrido. ¿Cómo te vas a poner a bailar? Te mirará con cara de sorpresa y no te apetecerá hacer nada, así que te quedarás con las ganas. (Por cierto, ninguna etiqueta mental de antes es cierta. Bueno, la de «sexy» sí que es verdad).

Lo mejor que puedes hacer es lo siguiente. Cuando alguien intente decirte: «Tú eres...», párale en seco, frénale. Dile: «Cualquier cosa que digas será mentira. Yo pude ser algo o alguien y ya no serlo. Quizás hoy no lo sea y mañana, sí. Tu etiqueta no tiene validez en el tiempo. El concepto que tienes de mí es tuyo, no mío. Yo no soy lo que tú dices que soy. Yo soy lo que decido ser, te guste o no. Permíteme ser libre y ser o no ser quien yo quiera ser». Cuando te liberas de esa responsabilidad, la de intentar cumplir las expectativas de los demás, te sientes realmente feliz.

Todo el mundo te dice que tienes que ser alguien en la vida: simpático, atento, ordenado, servicial, amable, responsable, etc. Yo te digo a ti: «No seas» y todas esas etiquetas caerán como las hojas en otoño. No eres ni antipático ni simpático; eres lo que decidas ser. La libertad te da la oportunidad de elegir. No permitas que nadie te ponga una etiqueta y elija por ti. Rompe todas las etiquetas y recuerda muy bien esta frase: «Si me etiquetas, me niegas».

## 29 El éxito es dolor, sudor y lágrimas

Todo el mundo quiere alcanzar sus sueños, sus metas y objetivos, sus aspiraciones, sin renunciar a su vida cómoda y placentera, sin salir de su zona de confort, sin entregar nada a cambio. Tú puedes seguir alimentándote con comida rápida y luego decir que tu sueño es tener un cuerpo de atleta. ¿Cómo es eso posible? ¿Quieres una cosa pero haces otra? Lo fácil trae resultados débiles. Lo difícil trae resultados como rocas, como templos, inamovibles e imperecederos.

Si vas detrás de un sueño y no estás gritando de dolor, de cansancio, perdona que te diga pero ese no es el camino correcto. Todo el mundo aplaude el éxito de Rafa Nadal en tenis, pero solo él sabe el sufrimiento que ha padecido durante todos estos años. Entrenar, entrenar y entrenar mientras otros bebían cervezas mientras veían un partido de fútbol.

Si quieres ser abogado, sufrirás durante todos esos años. Tendrás que estudiar y estudiar, memorizar leyes. Tus amigos se irán de fiesta y tú no podrás hacerlo. Tendrás que quedarte en casa estudiando. Tus amigos se irán de viaje y tú te quedarás en casa porque debes repasar una vez más la lección y eso te trae angustia y dolor. Los mejores jugadores de baloncesto siempre dan más que el resto. LeBron James es un ejemplo de gran atleta. Su vida es puro entrenamiento físico y psicológico. No basta con tener un gran talento para ese deporte. El talento debe esculpirse, tallarse, trabajarse.

Una vez alguien me dijo que Michael Jordan, jugador de la NBA que es considerado el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos, tuvo éxito porque nació con un físico espectacular. Me dijo que si él hubiese nacido con ese físico, también se hubiese convertido en una leyenda del deporte. Tú, amigo lector, ¿crees lo mismo? Yo te digo rotundamente que no. Es más, estoy seguro de que han nacido miles de personas con mejor físico que Michael Jordan, pero no han sabido explotarlo. Esa persona que habló conmigo cree que el éxito de Jordan se debe a una especie de suerte del destino. Está claro que ser alto y tener un talento natural ayuda, pero no te asegura convertirte en una leyenda. Otra persona con el mismo físico y talento que Jordan sería un jugador del montón, uno más. ¿Entonces? ¿Por qué Jordan ha llegado tan lejos? La respuesta es que él ha unido varios factores determinantes con inteligencia y sabiduría: disciplina, pasión y perseverancia.

Una vez, en un partido de baloncesto, un compañero de equipo de Jordan, Scotty Pippen, se encontraba en la línea de tiros libres. Lanzó la pelota, esta tocó el aro y parecía que iba a fallar. Todos los jugadores miraban la pelota inmóviles, esperando el desenlace. Si entraba, los Chicago Bulls sumarían un punto y si fallaba, todos lucharían por el rebote. Nada de esto hizo falta: Scotty Pippen lanzó la pelota, tocó el aro... y de la nada apareció Jordan para recogerla y encestarla. Mientras todos estaban esperando, Jordan tomó la iniciativa. Esa imagen lo explica todo. Los demás esperan y desean que las cosas

sucedan a su favor. Jordan no espera al azar, sino que provoca que las cosas ocurran a su favor, pero para eso, Jordan ha tenido que trabajar a diario y muy duramente su físico, para estar ágil, para sentirse libre, superior al resto, y desarrollar un nivel de concentración y de visión de juego extraordinarios.

¿Alguien se imagina a Jordan llegar a su casa y comerse una pizza, emborracharse y fumar? Con esa clase de hábitos, en la cancha de juego sería un jugador mediocre. Ha tenido que cuidar sus hábitos, su alimentación, ejercitarse física y mentalmente, y entrenar mucho. Fíjate que he dicho «ejercitarse física y mentalmente». Muchas personas se olvidan de la importancia de la mente. Te voy a revelar un secreto: ¿Sabes por qué Rafa Nadal es el deportista español más importante de todos los tiempos? No es por su técnica, ni por su talento, ni por su físico. El secreto está en su mente. Su tío y entrenador ha trabajado tanto la parte mental de Nadal, que este no se rinde bajo ningún concepto, aunque vaya perdiendo por una gran diferencia. Verlo jugar es un placer. Todo en contra: la presión del resultado, la presión del público, la presión sobre él mismo... Si falla, se termina el partido y pierde. Cuando más nervioso debería estar, más tranquilo parece. Donde otros temblarían, él encuentra su fuerza; he ahí su grandeza.

Todo lo que te ayude a sumar requiere esfuerzo, entrega, compromiso. Y tener un alto compromiso supone dolor, angustia. Prefieres quedarte en casa y ver una película, pero luchas contra ti mismo para ir a entrenar. Parece sencillo, pero no lo es. Todo el mundo se apunta al gimnasio, pero son pocos los que continúan en él. Quieres una vida cómoda. Quieres tener salud fumando. Quieres tener salud bebiendo. Quieres tener salud llevando una vida sedentaria. Quieres que tu vida sea emocionante quedándote en casa viendo la televisión. Quieres alcanzar tus sueños sin estirarte. No haces ningún esfuerzo. Los sueños deben llegar a ti como cuando un camarero te trae el café a la mesa: «Aquí tiene, señor, lo que usted pidió. Todos sus sueños. ¡Que lo disfrute!».

Debes desarrollar tu poder alquimista. Debes convertir tu esfuerzo en una fuente de placer. Cuando te esfuerzas sientes dolor, padeces, agonizas, pero sabes que estás avanzando, creando, dando un pasito más hacia la victoria y eso es maravilloso. Cuando empieces a sentir placer con tu esfuerzo, habrás alcanzado la excelencia. Será entonces cuando estés acariciando tus sueños con la punta de tus dedos. Ahora no podrías alimentarte con comida basura porque ahora sabes saborear esa ensalada, ese brócoli, esa fruta... Has abandonado la bollería, las pizzas, las hamburguesas, las frituras... Ahora disfrutas saliendo de tu casa a caminar o a correr. Fumar ya no te produce placer... más bien todo lo contrario. Sientes asco cuando tienes un cigarro cerca.

## 30 No digas «sí» demasiado rápido ni «no» demasiado tarde

El «sí» compromete y el «no» molesta. Esto es importante que lo recuerdes. Hablas con alguien con quien deseas mantener una buena relación. Te lo has encontrado por la calle y habéis empezado a charlar. Tú salías del trabajo y te apetece mucho llegar a casa, ducharte y cenar mientras ves una buena película. Tu amigo insiste en ir a tomar algo y te promete que no estaréis más de veinte minutos. Tú sabes, perfectamente, que esos encuentros siempre duran más tiempo. Deseas decirle que no, pero no quieres parecer irrespetuoso; de ese modo, aceptas en contra de tu voluntad.

Este es un ejemplo, pero podríamos poner muchos otros. Por compromiso has tenido que ir a bodas cuyos novios ni siquiera conocías. ¿Qué sentido tiene? Los novios ni te conocen; no notarán tu ausencia. Imaginemos que te llamas Juan y te encuentras en la siguiente situación:

Sacerdote: Antonio, ¿quieres a María y prometes amarla en la prosperidad y en la adversidad; en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza hasta que la muerte os separe?

Antonio: No puedo casarme, lo siento, falta Juan. Sin Juan, este matrimonio no tiene sentido.

¿Te das cuenta? Si tú no vas no pasa nada. Pero vas por «quedar bien» con la familia de los novios, para evitar que te critiquen, pero si lo piensas bien, siempre te van a criticar por una cosa u otra. Si realmente no quieres ir, no vayas. Muchos estarán pensando: «Pero es importante ir a esos compromisos sociales, porque esas cosas son las que mantienen unida a la familia. Es una fiesta familiar y, como tal, tienen que estar todos». Eso suena muy bonito, tú te lo crees y durante años vas a todas las bodas y compromisos familiares. Luego ves con asombro que aquellos que habían dado ese discurso de unión familiar son los primeros que faltan en los eventos importantes. La unión familiar no se consigue yendo a una boda por compromiso; eso es aparentar. La unión familiar se gana día a día, con llamadas telefónicas, con visitas, con regalos o encuentros casuales. Aprende a valorar tu tiempo.

Si tú no quieres ir a una boda pero crees que es importante ir, hazlo. Yo hablo para ti, que no deseas ir realmente y sufres por ello. Para ti, que dices sí y luego te arrepientes por haber aceptado. Este mensaje va para esas personas. Tengo un amigo que nunca dice que sí a ningún evento familiar, sin embargo, es una persona cariñosa y atenta. Siempre llama por teléfono, se preocupa por todos, etc. Tan solo asiste adonde él considera que es realmente importante: la visita a alguien que ha enfermado, el nacimiento de un bebé, etc.

Cuando dices «sí» no hay ningún problema. Cuando dices «no» tienes que justificarte ante los demás. Sé asertivo. ¿Sabes qué significa? Pues que tienes derecho a elegir y defender tu postura. No es obligatorio decir sí a todo lo que te ofrezcan. Nadie te consultó el día de la boda; ellos quieren casarse y te han invitado. ¿Y si tú ya tenías planes? Tú tienes la libertad y el derecho de poder elegir en qué inviertes tu tiempo. Si no te liberas del «qué dirán» vivirás en una cárcel, no serás libre. Si los demás te respetan y valoran, deben respetar y valorar tu opinión.

Muchas veces he escuchado lo siguiente: «Me ha invitado a la casa de sus padres a comer. No quiero ir, pero le he dicho que sí para evitar que se enfade». ¿No es una locura? Me resulta muy gracioso. ¿Para evitar que se enfade? ¿Y qué hay de ti? La otra persona está ejerciendo un control poderoso sobre ti. Esa persona sabe que, si se enfada, logrará lo que se propone. Tú debes dar siempre tu punto de vista, de buenas maneras y con educación. Si alguien se enfada, no es asunto tuyo. Es más, si alguien se enfada, podrías decirle: «Por favor, a mi háblame en castellano, porque en histérico no te entiendo».

Cuando dices «sí» cuando en realidad querías decir «no», demuestras poca autoestima y confianza en ti mismo. Decir «no» no es ningún crimen. Tienes ese derecho, aprende a usarlo. Vas a un restaurante y te han traído pollo en vez de ternera. ¿Y qué haces? Pues te quedas con el pollo. «Se han equivocado, pero no pasa nada. A mí también me gusta el pollo». Aceptas algo que no querías y te justificas. ¿Te das cuenta? ¿Tan complicado es hablar con el camarero para buscar una solución? No pasa nada. Si hablas con respeto y cercanía, nadie tiene que sentirse ofendido, pero si sucede, no es asunto tuyo. Tú has sido educado. Si se enfada, ¿qué más puedes hacer tú? ¿Aceptar el pollo? Si de verdad te apetece, perfecto, pero si no es así, usa tu derecho de poder elegir lo que realmente te apetece. ¿No vas a pagar ese servicio? Pues al menos, asegúrate de que te traigan lo que pides, ¿no?

Por decir «sí» demasiado rápido y «no» demasiado tarde, permites que muchas personas a tu alrededor te manipulen. Cambia eso. A partir de ahora, tú decides cómo, dónde y cuándo. Y si a alguien no le gusta, pues eso, ¡que no le guste!

## 31 No destruyas tu cabaña para conseguir calor instantáneo

Hay una historia que cuenta que un hombre que vivía en una casa de madera en la montaña y que era un poco holgazán, no había trabajado durante los meses anteriores para reunir madera ahora que llegaba el frío invierno. De esa manera, se quedó sin combustible y tuvo que utilizar la madera de su propia casa para entrar en calor y no morir de frío. Utilizó tantas piezas de madera, que se quedó sin casa y murió de frío en el duro invierno.

Seguramente te ha pasado muchas veces: sabes que tienes que ponerte a trabajar en ese informe pero te quedas viendo la televisión. Cuando te dicen:

— ¿No tenías que hacer un informe?

— Sí, ya voy. Solo me quedaré aquí un poquito más.

Y ese poquito se convierte en horas perdidas y, luego, vienen los problemas. Hoy día se ha agravado este problema: tenemos ordenadores, redes sociales, consolas, películas, buena música... Con tantas distracciones, cada vez cuesta más mantener la concentración. Al final, caes en la tentación y dejas para el final un trabajo que deberías haber hecho mucho tiempo atrás. Efectivamente, te vas a divertir en ese momento, pero ¿esa alegría la tendrás mañana? Efectivamente, ¡no! Te traerá angustia.

A muchos jóvenes les aburre estudiar y prefieren ponerse a jugar. Ahora mismo parecen los más listos: «Yo me lo estoy pasando bien mientras tú estás estudiando y sufriendo». ¿Qué pasará el día de mañana? Quien no se ha esforzado, ahora tendrá que buscar un trabajo duro y mal pagado. Si tienes que hacer algo, ¡hazlo! La diversión solo es temporal. Como se suele decir: «Pan para hoy, hambre para mañana». Y la culpa no la tienen las redes sociales o todas esas distracciones. La culpa la tienes tú, que te dejas enredar por ellas. Si unimos pereza con poca disciplina, tenemos como resultado caer en todas las tentaciones.

Benjamin Franklin decía: «La pereza hace que todo sea difícil». ¿Quieres hacer algo rápido? Pregúntale a un perezoso. Él te lo resolverá rápido y fácil:

— Oye, Luis, ¿dónde pongo estas cajas?

— Ponlas ahí mismo.

Y fin del asunto. Si quieres conseguir resultados, si quieres avanzar, alcanzar tus metas, tus sueños, tus objetivos, debes evitar todas esas tentaciones y distracciones que te alejan de tu camino. Mohammed Alí decía: «Prefiero sufrir hoy y vivir el resto de mi vida como un campeón». Es una buena filosofía. Si no luchas por tus sueños, si no lo das todo, si no te entregas al máximo, tendrás una vida de arrepentimientos: «Yo era un gran jugador de fútbol, pero...». Y buscarás excusas para tener tu conciencia tranquila. No es

que no hayas alcanzado tus metas por tu pereza, ¡qué va! El motivo fue tu mala suerte, la envidia de los demás, los celos, la falta de recursos económicos, el poco apoyo de tus amistades.... La lista de excusas es siempre eterna.

No destruyas tu cabaña y empieza a trabajar en tus sueños. Recoge, poco a poco, trozos de madera. Construye tu futuro, tu sueño y vive feliz en tu cabaña. Destruyes tu cabaña cuando fumas, bebes alcohol, te alimentas con comida basura, no bebes agua, no comes verduras y frutas, no haces ejercicio, no lees ningún libro de desarrollo personal, no ejercitas tu mente, tienes pensamientos negativos, etc. No destruyas tu cabaña, sino fortalécela con buenos hábitos. Pasito a pasito, poquito a poquito, llegarás muy lejos. Recuerda la fórmula: «Poco + Poco = Mucho». Sé un ganador.

## 32 Sé íntegro

Es urgente dar sentido a nuestra vida, darle un valor. Que aquello que pensamos, sentimos y decimos vaya acorde con nuestros actos. Hoy día faltamos a nuestra palabra de una manera escandalosa y nadie parece sorprenderse. Ya se ve como algo normal que pienses una cosa, digas otra bien diferente y acabes haciendo otra que nada tiene que ver con ambas. Dices que irás al gimnasio. Hablas de la importancia de cuidarse, de hacer ejercicio. Le cuentas a todo el mundo tu propósito de dar lo mejor de ti y al final, ¿qué ocurre? Vas dos semanas y lo dejas. Luego, siempre tienes la excusa perfecta para justificarte.

Lo mismo ocurre con la inmensa mayoría de las personas. Llevas tu ordenador al servicio técnico y te aseguran que en tres días lo tendrás reparado. ¿Lo tendrás listo en tres días como te prometieron? Normalmente, no. ¡Y no pasa nada! Luego te lo dan al quinto día con una sonrisa. A nadie parece importarle. La mentira se ha vuelto tan normal, que quien miente lo hace sin inmutarse. Es importante que seas íntegro. ¿Y qué es la «integridad»? Byrd Bagget dice que integridad es «Hacer lo que dijiste, cuando lo dijiste y de la forma en que dijiste que lo harías».

Lee estas hermosas palabras de Heráclito: «El alma se tiñe del color de tus pensamientos. Piensa solo en aquellas cosas que estén en línea con tus principios. El contenido de tu carácter lo eliges tú. Día a día, lo que eliges, lo que piensas y lo que haces es aquello en lo que te conviertes. Tu integridad es tu destino. Es la luz que guía tu camino». Quiere decir que tus pensamientos tienen mucha importancia. Eres lo que piensas, por lo que es importante intentar que esos pensamientos estén en línea con lo que consideras importante. Si estás a favor de la paz, ¿qué haces teniendo pensamientos de guerra? Eres lo que piensas y lo que haces. ¿De qué sirve decir que eres romántico si luego eres machista? No eres lo que hablas, sino lo que haces.

Por eso es importante que lo que piensas, dices, sientes y haces estén en sintonía. Ese es el secreto del éxito. Todo el mundo sabe mucha teoría, pero llevarlo a la práctica es otro asunto. ¿Por qué cuesta tanto llevarlo a la práctica? Piensas algo, lo haces y la emoción que te genera no es la esperada, por lo tanto, terminas haciendo otra cosa. Piensas en salir a correr y tus pensamientos te muestran una realidad más idealizada y luego, ¿qué ocurre? No contabas con la fatiga, con el sudor, con el cansancio, con tus ganas de abandonar. Ya no te parece tan idílico. Ahora hay un conflicto entre lo que piensas y deseas, lo que dices que harás y las emociones que te genera hacerlo. Al final, sigues pensando que el ejercicio es importante y que debes practicarlo, pero no haces nada porque las emociones que sientes no te hacen sentir bien. Todo es un caos.

Una persona íntegra hará lo que piensa y dice, sí o sí. Y cuando haces lo que dices y piensas, es inevitable avanzar, porque no te pones a ti mismo ningún obstáculo. Las cosas no suceden porque sean imposibles de alcanzar. No suceden porque te rindes. El

problema está en ti. Imagina que deseas aprender inglés, pero no haces nada por aprender. ¿Dónde está el problema? No es que sea un idioma difícil, sino que no quieres estudiarlo. Por desgracia, no se ha inventado la vacuna para los idiomas:

— De acuerdo, señor. ¿Qué idioma le gustaría hablar?

— Pues me encantaría hablar hebreo.

— ¡Maravilloso! Ahora mismo le preparo su vacuna. Un pinchacito y listo. Estará hablando hebreo antiguo en cuestión de minutos.

— ¡Qué bien! ¡Gracias!

¿Te lo imaginas? Pero la cosa no funciona así; todo lo que realmente importa necesita un esfuerzo por tu parte. Si dices que cada día darás diez pasos, en una semana habrás dado setenta pasos y al mes, trescientos diez. Sin embargo, ¿cuántos pasos diste al final? Tan solo treinta, es decir, los tres primeros días. Luego, te desmotivaste y lo dejaste de hacer. Entonces, lo difícil no es avanzar, sino perseverar. Si cada mes das trescientos diez pasos, al año habrás avanzado muchísimo, pero como hablas y no haces nada, como no das esos pasos, al final del año te encuentras en el mismo punto que al principio. Dirás que llegar a la meta es complicado, pero no es cierto; lo difícil es que cumplas con tu palabra.

A partir de hoy, fija tus metas y objetivos, y traza un plan de acción. Intenta cumplir lo que dices durante una semana; ni siquiera te pido un mes. Hazlo y tu vida cambiará por completo. Te sentirás pleno, feliz y orgulloso de hacer lo que debes. Te sentirás tan bien que no querrás dejarlo. Ahora deseas continuar. Has probado el sabor de la integridad y te aseguro que es un sabor muy intenso: es el sabor del éxito.

## 33 No inviertas tanto tiempo en fortalecer tus puntos débiles como en potenciar tus puntos fuertes

Si quieres destacar en algo, debes alcanzar el máximo nivel que puedas en ello. Michael Jordan se dedicó al deporte para el que tenía más talento. Quiso jugar al béisbol y no destacó; tan solo era un jugador más. En baloncesto la cosa cambia. Era bueno y gracias a su esfuerzo, dedicación, disciplina y capacidad de superación, se convirtió en el mejor jugador de baloncesto de la historia.

Imaginemos que Jordan se hubiese dedicado a los dos deportes al mismo tiempo, intentando ser excelente en ambos. ¿Crees que se hubiera convertido en el mejor jugador de baloncesto de la historia? Te lo diré sin dudar: ¡no! Jordan sería un buen jugador de baloncesto y un jugador normal y corriente de béisbol. Puede que me digas: «¿Y qué hay de malo en ello?». Claro que no pasa nada, pero si quieres destacar, convertirte en una referencia y triunfar, tienes que destacar.

Para ser un buen jugador de fútbol, bastaría con dar un seis en una escala del uno al diez. Con un seis serías un buen jugador. Un grupo menos reducido tiene un siete, pocos tienen un nivel ocho y muchos menos, un nivel nueve. Un nivel diez, casi ningún jugador. Si un jugador de nivel seis quisiera subir de nivel, ¿qué sería lo más inteligente? ¿Entrenar duramente al fútbol o hacer un curso de cocina?

Si quieres tener un nivel seis, no hay problema, pero si quieres subirlo, debes dedicarte plenamente a ello. Y si quieres ser el mejor, no debes pensar en otra cosa que en tu profesión. ¿Quieres ser el mejor chef, el mejor cocinero? Tu vida debe ser la cocina. Debes pensar, respirar, comer, andar, sentir como un cocinero profesional. Debes dormir pensando en ingredientes y levantarte pensando en lo mismo. Es así de duro, ¿pero sabes lo mejor de todo? Que si realmente amas lo que haces, no será duro, sino un auténtico placer. Disfrutarás tanto que será imposible no alcanzar la excelencia. Sin embargo, es importante no descuidar tus puntos débiles. Que debas centrarte en tus puntos fuertes, no quiere decir que tus debilidades no tengan importancia. Imagínate que tienes un nivel cinco en inglés. Si lo descuidas, si no lo practicas de vez en cuando, tu nivel bajará al cuatro y luego al tres.

Para subir de nivel, además de trabajar intensamente, tienes que abandonar hábitos que jueguen en tu contra; por ejemplo, si tu sueño es correr un maratón, ¿crees que es buena idea fumar? Tus pulmones deben rendir al cien por cien. Si te dedicas a llenarlos de humo, con todo tipo de sustancias químicas perjudiciales, ¿te extrañará que no seas un buen corredor? Si deseas hacer una actividad diferente, en un área que no es la tuya,

intenta que al menos mantenga una relación sinérgica con tu profesión. ¿Qué significa eso? Te lo explicaré mediante la sinergia y la antinergia.

Imagina que ves a una mujer hermosa, la más bella que hayas visto jamás. Te acercas a ella y, después de una conversación, te das cuenta de que fue una mala idea. Descubres que es racista y que golpea a su mascota con una frialdad que te deja helado. Luego, al comer, se deja restos en los labios y no hace nada por limpiarse. Algo sinérgico sucede cuando la suma de sus partes mejora. Algo antinérgico es aquello en que la suma de sus partes empeora el producto. En el caso que te acabo de dar, la mujer tiene una parte muy buena, es decir, su belleza, pero el resto de cosas la empeora. En ella se produce una relación antinérgica. Sin embargo, hay otras mujeres que no son tan bellas, no sorprenden tanto físicamente, pero la suma de sus partes las mejora. Su personalidad es exquisita. Tienen inteligencia, una conversación interesante y, además, un carácter afable y atractivo. En ellas se ha producido una relación sinérgica, ¿entiendes?

Si eres cocinero y quieres estudiar algo, ¿qué te parece nutrición? Eso te ayudaría más, sería algo sinérgico. Si eres cocinero y estudias peluquería, no te ayudará a sumar puntos en tu profesión. Para ser un referente en cualquier disciplina debes dar lo mejor de ti y desarrollar toda la sinergia posible en ella.

## 34 No generes dudas. Genera posibilidades

O lo que es lo mismo, no seas negativo, sé positivo. Parece sencillo, pero ¡qué difícil es! Lo negativo lo aceptamos de manera inmediata. De hecho, si escuchamos hablar a una persona positiva, interiormente decimos: «¡Solo es un soñador! ¡Un idealista!».

¿Has leído alguna vez a un crítico de cine? Si un crítico ve una película y dice que es una obra maestra, da la sensación de que no tiene criterio, que se conforma con poco. Sin embargo, el crítico mejor valorado es quien nunca da una puntuación alta. Quizá sea una obra maestra, pero él le dará un siete como máximo en una escala del uno al diez.

A un positivo lo vemos como a un soñador y a un pesimista como a un realista. Curioso, ¿verdad? Dicen que un pesimista es un optimista bien informado. ¿Te das cuenta? Dan a entender que un positivo lo es porque le falta información, sin embargo, un negativo lo es porque tiene información privilegiada. ¡Eso es absurdo! La primera persona que soñó con volar no estaba siendo realista. Tuvo una idea y creyó en ella. Sin duda, era una persona positiva. Ninguna persona realista puede conseguir nada. Todos los grandes inventos y avances se han conseguido gracias a personas que no eran en absoluto realistas. Piensa en ello: ¿volar en un aparato que transporta a cientos de personas de un país a otro? ¡Qué locura! ¡Eso no es realista! No seas realista, pues es un pesimista camuflado.

Si tienes una idea, un proyecto en mente, te ruego que no seas realista. No generes dudas, sino posibilidades, es decir, ten en cuenta los puntos negativos de esa idea, pero céntrate en los puntos positivos. Lo más fácil es decir: «¡Eso es imposible! ¡No es una buena idea!». Y quedarte tan tranquilo a ver la televisión. Lo realmente valiente es decir: «Sin duda, es una buena idea. Puede salir bien o mal, pero trabajaremos para que todo salga bien. Con esfuerzo, trabajo y un alto compromiso, lograremos que las circunstancias jueguen a nuestro favor».

Nadie ha dicho que ser positivo signifique que creas que las cosas son fáciles y que pienses que todo saldrá bien. Una persona positiva es aquella que ve posibilidades donde otros solo ven problemas. Cuando tu mente trabaja en las posibilidades tu cuerpo se activa, se llena de energía, acción, entusiasmo. Si siempre ves el lado negativo, si generas dudas, tu vitalidad se reducirá, tu energía perderá fuerza y no harás nada productivo.

Si ante una situación no puedes ver el lado positivo, si no sabes generar ninguna posibilidad que se pueda aprovechar, intenta hacer una lista con los puntos a favor y en contra. Luego, habla con más personas. Cuando sabes escuchar, siempre encuentras grandes ideas, es decir, no te quedas con tu parte negativa. A lo largo de la historia han habido casos donde se ha perdido una gran oportunidad por generar dudas y no posibilidades.

¿Conoces Twitter? Escuché una vez una entrevista en la televisión a una persona que había tenido esa misma idea, pero que la desechó porque le había parecido ridícula. ¿Y tú qué piensas? ¿Crees que Twitter fue una mala idea? Quien creó esa red social ahora es multimillonario. Como puedes ver, todo está en tu predisposición. Si esa persona que rechazó la idea, en vez de generar dudas, se hubiera puesto a pensar en las posibilidades que podría haber generado esa red social, quizás hubiese creado una de las redes sociales más importantes del momento.

Imagínatelo:

- ¡Tengo una idea genial! Escribir mensajes de ciento cuarenta caracteres y compartirlos con el mundo. Además, tú puedes seguir a otras personas y esas otras personas te pueden seguir a ti.
- ¡Vaya! ¡Qué idea más absurda! La gente puede llamarse por teléfono o puede enviarse mensajes de texto por el teléfono móvil. ¿Para qué hacerlo en Twitter?
- Porque así la gente leerá lo que escribes.
- ¿Y para qué iban a querer hacer eso? Hay mucha información interesante en la red. Además, yo no voy a seguir a nadie que no conozco. No me interesa que cualquier desconocido lea mis pensamientos.

¿Te das cuenta? Si generas dudas, hasta Twitter es una pérdida de tiempo, el peor invento del mundo. Veamos otro ejemplo:

- ¡Tengo una idea genial! Escribir mensajes de ciento cuarenta caracteres y compartirlos con todo el mundo. Además, tú puedes seguir a otras personas y esas otras personas te pueden seguir a ti.
- ¡Vaya! ¡Qué interesante! Es decir, que vas ganando seguidores siempre que a la gente le guste lo que escribes y, además, tú puedes seguir a personas que tienen una manera de pensar que te parezca interesante. Es como un Whatsapp pero universal. Leer la mente de gente que no tienes la posibilidad de conocer en persona.
- Así es. ¿Te gusta la idea?
- Creo que puede funcionar. Si la gente entiende su uso, yo creo que podría ser toda una revolución.
- Genial. Trabajemos en ello.

Ahora trabajaría en su creación y, luego, en su promoción y marketing. Ahora hay que trabajar bien para que la idea se convierta en una realidad exitosa. Esto no significa que no puedas decir «no» a ninguna idea, solo quiero decirte que tenemos una tendencia a lo negativo, a rechazar algo, simplemente porque no te convence al primer segundo, sin dedicarle un poco de tiempo. Esa es la idea. Dedicar un poco más de tiempo antes de rechazar. Ten una mente más abierta.

## 35 Si quieres adelgazar, abandona tu puesto de pastelero

Tiene sentido, ¿verdad? Si trabajas en una pastelería y te encantan los dulces, trabajas rodeado de tentaciones, muchas horas al día y todos los días. Es normal que, sin querer, acabes picando algo porque... «por un poquito no pasa nada». El problema es que ese poquito, sumado a muchos poquitos, dan mucho. Recuerda la fórmula: «poco + poco = mucho».

Siempre debes rodearte de las mejores condiciones para alcanzar tus objetivos. Si alcanzar una meta ya no es nada fácil, ¡no te la compliques más! Si quieres llevar una vida saludable, rodéate de gente saludable. Si te rodeas de personas que fuman, beben alcohol y solo hablan de salir de fiesta, ¿crees que eso te ayudará a llevar una vida sana? Les escucharás hablar de lo maravilloso que es fumar, de las virtudes del alcohol, que les permite disfrutar más del momento, etc. Cuando solo escuchas cosas buenas de un hábito y a varias personas al mismo tiempo, al final crees que es cierto.

Si quieres correr un maratón y tus amistades fuman y se drogan, puede que consigas tus metas pero, créeme, te va a costar mucho más que si te rodeas de deportistas. Si te rodeas de deportistas, será más fácil motivarte y no caer en ningún tipo de tentación. Harás que tu camino sea más fácil. Irás en busca de tus sueños en bajada y, sin duda, avanzarás mucho más rápido que si tienes que subir una cuesta.

No te puedes imaginar la cantidad de ladrones de energía que nos rodean. Ladrones de sueños. Muchos de ellos son tan sutiles que te costaría identificarlos. Seguro que te ha pasado lo siguiente: tienes un sueño, por ejemplo, quieres ir a Nueva York y tu plan es reunir el suficiente dinero para hacer ese sueño realidad:

- Quiero ir a Nueva York. Es mi sueño.
- ¿Tan lejos? Hay otras ciudades hermosas. Además, podrías invertir ese dinero en algo más divertido a nivel local. Quizá podrías invitar a tus amigos a salir de fiesta. Te aseguro que vivirás una experiencia de lujo.
- Ni de broma. Yo quiero ir a Nueva York.
- Mira, ¿te has puesto a sacar cuentas? Te vas a un hotel de cinco estrellas, máximo lujo, y vives una experiencia única. Ni te vas a enterar de que sigues en tu misma ciudad. Además, no tienes que pillar ningún avión y es más seguro. En Nueva York hay mucha delincuencia.
- ¡Qué pesado! Me voy. Me aburres.

En este caso, no ha conseguido robarle el sueño de viajar a Nueva York, pero ¿qué ocurre si le comenta su sueño a cuatro personas más y las cuatro le dicen...?:

- ¿Nueva York? ¡Qué locura! ¿No has oído lo peligroso que es?
- ¿En serio? Pero si yo...

- Yo no te recomiendo ir.
- Pero es mi sueño y yo pienso que...
- Tú irás adonde quieras ir... Yo solo te lo digo por tu bien.

Cuidado con esa frase: «Yo te lo digo por tu bien». El manipulador siempre se disfraza del mejor amigo y de las mejores intenciones para conseguir que su manipulación haga su efecto. Rodéate de personas vivas, alegres, con energía. Personas que te ayuden a volar, que te inspiren, que te motiven. Personas capaces de darte el mejor de los consejos. Personas que compartan tus sueños. Eso es maravilloso. No aceptes consejos de cualquiera, pues no todo el mundo sabe de poesía.

## 36 Tu pasado no predice tu futuro

En una entrevista que me hizo el doctor César Lozano en Monterrey, México, una oyente me preguntó cómo podía superar su pasado y ser feliz, si había sido víctima de una violación hacía diez años. Sin duda, una situación terrible, pero ¿ella eligió esa situación? ¡Claro que no! No depende entonces de ella cambiar el pasado. Lo que pasó, pasó, pero no vivir por culpa de ese dolor está haciendo que la violación sea el menor de sus males. Ha sido peor el sufrimiento posterior que el acto en sí. ¿Por qué sufrir durante diez años de algo que no has elegido tú? El pasado no se puede cambiar, pero sí puedes cambiar el presente. Ella debe aceptar lo que le pasó, aprender de la situación y dar una nueva oportunidad a su vida. Eso sí depende de ella. De eso se trata: de tener la suficiente sabiduría y fuerza para convertir cualquier situación, cualquier experiencia, en una nueva oportunidad para seguir avanzando.

Lee esto con atención: la vida son experiencias. Tenerlas buenas o malas solo significa una cosa... ¡Que estás vivo! Si no quieres sufrir, te propongo una idea. No salgas de tu casa. No te relaciones, no expreses tus ideas, no compartas nada con nadie. No rías, no te unas a otras personas. Sonríe falsamente y regresa a tu casa en cuanto tengas ocasión y cierra la puerta con llave. Desconecta el teléfono y apaga el televisor. Cualquier contacto con la raza humana puede ser peligroso para ti. Corres el riesgo de sufrir.

¿No crees que es una tontería? ¿Sufriste un desamor? ¡Maravilloso! Eso significa que estás vivo y tienes sentimientos. Estás acumulando experiencias; eso es la vida. Te voy a contar un secreto. Ven... acércate. Pon tu oído en esta página. No quiero que nadie más nos escuche. ¿Ya lo hiciste? De acuerdo. Te diré un secreto: «No eres la primera persona que sufre un desamor». ¿Sorprendido? Seguro que ahora mismo no crees lo que te acabo de decir. Sí, de acuerdo, tuviste una relación problemática o una relación idílica pero que no tuvo un final feliz. ¿Y qué ocurre?

— ¡Es que la echo de menos!

— Ya lo sé, pero se ha roto la relación y debes aceptarlo.

— ¡Pero es que yo la quiero!

— Y eso es maravilloso, pero debes respetar su decisión. Ella ha querido alejarse y así son las cosas. Debes darle el tiempo que necesita para aclarar sus ideas. Ella ya sabe que tú la estás esperando por un tiempo. Si te echa de menos, regresará a ti. Si insistes, no respetarás su espacio y se acabará para siempre.

— Pero es que no puedo vivir sin ella.

— Sí puedes. Acepta el presente. Fue un bonito pasado. Pero ahora no depende de ti.

— Tengo que hablar con ella.

— ¡Madre mía! Ya hablaste con ella y te dijo bien claro que cada uno debe seguir su camino y te pidió tiempo y espacio, ¿verdad?

— Sí, pero no puedo vivir sin ella.

- Sí que puedes. No conviertas algo hermoso en una pesadilla. Has tenido una experiencia hermosa y se terminó. La vida es cambio. Eso no depende de ti. Si ella está contigo, disfrútalo. Si se va, agradece todo lo vivido.
- Pero yo la quiero.
- Entiendo.

Yo conozco gente que tuvo una relación hace quince años, les fue mal y renunciaron para siempre al amor. Es increíble. O personas que intentaron estudiar inglés en el pasado y como no pudieron ya no lo intentan más: «Yo no sirvo para los idiomas. Hace diez años lo intenté y no fui capaz». Eso me recuerda la historia del elefante en el circo: cuando nace le atan la pata a algo sólido e inamovible. El elefante intenta escapar y no puede. Pues bien, cuando es mayor, le atan la pata a una ridícula silla de plástico y él no se mueve porque cree que no podrá escapar. Como en el pasado lo intentó y no pudo, ¿por qué iba a ser diferente ahora? ¿No te parece asombroso? El pasado le ha marcado para siempre. Ahora es un elefante diferente; más fuerte, más maduro, pero en su mente no es así. Y a ti te sucede lo mismo: todo cambia pero tú sigues atrapado en el pasado. Sea lo que sea, tu pasado solo está ahí para hacerte más fuerte. No seas su esclavo. Todo lo que acontece en tu vida es para hacerte volar, para darte más fuerza. Utiliza tu pasado a tu favor. Cada experiencia te ofrece sabiduría. Recuérdalo.

## 37 Silencia la jaula de grillos y escucha a tu maestro interior

Tu mente no deja nunca de pensar. Se dice que tenemos una media de setenta mil pensamientos al día. ¿Sabes la cantidad de ruido que supone eso para la mente? Es una cantidad excesiva de pensamientos. Tienes uno y, antes de que acabe, ya empieza otro, solapándose entre sí.

Tienes que recordar una cosa: «Una vida pensada es una vida no vivida». Cuando piensas, te desconectas de la realidad. Si piensas en el pasado, tu mente se pierde el presente, que es donde la vida acontece. Si te preocupas por el futuro, tu mente estará allí y no aquí. La mente es una creadora innata de problemas, miedos y angustias. No lo hace para causarte ningún mal; simplemente es un mecanismo de autodefensa.

Si no tienes ningún problema y quieres tenerlo, solo tienes que ponerte a pensar. Por ejemplo, estás en una plaza esperando a un amigo. Estás tranquilo, pero de repente empiezas: «Mi amigo debería haber llegado hace cinco minutos. ¿Y si lo ha secuestrado alguien? ¡Qué exagerado soy! Eso es imposible... Aunque es cierto que él siempre llega temprano y hoy lleva retraso. También es curioso que me haya dicho de quedar en una plaza, ¿no podía elegir otro sitio? ¿Por qué una plaza? Aquí veo a mucha gente que no conozco. Mucha gente desconocida que me está mirando. ¿Por qué me miran tanto? No debería estar aquí tanto tiempo solo. No conozco a esta gente ni sus intenciones. Creo que mejor me voy».

Solo es un ejemplo de que, si no controlas tus pensamientos, puedes crear el infierno en el paraíso. Por eso, debes relajarte más y no preocuparte por cosas que no dependen de ti. Tu mente siempre te dará un mensaje de guerra, de angustia, de temor. Te bajará la autoestima. Los demás siempre son mejores que tú, que no estás a la altura. Tú no mereces el amor de esa mujer. Tú no mereces ese trabajo. Te creará dudas y miedos a cada paso que quieras dar. A esa cantidad de pensamientos la llamamos «jaula de grillos», una auténtica locura.

Te recomiendo que busques un poco de tiempo para hacer meditación, que reducirá tus pensamientos y te dará vitalidad. No te puedes imaginar la cantidad de energía que roba tener tantos de ellos. Fíjate en que «meditación» tiene la misma raíz que «medicina»: meditación – medicina. La medicina te cura el cuerpo. La meditación te cura el alma.

¿Conoces la historia del leñador? Es la de un leñador que se pone a talar árboles. El primer día tala cien árboles; el segundo, doce, y el tercer día no consigue talar ni uno. ¿Qué ha pasado? Pues que nunca se detuvo a afilar el hacha. Lo mismo ocurre contigo: si no te detienes para desconectar, para relajarte, para serenarte, para encontrarte contigo mismo, te costará muchísimo avanzar, será una auténtica pesadilla.

Cuando miras en tu interior, encuentras calma, quietud, serenidad. Es ahí donde se encuentra tu verdadero maestro, tu grandeza. Tu maestro interior te dirá que eres grande, que te mereces lo mejor, que eres capaz de conseguir todo aquello que te propongas. Te dará vitalidad, energía, fuerza, pasión. Te animará a continuar. Te ayudará a levantarte cuando hayas caído. Te dará sabiduría. Por eso, ante cualquier situación debes tener en cuenta que la primera voz que escuchas siempre es la que viene de la jaula de grillos.

Si alguien te insulta, la jaula de grillos te dirá: «¡Qué vergüenza! ¡Me acaba de insultar delante de toda esta gente! ¡Qué rato tan desagradable! ¡Me quiero morir! ¡Tierra, trágame! ¡Le odio! ¡Ya me vengaré!». La jaula de grillos siempre te enviará un mensaje de guerra y te hará sentir ridículo. En cambio, el maestro interior te diría: «Me acaba de insultar por algo que sé que no es verdad. Con eso me basta. No deseo enfrentarme a él porque no tengo nada que demostrar. Estoy en calma. Deseo seguir tomando mi taza de té. Me ha gustado este momento porque ese hombre me ha puesto a prueba. Tengo control sobre mí mismo, por lo tanto, tengo control sobre mi vida. ¡Dios le perdone!».

Suceda lo que suceda, ten la maestría de pararte a pensar: «¿Quién me está hablando ahora? ¿La jaula de grillos o mi maestro interior?». Pongamos otro ejemplo: Estás caminando por la calle y ves a un grupo de personas que te miran y se empiezan a reír. Si piensas: «Se están riendo de mí, ¡serán imbéciles! ¡Me dan ganas de tirarles una piedra para que tengan más respeto!», es un mensaje que te manda la jaula de grillos, incitándote a la violencia. Sin embargo, un mensaje como este es muy diferente: «No sé si se ríen de mí o no, pero tampoco me preocupa. Lo que hagan los demás no es asunto mío. Estoy en calma».

Aprende a caminar por la vida con sabiduría. Escucha a tu maestro interior. Gana en conciencia e inteligencia emocional. Cuando aprendes a escuchar a tu maestro interior, ves con facilidad el camino correcto. Tu amor propio crecerá, tu autoestima se fortalecerá y en tu interior florecerá una enorme paz interior.

## 38 No tienes problemas, sino desafíos

Cuando le dices a alguien: «Tengo un problema», es como si cayera sobre tus espaldas una piedra de mil kilos. Tú dices «problema», pero tu mente y corazón lo sienten como un «PROBLEMA», y pierdes vitalidad y energía. Pierdes hasta la sonrisa. Te sientes decaído, sin fuerzas, y si a un problema le sumas otro, ya no sientes que tienes dos problemas, sino que tu vida es un auténtico caos. Por eso, te recomiendo que elimines la palabra «problema» de tu vocabulario.

A lo largo de nuestra vida siempre nos vamos a encontrar con situaciones indeseables. Contratiempos, reveses o como quieras llamarlo. Es la vida, así son las cosas. Si a cada problema vas a sentir que tu vida pierde fuerza, vitalidad y energía... pues ¡imagínate! Casi te arriesgas a pasar el resto de tu vida en ese estado porque contratiempos siempre habrán. Sin embargo, si no utilizas la palabra «problema» y la cambias por «desafío»...

— ¿Cómo estás?

— Pues muy motivado. Tengo que arreglar unos papeles para poder montar mi empresa. No entiendo mucho y es todo un reto para mí, pero estoy aprendiendo un montón de cosas. Sé que pronto todo estará en orden y podré abrir mi negocio.

¿Ves la vitalidad y la energía de estas palabras? Otra persona se hubiera quejado de las dificultades que pone el gobierno o del sistema para abrir un negocio. Sin embargo, esta persona se muestra entusiasmada con lograr su sueño superando cualquier problema burocrático.

Recuerda las palabras de Jim Rohn: «No pidas menos problema a la vida. Desarrolla más habilidades». Eso es, porque problemas siempre tendrás. Imagínate que vas a Inglaterra y no sabes el idioma. Sin duda, es un gran problema:

— Me caen mal los ingleses.

— ¿Por qué?

— Pues porque no hablan español.

— Pero es que tú estás en Inglaterra.

— ¿Y por qué tengo que hablar yo inglés? ¿Por qué me tengo que adaptar yo a ellos y no ellos a mí?

— Si vas a Inglaterra, debes saber inglés. Si vas a Francia, debes saber francés.

— ¡Pues no estoy de acuerdo! ¡Quien quiera hablar conmigo, que aprenda mi idioma!

¿Te lo imaginas? Es absurdo pretender que un país aprenda tu idioma para entenderte a ti. ¿No crees que es más lógico que tú aprendas el de ellos? Lo mismo ocurre con los problemas. Decir: «Quiero tener menos problemas» es como decir que quieres una vida más cómoda. Es lo mismo que pretender que los ingleses aprendan español estando tú en Inglaterra, solo para poder charlar contigo. Lo que tienes que hacer es aprender tú el idioma y así tendrás un problema menos. Lógico, ¿verdad? Debes desarrollar más

habilidades para tener menos problemas, porque pedir menos problemas sin desarrollar más habilidades es una utopía.

Tómate la vida con más entusiasmo. Tienes retos, desafíos, situaciones que resolver. No habrá circunstancia que pueda detenerte. ¿Un problema nuevo? ¡De eso nada! Será un reto nuevo. Y hablando de problemas:

— Querido, cuando nos casemos, compartiré contigo todos tus problemas.

— ¡Pero si no tengo ningún problema!

— He dicho «después» de que nos casemos.

Y otro:

Llega un señor a su casa y le dice a su mujer:

— Mi amor, tengo un grave problema en la oficina.

Y su mujer le responde, dándole aliento:

— No te preocupes, cariño. Y nunca digas «tengo» un problema, di «tenemos» un problema, ya que la oficina es «nuestro» trabajo.

A lo que el marido replica:

— Bueno, pues entonces... ¡Nuestra secretaria va a tener un hijo «nuestro»!

## 39 La acción más pequeña vale más que la intención más grande

Hablas mucho. Dices que harás muchas cosas y luego no haces ni la mitad. Recuerda esta frase: «La mejor manera de decir es hacer». Emerson decía: «Lo que haces me habla tan alto en mis oídos que no puedo escuchar lo que me dices». ¿Lo entiendes? Mentir es fácil porque hablar es fácil. Hacer, en cambio, requiere esfuerzo, compromiso, voluntad, disciplina, acción, confianza. No creas en las palabras, sino en los actos.

El legendario entrenador de baloncesto John Wooden les decía a sus jugadores: «No me digas lo que sabes hacer, ¡demuéstramelo!». Todo jugador se vende como el mejor, como el nuevo Michael Jordan. Hablando podemos considerarnos «el mejor», pero luego hay que demostrarlo y eso ya no es tan sencillo, ¿verdad?

Escucho a mucha gente decir: «Me gustaría montar mi propio negocio», «Me gustaría hacer realidad mi sueño de ser cantante», «Me gustaría ir algún día a Australia», «Me gustaría algún día aprender a tocar el piano», «Me gustaría... algún día». Por experiencia te digo que cuando dices «Algún día haré», ese día se convierte en «ningún día». Así es.

Lee con atención estas palabras de Séneca: «No es porque las cosas sean difíciles que no nos atrevemos. Es porque no nos atrevemos que las cosas son difíciles». Es decir, si quieres aprender a tocar el piano, ve a clases de piano. Es así de sencillo. Pero decir «algún día aprenderé a tocar el piano» es una pérdida de tiempo. Para aprender a tocar el piano, debes levantarte del sillón y sentarte frente a un piano. Si solo piensas y sueñas, no aprenderás. Con pensarlo no es suficiente.

Lee con atención a Jack Welch: «La visión sin acción es un sueño. Acción sin visión es, simplemente, pasar el tiempo. Acción con visión es hacer una diferencia positiva. Es avanzar». ¡Qué ciertas y bellas palabras! «La visión sin acción es un sueño», efectivamente. Hablas de lo que harás sin hacer nunca nada, lo que es realmente triste. Luego, Jack nos dice que «acción sin visión es, simplemente, un pasatiempo». Gran verdad. Si pasas a la acción sin saber qué es lo que quieres alcanzar, qué sueño quieres hacer realidad, ¿qué estás haciendo?

Un texto que ilustra perfectamente el concepto de «planificación» se encuentra aquí, en la obra de Lewis Carroll, *Alicia en el País de las Maravillas*:

- ¿Me podría indicar, por favor, adónde tengo que ir desde aquí?
- Eso depende de adónde quieras llegar —contestó el Gato.
- A mí no me importa demasiado adónde... —empezó a explicar Alicia.
- En ese caso, da igual adónde vayas—interrumpió el Gato.

Eso es. Si no sabes hacia dónde te diriges, da igual qué dirección escojas. Te moverás y cualquier destino estará bien para ti... de momento. Porque ocurrirá que, cuando llegues a algún lugar que no te guste, te quejarás por ello. ¿Y entonces? ¿De qué será la culpa?

La culpa será de tu falta de visión. Por eso, es importante que tengas visión y acción. Es así como se alcanzan las metas y los sueños. Sabes lo que quieres y vas a por ello.

¿Has visto la película *Rocky*? Aquí te dejo un famoso fragmento: «El mundo no es todo alegría y color... Es un lugar terrible y, por muy duro que seas, es capaz de arrodillarte a golpes y tenerte sometido si no se lo impides. Ni tú, ni yo, ni nadie golpea más fuerte que la vida, pero no importa lo fuerte que golpees, sino lo fuerte que pueden golpearte. Y lo aguantas mientras avanzas; hay que soportar sin dejar de avanzar. ¡Así es como se gana! Si tú sabes lo que vales, ve y consigue lo que mereces, pero tendrás que aguantar los golpes».

Hermoso mensaje. Si tú sabes lo que vales y lo que quieres, ve y consigue lo que mereces. Eso es todo. Tienes que trabajar, luchar sin rendirte. Si caes, te levantas. Ese es el camino. Avanzas y aprendes, avanzas y aguantas, avanzas, caes, te levantas, esquivas y te elevas. Eso es todo. Pasa a la acción, siempre con tu meta en el corazón.

## 40 Si tu valor es diez, pero te comportas como un tres, tu valor es tres

No te conozco, o quizá sí, pero una cosa está clara: si estás leyendo este libro es que tienes buen gusto (eso se llama «autoestima»). Tu valor es incalculable, lo creas o no. No importa que te creas poca cosa, que siempre hayas fracasado en los negocios o en el amor, que no te sientas importante y que no tengas amigos. Tu valor es incuestionable y es maravilloso porque no depende de ninguna opinión. Tu valor no es una elección, pues es inherente a tu vida como ser humano. Todo ser humano es digno de respeto y nadie es mejor que nadie. Sin embargo, si matas a otro ser humano, por ejemplo, tu valor desaparece. Si golpeas a tu pareja, tu valor desaparece. Es así. Si mientes, vas perdiendo valor. Si insultas, vas perdiendo valor. Si no ayudas, si haces daño, si criticas, vas perdiendo valor.

Digamos que en nuestro nacimiento tenemos diez puntos. Supongamos que esa es la puntuación más alta. A partir de ahí y, según nuestras acciones, esa puntuación se mantendrá o bajará. Si baja demasiado, entras en el nivel rojo. ¿Qué es el nivel rojo? Imagina una pirámide que está dividida en cuatro partes: la base es roja y luego continúa con el marrón, el amarillo y la punta de color verde.

La parte roja se encuentra en la base, donde estarían el ochenta por ciento de las personas. Es el nivel más bajo de conciencia, dentro del cual aparecen los mismos cuatro niveles: rojo, marrón, amarillo y verde. En este último nivel, quienes están en el nivel rojo son lo peor que ha dado este mundo: violadores, asesinos, etc. A continuación estarían los del nivel marrón, con un quince por ciento de la población. Les diferenciaría que tienen un poco más de nivel de conciencia que los anteriores. Luego vendrían las personas del nivel amarillo, con sus cuatro niveles internos igualmente. En este nivel solo estaría el cuatro por ciento de la población y son aquellas personas de quienes te tienes que rodear porque te motivan, te inspiran, te dan energía, fuerza y sabiduría; te transmiten su pasión, sus ganas de vivir intensamente. Finalmente, está el nivel verde, que no contiene cuatro niveles internos. Solo han llegado a él seres extraordinarios, por lo que representan el uno por ciento de la población.

Pues bien, en tu nacimiento estás en el nivel verde. Luego, poco a poco, tu personalidad se va acomodando, amoldando, buscando su sitio hasta encontrar su verdadero nivel. ¿En qué nivel estás ahora? Si ayudas, si no envidias, si motivas, si siempre das lo mejor de ti; si intentas crear un ambiente de paz y tranquilidad; si das armonía y amor, entonces tienes un nivel muy alto.

Puede que me digas: «Yo debo de tener un nivel amarillo-verde, porque soy muy buena persona y no hago daño a nadie. Siempre ayudo a los demás y no soy nada envidioso». Pero luego, descubres que eres un machista convencido. ¿De qué sirve considerarte

buen persona si luego te crees superior a la mujer? Me dirás: «¿Acaso creerme mejor que la mujer me hace mala persona?». No te hace mala persona, siempre y cuando no le faltes al respeto, pero sí te hace perder puntos de valor. Nadie es mejor que nadie. No te hace mala persona, pero demuestras poca inteligencia. Si te crees superior a la mujer es porque tienes miedo de su grandeza y lo mismo ocurre si crees que eres superior a la raza negra, o mejor que judíos o musulmanes.

No pierdas tu nivel, tu valor. Sé elegante y trabaja en tu autoestima. Ámate y ayuda a los demás. Sé una bendición para otros. Eres un diamante y te comportas como una simple piedra. Eres una persona con mucho valor, pero te faltas al respeto continuamente, cuando fumas, cuando bebes alcohol, cuando estás tantas horas sentado en esa silla, cuando no te alimentas correctamente, cuando no haces ejercicio, cuando te drogas, cuando envidias, cuando insultas, cuando no ayudas, cuando te crees superior, cuando no luchas con todas tus fuerzas por alcanzar tus sueños. Te faltas al respeto cuando se lo faltas a los demás.

Albert Einstein dijo: «Intenta no volverte un hombre de éxito, sino un hombre de valor». Y Emerson dijo: «El valor, la buena conducta y la perseverancia conquistan todas las cosas y obstáculos que quieran destruirlas y se interpongan en su camino».

# 41 Lanza a canasta como si fueras Michael Jordan

Cuida de la emoción y la técnica cuidará de sí misma. Imagina que participas en un concurso de tiros libres a canasta. Se tienen cien intentos y quien más puntos consiga gana un premio de cinco mil dólares. Hay varios candidatos y, de momento, el que más ha enceestado lo ha hecho cuarenta y nueve veces, es decir, casi el cincuenta por ciento de sus tiros. Ahora es tu turno. Has tirado diez veces y no has conseguido encestar ni una sola vez.

— ¡Vamos, tranquilo! Todavía te quedan noventa tiros más.

Has tirado veinte veces y has enceestado dos tiros.

— Me quedan ochenta tiros y debo encestar cuarenta y ocho tiros. ¡Venga! ¡Tú puedes conseguirlo!

Has tirado treinta veces y has metido siete tiros.

— Pero, ¿cómo es posible que solo haya metido siete tiros? ¡Esta pelota está maldita! ¡Por Dios! Me quedan setenta tiros y debo encestar cuarenta y uno. Ese aro está deformado o algo pasa.

Has tirado cincuenta veces y has metido diecinueve tiros.

— ¡Debería haber metido ya cuarenta tiros como mínimo y voy por diecinueve! Ahora me quedan cincuenta tiros y no puedo fallar ni uno. ¡Maldita sea! ¡Aquí hay trampa! Ni Michael Jordan sería capaz de meter una sola canasta ahí.

Al final, ni acabas la prueba de la rabia que tienes. ¿Qué ha ocurrido? A medida que tus canastas no entraban, tu estado emocional iba cambiando. Al inicio, estabas concentrado y motivado. Luego, con cada canasta errada, tu autoestima y confianza iban descendiendo y tu nerviosismo aumentando. Ya tirabas sin mirar y pretendiendo que la pelota entrase. Realmente, lo difícil no es conseguir superar la marca de cuarenta y nueve canastas de cien intentos, sino no perderte en tus emociones. No te centres en la técnica, ni cuentes las veces que has tirado, ni las que te faltan... Céntrate en ti, en el control que tienes sobre ti mismo. Sigue tirando con tu corazón en calma, con seguridad, ese es el secreto.

Si te gusta la NBA, sabrás que en los partidos importantes el mejor jugador siempre es quien decide el partido. Un equipo tiene noventa y nueve puntos, el otro cien puntos y quedan cinco segundos para acabar el partido. Imaginemos que los equipos son Chicago Bulls (que va perdiendo) y Los Angeles Lakers. Los Bulls tienen la pelota, ¿qué jugador se atreverá a tirar a canasta? Si tira y falla, pierden el partido. Solo aquel jugador que sea capaz de controlar sus emociones, podrá meter la canasta. Un jugador que, normalmente, enceste diez de diez en una zona, en ese momento tirará y fallará, ¿por qué? Pues porque

es presa del miedo y de sus nervios. Un buen jugador se centrará en sí mismo; sabe que si consigue permanecer en calma y con confianza, logrará encestar. Pedirá la pelota, iniciará la jugada y, sin presión de ningún tipo, tirará a canasta con total seguridad, consiguiendo muy probablemente la victoria.

El gran inventor Thomas Alva Edison superó mil intentos fallidos antes de lograr que la bombilla funcionase. ¿Te imaginas que no tuviese un gran control sobre sus emociones? Nosotros, al tercer intento, ya abandonamos nuestros sueños. ¿Notas la diferencia?

— Edison, ¿cómo llevas el asunto de la bombilla?

— Ya lo dejé. Llevo treinta intentos fallidos. El otro día me enfadé y le di una patada a la bombilla que cruzó la calle. ¡Menuda pérdida de tiempo esto de ser inventor!

Sobre la perseverancia, grandes personalidades han dicho cosas como estas:

Bertolt Brecht: «Hay hombres que luchan un día y son buenos. Hay otros que luchan todo un año y son mejores. Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos. Pero los hay que luchan toda la vida: esos son los imprescindibles».

Henry Wadsworth Longfellow: «La perseverancia es un gran elemento del éxito: si tocas la puerta el tiempo suficiente con la fuerza necesaria, estarás seguro de despertar a alguien».

César Pérez Gellida: «Planificación, procedimiento y perseverancia, lo tengo tatuado en mi memoria».

## 42. Acepta la base del cubo

¿Conoces el cubo de Rubik? Intenta apoyarlo en una superficie plana sin utilizar su base. ¿A que no puedes? Aunque lo cambies de posición, siempre necesitarás apoyarlo en su base. ¿Esto qué significa? Pues que hay cosas en la vida que no puedes evitar y debes aceptarlas. Aceptar que en la vida hay dificultades es un gran paso para no caer en una depresión cada vez que algo sale mal. También debes aceptar que vas a cometer errores y que no hay nada de malo en ello. Hay personas que sufren tanto por cada error cometido, que prefieren no hacer nada para evitar equivocarse. El error debe darte las herramientas necesarias para volverlo a hacer de una manera más inteligente.

«Suspendí el examen, mejor dicho, me suspendieron. Yo hice un examen perfecto y me han suspendido por envidia. Pero bueno, me quedo con la conciencia tranquila, porque sé que en realidad he aprobado». ¿No crees que es una tontería? Da igual el resultado que obtengas, porque siempre buscarás una excusa y tu conciencia se quedará tranquila. ¿Para qué estudiar, entonces? Si suspendes, ha sido porque no has estudiado, ¡aunque te duela escucharlo! Debes decir la verdad y aprender de la situación. En el siguiente examen, estudiarás con todo tu corazón.

Lo mismo ocurre cuando acaba una relación: no aceptas que ese amor se ha acabado y sufres muchísimo. Recuerda esta frase: «Todo en la vida cambia menos el cambio». Hay amores que duran para siempre y otros que duran unas semanas. ¡Es así! Y no creas que solo te ha pasado a ti. Miles de parejas rompen cada día. No digo que si tu pareja te deja des saltos de alegría, pero sí que aceptes que eso puede suceder. Debes cuidar la relación, intentar que dure para siempre pero, si no es así, ¿qué consigues sufriendo tanto? Muchas personas se han quitado la vida por no recuperar a su amor. ¿Quitarte la vida porque otra persona te haya dejado de amar? ¡Qué locura!

Quiero que reflexiones con estas palabras de Mario Benedetti: «¿Por qué debería estar triste? He perdido a gente que no me amaba, pero ellos perdieron a alguien que sí los amaba». ¿No crees que es una gran verdad? Alguien te deja y eres tú quien estás triste, pero si lo analizas un poco, ¿quién ha perdido de verdad? Esa persona, por las razones que sean, ha dejado de amarte. ¿Quieres tener a alguien a tu lado que no te quiere?

Siempre te centras en ti, en tus sentimientos: «Es que yo le quiero y deseo que vuelva conmigo». Ese es tu deseo, pero... ¿y el de la otra persona? Si ya no te quiere, es normal que desee irse. No te centres en tus sentimientos, sino en la situación. La vida ha hecho que alguien que no te quiere salga de tu vida. ¿No es maravilloso? Sin embargo, a esa persona la vida le ha quitado a alguien que lo amaba de verdad. ¿Quién pierde aquí? ¿Quién debería estar triste? Ahora caminarás más ligero, con más fluidez, con más energía y vitalidad. Por eso, recuerda que todo lo que te acontece contribuye a tu crecimiento.

¿Te apetece un chiste?

- Manolo, me dijeron que te casaste.
- Sí, sí, ya ves.
- ¿Y qué tal eso del matrimonio?
- Pues al principio bien, pero en cuanto sales de la iglesia...

¿Otro? En una escuela de kung-fu:

- Maestro, ¿por qué no avanzo en mi técnica?
- ¿Has visto el atardecer, cuando las gaviotas vuelan libres por el inmenso cielo?
- Sí, lo he visto maestro.
- ¿Y has visto la cascada de agua golpeando la roca sin conseguir nada aparentemente?
- Sí, maestro.
- ¿Y la luna llena que se refleja en el agua cristalina del lago?
- Sí, maestro.
- Aja... ya veo el problema, ¿te pasas el día mirando chorradas en lugar de practicar!

## 43. Vive todos los días de tu vida

Según un estudio, una persona duerme veinticinco años a lo largo de su vida. ¡Veinticinco años! Es decir, que si tiene setenta y cinco años, en realidad ha vivido cincuenta. También ve una media de seis años la televisión. Seis años de inactividad, siendo un mero espectador de la vida. Y trabajando, una media de diez años. Cuando se dice que son diez años trabajando, significa que es la suma total sin descansos. Un día tiene veinticuatro horas, pues bien, si tienes setenta y cinco años has estado diez trabajando durante veinticuatro horas al día.

**Tabla de tiempos**

Estar de pie	30 años
Dormir	23 años
Estar sentado	17 años
Caminar	16 años
Trabajar	8-9 años
Comer	6-7 años
Soñar	4 años
Transporte urbano	3 años
Ver televisión	5 años + 303 días
Hablar y escuchar	2 años
Reír	1 año + 258 días
Cocinar	1 año + 195 días
Estar resfriado	1 año + 135 días
Cortejar y ser cortejado	1 año + 139 días

Correr	1 año + 75 días
Estar enfermo	1 año + 55 días
Ir a la escuela	1 año + 40 días
Festejar	1 año + 10 días
Guardar colas	500 días
Rellenar formularios	305 días
Leer	250 días
Telefonar	180 días
Vestirse (hombre)	177 días
Vestirse (mujer)	531 días
Hacer la compra	140 días
Afeitarse	140 días
Lavarse (hombre)	117 días
Lavarse (mujer)	2 años
Hacer el amor	110 días
Peinarse	108 días
Hacer pis	106 días
Cepillarse los dientes	92 días
Depilarse (mujer)	72 días
Defecar	53 días
Llorar	50 días
Saludar	8 días

Rellenar impresos fiscales	3-6 días
Consultar el reloj	3 días

¿No te parece que el tiempo que vivimos es muy poco realmente? Fíjate en el detalle de «Hacer el amor ciento diez días». Bueno, yo conozco a más de uno que no ha tenido esa suerte, pero... ¡piénsalo! ¿Solo ciento diez días? Muchos de mis amigos dirían: «¿Ciento diez días? ¿Tanto?». ... pero ese es otro tema.

Ahora yo te pregunto: ¿Crees que merece la pena perder el poco tiempo que tenemos en llorar por alguien que no te quiere? ¿Merece la pena hacer otra cosa que no sea estar disfrutando intensamente de este momento? ¿Merecen la pena tantas lágrimas, odio y rencor?

Tienes veinte años y dices: «Todavía tengo tiempo. Llegaré a los noventa años. Aún me quedan por vivir setenta años más». ¿Ves el engaño? Te queda mucho menos tiempo. Pienso que no sabemos vivir y esos ciento diez días lo demuestran. No estoy diciendo que nos pasemos la vida haciendo el amor (aunque no sería mala idea), pero creo que representa perfectamente el poco tiempo que le dedicamos a las cosas buenas y placenteras. Ciento diez días son poco más de tres meses. ¿Crees que se puede decir que eso es tener una vida intensa? Ver televisión = Casi seis años. Hacer el amor = tres meses. ¡Algo falla!

Vive cada día como si fuera el último, porque algún día lo será. Imagina que el mundo se acabara en seis meses ¿Cómo lo vivirías? ¿Te gusta tu trabajo? ¿Te gusta tu pareja? ¿Es tu vida apasionante? Y yo te pregunto: ¿Quién te garantiza esos seis meses? ¿Y si dispones de tres meses de vida? Como decía Walt Whitman: «No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas».

## 44 Si tomo una taza de té, mi felicidad es tomar una taza de té

Esa es la auténtica felicidad. Muchas personas buscan la felicidad y nunca la encuentran. ¿Por qué? Pues porque la felicidad no está en ninguna parte. No está ahí fuera, está dentro de ti, en tu interior. La felicidad no hay que buscarla, sino descubrirla.

Piensas que serás feliz cuando consigas ese trabajo o te asciendan, cuando te cases o tengas hijos. Esas cosas te darán una felicidad momentánea, porque luego regresará la sensación de que «aún no es suficiente». Incluso muchos actores y actrices famosos, que tienen lo que cualquier persona desearía, como belleza, glamur, dinero, fama, etc., llevan una vida caótica. Se casan, luego se divorcian y se vuelven a casar. Tienen problemas con las drogas, económicos, etc. Claramente no son felices, porque si lo fueran, ¿crees que caerían en las drogas?

Lo que intento decirte es que la felicidad no la da el dinero, ni el matrimonio, ni la belleza. Todo está en tu mente y en tu corazón. ¿Es malo intentar ganar dinero, enamorarse o casarse? ¡Claro que no! Todo eso está muy bien, pero entendiendo que esas cosas no te darán la felicidad. Lucha por ellas porque son cosas buenas, pero no te darán lo que ya tienes en tu interior. Si no has descubierto la felicidad en tu interior, aunque ganes mucho dinero no entenderás por qué no eres feliz.

La felicidad no es una cuestión de tener, sino de ser. Por ello, empieza a descubrir la felicidad que ya alberga tu pecho. Cada latido de tu corazón te recuerda tu grandeza. Si estás desayunando, saboréalo como si fuera un auténtico manjar. No quiero decir que finjas, diciendo: «Umm, ¡qué rica está esta leche! ¡La mejor que he tomado nunca!». Esa no es la idea. Lo que intento decirte es que saborees la comida al cien por cien porque, normalmente, cuando comes hablas, ves la televisión o miras el teléfono móvil. Si haces estas cosas, no estás dando el cien por cien de tu conciencia a la comida. Empieza a cambiar eso.

Si comes, simplemente come. Si das un paseo, da un paseo o te perderás el hermoso paisaje. Estás con tu teléfono en todas partes y en todas las situaciones. Seguro que has visto en un restaurante a parejas mirando cada uno su teléfono móvil. Están juntos sin estarlo. ¿No crees que es triste? Luego, esa relación se rompe y dicen: «¡Te echo de menos!». ¿Cómo van a echar de menos a alguien con quien ni siquiera hablaban? Decide ser feliz ahora mismo.

Henry Van Dyke dijo: «La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos». Y Alejandro Dumas: «No hay ventura ni desgracia en el mundo, sino la comparación de un estado con otro, he ahí todo. Solo el que ha experimentado el colmo del infortunio puede sentir la felicidad suprema. Es preciso haber querido morir, amigo mío, para saber cuán buena y hermosa es la vida».

## 45 El odio nunca es vencido con odio, sino con amor

Alguien te grita y deseas gritarle. ¿Dónde está ahí la maestría? Si alguien te grita y tú haces lo mismo, estás bajando a su mismo nivel. Recuerda esta frase: «Cuidado con discutir con un tonto porque te hará bajar a su nivel y te ganará porque en ese nivel él tiene experiencia». Si alguien te insulta y te ofendes, solo significa que tienes que trabajar en ti. Significa que algo en ti falla. Es una buena oportunidad para ver tu grado de autocontrol, de conocimiento y sabiduría.

Imagina que viene alguien y te dice:

- Creo que eres un Sutirter.
- ¿Qué has dicho?
- Que creo que eres un Sutirter.
- ¿Y qué significa eso?
- ¿No lo sabes? No lo sabes porque solo eres un Sutirter.

No te sentirás ofendido porque no sabes qué significa esa palabra. Como no lo sabes, sientes que no hay ofensa y mantienes la calma. Las palabras no tienen ningún poder, solo lo tiene el significado que nosotros les damos. Por eso, si alguien te insulta, en realidad es el significado que tú le des lo que te hace daño. Imagina que vas a entrar a una cafetería y el dueño no te permite entrar. Te señala un cartel que pone: «Se prohíbe la entrada a los rusos».

- Disculpe, señor, pero yo no soy ruso.
- Sí, ya, seguro. Todos los rusos dicen lo mismo.
- Pero es que yo no soy ruso.
- ¿Lo ves? Eres ruso porque lo sigues negando.

¿Por qué te ibas a sentir ofendido? Si te lo tomas como algo personal, te enfadarás e insistirás en que tú no eres ruso. Cuando tienes amor en tu interior, no vas creando problemas que no te pertenecen. Me gusta esta frase: «No tengo tiempo de odiar a quien me odia porque estoy demasiado ocupado en amar a quienes me aman». En mi cuenta personal de Twitter @JorgeAlvarezCa puse esta frase propia: «¿Te caigo mal? No me preocupa porque tampoco quiero caerte bien... Simplemente no deseo caer. Quiero elevarme y tocar con mis propias manos las estrellas». Así debe ser. Olvídate de perder el tiempo en esos juegos.

¿Quieres sonreír?:

Dos personas comparten asientos en un avión. Uno de ellos es una mujer de noventa años y el otro un joven de veinte.

- Oye, joven, eres marroquí, ¿verdad?

- ¿Marroquí? ¡Qué va! Soy mexicano.
- No, no. Eres marroquí. No me mientas.
- ¿Mentirle? ¿Y por qué iba a mentirle? Soy mexicano.
- Sí, ya. Tienes toda la pinta de ser marroquí. ¿Por qué me mientes? ¿Qué hay de malo en ser marroquí?
- Nada, señora, no hay nada de malo. El problema es que no soy marroquí, sino mexicano.
- Venga, admítelo ya. Esta conversación no tiene ningún sentido. Admite que eres marroquí.
- ¡Esto es increíble! ¿Pero cómo se lo tengo que decir, señora? ¡Soy mexicano!
- ¡De eso nada! Eres un marroquí mentiroso.
- ¡De acuerdo, usted gana! ¡Qué pesada es usted! Soy marroquí, ¿contenta?
- ¿Eres marroquí? ¡Pues qué raro! Porque tienes toda la pinta de ser mexicano.

¿Lo ves? Quizás alguien solo intenta jugar contigo y tú te lo tomas de forma personal. No aceptes nada que no te pertenezca. Las palabras, intenciones y deseos de los demás son de los demás. Da igual sus intenciones, en tu interior siempre debes estar en calma. En tu interior solo hay amor, por lo tanto, tu respuesta también debe ser de amor. De una naranja solo puede salir jugo de naranja. Solo podemos dar lo que llevamos dentro, así que si alguien da odio, ya sabes lo que tiene en su interior. «Cuando odias a una persona, odias algo de ella que forma parte de ti mismo. Lo que no forma parte de nosotros no nos molesta».

## 46 Tengo un plan estratégico: hacer las cosas bien

¿Qué te parece mi plan? Es muy sencillo de decir, pero no tan fácil de cumplir. Todo el mundo tiene energía para hacer lo que le gusta hacer pero, misteriosamente, la pierde cuando la acción no es de su agrado. Curioso, ¿verdad? Luego, por culpa de esa actitud, lo hacen mal y tienen que repetirlo.

Un día visité a un amigo en su oficina y me sorprendió el desorden.

— ¿Y este desorden? ¿Tu jefe no te dice nada?

— No, viene muy pocas veces. Una vez al mes o incluso más. Pero tengo que ponerme a ello.

— ¿Y por qué no lo has hecho aún? ¿Tanto te cuesta?

— ¡Yo qué sé! No me apetece. Cuando tengo que hacer algo que no me apetece hacer, parece que una piedra de mil kilos cae sobre mi espalda y me impide empezar.

Mientras hablábamos sonó el teléfono. Un compañero le informó de que el jefe iba a verlo ese mismo día y, además, iba junto al director general. De repente, esa piedra de mil kilos tuvo que desaparecer porque mi amigo empezó a ordenar la oficina en tiempo récord. Sinceramente, creo que no duró ni cinco minutos en hacerlo. La oficina quedó impecable. Daba gusto verla. «Oye, ¿cómo es posible que te hayas movido tan rápido con una piedra de tanto peso a tus espaldas?». Evidentemente, no hay ninguna piedra a sus espaldas. Su mala gana era lo que le impedía realizar una acción que no le iba a llevar ni cinco minutos. ¿No es increíble? En nuestra vida cotidiana, hacemos lo mismo y nos complicamos la existencia.

Si tienes que lavar los platos, intenta poner toda tu conciencia y energía en ello. Olvídate de hacer nada si no vas a dar lo mejor de ti. Si todavía no has empezado y ya te estás quejando, ¡déjalo! No hagas nada; no vas a lavar bien los platos y solo perderás tu tiempo. Cuando tengas que hacer algo que no te guste, piensa que vas a hacer el doble, por ejemplo: «Ahora tengo que lavar estos diez platos y cuando termine, tendré que lavar otros diez. Voy a centrarme, en primer lugar, con estos diez primeros». Si tu mente sabe que solo lavará diez platos, cuando vayas por el sexto te empezarás a aburrir y desesperar. Sin embargo, si piensas que hay más platos, llegarás al diez con toda tranquilidad.

Un amigo mío se quejaba de que su jefe le pedía diez informes diarios: «Me tiene harto. Es que no me pide ni uno, ni dos... ¡me pide diez! En serio, me siento explotado». Al tiempo, me comenta que hubo despidos en la empresa y que él fue uno de los pocos afortunados que conservó su puesto de trabajo.

— Ni te imaginas el mal momento que pasé. Pensé que me despedían. Ahora, por los recortes y la falta de personal, al día me pide veinte informes... ¡Y yo encantado!

No paro de trabajar, pero valoro mucho seguir aquí.

— Oye, ¿te acuerdas de cuando te pedía diez informes y te parecía un abuso?

— Pues sí. Ahora hago veinte... El día que me vuelva a pedir diez, seré feliz.

¿Te das cuenta de la tontería? Ahora le parece idílica una situación que antes tachaba de «explotación». Tu mente dice: «¿Diez informes? ¡Es mucho! ¡Quieren aprovecharse de ti!». Es así. Tu mente siempre se quejará por todo. Si te piden diez informes, mentalmente, exígete veinte. Así enseñas a tu mente a no quejarse.

Yo conozco a gente que se duerme a los cinco minutos de empezar un libro. Y no es porque el libro sea aburrido, sino porque está haciendo trabajar su mente y esta no quiere, así que manda un mensaje al cuerpo: «¡Duerme a este pesado que ahora le ha dado por leer!». Es increíble, pero es así. Por eso, si quieres leer y te entra el sueño, levántate y lee de pie. Ve y prepárate un café. Tírate agua fría en la cara o ponte cubitos de hielo en la ropa interior, pero no te dejes dormir o malacostumbrarás a tu mente. Haz que trabaje a tu favor y no al revés. Entre lo que quieres hacer y lo que deberías hacer, quédate con lo segundo.

Un amigo le dice al otro:

— Pues mi novia me regaló un rompecabezas que solo traía las letras T, E, A, M, y O.

No veas qué cabreo me pillé. ¿Tú sabes quién es Mateo?

Dos amigos:

— Oye, ¿qué tal pinta este verano?

— Pues tengo ganas de ir a Moscú, como el año pasado.

— Ah, ¿pero fuiste a Moscú el año pasado?

— No, también tenía ganas...

## 47 No cuentes los días. Haz que los días cuenten

Es una frase de Muhammad Ali, el mejor boxeador de todos los tiempos. Sin duda, es una gran reflexión. Dejamos pasar los días, dejamos pasar el tiempo de una manera alarmante. La gente espera toda la semana para el viernes, todo el año para las vacaciones y toda la vida para ser feliz. ¿No es ridículo? Empieza a valorar cada segundo de tu vida. Es un tesoro que se va y no vuelve. Esto ya lo has oído muchas veces, ¿entonces cómo es posible que te aburras?

Conversación real por Whatsapp:

- Hola.
- Hola.
- ¿Qué haces?
- Preparando mi almuerzo, ¿y tú? ¿Cómo estás?
- Aburrido.
- ¿Y eso?
- ¡Ya ves! ¿Y qué vas a comer?
- Arroz integral. Oye, ¿y cuál es tu plan para dejar de estar aburrido?
- ¿Qué harás ahora?
- Trabajar, ¿y tú?
- No sé. Seguramente dormiré un poco la siesta.

Y luego, por supuesto, hablas con esta persona y te habla de sus sueños, de sus metas y objetivos. Te habla de lo mucho que hace y de la mala suerte que tiene porque, al final, nunca parece conseguir lo que busca. Esa no es la manera de avanzar. Cuando amas algo, cuando realmente tu corazón vibra de emoción, lo difícil se hace sumamente fácil y agradable. Está aburrido y su gran plan es dormir la siesta. ¿Y luego nos extrañamos de por qué nuestra vida no es apasionante?

Una vez, del grifo de la cocina de mi casa salía una insignificante gota de agua tras otra. No era un goteo constante, sino a pequeños intervalos. Un día puse un vaso vacío en el fregadero, justo donde caía la gota. Me ausenté un día y, cuando regresé, el vaso estaba tan lleno que cada gota lo hacía desbordarse. Realmente me sorprendió porque no pensaba que una pérdida tan pequeña lograra llenar un vaso en un solo día. Sé como esa gota de agua. Trabaja incansablemente, aunque pienses que tu efecto no es muy grande. La constancia hace grande lo diminuto.

¿Quieres llegar lejos? Sé constante y lograrás tu objetivo. No seas como mi amigo. Hoy lucho por mis sueños, pero mañana no y pasado tampoco. Tiene que ser un trabajo continuo. Te contaré una historia sencilla, pero que contiene una gran verdad:

«En una curva de uno de los ríos más largos del bosque Santullano, podía encontrarse siempre a muchos pescadores. La mayoría de ellos pasaban largas horas sentados a la orilla del río, sobre las rocas, pero ninguno era capaz de superar a Telmo.

»Telmo era un pescador conocido por ser capaz de estarse tres días seguidos sin levantarse de la roca, en silencio, hasta que pescaba algo. Además, aquellos días en que todos acababan con una buena pesca, Telmo era siempre el que más peces capturaba. Nadie sabía el secreto de su constancia ni el motivo por el que los peces acudían más a su cebo que al de los demás. Muchos pescadores habían intentado copiar sus cebos, pero nunca habían obtenido sus resultados.

»Un buen día, un pescador nuevo en la zona acudió con su hija a pescar y se sentaron en unas rocas cercanas a Telmo. Llevaban tres horas y aún no habían pescado nada. La niña se aburría y no paraba de moverse, pidiéndole al padre que se fueran. Estuvieron dos horas más y el pescador decidió irse, no sin antes mirar con admiración a Telmo, que llevaba las cinco horas sentado sin moverse y sin hablar con nadie. Y aunque tampoco había pescado nada, no parecía dispuesto a irse.

»A la semana siguiente, el nuevo pescador decidió volver, pero esta vez sin su hija. Tras cinco horas sin pescar nada, vio que Telmo empezaba a capturar peces sin parar. Decidido, se levantó y fue a hablar con él:

—Perdone que le moleste. Veo que ha pescado muchos peces. ¿Cuál es su secreto?

—Disculpe, pero ¿por qué tendría que decírselo? Muchos pescadores han pasado por aquí antes y han querido saber mi secreto para pescar rápido.

—Le prometo que no quiero ser rápido. Lo que quiero saber es de dónde saca tanta paciencia.

—No es paciencia lo que tengo, sino constancia. Llevo viniendo a este río a pescar diez largos años y, si algo he aprendido, es que para conseguir lo que deseas debes observar lo que te rodea, ser constante y seguir intentándolo una y otra vez hasta que lo logras.

—Vaya, entonces el secreto es la constancia.

—Así es, amigo —contestó el pescador mientras lanzaba el anzuelo al agua una vez más.

Recuerda estas palabras de Hesíodo: «Si añades un poco a lo poco y lo haces con frecuencia, pronto llegará a ser mucho».

## 48 No esperes nada de nadie. Es mejor sorprenderse que decepcionarse

No esperar nada de nadie te permite vivir en libertad. Te permite dar sin sufrir si no recibes nada a cambio. Porque si no esperas nada, tu acción de dar nacerá del corazón, mientras que si das esperando recibir, tu acción será puro marketing. Ayuda y deja que el mundo te sorprenda. Sé elegante, es decir, da a los demás lo mejor de ti. Tu subconsciente conservará el mensaje: «Eres una persona de abundancia» y eso aumentará tu amor propio.

Lo mismo ocurre en tu relación de pareja. Valora a tu pareja, disfruta de su presencia, pero no la endioses. Cuídala día a día, entendiendo que solo el ahora es real y el mañana es incierto. Hoy alguien te ama y quizá mañana deje de hacerlo. Así es la vida y negarlo es engañarte. Ama y cuídala, pero deja la puerta abierta para que te ame en libertad. Si está en tu vida, será por amor, no por coacción.

«Yo ya no confío en nadie. Me han engañado mucho». Eso es un error. Te han engañado y ahora te cierras. Ahora no quieres conocer a nadie, no quieres hacer nuevas amistades porque al final «todo el mundo te decepciona». Vive de una manera más relajada. Construye tu propio sistema de medición de confianza. Diez es la puntuación máxima y cero la mínima. Cuando conocemos a alguien, solemos darle una puntuación alta, basada en nuestras expectativas y no en realidades. ¡Gran error!

Una expectativa está basada en tus ideales, en tus sueños, en tus parámetros, lo que no tiene que ver con la realidad. La decepción es el choque de tu expectativa con la realidad. No idealices. Observa con inteligencia. No pidas ni esperes antes de tiempo. Permite a las personas sorprenderte ganando puntos en tu escala de confianza. Cuando conoces a alguien, dale cero puntos. ¿Parece cruel? No lo es, porque es una puntuación temporal. Estás observando para colocar a esa persona en la posición que se merece.

Aunque esa persona gane muchos puntos en tu escala de medición, intenta que no pase de los cinco puntos. Superar esa puntuación puede ser peligroso. Confía pero cuídate en salud. Si algo puede romperse, intenta no elevarlo tanto porque la caída puede ser mortal. Es sano confiar, pero en su justa medida. Confiar para que te puedas permitir el lujo de amar sin restricciones, pero estando al mismo tiempo a salvo. Amar desde una zona segura.

Dar el diez de confianza a una persona, ¿es inteligente? Algún romántico te dirá: «Claro que sí. Ama con todo tu corazón, dure lo que dure y duela lo que duela». Bueno, es tu elección. Yo te digo que confiar en las personas no es tan sencillo. Hoy alguien puede amarte y mañana convertirse en tu enemigo. Lo vemos a diario en millones de casos. Confiar plenamente en alguien es poner en riesgo la integridad de tu corazón. Si deseas tanto confiar en alguien, hazlo en ti mismo, eso sí es inteligente.

Una señora llega a casa de su hija y encuentra a su yerno, furioso, haciendo una maleta.

— ¿Qué pasa? —le pregunta a su yerno.

— ¿Que qué pasa? ¡Le voy a decir exactamente qué pasa, señora! —le contesta—. Le mandé un *e-mail* a su hija diciéndole que hoy regresaba a casa de mi viaje de trabajo. Llegué a casa y ¿puede adivinar lo que me encontré...? A mi esposa, sí, ¡a su hija!, con un hombre desnudo en la cama. Este es el fin de nuestro matrimonio. ¡Yo me largo de aquí para siempre!

— ¡Cálmate! —dice la suegra—. Hay algo que no me cuadra. Mi hija nunca haría algo así. Yo la crié y la conozco bien. Espera un momento mientras averiguo qué pasó. Un momento después, la suegra regresa con una amplia sonrisa.

— Ya ves, te dije que tenía que haber una explicación lógica y la hay. Lo que pasa es que ¡mi hija no recibió tu *e-mail*!

Otro chiste: Una pareja llega a un restaurante de lujo:

— ¿Qué tomarán los señores?

— A mí me pone una langosta y un buen cava reserva familiar.

— ¡Excelente elección! ¿Y a su señora?

— Pues a ella... sí, póngale un fax y dígale que me lo estoy pasando en grande...

Y para acabar: Un hombre le dice a su amigo:

— ¿Te puedo pedir un favor? Mira, es que me voy de viaje tres meses y me gustaría que vigilaras de cerca a mi mujer... Es que no me fío de ella... Avísame si notas algo raro.

Al cabo de quince días, le pone un telegrama y le dice que vuelva.

— Desde que te fuiste, el hijo del panadero va a tu casa todas las noches y sale al día siguiente.

— ¿Y me avisas ahora?

— Tú me dijiste que te avisara cuando notara algo raro, ¿no? Bueno, ¡pues anoche no fue!

## 49 Estudia el pasado. Vive el momento con inteligencia y olvida el futuro

El problema es que vives el pasado, pretendes saber el futuro y olvidas el presente. El pasado es pasado, así que no lo escuches porque no tiene nada nuevo que contarte. Ya no puedes hacer nada para cambiarlo. Si vives de recuerdos, estarás muerto en vida. Tampoco lo olvides, pero borra de tu mente lo malo y quédate con la experiencia que te proporcionó y que te ha convertido en la persona que eres ahora. Si no eres capaz de romper las cadenas que te atan a él, vivirás en tu propia cárcel. Aprende a superar, a volar, a sacar lo mejor de cada experiencia vivida. Ganarás en sabiduría. El pasado debe ser como una cama elástica: si decides recordar, que sea para impulsarte con fuerza, para avanzar, para motivarte e inspirarte.

No estudies el futuro, es absurdo. Para saber lo que te deparará, dedícate a trabajar en tus sueños en este preciso instante. El futuro no existe porque siempre llega en tiempo presente. Si lees el tarot y te dice: «Conseguirás aprobar ese examen» y tú no estudias, no aprobarás, ¿entiendes? Si no estudias en el tiempo presente, lo que te dice el tarot es sencillamente falso. El futuro no está escrito. Tienes la pluma en tus manos. Escribe tu destino. Sé el escritor de tu vida, el protagonista de tu propia película. El futuro solo puede traerte angustia, miedo, tensión, etc., nada más. El futuro siempre es incierto. Para influir en tu futuro, debes centrarte en tu presente. Si das lo mejor de ti en este instante, lo mejor de la vida se acercará a ti y te abrazará.

Lo peor de todo es que te olvidas del presente. Siempre piensas en tu pasado y te preocupas por tu futuro, perdiendo el presente, que es donde la vida acontece. Recuerda que una vida pensada es una vida no vivida. Hay personas que piensan tanto, que no son capaces de permanecer en el tiempo presente ni treinta segundos. Una vez le pedí a una amiga que escuchara atentamente una canción y su letra durante treinta segundos. En el segundo número veinte la cantante dice el nombre de mi amiga. A los treinta segundos le digo:

- ¿Te diste cuenta?
- ¿De qué?
- ¿No escuchaste algo familiar?
- ¡No!

Le volví a poner la canción:

- ¿Y ahora?
- No escucho nada que me sorprenda.
- ¿No escuchaste tu nombre?
- ¿Mi nombre?

Efectivamente, ni se había enterado. Ni veinte segundos pudo pasar plenamente consciente del momento presente.

Estudia el pasado para aprender de los errores y ganar en sabiduría, pero vive el momento con inteligencia. ¿Qué quiere decir esto? Pues que no confundas «vivir el momento» con «vivir al máximo» con fiesta, drogas, alcohol, etc. Muchos jóvenes entienden la expresión *carpe diem* en ese sentido: «Hay que vivir la vida a tope. *Carpe diem*. Esta noche saldremos a pasarlo bien. Tomaremos de todo. La vida es una y solo se vive una vez». Sé inteligente. Vive con inteligencia. Deja las tonterías para los tontos.

Olvida el futuro porque, si vives con inteligencia el presente, aquel será excelente. La mejor manera de asegurarte lo mejor es dando lo mejor en este momento. Si no das lo mejor de ti, ¿esperas lo mejor de la vida? Confías demasiado en la suerte.

Un tipo llega a su casa y se encuentra a su mujer haciendo el amor con su amigo. Saca la escopeta y lo mata. La mujer le dice:

— Muy bien. ¡Tú sigue así, que vas a quedarte sin amigos!

Un hombre le pregunta a su amigo:

— ¿Tú te acostaste con tu mujer antes del matrimonio?

— No, ¿y tú?

— Yo sí, pero solo porque me dijo que iba a dejarte.

## 50 Tu tiempo es limitado

Ya sé que lo sabes, pero es una idea que no acabas de aceptar. Es como si creyeras que, evitando el tema, evitarás también la muerte. Como no la tienes en tu pensamiento, la muerte no sabrá encontrarte. Temes morir pero, por intentar olvidarte de ella, no vives. ¿Curioso, verdad? Como crees que la muerte no te vendrá a visitar hasta los noventa y ocho años de edad, ¿para qué ir en busca de tus sueños? Total, todavía te queda mucho tiempo. ¿Para qué llamar a ese amigo que hace tiempo que no ves? ¿Para qué ir a visitar a tus padres o hermanos? Siempre habrá un mañana, ¿no es cierto? Pues no, no es cierto. Piensa por un momento en algo que quieres hacer pero que te da miedo. Si supieras que un día concreto vas a morir, ¿te daría tanto miedo hacerlo? Te parecería una tontería. Utiliza el concepto de «impermanencia» a tu favor. Como nada es para siempre, lo disfrutas porque sabes que esa podría ser la última vez. El tiempo camina sin detener nunca su paso. Quieres vivir apasionadamente pero te pasas horas delante del televisor. ¿Alguien ve la pasión por alguna parte?

Lo mismo ocurre con tu pareja: crees que la tienes segura y pierdes el interés por ella. Nada es eterno. Cada persona y cada situación son únicas. Deberías vivir cada instante como irreplicable, entre otras cosas, porque así es. Ya sé que todo lo que te estoy diciendo ya lo sabes, pero tu cuerpo sigue inactivo. Me oyes decir que el tiempo es un bien que se agota y que hay que vivir la vida intensamente, y piensas: «Tiene razón, hay que vivir intensamente», y a continuación te pones a ver la televisión.

Ya sé que no te va a gustar, pero te voy a contar algo sobre hospitales. Yo tenía a un familiar ingresado en un hospital y me quedé varias noches con él para asegurarme de que no le faltaba nada. Durante todas las noches escuché lamentos, gritos de dolor, sufrimiento... Las personas que sufren darían lo que fuera para poder vivir sin dolor. Desearían estar bien para aprovechar la vida. Si tienes la suerte de valerte por ti mismo y no estás viviendo intensamente, no sabes la suerte que tienes y lo que estás desaprovechando.

El dalái lama dice: «Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierde la salud para ganar dinero. Después, pierde el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfruta el presente, por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Vive como si no tuviera que morir nunca y muere como si nunca hubiera vivido». Por favor, lee de nuevo las palabras del dalái lama porque contienen un profundo mensaje, y guárdalo en tu corazón.

Steve Jobs decía: «Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No te quedes atrapado en el dogma que es vivir como otros piensan que deberías hacerlo. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y lo que es más importante, ten el coraje de hacer lo que te dicen el

corazón y la intuición. Ellos ya saben de algún modo en qué quieres convertirte realmente. Todo lo demás es secundario».

Y otra gran reflexión de Steve Jobs: «Cada día me miro en el espejo y me pregunto: “Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”. Si la respuesta es “no” durante varios días seguidos, sé que necesito cambiar algo».

Estoy convencido de que estas palabras te harán reflexionar, por eso, empieza a hacer todas esas cosas que siempre dejas para mañana. Atrévete a romper las cadenas que te limitan. ¿Qué es lo que te da tanto miedo? La vida son experiencias y, si te las niegas a ti mismo, ¿qué sentido tiene tu vida? ¿No crees que es demasiado aburrido?

No digo que tengas que hacer actividades de riesgo para sentirte vivo; tan solo te pido que te atrevas a hacer aquello que de verdad quieres hacer. Algo tan sencillo como acercarte a alguien que te gusta y pedirle su número de teléfono. Hazlo con elegancia, divertido, ¿por qué no? O a lo mejor deseas aprender a bailar y no te atreves a apuntarte a una academia. No tiene ningún sentido. Si quieres bailar, ¿qué te lo impide? ¿Tu timidez? Venga, ánimo. Piensa en la brevedad de la vida. Apúntate y disfruta de tu pasión. La gente valiente es la que vive, la que disfruta, la que sabe exprimir al máximo la vida.

Te mereces lo mejor, no lo olvides.

## Contenido extra

Quiero compartir algunos pensamientos que comparto a diario en mi cuenta de Twitter: @JorgeAlvarezCa:

- Lo siento si ves que me río si me estás criticando. No me río de ti. Es la felicidad que desde mi interior se manifiesta sin querer.
- Mi corazón no acepta nada que me debilite. Ni tus críticas, ni tu envidia, ni tu odio pueden hacer que yo deje de creer en mí. Eso es imposible.
- Claro que me importa tu crítica. La valoro, pero te escucharé mientras sigo avanzado. Háblame mientras caminamos, sin dejar de avanzar.
- Te ayudo, pero no quiero que me ayudes por obligación. No me debes nada. Si doy es porque en mi interior hay abundancia. Nada más.
- Si te caigo mal, te doy el número de teléfono de un amigo mío. Quizás a él sí le importe y podáis hablar de ello entre vosotros. A mí, no.
- Si lloras, es para regresar con más fuerza. Si caes, es para levantarte con más ganas. Lo siento, pero rendirse no es ninguna opción.
- Tu nacimiento no es una casualidad. Has venido para crear algo grande. Si te crees poca cosa, subestimas el poder del universo.
- Cada latido de tu corazón te recuerda lo grande que eres. ¿Lo escuchas? Es la fuerza del universo impulsándote para que alcances tus sueños.
- Pon ganas a la vida. O sientes esa vitalidad latiendo en tu pecho o harás que este día sea igual que ayer. Crea algo grande. Sé pasión.
- La vida es movimiento. ¡Muévete! La vida es energía. La vida es pasión. Convierte este día en inolvidable.
- No descanso. Mientras el resto duerme, yo sigo trabajando en mis sueños. El mundo necesita a gente apasionada, a gente que cree en lo que hace.
- Cada día más motivado. Cada día con más amor a la vida. Cada día avanzando. Cada día con más autoestima. Cada día mejorando y mejorando.
- No te rindas. Puedes caer mil veces, pero sorprende al mundo y levántate de nuevo. Haz que el mundo se pregunte: «¿Pero cómo lo hace?».
- ¿Me preguntas si me considero grande? Eso es como preguntar al sol si da calor. Rotundamente, ¡sí!
- No necesitas el aplauso del mundo para saber que eres grande. Los genios nunca fueron valorados en su época.

- Sea lo que sea, tu pasado solo está ahí para hacerte más fuerte. No seas un esclavo. Libérate de las cadenas que te limitan y vive.
- Ni tu halago me eleva, ni tu crítica me destruye. Mi amor a la vida está libre de vientos y tempestades. ¡No puedes tocarme!
- No vivas con culpa. Expande tus alas y vuela muy alto. Tu límite son las estrellas.
- La vida es demasiado hermosa para perder el tiempo con gente que es una pérdida de tiempo.
- Cuando los demás no consigan algo, recuerda que tú sí podrás, porque ellos no tienen algo que tú sí tienes: ellos no son tú.
- Eres alguien grande, lo quieras ver o no. Si no estás de acuerdo conmigo, ¡da igual! Tu grandeza es incuestionable.
- Aprende a valorar a las personas por la textura de su corazón, por la magia de su alma, por la grandeza de su espíritu.
- Si alguien se equivoca no debe ser fuente de crítica. Debemos motivarle para que utilice esa experiencia en beneficio propio.
- Escúchame bien. Levanta tu mirada. Deja de mirar al suelo. La cabeza, bien alta. Tu valor es incuestionable.
- Intentar conseguir la aprobación de otros solo significa una cosa: que tú no te apruebas a ti mismo.
- Trabaja para un diez, porque cuando buscas un diez en tus objetivos te conviertes en una persona diez.
- A tu lado ten solo a personas de alma grande, de motivación extrema, de alegría constante. A tu lado, personas que amen la vida intensamente.
- No olvides ponerte metas altas. Las metas bajas no motivan, es más, desmotivan.
- Para influir en tu futuro debes centrarte en tu presente. Si das lo mejor de ti, lo mejor de la vida se acercará a ti y te abrazará.
- ¿Sabes qué es lo mejor de sonreír? La esperanza que das a los demás. Tu sonrisa significa que un mundo mejor es posible.
- No te preocupes de las cosas que escapan a tu control. Ocupate de lo que sí puedes cambiar y mejorar. El resto, no es asunto tuyo.
- Me envidian y yo, mientras, tomo mi taza de té. Me critican, me provocan, me manipulan, me insultan, mientras yo sigo tomando mi taza de té.
- No permitas que nadie te robe la sonrisa. Sonríe al ladrón, que sepa que sus intentos serán en vano.

- Cuando alguien no te entienda, fíjate en si te has explicado mal o si, por el contrario, esa persona es quien no quiere entender.
- Si mis palabras te ofenden sin que haya ofensa, significa que la ofensa ya está dentro de ti. Solo buscas cualquier excusa para sacarla.
- Si tus actos son tuyos y los míos son míos, ¿por qué no te fijas más en los tuyos y dejas que mis actos sigan siendo míos?
- Baila con la vida. Sedúcela con tus movimientos. Conquista la felicidad y bésala dulcemente. Tómate la vida con más humor. Ríe conmigo.
- Olvídate de la opinión de los demás. Céntrate en mejorar. Cuando salgas al mundo, asegúrate de llevar bien puesto el corazón en el pecho.
- ¿Me envidias? Sin duda, tienes buen gusto. Sabes elegir, pero, ¿y si te enfocas en tu propia vida y avanzas?
- Si no te gusta cómo soy, ponme un poco de azúcar y bésame. Eso no hará que te caiga mejor. Tienes toda la razón, pero, ¡bueno! Al menos nos divertiremos un poco.
- ¿Te caigo mal? No me preocupa porque tampoco quiero caerte bien... Simplemente no deseo caer. Quiero elevarme y tocar con mis propias manos las estrellas.

# Índice

2.alvarez.enlace	2
3.alvarez.portadilla	3
4.alvarez.creditos	4
5.alvarez.agradec	5
6.alvarez.indice	6
7.alvarez.intro	8
8.alvarez.Cap.1	10
9.alvarez.Cap.2	15
10.alvarez.Cap.3	21
11.alvarez.Cap.4	27
12.alvarez.Cap.5	32
13.alvarez.Cap.6	37
14.alvarez.Cap.7	41
15.alvarez.Cap.8	44
16.alvarez.Cap.9	47
17.alvarez.Cap.10	50
18.alvarez.Cap.11	53
19.alvarez.Cap.12	56
20.alvarez.Cap.13	59
21.alvarez.Cap.14	62
22.alvarez.Cap.15	64
23.alvarez.Cap.16	66
24.alvarez.Cap.17	68
25.alvarez.Cap.18	70
26.alvarez.Cap.19	72
27.alvarez.Cap.20	74
28.alvarez.Cap.21	76
29.alvarez.Cap.22	78
30.alvarez.Cap.23	80

31.alvarez.Cap.24	82
32.alvarez.Cap.25	84
33.alvarez.Cap.26	86
34.alvarez.Cap.27	88
35.alvarez.Cap.28	90
36.alvarez.Cap.29	92
37.alvarez.Cap.30	94
38.alvarez.Cap.31	96
39.alvarez.Cap.32	98
40.alvarez.Cap.33	100
41.alvarez.Cap.34	102
42.alvarez.Cap.35	104
43.alvarez.Cap.36	106
44.alvarez.Cap.37	108
45.alvarez.Cap.38	110
46.alvarez.Cap.39	112
47.alvarez.Cap.40	114
48.alvarez.Cap.41	116
49.alvarez.Cap.42	118
50.alvarez.Cap.43	120
51.alvarez.Cap.44	123
52.alvarez.Cap.45	124
53.alvarez.Cap.46	126
54.alvarez.Cap.47	128
55.alvarez.Cap.48	130
56.alvarez.Cap.49	132
57.alvarez.Cap.50	134
58.alvarez.Cap.51	136