

Pedro Martínez Ruiz

# Desarrolla todo tu potencial

**11** CLAVES PARA LOGRAR EL ÉXITO



# Desarrolla todo tu potencial

## 11 CLAVES PARA LOGRAR 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](http://www.amateditorial.com)  
[info@amateditorial.com](mailto:info@amateditorial.com)

Recuerda que también puedes encontrarnos en las redes sociales:

 [@amateditorial](https://twitter.com/amateditorial)  
 [facebook.com/amateditorial](https://facebook.com/amateditorial)  
 [amateditorial](https://www.instagram.com/amateditorial)



Pedro Martínez Ruiz

# Desarrolla todo tu potencial

**11** CLAVES PARA LOGRAR EL ÉXITO



  
**Amat**  
editorial

© Pedro Martínez Ruiz, 2018  
© Profit Editorial I., S.L., 2018  
Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S. L.  
© Ilustraciones: "Designed by Freepik"  
Diseño y maquetación: Marc Ancochea

ISBN: 978-84-17208-33-2  
Primera edición: Mayo 2018

Producción del ebook: [booqlab.com](http://booqlab.com)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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); teléfono 91 702 19 70 – 93 272 04 45).

*Dedico este libro a mis maestros y maestras. A todas esas buenas personas que he tenido la fortuna de conocer y que me han regalado experiencia, conocimiento e impulso. En definitiva, a quienes han contribuido a desarrollar todo mi potencial, a sacar mi mejor versión y a hacer mi vida aún mejor.*

**«Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar la realidad».**

PAULO COELHO

## Referencias

### Sobre el autor

**Pedro Martínez Ruiz** es coach, consultor de grandes empresas y, desde hace más de diez años, un formador de alto impacto caracterizado por un estilo motivador y dinámico. Como coach profesional, ayuda sobre todo a emprendedores y es mentor literario para quienes desean publicar su primer libro. Como consultor de grandes empresas, trabaja la gestión del cambio y la transformación digital. En el año 2017 fue galardonado como Persona Impulsora del Cambio, premio internacional otorgado por el Instituto de Gestión del Cambio en reconocimiento a su carrera profesional. Este libro que tienes ahora en tus manos es su tercera obra, tras *El arte de vivir mejor* y *La felicidad a la vuelta de la esquina*.

[Más información sobre Pedro Martínez Ruiz](#)

### Sobre el libro

Desarrolla todo tu potencial es mucho más que un libro: es una herramienta de trabajo que reúne las experiencias y enseñanzas de Pedro Martínez, para ayudar a que personas normales con objetivos extraordinarios se conviertan en la mejor versión de sí mismas. Adéntrate en el camino hacia una vida más positiva, equilibrada y plena con las herramientas, aplicaciones y ejercicios prácticos que se ofrecen y que te ayudarán a alcanzar tus metas más ambiciosas.

En estas páginas encontrarás los testimonios de grandes personas, como Irene Villa, Sergio Fernández o Alex Corretja, que te inspirarán con sus increíbles historias de superación. Sustituirás tus viejos hábitos por otros mejores, aprenderás nuevas habilidades y avanzarás en tu desarrollo personal y profesional como nunca antes lo habías hecho. ¿A qué esperas para conseguir el éxito que tú mereces?

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



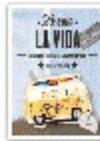
**Comprender el clima**  
 El libro de la semana  
**Maguar Velasco**  
 ¿Qué es el clima? ¿Cómo funciona? ¿Por qué cambia? ¿Cómo afecta a nuestra vida? ¿Cómo podemos actuar para mejorar el clima? Descubre todo lo que necesitas saber.

[Ver](#)



**Aprender a leer**  
 Aprender a leer es el primer paso para acceder a la cultura y al conocimiento. Este libro ofrece una guía práctica para enseñar a leer a los niños y adolescentes.

[Ver](#)



**¿Cómo vivir mejor?**  
 Descubre los secretos para vivir mejor y más feliz. Este libro ofrece consejos prácticos para mejorar tu vida personal y profesional.

[Ver](#)

- [Amat y Tu Vida Mejor](#)



**Los 100 libros más importantes**  
 Descubre los 100 libros más importantes de la historia de la humanidad. Este libro ofrece una guía para leerlos y entenderlos.

[Ver](#)



**Los 100 mejores libros de todos los tiempos**  
 Descubre los 100 mejores libros de todos los tiempos. Este libro ofrece una guía para leerlos y entenderlos.

[Ver](#)



**PNL, el lenguaje del poder**  
 Descubre los secretos del lenguaje del poder. Este libro ofrece consejos prácticos para mejorar tu vida personal y profesional.

[Ver](#)



[Web de Amat Editorial](#)

# Índice

Prólogo de Victor Küppers

Prólogo de Patricia Ramírez

Introducción

## Clave 1

Obsérvate, descubre y atrevete

*Aprendiendo de Sergio Fernández*

## Clave 2

Consigue que tu cerebro sea tu gran aliado

*Aprendiendo de Irene Villa*

## Clave 3

Las carreras se ganan antes de la salida

*Aprendiendo de Raquel Martínez*

## Clave 4

Dime qué aprendes y de quién, y te diré lo lejos que vas a llegar

*Aprendiendo de Pep Marí*

## Clave 5

Marcándote objetivos

*Aprendiendo de Adelina Ruano*

## Clave 6

Tres, dos, uno... ¡Acción!

*Aprendiendo de Fernando Botella*

## **Clave 7**

¿Por qué se rinden las personas?

*Aprendiendo de Juan Antonio Gómez Bule*

## **Clave 8**

Actitud positiva

*Aprendiendo de Josepe García*

## **Clave 9**

Cuando la absoluta oscuridad te hace ver la luz de un modo diferente

*Aprendiendo de Sandra Ibarra*

*Aprendiendo de David Casinos*

## **Clave 10**

Asertividad: la importancia de saber decir «no»

*Aprendiendo de Álex Corretja*

## **Clave 11**

Confianza en los demás y en uno mismo

*Aprendiendo de David López Torrico*

Epílogo

*Aprendiendo de María Rozalén*

Cuaderno de trabajo

Agradecimientos

Cómo contactar con el autor

# Prólogo de Victor Küppers

**E**s un placer haber conocido a Pedro y fue un honor cuando me pidió escribir este prólogo. Yo soy muy malo escribiendo pero imagino que en un prólogo tienes que explicar lo que piensas del libro, y así lo haré.

Mi ámbito de estudio es la Psicología Positiva. No soy un experto ni un investigador, no tengo esa capacidad, solo soy un divulgador, me paso el día leyendo a los sabios, sus artículos, estudios, libros, todo lo que llega a mis manos, y transmito lo que ellos dicen. Es un tema que me apasiona, me entusiasma, y me parece muy importante y muy necesario.

La Psicología Positiva es un área de la ciencia muy simple; ofrece ideas que conocemos, que son de sentido común, obvias, y todos las hemos escuchado cientos de veces. El problema es que las olvidamos. Y lo hacemos no porque no sepamos, sino porque se trata de adquirir unos hábitos que son simples de entender pero no fáciles de implementar en un mundo estresante, con mucha presión, con problemas y preocupaciones, y un día a día que nos arrastra a todos.

Hay dos aspectos que complican especialmente este trabajo de incorporar ideas tan sencillas a nuestro día a día para vivir con más alegría, ilusión y entusiasmo.

- El primero de ellos es **la necesidad de perseverar hasta que se conviertan en hábitos**. Los deseos y las buenas intenciones están muy bien, pero para que estas ideas fantásticas formen parte de nuestra manera de ser hace falta esfuerzo, repetición y perseverancia. Es la única manera de adquirir hábitos y muchas veces los deseos se quedan en eso, en buenas intenciones que tenemos un día pero que olvidamos al siguiente.
- El segundo aspecto que **nos dificulta vivir con estas ideas maravillosas es la velocidad**. Vivimos en una época en la que todo es rápido, urgente, estresante. Caminamos deprisa, conducimos rápido, hablamos sin pausa, comemos aceleradamente, y cuando uno va con tantas prisas, la vida

se ve invadida por lo urgente, por lo superficial, sin tiempo para lo importante. Muchas veces el estrés hace que olvidemos lo prioritario y nos dispersamos en mil cosas intrascendentes.



Pero entonces, de repente, ¡pam!, aparece un vídeo, un artículo o un libro que nos recuerda lo que es importante y nos suscita las ganas de empezar de nuevo. Y eso es lo relevante, querer empezar una y otra vez, porque alguna de esas veces será la definitiva.

Tolstói decía: «Hay muchos tipos de conocimiento, pero hay uno que es el más importante y que muchas veces se menosprecia, el conocimiento de cómo aprender a vivir». Y todos queremos vivir bien. En el fondo de cada uno de nosotros existe el anhelo de tener una vida con sentido, de experimentar esa alegría de vivir a la que todos merecemos aspirar. Por eso, da igual si uno lo ha intentado 184 veces, quizá la 185 sea la buena, nunca hay que perder las ganas de volver a hacer un reset y empezar con ganas a vivir con grandeza.

Este libro de Pedro nos ayuda a esto, a tener ganas de volver a empezar. Agradezco mucho que lo haya escrito de una forma amena, tan práctica, sin florituras ni rellenos, con ideas sencillas pero que necesitamos aplicar en nuestra vida para mejorarla.

Chesterton decía: «No necesitamos que nos digan las cosas, necesitamos que nos las recuerden». Pues eso. En tus manos tienes un recordatorio de cosas que sabes, pero que necesitas recordar, porque son las que cuentan en la vida.

Si todo el mundo leyera este tipo de libros, el planeta sería mucho mejor. En un entorno cada vez más agresivo, hostil, inhumano, en el que parecen primar el egoísmo, la avaricia, la codicia... necesitamos reivindicar la importancia de ser buenas personas, porque la vida va de eso, de ser buena persona. El talento es importante, la carrera profesional lo es, los bienes materiales a veces lo son, pero lo más importante en la vida es ser buena persona. Es incompatible ser buen padre y ser mala persona, buena amiga y mala persona o buen jefe y mala persona. Igual que es imposible sentir alegría de vivir y ser mala persona.

Este libro ayuda, sin duda, a recordar esta idea, nos impulsa a intentarlo por enésima vez.

Hay una historia que siempre me gusta contarles a mis alumnos en la facultad:

Un abuelo cheroqui le explica a su nieto:

—Dentro de cada uno de nosotros está ocurriendo una pelea, una pelea entre dos lobos. Uno es la ira, la rabia, la envidia, la tristeza, el pesar, la avaricia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el odio, la mentira y el ego. El otro es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la bondad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad y la compasión. A veces es difícil vivir con estos dos lobos pues los dos tratan de dominar mi espíritu.

Tras meditarlo un minuto, el muchacho mira intensamente a los ojos a su abuelo y le pregunta:

—¿Y qué lobo gana?

El viejo cheroqui simplemente responde:

—Aquel al que más alimentos.



Hay que alimentar al lobo bueno, desarrollar hábitos positivos y eso se logra

alimentando nuestra alma y nuestra cabeza con vídeos, artículos, conversaciones y libros, como este que tienes en tus manos.

Disfrútalo. ¡Te deseo lo mejor!

VICTOR KÜPPERS

Küppers&Co.

# Prólogo de Patricia Ramírez

Conozco a Pedro por las redes sociales y como alumno del seminario «Coaching y psicología deportiva». Y doy fe de que es una persona interesada en su formación, con un profundo interés en ayudar a los demás y que siempre está apoyando de manera servicial, amable y altruista a todos los que tratamos de compartir nuestras pequeñas píldoras.

Tienes en tus manos un libro práctico, para que trabajes con él. Dedícale atención y mimo. Porque también te estarás dedicando atención y mimo a ti. Tú eres lo más valioso que tienes.

Con la invitación de Pedro a escribir este prólogo, yo me voy a atrever a invitarte a que te relajes, a que no trates de superarte cada día y en cada momento. ¿Por qué? Porque la felicidad no está en la continua superación, sino en tu serenidad.

Todos tenemos talento, o mejor dicho, talentos. Y estos nos facilitan la vida. Permiten que realicemos algo con destreza, de manera fluida, que lo disfrutemos y sepamos que, en eso, somos brillantes y especiales. Pero un talento no es algo que pueda esclavizarte. Un talento es parte de tu éxito. Y el éxito está en lo que cada uno describa. El éxito para unos puede ser almacenar dinero y para otros, aprender a estar tranquilo en el sillón de su casa sin rumiar sus pensamientos.

No dejes que la ambición y la competitividad de un mundo que vive una crisis de valores te diga y te haga creer que el éxito es superación, ganar dinero, ser mejor cada día. Define lo que es el éxito para ti y trata de vivir una vida coherente con esa definición y con tu escala de valores. Sin más objetivo que vivir sereno y feliz.

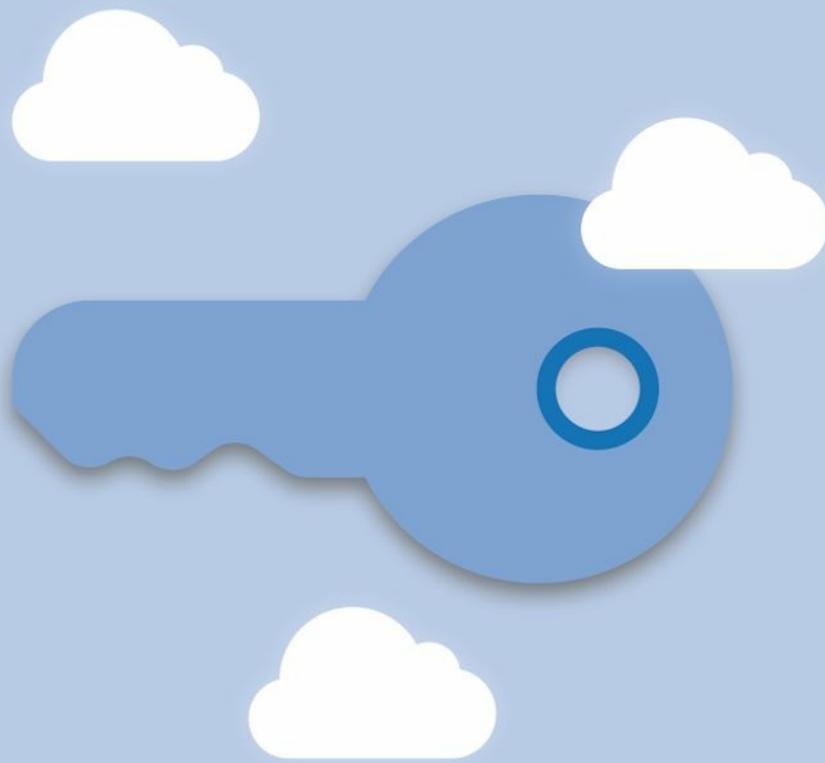
Ojalá este libro te ayude a ello.

Un abrazo,

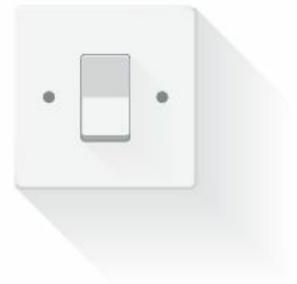
PATRICIA RAMÍREZ

[www.PatriciaRamirezLoeffler.com](http://www.PatriciaRamirezLoeffler.com)

# Introducción



A LAS IDEAS  
HAY QUE  
APLICARLES  
**ACCIÓN**  
PARA OBTENER  
**RESULTADOS**



**S**i este libro ha llegado a tus manos, seguramente será más una causalidad que una casualidad.

Benjamin Disraeli decía: «**Cuando necesito leer un libro, lo escribo**». Y eso es lo que he hecho: querer escribir lo que me hubiera gustado leer unos cuantos años atrás cuando, por un motivo u otro, anduve, en cierto modo, algo desconcertado, con la sensación de no avanzar, de no saber qué camino coger o peor aún, de no saber qué hacer para conseguir aquello que me proponía y no llegaba a obtener. Para mí, las personas exitosas eran las que lograban lo que se proponían, y yo me fijaba en ellas.

La principal razón por la que escribo es para poder ayudar a aquellas personas que estén en ese estado en el que estuve y también a las que quieren mejorar, crecer interiormente y desarrollar todo su potencial. Un potencial que todos llevamos dentro pero que, en ocasiones, nos cuesta sacar o no sabemos cómo hacerlo.

Todo lo que lees en este libro es el resultado de mucha formación, información y experiencias personales. He invertido más de quince años en la búsqueda de los mejores autores y he leído más de trescientos libros acerca de los temas que aquí trato. También he asistido a decenas de seminarios y cursos impartidos por los grandes maestros. Este libro es, asimismo, el resultado de algo muy importante: estudiar y observar cómo actúan y qué cualidades tienen las personas exitosas para alcanzar los objetivos que se proponen. He leído biografías de grandes personalidades (Buda, Steve Jobs, Barack Obama, Richard Branson, Jeff Bezos, T. Harv Eker, Michael Phelps o Tony Robbins) y he trabajado con grandes personas a las que he podido entrevistar y charlar con ellas personalmente. Todas ellas tienen características, cualidades y hábitos que les han ayudado a conseguir el éxito en su vida.

Durante años, he aprendido de las personas exitosas todo lo que hacían bien en temas de formación, mentoring, coaching y consultoría para aplicarlo en mi vida y con quienes trabajo (personas y empresas). En este libro, podrás leer varios testimonios en forma de entrevista.

Estas son las tres preguntas relacionadas con el éxito que les hice y que podrás leer al final de cada capítulo:

- **¿Qué es para ti el éxito?**
- **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de si podrías conseguir aquello que te proponías?**
- **¿Qué te hubiera gustado que te contara hace unos años una**

## persona exitosa para aplicarlo en tu vida?

Durante la lectura de este libro, necesito que me hagas un favor. No te creas lo que digo, compruébalo por ti mismo. Todo esto funcionará para ti si **lo aplicas**. Como sucede en la vida, a las ideas hay que aplicarles acción para obtener resultados. Así que te invito a que, con las ideas, aprendizajes y reflexiones que extraigas de la lectura de este libro pases a la acción, es decir, a que des el paso adelante para **hacerlo** y no solo pensarlo.

A lo largo del libro quizás te encuentres con alguna idea que ya hayas leído u oído; si en algún momento ocurriera esto, recuerda que en la vida adquirir conocimiento es muy importante, pero tanto o incluso más importante es aplicarnos ese conocimiento. Acuérdate de: lo que ves, lo olvidas; lo que escuchas, lo recuerdas, pero lo que dices y haces lo aprendes para siempre.

Así que, si en algún momento de la lectura te dices «eso ya lo sé», hazte esta pregunta:

➔ **Pero ¿lo aplico en mi vida?**

Y si la respuesta es **sí**, hazte esta otra pregunta:

➔ **¿Me funciona bien conforme lo estoy aplicando, o puedo aprender más y aplicarlo aún mejor?**

Si tus resultados no son los que esperas, es porque no dominas el concepto. La repetición es la base del aprendizaje. Debes integrar cada uno de los conceptos hasta hacerlos tuyos, de tal forma que no tengas que pensar conscientemente en ellos para actuar de una determinada forma, sino que lo hagas automáticamente. Te recomiendo que cuando cojas este libro tengas a mano una libreta y un lápiz (o bolígrafo), para que puedas hacer los ejercicios que te propongo y desarrollar todo tu potencial. También es importante que cuando una idea te interese, la subrayes, la apuntes y la repases durante los siguientes días.

Cuando lees y apuntas una idea, estás implicando tu físico, tu mente, y toda tu atención se dirige hacia ello. Tener un lápiz o un rotulador fluorescente a mano te irá bien para subrayar aquellas frases que te resulten interesantes incluso que te inspiren ideas. También para realizar los distintos ejercicios que te propongo en este libro, para que puedas trabajar de diversas formas tus objetivos y, en definitiva, tu crecimiento personal. Además de un libro, será tu cuaderno de trabajo personal.

Este libro también está pensado para quienes disponen de poco tiempo para leer. Por eso los textos son breves; son ideas para inspirarte y para que puedas dirigir la atención hacia un argumento determinado. La intención es que después de leer cada apartado puedas pararte un momento, cerrar los ojos y reflexionar sobre el tema. Es un libro pensado para que dediques un poco de tu tiempo íntegramente a ti.



Si algunos de sus fragmentos consiguen animarte, inspirarte y motivarte, habré conseguido mi objetivo. Si, además, lo que de aquí extraigas y trabajes te lleva a retomar una pasión, o a poner en práctica una idea o a emprender un proyecto, aún seré más feliz.

Antes de que comiences la lectura de este, que es mi tercer libro, quiero darte las gracias. Sé que tu agenda está llena de mil cosas y que la oferta de libros para leer es muy amplia, pero has decidido dedicar tu tiempo a leer este libro entre las distintas opciones que tenías. Para mí, es un honor acompañarte; gracias por darme esta oportunidad.

*Pedro Martínez*

PEDRO MARTÍNEZ RUIZ

[www.PedroMartinezRuiz.com](http://www.PedroMartinezRuiz.com)



- ➔ Sigue la historia del libro y sube tus propias fotos y frases del libro con el hastag: **#DesarrollaTodoTuPotencial**

# Clave 1

**Obsérvate, descubre  
y atrévete**



¡EL MEJOR  
PROYECTO  
DE TU VIDA  
ERES TÚ!



¿Cuánto tiempo y dinero invertirías si te aseguraran que ese sería el mejor proyecto de tu vida?

Posiblemente, tu respuesta sería algo parecido a: «El máximo posible, pues apostar es ganar». Perfecto, la respuesta es correcta. Ahora, solo falta que te diga cuál es el proyecto:

➔ **¡El mejor proyecto de tu vida eres tú!**

Nuestro potencial es ilimitado, aunque la mayoría de las ocasiones no dedicamos el tiempo necesario a desarrollarlo, a hacerlo crecer.

Todo éxito comienza por cuestionarnos cosas que damos por hechas, aunque muchas de ellas son falsas. Todo comienza con un cambio de mentalidad.

➔ **Lo primero y más necesario para todo cambio y crecimiento es la toma de conciencia de quién eres, qué quieres, para qué estás en este mundo y qué cosas positivas puedes aportar.**

Lo sé, son varias preguntas, bastante profundas y muy personales. Con lo que nos cuesta dedicarnos tiempo... y además tener que utilizar ese tiempo para pensar sobre nosotros mismos, cavilarás. Sin embargo, es importante que lo hagamos.

Puedes hacerlo, y es importante plantearte estas preguntas, tengas la edad que tengas y estés en la situación que estés. Por muy bien que estemos y por muy lejos que hayamos llegado, siempre podemos mejorar. Siempre tenemos la oportunidad de cambiar a mejor, de atrevernos con una nueva aventura o un proyecto distinto, tanto personal como profesional.

Pero todo cambio comienza con la toma de consciencia, por hacernos estas preguntas y, sobre todo, por saber respondérselas.

«Todo está en prestar atención. Absorbe todo lo que puedas, no dejes que las excusas y la monotonía de tus obligaciones reduzcan tu vida». SUSAN SONTAG

Hay personas que están continuamente en lucha. Están en el primer estadio de consciencia: el victimismo.

Por eso es muy importante recordar lo siguiente:

➔ **Tú eres responsable de todo lo que te sucede.**

Una persona actúa como víctima cuando:

- **Se queja** («estoy cansado de esto y lo otro...»). Estas personas tienen un don para ver el lado negativo de cada situación, incluso ven problemas donde no los hay.
- **Culpabiliza a los demás** (o a sí misma).
- **Se miente** («no entiendo cómo ha podido sucederme esto»).
- **Se justifica** («realmente, me daba igual, ya sabía que no funcionaría»; «no sería para mí»; «no me lo merezco»).
- **Se rinde** («es demasiado complicado para mí»; «no puedo» ...).

¿Conoces a alguna persona que actúe así? Cuando te encuentras en el estado de víctima, todos parecen ser los causantes de tus males y desgracias.

«Los que se consideran a sí mismos víctimas de sus circunstancias siempre permanecerán como tales a menos que desarrollen una mayor visión para sus vidas».

STEDMAN GRAHAM

Si alguien de tu entorno actúa como una víctima, parece que al escucharlo el universo entero conspira en su contra y todo lo malo le ocurre solo a él o a ella, lo mejor que puedes hacer es ayudarlo o ayudarla a tomar consciencia. Dile que puede tener **excusas** o **resultados**. Y que solo se puede comprometer con una de estas dos palabras. «¿Qué eliges?». Aquello en lo que pones el foco, en lo que te concentras, es lo que harás grande, lo que conseguirás.



Debemos ser conscientes y asumir la responsabilidad de lo que nos ocurre, y aceptar que son las decisiones que tomamos las que nos han llevado hasta donde nos encontramos hoy. En la vida, decidimos la pandilla de amigos a la que pertenecemos, la pareja, qué estudiar, en qué trabajar o en qué no; elegimos qué hacer en nuestros ratos libres (formarnos, leer, ver la tele, pasear, ir al bar, meditar...). Todas estas cosas condicionan nuestro presente y nuestro futuro, pues las consecuencias de unas decisiones u otras no serán las mismas, serán tu destino, y no vendrá dado por la casualidad. Debes ser consciente de que eres el jefe de tu vida, el creador de tu destino, el patrón de tu barco, y tú eliges hacia dónde dirigirlo. Es una gran responsabilidad y a veces puede producirte miedo, pero se trata de todo lo contrario, debe promoverte una sensación de felicidad, y decir bien alto:

➔ **«¡En mí, mando yo! ¡Soy el creador de mi destino! ¡Soy afortunado de poder elegir lo mejor para mí, y me lo merezco!».**

Voy a hacerte otra pregunta para que vayas anotando tus respuestas sobre lo que realmente sientes. Pero antes te contaré la historia de esta pregunta. La enfermera australiana Bronnie Ware, experta en cuidados paliativos y enfermos terminales, les hizo la misma pregunta a algunos de los pacientes a los que, desgraciadamente, les quedaba poco tiempo de vida.

La pregunta era la siguiente:

## ➔ ¿De qué te arrepientes en esta vida?

El 95 % de las personas encuestadas respondieron de forma muy parecida. El principal motivo de arrepentimiento era no haber tenido el coraje de hacer en la vida lo que realmente querían.

No lo habían hecho por miedo, por el qué dirán, por no saber por dónde comenzar, por la incertidumbre, por el temor al cambio...

La cuestión es que, por una causa o por otra, habían dejado pasar oportunidades. La oportunidad, por ejemplo, de decirle a una persona «te quiero»; la ocasión de escribir un libro, o de aprender a tocar un instrumento porque pensaban que eran demasiado mayores (aunque, de hecho, nunca somos mayores para aprender a hacer algo, perseguir una ilusión o emprender un proyecto...).

Lo realmente triste es llegar a los últimos días de nuestra vida pensando: «Ojalá lo hubiera hecho, y me hubiera atrevido a hacer lo que realmente quería y no lo que los otros esperaban que hiciera».

## ➔ Debemos poner el foco no solo donde estamos, sino donde queremos realmente estar.

Permíteme que ahora te haga la misma pregunta. Responde sabiendo que tienes tiempo por delante y potencial suficiente, no solo para responderla de la mejor forma posible, sino para dar forma a tu objetivo y conseguirlo.

Te invito a coger tu libreta de trabajo y contestar a estas preguntas:

- **Di tres cosas que no has hecho en tu vida y te arrepientes de ello.** ¿Qué te ha impedido hacerlas? Pereza, miedo, no saber por dónde comenzar... Escribe los motivos.
- **Y ahora, escribe una acción para poder realizar cada una de esas cosas la próxima semana.** La idea es dar un paso que, aunque sea pequeño, puede ser el comienzo de algo grande. Ejemplos: escribir un e-mail o llamar a alguien, solicitar información para formarte o pedir ayuda especializada en ese tema en concreto...

Es verdad que en muchas ocasiones tenemos una voz interior que, como un susurro, intenta hacerse oír diciéndote que persigas eso que deseas, que vayas a por eso que realmente te va a hacer feliz, aunque en este mundo de prisas y ruido casi no dejamos que se manifieste. Y si en alguna ocasión la escuchas, quizás no le prestas demasiada atención. Intentas que no alce demasiado la voz, porque si lo hace, tendrás que prestarle atención, tiempo y energía, cosas de las que no vamos sobrados hoy en día.

Así que preferimos elegir la opción más cómoda: ignorar esa voz interior que realmente puede ser una ayuda y optar por seguir cualquier otro ruido exterior. El ruido que sigue la mayoría, haciendo lo más habitual. Así es como dejamos que sean las voces de otros las que marquen los pasos de nuestra vida.

«No te dejes engañar por el volumen y la frecuencia de lo que escuchas. Nada debería sonar más alto que tu intuición». SCOTT BELSKY

Por suerte, esa voz interior no se rinde. Se manifiesta en forma de intuición, casualidades y causalidades (por ejemplo, en un mensaje que lees en las redes sociales, una frase en un libro, una llamada o un e-mail inesperado, un pensamiento...). Sea como sea, nuestra voz es poderosa y nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Aunque, desgraciadamente, vivimos inmersos en una cultura en la que se nos recuerda la importancia de sopesar mucho las cosas, del «piénsalo bien, ten cuidado, más vale pájaro en mano»... Voces de otros que nos llegan en forma de consejo, la mayoría de los casos con la intención de protegernos, pero que se convierten en miedo inculcado, en una especie de rotura de alas que nos impide volar alto y que muchas veces son una mochila cargada de sobreprotección. Está claro que antes de dar un paso importante hay que valorarlo, pero eso no significa que debamos dejarnos llevar por los miedos de otros y olvidar aquello que deseamos conseguir.

➔ **Si alguien te dice que no puedes conseguir algo, recuerda que está hablando de sus propias limitaciones y miedos, no de tus posibilidades de alcanzarlo.**

¿Te imaginas que Thomas Edison o Steve Jobs hubieran escuchado las voces y opiniones de otros más que las propias? Seguro que si hubiera sido así, hoy no tendríamos de sus inventos. Ellos lo lograron con estudio, intuición e innovación. Fueron valientes, pero la valentía no está solo en poder de los genios, todos nacemos con ella. En nuestra mano está elegir si la utilizamos o no.

➔ **Tú decides.**

Puedes subirte al barco abarrotado de los que dicen «voy a repararlo otra vez», «aún no estoy suficientemente preparado», «me formo un poco más y ya, si eso, doy el paso...», «necesito tiempo para pensarlo»..., o bien dejar que el barco zarpe, caminar por la orilla y construir tu propio puente. El puente que va a unir lo que eres con lo que quieres ser; lo que sabes y has aprendido con lo que quieres enseñar y aportar. Y una vez lo construyas, crúzalo, porque habrás llegado a tu lugar.

En ocasiones, estamos abrumados o bloqueados. Puede que nos centremos en todo lo que va mal sin pararnos a pensar en todo lo que puede ir bien, y otras veces nos abrumamos porque no sabemos qué camino tomar. En ese momento es cuando debemos construir un puente.

Por eso, te propongo este ejercicio: te invito a construir tu puente. De momento, no tienes que ver el otro lado, solo dar los tres primeros pasos.

Una vez que hayas recorrido los tres primeros pasos, podrás ver los tres pasos siguientes. Y así, sucesivamente. Es algo simple pero muy eficaz.



## Ejercicio: Construye tu puente

Instrucciones para realizar el ejercicio:

1. Responde a las siguientes preguntas y, a continuación, completa la sección de acciones para avanzar.



2. Usa este ejercicio semanalmente para mantener el impulso, o simplemente para conseguir movimiento cuando te sientas abrumado o bloqueado.
3. Y no pienses demasiado, solo ten confianza y escribe aquello que pasa por tu mente.
  - ¿Cuál es tu meta o tu sueño?
  - ¿Cuándo quieres conseguirlo?
  - ¿Qué has hecho hasta ahora por tu meta o tu sueño?
  - Si pudieras hacer **cualquier cosa** sin temor y sin límites, ¿qué harías?
  - Ahora, escribe **tres cosas que podrías hacer sin falta** la próxima semana que te muevan en dirección a tus metas. Pueden ser tan pequeñas o tan grandes como quieras, pero deben ser fácilmente realizables durante la semana próxima.
4. Cópialas en un pòsit y pégalo en el coche, en tu cartera, tu armario, en la puerta de la nevera, en tu escritorio u otro lugar que sirva para recordarte estas cosas con frecuencia, hasta que las hayas hecho.

## Aprendiendo de Sergio Fernández

**S**ergio Fernández, autor del bestseller *Vivir sin jefe* y director del Máster de Emprendedores ([www.pensamientopositivo.org](http://www.pensamientopositivo.org)).

Conocí a Sergio Fernández a través de sus libros. Libros motivadores, que te enganchan, te enseñan y que, si pones de tu parte, te ponen en acción. Después de leerlo, he tenido la fortuna de aprender de él a través de sus cursos de formación, conferencias y vídeos. Si aún no lo conoces, te recomiendo que lo hagas. Sergio es una persona exitosa, el ejemplo personificado de seriedad, profesionalidad y sabiduría.

### ¿Qué es el éxito para ti?

Para mí, el éxito es tener la certeza de que estoy en cada momento exactamente en el sitio que tengo que estar, haciendo lo que tengo que hacer y rodeado de la gente con quien tengo que estar. Dicho de otra forma: ser, hacer, sentir y decir en la misma dirección.

### ¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?

En los momentos difíciles, siempre he empleado como apoyo aquello que siento

como una certeza para mí. Cuando la duda aparece, vuelvo a poner mi foco en aquello que para mí es una certeza.

**¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Creo que el mejor consejo que alguien me podría haber dado es que fuera yo mismo en cada momento, que me fiara de mi instinto, que siempre asumiera el éxito como la única posibilidad, y que con humildad y persistencia trabajara cada día a favor de mis sueños.

# Clave 2

**Consigue que  
tu cerebro sea tu  
gran aliado**



**ERES LO QUE  
HACES**



**¿R**ecuerdas cuál ha sido el primer pensamiento que has tenido esta mañana al despertarte? ¿Ha sido un pensamiento de queja y desidia o de alegría y ánimo? ¿Te has mirado al espejo antes de salir de casa y con una sonrisa te has dicho: «Hoy, voy a tener un buen día»? Debemos ser conscientes de lo que nos decimos cada día y en cada momento, pues todo lo que nos digamos nos afecta negativa o positivamente.

Hay una gran diferencia entre la forma de pensar de las personas que logran conseguir grandes éxitos y la de aquellas otras que solo se limitan a subsistir y a responder a las necesidades cotidianas. A través de los siglos, el ser humano ha buscado responder a una de las mayores incógnitas acerca de sí mismo: el verdadero poder que reside en su mente y de qué manera influye en el logro de su éxito y felicidad personales. Sin embargo, buscamos desesperadamente fuera de nosotros lo que siempre estuvo en nuestro interior: el secreto para vivir una vida plena y feliz. Todo aquello en lo que concentramos nuestro pensamiento termina por convertirse en nuestra realidad, por lo tanto, cada día y cada minuto de nuestra vida estamos construyendo el futuro con nuestra forma de pensar.

¿Cuál es tu punto de partida en tu camino hacia la construcción del éxito? ¿Qué actitudes tienes y qué habilidades has desarrollado? ¿Estás iniciándote o ya llevas algún tiempo en este camino? La respuesta solo la conoces tú, pero la verdad es que, sin importar en qué nivel te encuentres, tienes a tu disposición la mejor y más poderosa máquina que existe en el universo para lograr el éxito: **tu cerebro**.



Si de verdad quieres triunfar, es vital que entiendas y aprendas a manejar tu cerebro, ya que puede convertirse en tu mejor aliado o en tu peor enemigo en el camino hacia el logro de tus metas.

➔ **Nuestros pensamientos positivos son las herramientas más poderosas que tenemos. Somos la persona más influenciable con la que hablaremos todo el día. Tenemos que conseguir que nuestro cerebro sea nuestro aliado.**

«La mente es el poder supremo que moldea y crea, y el hombre es mente, y eternamente toma la herramienta del pensamiento, y conformando lo que desea, lleva a cabo mil alegrías, mil males. Él piensa, y lo que piensa sucede: el medio ambiente no es más que el espejo en que se mira». JAMES ALLEN

➔ **Tus pensamientos y tus creencias dictan la realidad. De manera que, si quieres cambiar tu realidad, debes cambiar tus creencias y tus pensamientos.**



Cuando nacemos, nuestro cerebro es puro en cuanto a pensamientos. A los primeros meses de nacer, en general, todo son sonrisas, mimos y ánimos a nuestro alrededor. ¿Te imaginas que en esos primeros meses de nuestra vida, cuando comenzamos a dar los primeros pasos y caemos, nos riñeran o nos dijeran que lo dejemos, que no servimos para eso? Si eso ocurriera, seguramente tardaríamos más en comenzar a andar o nunca lo haríamos, por miedo, por complejo... Nos habrían afectado en este aprendizaje los pensamientos negativos de los demás.

Cuando un niño se cae cincuenta veces mientras aprende a caminar, nunca se dice a sí mismo: «esto no será para mí», ni nadie de su entorno le desanima en su empeño para comenzar a andar. El niño no se boicotea ni se desanima, y su entorno le alienta a conseguir su objetivo.

Sin embargo, a medida que vamos creciendo, en el colegio, en el lugar de trabajo y, en definitiva, a lo largo de nuestra vida, las palabras y los actos dañinos de los demás van dejando huellas negativas en nosotros, tanto que algunas parecen manchas. Es como si cuando nacemos nuestro cerebro fuera un vaso de agua transparente, que se va llenando a medida que crecemos. No obstante, algunas personas nos llenan de dudas, de miedos, boicotean nuestra autoestima, y no nos dejan avanzar. Es a través de estas situaciones y opiniones que este vaso de agua transparente se va manchando con esos pensamientos negativos, como si fueran una especie de tinta negra, que transformamos en miedos, complejos y creencias limitantes.

¿Y cómo conseguimos sacar esa tinta negra, esos pensamientos negativos, de nuestro cerebro? Pues, no haciendo caso a personas tóxicas, que más que aportarnos críticas constructivas, nos contaminan y llenan nuestra mente de pensamientos y hábitos negativos.

Cada vez que dejamos que nuestra mente se llene de los miedos de otros, de sus dudas, envidias y malos pensamientos, cargamos nuestro propio cerebro de esos pensamientos e inundamos de mediocridad nuestras vidas, con el miedo a lo que puedan pensar los demás en lugar de celebrar ser quienes somos.

➔ **Deja ir a las personas que solo llegan a tu vida para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedo y críticas a los demás. Si alguien busca un cubo para echar la basura, procura que no sea tu mente.**

No se puede no pensar en algo. Imagínate que te digo: «No pienses en un elefante rosa. En serio, no pienses en un elefante rosa». Seguramente, lo habrás imaginado. Un elefante rosa en una tela de araña, con falda o pantalón, como sea, pero seguramente has pensado en un elefante rosa.



### **Ejercicios para cultivar tu perspectiva positiva:**

1. Escribe tres adjetivos positivos que te definan.  
Después, pide a diez personas de tu entorno, amigos o familia, que te conozcan bien, que te digan o te escriban por WhatsApp tres adjetivos positivos que te definan. Cuando los tengas todos, escribe cada uno de ellos. Aunque algunos se repitan y coincidan, escríbelos en un *Post-it* y pégalos en un lugar de tu casa donde puedas ver toda la grandeza que irradias y representas para ti y para los demás. Cuando lo hayas hecho, vuelve a esta parte del libro y escribe qué sientes al leer lo que piensan estos seres queridos de ti.
2. Escribe tres cosas divertidas que te hayan ocurrido a lo largo del día y por qué ocurrieron. ¿Fuiste tú quien las causó directamente, fue algo espontáneo, u otra persona quien lo hizo? La capacidad de reírse de uno mismo y de la adversidad es algo muy positivo, ayuda a relativizar las cosas y a no tomárnoslas demasiado en serio.
3. Cuenta los gestos de bondad. Lleva la cuenta de los actos generosos o bondadosos que realizas durante el día y aquellos que observas de otros. Sonreír a la gente, ayudar a alguien a cruzar la calle, recoger algo que se le ha caído a la persona de enfrente, etc.
4. Visita de gratitud. Piensa en alguien a quien tengas algo que agradecer, que te haya ayudado o haya sido amable o bondadoso contigo (no vale un familiar ni tu pareja). Escríbele una carta a esa persona explicándole cómo te ha ayudado y el impacto de su influencia, su conducta y su gratitud en ti. Envíasela por correo ordinario, o mejor, si puedes, ve a verla, léele la carta personalmente y regálasela.

Por lo tanto, ¿qué tienes que hacer para no tener pensamientos negativos? Tener pensamientos positivos. Llena tu cerebro, ese «vaso de agua transparente manchado con tinta», con más «agua transparente». Y no solo debemos pensar así, sino también actuar de un modo positivo.

➔ **No eres lo que dices que vas a hacer, eres lo que haces. El mejor pensamiento positivo que puedes tener es comportarte de modo positivo.**

«Para tomar las riendas de nuestra vida antes tenemos que tomar las riendas de nuestra mente». PAUL EVELS

«Si no vivimos como pensamos, pronto empezaremos a pensar cómo vivimos». FULTON SHEEN

Con la práctica, estos procesos de observar lo positivo, ser más resilientes, generosos y agradecidos, se vuelven automáticos. El cerebro aprende a corregirse mejor, a cambiar el chip cuando está negativo, y ello se debe a que sabemos reconocer cada vez mejor cuándo los pensamientos toman la dirección equivocada.

➔ **La observación lleva a la detección, y en ellas radica la capacidad de modificación.**

**Cultiva el pensamiento positivo:** intenta cambiar tu punto de vista cuando te asalten pensamientos negativos, busca algo positivo o bondadoso a tu alrededor. Si sientes ansiedad, observa las flores a tu alrededor, escucha el canto de los pájaros, siente el aire que roza tu piel, observa a la gente de la calle, los niños que ríen, las familias paseando. Todos sufrimos, pero los pensamientos negativos son inútiles, no resuelven la situación (si es que esta es real y no un pensamiento negativo en sí) y nos hacen sentir peor. Las emociones no son hechos y podemos cambiarlas si nos esforzamos en ello.

## Ocho pasos para crear pensamientos positivos



Tus pensamientos importan. Tus pensamientos crean tus sentimientos, tus sentimientos crean tus acciones y tus acciones crean tu vida. Están todos interconectados, sin excepción. Procura tener pensamientos positivos, puesto que atraen lo que quieres tener en tu vida.

«Cuando no existe enemigo en tu interior, el enemigo de afuera no puede hacerte daño». PROVERBIO AFRICANO

Muchas veces, la única barrera que nos separa de nuestros sueños somos nosotros mismos y un muro construido con bloques de pensamientos negativos y dudas.

Estos son algunos ejemplos que te recuerdan y demuestran que el pensamiento positivo puede cambiar nuestro destino:

- **Aquello en lo que te enfocas lo atraes.** Esta es una de las máximas modernas más importantes que puedes escuchar. Recuérdala, y que sea uno de tus mantras, una de las frases que te acompañe.
- **Todo en la vida está preparado para que tú seas lo mejor que puedes ser y cumplas con tus misiones de vida.** Ten confianza en que hay razones por las que vives cada una de las experiencias de tu vida, aunque en ese momento no las entiendas y no concuerden con lo que habías planificado. Sigue adelante y verás cómo terminarás brillando más de lo que nunca imaginaste. Recuerda que puedes, que eres capaz de lograrlo y que, por supuesto, te lo mereces.
- **Somos los responsables.** Es nuestra responsabilidad convertirnos en aquello que queremos, y lograr lo que deseamos conseguir. Aunque ya no podamos hacer nada por lo que pasó, sí podemos tomar responsabilidad por lo que sucederá de ahora en adelante. Lo importante es recordar que podemos ser y llegar adonde queremos.
- **Hazte caso a ti, no a los que te frenen.** No escuches a los que te hagan pensar que eres muy joven, muy viejo, que te faltan estudios o experiencia, que es muy tarde para cambiar o muy pronto para comenzar. El mejor momento es cuando tú sientas y decidas que es tu mejor momento.

«Cuando dudes entre lo que dice tu corazón y lo que dice tu cabeza, sigue a tu corazón. Aun si te equivocas, tu cabeza podrá ayudarte a aprender». DALÁI LAMA

Sigue tu voz interior, que es sabia y te conoce mejor que nadie. Ella sabe cuáles son las palabras que debes decirte para ser más positivo y seguir

creciendo como persona. Todas las respuestas, ideas, posibilidades y potenciales que necesitas están dentro de ti. Solo recuerda que debes escuchar tu voz interior y confiar en que el resultado siempre será el más apropiado.

- **Libérate de cargas innecesarias; perdona.** Muchas veces, aferrarnos a situaciones o a personas del pasado no nos permite avanzar hacia donde queremos llegar. Querer avanzar con ese rencor acumulado es como caminar cargado con una mochila de 20 kg en tu espalda; avanzas, pero mucho peor y más despacio. Aprende a perdonar, en especial, a ti mismo.
- **No me preocupo, me ocupo.** Deja las preocupaciones de lado y confía en que cuando una situación inesperada llegue tendrás las herramientas y la capacidad para superarla.

«Pasé más de la mitad de mi vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir». WINSTON CHURCHILL

- **Busca objetivos motivadores.** Busca metas que te saquen de tu zona de confort, que te lleven a crecer y expandirte y, sobre todo, que dejen un impacto positivo en quienes te rodean. Esta es la mejor forma de asegurar que las fuerzas del universo estarán de tu lado.
- **Los grandes pensadores dicen que el universo no responde a lo que decimos, sino a lo que sentimos.** Por eso, cuando desean amor, prosperidad o salud, simplemente evocan en sí mismos las sensaciones que experimentarán en ese momento llenos de amor, prosperidad o salud. Así el universo responde a sus peticiones.



## Aprendiendo de Irene Villa

Irene Villa es licenciada en Comunicación Audiovisual, Humanidades y Psicología. Es conferenciante y autora de siete libros ([www.irenevilla.org](http://www.irenevilla.org)).

Conocí a Irene Villa a través de la televisión. Las noticias anunciaban que había habido dos atentados terroristas. En uno de ellos, a una madre y a su hija (Irene) les explotó una bomba debajo de su coche cuando se dirigían al colegio. En aquel atentado, Irene perdió las dos piernas. Ella tenía la misma edad que yo en aquel momento. A partir de entonces, ver cómo una adolescente iba progresando a pesar de todas sus adversidades fue un gran ejemplo de superación para mí. Recuerdo que seguí su historia a través de medios nacionales e internacionales, sus avances, cómo obtuvo diferentes licenciaturas, cómo competía en esquí adaptado y se convertía en una de las campeonas nacionales, cómo creaba su feliz familia... Todos los logros que veía en ella me servían para recordar lo importante que es nuestra actitud y lo que nos decimos y hacemos cada día para superar las adversidades.

Recuerdo que siempre la admiré y soñaba que algún día podría agradecerle personalmente que hubiera sido ese gran ejemplo para mí y para millones de personas. El universo me concedió el deseo, y años después pude conocerla personalmente después de una conferencia. Entonces vi que su grandeza era aún mayor de cerca. E incluso accedió a escribir el prólogo de mi primer libro *La Felicidad a la vuelta de la esquina*, y esto para mí fue un gran regalo. Irene es una gran mujer, de quien se aprende cada día. Ha tenido éxito en el ámbito profesional y personal pero no sin antes superar unas muy duras adversidades de la vida. Por todo eso, quería compartir contigo sus respuestas y que pudieras conocerla para aprender de ella.

### ¿Qué es el éxito para ti?

El básico y principal éxito en la vida es mantener siempre arriba la autoestima... ¡Que no es fácil! Y hacerlo todo desde el amor. También es importante ignorar lo que no está en nuestra mano o no podemos controlar, porque nos quita la energía necesaria para concentrarnos en lo que realmente nos hace felices. Y es que el éxito no es la clave de la felicidad, pero la felicidad es la clave del éxito. Y el camino inequívoco es el amor.

**¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

Creo que la clave de una vida plena reside en hacer realidad mensajes fundamentales, como que el único signo de superioridad que existe es la bondad. Que tienes que amarte para poder amar. Que para crear, primero hay que creer. Que el entusiasmo y la pasión no pueden faltar jamás. Que todo en la vida conlleva un sacrificio, pero que el sacrificio no es dolor, sino amor. Que hay que admitir los errores, sin orgullo ni miedo.

**¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Siempre recuerdo lo que nos dice el famoso psicólogo cognitivo Martin Seligman en su libro *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*: «A la larga, es el optimismo lo que suele provocar el éxito».

# Clave 3

**Las carreras  
se ganan antes  
de la salida**



**ELIGE** LA  
INFORMACIÓN  
QUE CONSUMES



La gente no planifica su fracaso, fracasa porque no planifica su éxito. Muchas de las carreras se ganan antes de la salida.

→ **¿Qué es lo que marca la diferencia entre las personas que tienen éxito y las que no lo tienen?**

Me hice esta pregunta hace unos años. Está claro que hay gente que puede tener un golpe de suerte en la vida, pero al ir conociendo a las personas exitosas y estudiar sus hábitos, he descubierto que detrás de ese éxito hay una estrategia y preparación; coinciden en una serie de hábitos, algunos de ellos incluso inconscientemente. Estrategia y preparación que, junto con la constancia y la pasión que ponen en todo lo que hacen, les llevan al éxito.

Uno de los secretos del cambio, del crecimiento y del emprendimiento no es enfocar tu energía en todo lo viejo, en problemas que ya no puedes arreglar, en conflictos personales pasados, sino en dedicar tu tiempo y tu energía a todo lo que quieres mejorar y cambiar.

→ **La dirección es mucho más importante que la velocidad. Hay muchas personas que van rápido a ningún lado.**

Lo importante es tener claros cuáles son los hábitos esenciales para tomar las mejores decisiones. A nuestro cerebro le encanta que se lo demos todo hecho, incluso le gusta repetir. Habitualmente, los hábitos son acciones que nos gustan y repetimos, unas son menos productivas (no hacer nada tres horas todos los días en el sofá) y otras más beneficiosas y fructíferas (hacer deporte treinta minutos todos los días).

Quiero compartir contigo los hábitos que generarán mayor productividad y bienestar en ti, si los llevas a cabo:

- **Descansa mejor, dormirás más**

Vete a la cama antes de lo que lo haces habitualmente. Vivimos en una sociedad en la que parece que dormir poco es de valientes, de personas fuertes... «Anoche, dormí solo cuatro horas», dicen algunos como si fuera un logro. Pero, realmente, dormir poco es un síntoma de debilidad, de poco éxito. Organiza tu día para que puedas establecer el hábito de adelantar una hora el momento en que te vas a la cama. Habitualmente, a última hora de la noche o muy tarde, ya casi de madrugada, es cuando, si no dormimos, comemos lo que ya no tenemos que comer, decimos lo que no tenemos que decir, tenemos pensamientos que no

debemos tener... pues el cansancio puede derivar en un debate, en una discusión y en hacer cosas improductivas que nos llevamos a la cama como pensamientos negativos o que nos dejan un mal sabor de boca; y suele ser en momentos así cuando tomamos las peores decisiones. Un amigo me dijo que lo último que hace antes de dormirse es leer y que lo último que haría es escuchar noticias o ver películas de acción. Sí, se trata de tener un buen monólogo interior.



- **Piensa bien qué y cuánto comes**

Para mí, la mejor forma de irme a la cama y descansar mejor es haber tomado una cena ligera y con una sonrisa. Bebe agua; en muchos momentos del día, confundimos el hambre con la sed, razón por la cual comemos más de lo que deberíamos. Intoxicamos nuestro cuerpo, y el cerebro va más lento porque nuestro organismo está ocupado digiriendo toda la comida que le echamos. En la medida de lo posible, reduce la ingesta de lácteos, harina, azúcares blancos y carne, y consume más vegetales, mejor si son ecológicos. Está demostrado científicamente que al hacer este cambio de dieta te sientes lleno de energía y tomas mejores decisiones porque tu cerebro está más ágil.

La salud es la consecuencia de un organismo limpio. La mayor parte de las enfermedades se originan en nuestra mente pero las que provienen de lo físico se originan por tener nuestro cuerpo toxicado. Para saber más de este tema tan interesante, te propongo que investigues y leas un poco más sobre alimentación ayurveda.

- **Disminuye y elimina las quejas**

Todos, en algún momento, somos «quejicas», pero te recomiendo que comiences a recortar tus lamentos. Yo reconozco que antes me quejaba mucho más, hasta que entendí que no tenía sentido porque lo único que conseguía con ello era quemar tiempo, energía y sentirme peor.

Con la queja se comete otro error. Cada vez que te lamentas dedicas pensamientos y energía a algo que no quieres; es más productivo encontrar la solución, si la tiene, y si no, aceptarlo y buscar otra opción. En este universo, hay una ley que entiende que en lo que más piensas es lo que más quieres, aunque no te guste. Y tú dirás: «¡No, no, si no me gusta, no lo quiero!». Pero el universo no lo entiende así, y te entrega más de eso, así que piensa qué dices y quéjate menos. Te propongo que comiences a reducir tus lamentos progresivamente, que celebres un día sin quejas, dos días, una semana... Cuando seas consciente de que te estás quejando, cambiarás tus palabras y tu percepción de las cosas.

El hábito de la envidia, y el de la queja, alejan a las personas del éxito y la abundancia. En un mundo abundante, hay de todo para todos, siempre. Cada vez que envidias algo de otra persona piensas que vives en un mundo escaso y, por lo tanto, te estás negando eso a ti mismo.

Cerca de la queja y la envidia está la crítica. Cada vez que criticas, te estás criticando a ti, porque lo que estás viendo en los demás es lo que llevas en ti. Sucede lo mismo en el lado positivo, si admiras algo o varias cosas de una persona, es porque tú también lo llevas dentro, porque eres así.

Lo que he observado en las personas de éxito y con gente con la que comparto diferentes cosas en el trabajo es que quienes abandonan la queja, la envidia y la crítica notan una mejoría en su vida y emprenden el despegue hacia sus logros y el bienestar.

- **Elige bien**

Elige la información que consumes. Hoy día, existe una sobrecarga de información que no es necesaria, hay que estar informados pero no intoxicados de información. Elimina la que no te aporta, la que después de escucharla hace que te sientas igual o peor. Si te apetece informarte a la vez que te formas, elige información de alta calidad, elige películas inspiradoras, vídeos de conferencias, charlas TED o lee muchos libros que te aporten, te inspiren y te ayuden a crecer. Más adelante, en este mismo capítulo, te facilitaré una lista de libros y vídeos que me han ayudado a mejorar y a crecer.

Y, en la medida de lo posible, elige bien con quién te tomas un té, una cerveza o vas de paseo, porque hay personas que, además de no aportarte nada, tienen el don de bajarte el ánimo, la energía y, en ocasiones, hasta la autoestima. Está claro que todos podemos tener un mal día, y si alguna persona de tu entorno necesita tu apoyo, dáselo. Pero niégate a elegir de forma vocacional y asidua a personas que te desgastan (son tóxicas); niégate a tener una

conversación con ese tipo de personas que cada vez que estás con ellas te «comen» la energía. Elige la compañía de quienes te motivan, te aportan, y te ayudan a estar mejor. ¿Quieres emprender o estás emprendiendo? Pues reúnete con emprendedores de los que aprender y escucha conversaciones que te enseñen y aporten. ¿No sabes dónde? En cursos de formación específicos, en conferencias, networking, etc. La cuestión es que en tu vida personal y profesional te unas y reúnas el máximo tiempo posible con personas que te entiendan, te impulsen y aumenten tu energía.

- **Formación non stop**

Fórmate continuamente, estés donde estés y tengas la edad que tengas. Y no solo te hablo de formación reglada, de un máster, etc. Puedes aprender a través de un vídeo o un audio de una conferencia en tus desplazamientos o realizando las tareas habituales en casa. También puedes dedicar una parte de tus ingresos (un 10 %) a seguir formándote a través de libros, cursos y seminarios. No tiene sentido pretender mejorar y crecer cada vez más si no invertimos en nuestra mejora y crecimiento. En el terreno profesional, por ejemplo, la cuestión no es «no ganas lo suficiente para invertir en formación», sino que «no gastas bastante en formación para ganar lo suficiente».

- **Celebra, festeja**

Acostúmbrate a celebrar todas las buenas noticias, y las personas importantes que te da la vida. Si algo no te gusta, entra en acción, pero si algo que te gusta sale bien, celébralo. Solo o con quien quieras, pero festéjalo. El mensaje que le envías a la vida (y a ti mismo) es: «quiero más de esto». Así, te pones en la senda para que te suceda más «de esto».



- **Lee un libro a la semana**

Te preguntarás: ¿cómo...? Sí, has leído bien, un libro a la semana; cincuenta y dos libros al año para poder llevar tu vida a otro nivel. Si lees un libro a la semana sobre temas de crecimiento personal, profesional o de emprendimiento, dejarás de hacer otras cosas que seguro que no son tan importantes y estarás dando paso a desarrollar tu potencial. En este libro he incluido algunas recomendaciones en la lista que verás más adelante, pero un paseo por una librería te inspirará e invitará a hacer tu propia lista.



- **Agradece tres cosas antes de dormir**

Hasta del día menos bueno tienes algo que agradecer. Yo uso un cuaderno de agradecimientos en el que cada noche escribo tres cosas buenas que me han hecho aprender algo durante ese día. Cuando te conviertes en experto en eso, agradeces lo que te sucede por lo que has aprendido y no por lo que te ha pasado. Y, por supuesto, si aplicas este hábito en tu vida, te irás a la cama de buen rollo.

Espero que te hayan parecido interesantes estos hábitos. Si los aplicas, no solo conseguirás desarrollar tu potencial, sino que tu vida cambiará a mejor, imparable en tu camino hacia el éxito.

➔ **Todos los hábitos son importantes pero, para comenzar poco a poco, te propongo que escribas uno de estos hábitos que a partir de mañana vas a incorporar a tu vida.**

## **Algunos libros de mi lista de crecimiento personal y profesional**

- *Vivir la vida con sentido*  
VICTOR KÜPPERS
- *Rendirse no es una opción*  
RAMÓN ARROYO
- *Vivir sin miedos*  
SERGIO FERNÁNDEZ
- *Poder sin límites*  
ANTHONY ROBBINS
- *El monje que vendió su Ferrari*  
ANTHONY ROBBINS
- *Despertando al gigante interior*  
ANTHONY ROBBINS
- *En defensa de la felicidad*  
MATTHIEU RICARD
- *El poder del pensamiento positivo*  
N VINCENT PEALE
- *Padre rico, padre pobre*  
ROBERT T KIYOSAKI
- *Los 10 secretos de la abundante felicidad*  
A JACKSON
- *¿Quién se ha llevado mi queso?*  
SPENCER JOHNSON
- *Lo mejor de ti*  
JOEL OSTEEN
- *Este es tu momento*  
JOEL OSTEEN
- *La senda del líder*  
DALÁI LAMA Y L VAN DEN MUYZENBERG
- *El poder de los hábitos*  
CHARLES DUHIGG
- *La semana laboral de 4 horas*  
TIMOTHY FERRISS
- *Fueras de serie*  
MALCOLM GLADWELL
- *Los secretos de la mente millonaria*  
T HARV EKER
- *Las leyes del éxito*  
NAPOLEON HILL
- *Einstein Su vida y su universo*  
WALTER ISAACSON
- *Steve Jobs*  
WALTER ISAACSON
- *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*  
STEPHEN COVEY

- *El millonario de la puerta de al lado*  
THOMAS J STANLEY
- *El poder del ahora*  
ECKHART TOLLE
- *Metas*  
BRIAN TRACY
- *Queremos que seas rico*  
D J TRUMP Y R KIYOSAKI
- *La ciencia de hacerse rico*  
WALLACE D WATTLES
- *Muchas vidas, muchos maestros*  
BRIAN L WEISS
- *Hagámoslo*  
RICHARD BRANSON

## Aprendiendo de Raquel Martínez

**R**aquel Martínez es periodista y actualmente presenta los informativos de fin de semana en TVE. El primer contacto fue a través de la pantalla. A pesar de que casi no veo la tele, los fines de semana me gusta ver el informativo. Raquel no lee las noticias, las transmite con claridad y profesionalidad; me encanta esa forma de ser y comunicar: naturalidad y cercanía, además de felicidad. Posteriormente, nos saludamos a través de las redes sociales. Conocí su grandeza y le pedí que compartiera un poco de ella a través de estas respuestas.

### ¿Qué es el éxito para ti?

Para mí, éxito es todo lo que te propongas y consigas, cualquier meta que te fijes y logres, algo personal e intransferible desde este punto de vista. Y da igual el tamaño de tu propósito, porque considero que el éxito solo sabe de esfuerzo y objetivos cumplidos. Cada uno, en cada momento y en cada circunstancia, se marca sus propósitos particulares. El éxito es la cumbre de nuestra superación. Todos podemos ser personas de éxito en nuestro día a día.

### ¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?

Siempre que las adversidades se me plantan en el camino pienso: «No puedes permitirte el lujo de fallarte, Raquel. Inténtalo al menos. ¡Que por ti no quede!». Y ese pensamiento me da las fuerzas que necesito para creer en mí e intentar conseguir lo que

yo o la vida me propongan, que hay cosas que no se eligen...

**¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Que querer es poder. Pero con convicción. Como frase hecha ya nos la sabemos todos. Pero si alguien a quien yo tuviera de referente como ejemplo de superación me lo hubiera asegurado, yo, consciente de sus logros, hubiera «escarmentado en cabeza ajena», y me hubiera costado menos darme cuenta por mí misma del potencial que todos llevamos dentro para conseguir nuestras metas.

# Clave 4

**Dime qué aprendes  
y de quién, y te diré  
lo lejos que vas a  
llegar**



PRESUME DE TU DON,  
DE TU TALENTO Y  
**COMPÁRTELO**  
CON LOS DEMÁS



**L**as personas que consiguen lo que desean, no lo obtienen por arte de magia, sino por una serie de causas que activan esos logros.

Te invito a estudiar a las personas que ya tienen aquello que tú deseas conseguir. Estudia, aprende y conoce todo lo que hace esa persona exitosa para hacerlo tú también. Modélate para parecerle a ella en sus mejores hábitos, en los ámbitos que ha conseguido y que tú también quieres alcanzar, ser, hacer y tener. Para que puedas descubrir los «mecanismos» de pensamiento, los sentimientos y los comportamientos que hacen a esa persona exitosa.

Elige a quienes admiras por su forma de comportarse, por lo que hacen y por lo que consiguen. De cada una de esas personas, analiza cómo es, cómo actúa, cómo se esfuerza en sus hábitos diarios, y después, compórtate como ella.

Estamos acostumbrados a ver los resultados, los éxitos de otros. Y algunas personas, en lugar de modelarlos y aprender de aquellos, eligen prejuzgar, dudar y, peor aún, envidiarlas. Todo ello sin pararse a pensar en el trabajo que han hecho hasta conseguirlo, en las costumbres y hábitos que les han hecho ser quienes son, sin pensar si están trabajando desde su talento, desde la pasión que ponen en cada cosa que hacen.

Las preguntas importantes para aprender de estas personas son las siguientes:

- **¿Cuáles son los patrones de comportamiento que hacen tener éxito a esa persona?**
- **¿Cómo logra sus resultados?**
- **¿Qué marca la diferencia con una persona que no tiene éxito?**

Tu atención debe centrarse en **«qué» hace la persona** (comportamiento y fisiología), **«cómo» lo hace** (estrategias internas de pensamiento), y **«por qué» lo hace** (compatible con las creencias y supuestos).

Si alguna vez te encuentras cara a cara con una persona que consideras exitosa, además de fijarte en su comportamiento y sus hábitos, pregúntale cómo lo ha hecho, qué te recomienda, si puedes formarte con ella, o mejor, dile si puede ayudarte de algún modo concreto a avanzar en tu camino para llegar adonde ha llegado ella.

**«Ayer fui inteligente y quise cambiar el mundo. Hoy soy sabio y voy a cambiarme a mí mismo».** RUMI

Una de las personas de las que me encanta aprender y he querido modelar es precisamente Sergio Fernández (cuyo testimonio aparece en un apartado destacado de este libro). Te recomiendo que leas sobre él y te formes con él. En una conferencia dijo: **«Nada que se logre con esfuerzo merece la pena en esta vida»**. Y tiene sentido, porque si te estás esforzando en algo, lo vives con escasez. Si hoy me estoy esforzando, mañana obtendré esfuerzo. Lo natural es vivir una vida con sentido, con abundancia, disfrutar de esta fiesta alucinante que es la vida. Si hay algo que haces con esfuerzo todos los días de la vida, cambia. Cambia de hábitos, cambia de lugar donde vives, de compañías o de trabajo, pero te recomiendo que no te quejes ni presumas del esfuerzo, pues el esfuerzo es sinónimo de escasez.

Es más, te recomiendo que te comprometas contigo mismo a no presumir del esfuerzo, diciendo en voz alta lo siguiente:

➔ **Yo (diciendo tu nombre), me comprometo a no presumir del esfuerzo pues es sinónimo de escasez.**

En lugar de presumir de tu esfuerzo, presume de tu don, de tu talento y compártelo con los demás. Pues quien no demuestre pasión, conocimiento y servicio a los demás no estará bien remunerado y trabajará más horas de las convenientes. Esta es la manera que la vida tiene de zarandearte y decirte: ¡Muévete, que aquí no pintas nada!

El mundo no necesita gente que oculta sus dones, sino personas que aman su trabajo, que ofrecen su mejor servicio a los demás, y esto es lo que hacen quienes trabajan desde el amor, su don y su talento.



Puede que tu camino sea difícil, y que al principio surjan dificultades, pero si te

comprometes, desde tu don y tu talento, el resultado será positivo e irrefrenable.

Quiero hacerte una pregunta:

¿Cuántas horas de trabajo o estudio dedicas a eso que quieres conseguir?

Te lo pregunto porque hay personas que me piden consejo u opinión para poder llegar lejos o alcanzar objetivos en un campo concreto, ya sea en sus estudios, su deporte, o sus proyectos, etc., y cuando les hago esta pregunta me responden: «Poco tiempo...». Yo les vuelvo a preguntar: «¿Pero cuántas horas al día? Y sus respuestas son sorprendentes, del tipo: «un par de horas a la semana», «algunos días, un rato», «de momento, ninguna hora»... Así es realmente complicado llegar lejos en cualquier objetivo que quieras conseguir, empleando solo esos escasos momentos de preparación.

Si dedicas tan solo una hora de cada día a formarte, a aprender para saber más sobre aquello que te apasiona, en diez años te convertirás en un experto en aquello que has decidido hacer. Y si te asusta «formarte una hora al día», piensa que puedes hacerlo escuchando un audio mientras haces cualquier otra tarea cotidiana en casa, en el coche o en otro medio de transporte.

**«El emprendimiento es hacer que aquello que te apasiona en la vida sea lo fundamental, de manera que puedas sacarle el máximo provecho y lo hagas evolucionar».** RICHARD BRANSON

## Ejercicio



Ahora, para que te pongas en marcha, para darle acción a este capítulo, te propongo:

1. Elige a tres personas de las que quieras aprender, a quienes te gustaría parecerle en lo que han conseguido y en la forma en que lo han hecho. Pueden ser de tu entorno, del mundo de la empresa y el emprendimiento (Anxo Pérez, Sergio Fernández), del deporte (Rafa Nadal, Mireia Belmonte), de la moda o del cine (Antonio Banderas, Penélope Cruz), o incluso personas que fallecieron pero nos dejaron un legado de sabiduría del que aprender (Steve Jobs, Gandhi...).
2. Escribe en tu cuaderno dos personas de las que te gustaría aprender, a las que poder modelar.
3. Ahora, escribe una acción vinculada a cada una de ellas y que tú vas a

realizar durante la próxima semana. Según la persona elegida, puede ser leer su biografía, ver cinco entrevistas sobre ella, enviarle un e-mail con alguna consulta concreta, apuntarte a un curso de formación de esta persona...

Las dos acciones que haré serán...



## Aprendiendo de Pep Marí

**V**ive de su pasión, la psicología, y ejerce de jefe del departamento de Psicología del Deporte en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Sant Cugat (Barcelona), además de ser codirector del Programa ACB Next Valores. Es licenciado en Psicología y máster en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Barcelona. Destaca por trabajar solamente con deportistas y se dedica a divulgar la aportación de la psicología al rendimiento de estas personas ([www.youtube.com/pepmari](http://www.youtube.com/pepmari)).

Conocí a Pep Marí a través de sus libros, todos ellos llenos de aprendizaje y motivación constantes. Posteriormente, seguí aprendiendo de él a través de las redes sociales y de sus vídeos en YouTube. Hace unos meses, pude conocerle en una gala

con motivo del aniversario de una editorial. Al verlo sentado a mi lado, tuve la oportunidad de agradecerle personalmente lo que aporta diariamente desde la distancia. Si aún no has descubierto a este gran psicólogo deportivo y gran persona, te animo a aprender de él.

### **¿Qué es el éxito para ti?**

Andrés Iniesta dice: «Lo importante no es llegar, sino disfrutar del camino». Resume magistralmente una de las claves de la psicología aplicada al deporte: céntrate en el proceso, lo único que depende de ti, y olvídate del resultado.

Se trataría de disfrutar tanto recorriendo ese camino, de aprender tantos valores, hábitos, recursos y lecciones que, aunque no se consiguiera el objetivo final, ya habría valido la pena la inversión realizada.

Para mí, el verdadero éxito consiste en aprender a disfrutar del camino. Si al final también consigues la meta que perseguías, doble premio: los aprendizajes obtenidos durante el camino y la propina que implica lograr tu objetivo.

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

Dice un viejo refrán: «Quien hace todo lo que puede, no está obligado a más». Pues yo creo que sí, también está obligado a creer que, haciendo todo eso, lo conseguirá. No basta con hacer, es igual de importante creer en lo que se hace.

Cuando dudé de si con mis esfuerzos conseguiría mis propósitos, me puse a creer más fuerte todavía en cuanto hacía. Qué hacemos es importante. Cómo lo hacemos es determinante.

A veces, algunos intentos fracasan porque no creemos en ellos, no tanto porque no sean buenos. Una sola duda se carga toda la confianza.

En ocasiones, para seguir mejorando, no hace falta probar cosas nuevas, sino confiar aún más en las que hacemos o tenemos.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Me hubiera gustado que me descubriera aquella cita de Robert Louis Stevenson que dice: «La misión de las personas no es tener éxito, sino seguir fracasando con el espíritu en alto».

Fracasamos mucho más de lo que triunfamos. Incluso un superclase como Kilian Jornet reconocía recientemente en una entrevista que fracasa en la mitad de los proyectos con los que se compromete. Si un «extraterrestre» como Kilian

fracasa un 50 %, ¿qué porcentaje nos espera al resto de los mortales?

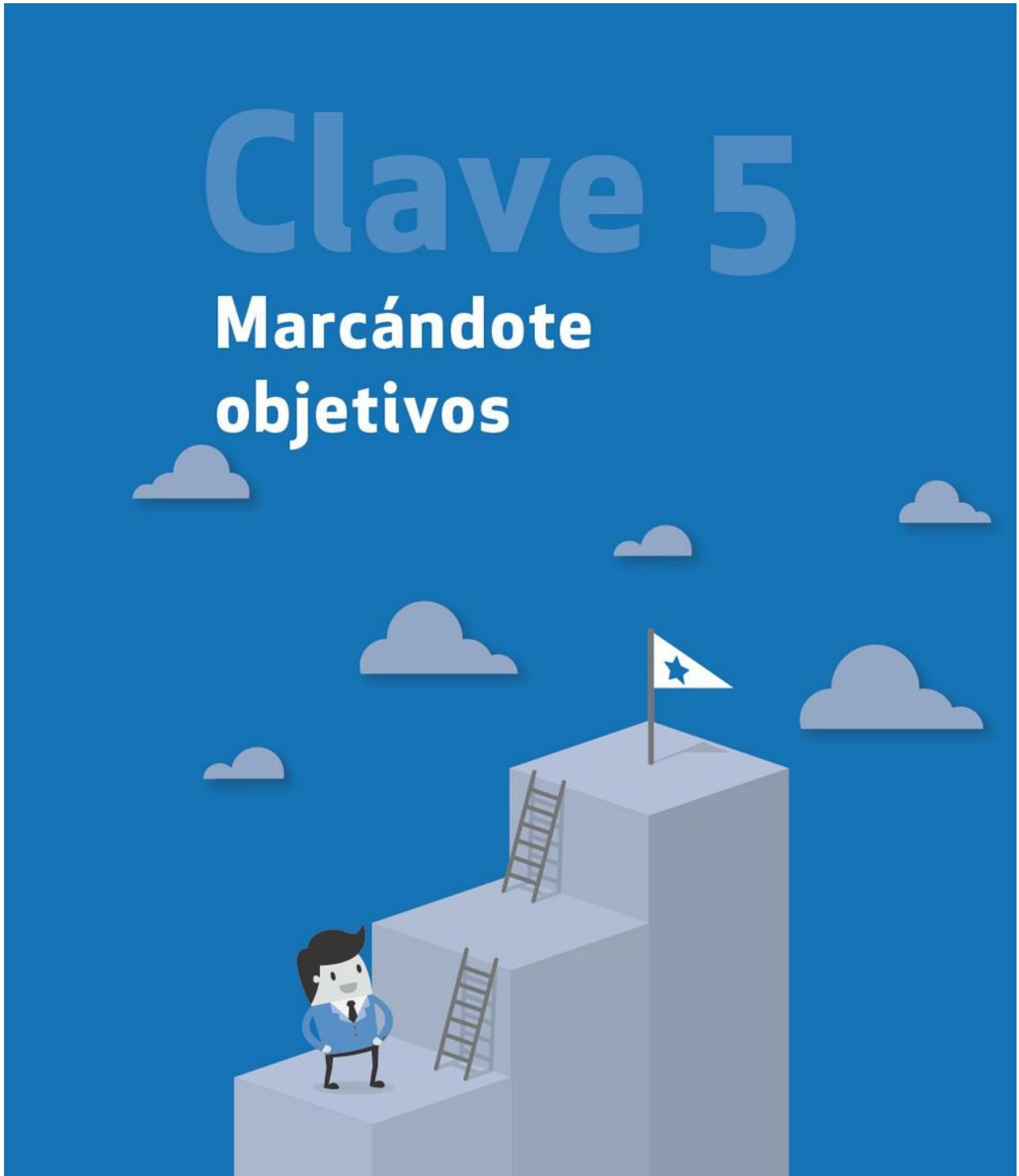
Me hubiera gustado que alguien con éxito me hubiera desvelado que la ilusión, el éxito y el fracaso no son tres cosas diferentes, sino tres etapas del mismo proceso.

Y me hubiera gustado también que alguien me hubiera aclarado que el fracaso no existe para frustrar, sino para enseñar. Y es que el error forma parte del proceso de aprendizaje.

Me hubiera gustado también mucho que alguien me hubiera guiado para que yo descubriera que fracasar no era errar, sino que errar es cuando no aprendes nada.

# Clave 5

## Marcándote objetivos



DEBES ENCONTRAR  
TUS «**PARA QUÉ**»  
QUE TE LLENEN  
DE **ILUSIÓN**



**¿E**n cuántas ocasiones te has preguntado qué es lo que quieres? La PNL (Programación Neurolingüística) se plantea constantemente esta pregunta. Responder qué es lo que quieres implica responder a la pregunta: ¿cuál es tu objetivo?

Marcarnos objetivos nos aporta muchas cosas a nuestra vida. Entre otras, podemos decir que nos hace crecer, nos motiva, nos pone en acción, da sentido a nuestra vida, nos da satisfacción...

Es verdad que a algunas personas les cuesta marcarse objetivos o directamente no se los marcan. ¿Por qué? Pues porque tienen miedo al fracaso o también puede que tengan miedo al éxito. O porque tienen miedo a lo desconocido y a la incertidumbre, o al qué dirán, o porque les falta compromiso o, directamente, porque no saben y les cuesta pedir ayuda.

→ **El simple hecho de marcarte una meta te hace ser consciente de que existe una diferencia entre donde estás y donde te gustaría estar.**



Son muchos los aspectos que pueden influir en que consigamos nuestros objetivos. Yo, al fijarme en las personas exitosas que consiguen lo que se proponen, he observado que tienen claros cuatro aspectos:

- **Saben lo que quieren.** Tienen claro qué quieren conseguir, hacia dónde van y cuál es el estado que desean.
- **Tienen claros los valores que les guían.** Qué es lo que realmente les

mueve. Imagínate un deportista de elite que se levanta cada día temprano, entrena 8 horas al día durante casi todos los días del año... si no lo tuviera claro, dejaría de hacerlo.

- **Saben qué estrategia van a utilizar para conseguir su meta.** Dedicar tiempo a pensar, a consultar con otras personas y a prepararse (mental, y físicamente, logística y económicamente), en definitiva, todo lo que sea necesario.
- **No se asustan ni se paralizan si algo no sale bien a la primera.** Tienen planes alternativos para seguir su camino hacia la meta.

Al marcarnos nuestro objetivo debemos tener clara la dirección, es decir, pensar consistentemente en una meta que está alineada con lo que queremos conseguir en nuestra vida. Y, por supuesto, es importante fijar nuestra atención en el objetivo y no en el problema, porque si nos fijamos en el problema estamos centrándonos en el pasado, en lo que no funciona...

Cuando nos marquemos una meta, debemos formularla en positivo. Es decir, en el sentido de acercarnos a algo, de conseguir algo; no en el sentido de huida, de soltar lastre. Por ejemplo, no te marques como objetivo perder peso, sino: «Quiero pesar X kilos y estar en forma».

Es verdad que algunas metas no dependen solo de nosotros, y no conseguir las nos lleva a la frustración. Por eso es importante, antes de lanzarnos a la acción, planteado ya el objetivo, preguntarnos: «¿Depende solo de mí?».



Y también es conveniente cuando nos marquemos metas pensar con qué limitaciones y recursos contamos.

Cuando digo recursos me refiero a que pienses en cuántas personas te pueden ayudar,

en cuánto dinero o bienes materiales necesitas, en tus habilidades y en tus cualidades personales.

➔ **Si el objetivo no es motivador, terminarás abandonándolo. Sin embargo, si tienes un «para qué» muy potente, harás todo lo posible y lo imposible para lograrlo.**

Un ejemplo de esto es la historia real de una familia de refugiados que huía de la guerra. Un hombre mayor, de ochenta y un años, su hija, de treinta años, y el hijo de esta, de ocho meses. El resto de la familia había muerto en el conflicto y los tres supervivientes iban huyendo del horror de la guerra. Pero dada la edad avanzada del anciano, se habían quedado rezagados del grupo y cada vez se oían más cerca los disparos. El anciano, cada vez más fatigado y con menos fuerzas, le dijo a su hija: «Hija mía, no puedo continuar, déjame atrás. Así podréis avanzar y salvarás la vida de tu hijo, mi nieto». Su hija lo miró y le respondió: «De eso nada, lo que te hace falta, papá, es un “para qué” grande para que puedas continuar con más fuerzas», y puso a su hijo en brazos de su padre y comenzó a alejarse con paso ligero. El anciano se puso a andar, a zancadas, como si hubiera recuperado la vitalidad de un joven de veinticinco años.

Así es como debes encontrar tus «para qué» grandes que te llenen de ilusión y vitalidad.

En PNL se suele decir: **«Si solo tienes una forma de hacer una cosa, eres un robot. Si solo tienes dos, estás en un dilema. Por lo que necesitas al menos tres opciones distintas para empezar a disponer de algo verdadero, de auténtica capacidad de elección».**



## Ejercicio

Te propongo que escribas veinticinco objetivos que te planteas conseguir en los próximos años. Unos serán fáciles de conseguir, y otros necesitarás más tiempo para alcanzarlos, pero lo importante es que dediques quince minutos a pensarlos y proponerte conseguirlos.

Escribe tus 25 objetivos:

1. ....
2. ....
3. ....

4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....
16. ....
17. ....
18. ....
19. ....
20. ....
21. ....
22. ....
23. ....
24. ....
25. ....
26. ....

Y recuerda que cuando te hayas marcado tu meta, por muy motivado y apasionado que estés por alcanzarla, si no pasas a la acción, de nada valdrá.

## Aprendiendo de Adelina Ruano

**C**onferenciante, neurocoach y trainer ([www.adelinaruano.com](http://www.adelinaruano.com)).

Conocí a Adelina Ruano cuando coincidimos como ponentes en unas conferencias. Al cabo de un tiempo tuve la fortuna de formarme con ella en el Máster de Coaching y en el Practitioner en PNL. Para mí, ella es un referente en el tema de la Programación Neurolingüística. Si te gusta el tema de los objetivos que has leído en este capítulo, la neurociencia o la PNL, te recomiendo que amplíes información y formación a través de Adelina.

### ¿Qué es el éxito para ti?

Normalmente, cuando pensamos en personas de éxito nos vienen a la cabeza

aquellas que han logrado grandes resultados, en cualquier ámbito: en los negocios, en el deporte, en el arte, donde sea. Y los admiramos por su capacidad de haber llegado muy lejos. De hecho, si buscamos la definición de éxito en el diccionario, habla del «resultado feliz de un negocio, actuación, etc.». Sin embargo, para mí el concepto de éxito es mucho más amplio, porque ¿cuánto tiempo tiene que perdurar ese resultado para determinar que ha sido un éxito? ¿Por el simple hecho de lograrlo ya es un éxito? ¿Y qué pasa después?

Soy coach y desde hace años acompaño a otras personas para que logren sus objetivos, es decir, supuestamente, según el tema que nos ocupa, para que tengan éxito en aquello que se propongan. Cuando hablo por primera vez con un cliente (coachee) que quiere seguir un proceso de coaching siempre le digo lo mismo: «Para mí, lo importante del proceso que vas a vivir no es solo que llegues al objetivo, que por supuesto es por lo que has venido aquí, sino que además tomes conciencia de todo lo que vas a descubrir en el camino y lo integres, para poder aplicarlo donde tú quieras». La vida no es llegar a un destino, la vida es el camino. ¿Cuánto tiempo tardó el ser humano en llegar a la Luna? ¿Cuánto tiempo estuvo allí? ¿Cuánto tiempo tiene que entrenar un tenista para llegar a la final de Wimbledon, si lo consigue? ¿Cuánto tiempo dura el partido? Y qué pasa si realmente no disfrutas jugando al tenis pero llegas a la final ¿es eso un éxito? Te parecerá un ejemplo un poco extraño pero ahora piensa en cuántas personas están en los puestos más altos de ciertas compañías y no disfrutan con lo que hacen. Efectivamente, ganan millones pero ¿es eso ser una persona de éxito?

«EL ÉXITO ES  
**DISFRUTAR**  
DEL CAMINO»



Vivimos en una sociedad enfocada en el resultado, y si lo alcanzas de forma inmediata mejor, pero ¿qué sucede una vez lo has alcanzado? ¿Cuántas personas logran lo que buscaban, incluso son admiradas por ello, pero poco tiempo después su supuesta felicidad se desvanece tan rápido como llegó y necesitan otro supuesto éxito para llenar el vacío?

Para mí, el éxito es disfrutar del camino, es perseguir con coraje y determinación tus sueños, y disfrutar de cada paso que das. Si el resultado no es el deseado, continúas, porque tienes un motor interno que te hace avanzar y buscar las oportunidades que hay ahí fuera. De hecho, la palabra éxito viene del latín *exitus*, es decir, «salida». Una persona de éxito es aquella que encuentra salidas donde otro solo ve dificultades. Y ¿cómo lo hace? Para poder fluir con lo que la vida le trae y adaptarse tiene que estar bien consigo misma, porque cuando tenemos conflictos internos estamos atrapados en nosotros mismos, y el tiempo y la capacidad que tenemos para percibir el exterior es limitada. ¿Quiere decir eso que los que tienen conflictos internos no pueden lograr nada? Por supuesto que no, pueden pero cuando lo logran no se sienten bien, así que por muy alto que sea su resultado eso no puede ser un éxito. En definitiva, desde mi perspectiva, una persona de éxito es aquella que está feliz de ser quien es, está abierto a seguir creciendo con cada paso que da y vive la vida que quiere vivir.

**¿Qué hiciste, en qué te apoyaste, si en algún momento de tu vida**

## **dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

Soy una persona con mucha suerte porque tengo una familia maravillosa y muy buenos amigos que me apoyan. En los momentos en que la vida parece que tiene para ti planes diferentes a los que te habías planteado y llegas a dudar incluso de ti misma, yo he tenido la suerte de contar con ellos. A veces una simple pregunta o un comentario de alguien que quieres, valoras y respetas, puede abrirte una perspectiva diferente para poder continuar.

Por otro lado, soy una persona creyente y aunque siempre existen momentos de dudas, estoy convencida de que hay una fuerza que va mucho más allá de nosotros, y si confías, puede sorprenderte con cosas que ni si quiera te habías imaginado.

Joseph Campbell dijo: «**Debemos estar dispuestos a renunciar a la vida que habíamos planeado, para vivir la vida que nos espera**». Creo que la sabiduría está en saber cuándo debemos aceptar que hay cosas que no podemos cambiar y tenemos que adaptarnos a la vida que se nos va presentando. No como un sufrimiento, sino como una aventura. Yo me he propuesto cosas en mi vida que no he logrado, pero ahora, lejos de vivirlo como algo negativo, estoy agradecida de no haberlas conseguido, porque gracias a eso se me han abierto otras muchas oportunidades. Sin duda, otro de mis grandes apoyos para superar los momentos de duda es el aprendizaje constante. Soy una continua buscadora, cada año me sigo formando, leo todo lo que puedo y escucho de todos los que están a mi alrededor. Creo que la flexibilidad es una gran cualidad y cuanto más la trabajemos más fácil será fluir con la vida.

## **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Creo que, de hecho, a lo largo de mi vida se han cruzado muchas personas de éxito. A lo mejor en ese momento no las hubiera catalogado de esa forma pero ahora, mirando hacia atrás, sus enseñanzas y su ejemplo me han ayudado a convertirme en la persona que soy. Si lo pongo en palabras, que me hubieran dicho que confiara en mí, que tuviera fe en mí misma y en la vida, que analizara cuáles son mis valores, qué es lo que de verdad me mueve, y que luche por ello. Que el camino no hay que hacerlo sola, que tenemos mucha gente alrededor en quienes apoyarnos. Como dice un proverbio africano: «**Solo llegas antes pero juntos llegamos más lejos**». Que la humildad es un valor que nunca puede faltar, todos somos vulnerables y aceptarlo es el primer paso para poder trabajar día a día en ser mejores; eso, de hecho, es lo que nos hace ser más grandes. Que el aprendizaje es parte de nuestra vida y lo bonito no es el resultado, sino el proceso. Que la vida es el aquí y ahora, y estamos aquí para disfrutarla al máximo en la medida que

podamos. Que el mayor éxito es que te conviertas en la persona que quieres ser disfrutando del camino.



# Clave 6

**3, 2, 1... ¡ACCIÓN!**



TUS OBJETIVOS  
DEBEN SER  
**SMART\***

\* ESPECÍFICOS (S), MEDIBLES (M), ALCANZABLES (A),  
REALISTAS (R) Y ACOTADOS EN EL TIEMPO (T)



**E**n la vida tenemos dos opciones: ser pasajero o ser piloto

He de confesarte que cuando era adolescente, uno de mis sueños era ser piloto. Me compraba revistas de aviación, veía documentales y entendía de aviones, aunque por aquella época solo había subido en alguno en contadas ocasiones.

A aquel sueño le faltó lo que le falta a los de muchas personas: ponerlo en acción. Está bien soñarlo, visualizarlo, incluso dar algún pequeño paso como pedir información, aprender algo sobre lo que quieres conseguir... Pero eso no es acción. Acción es superar la pereza, los miedos y los pensamientos negativos. Es hacer no solo lo que está en tu mano para conseguirlo, sino eso y mucho más: sacar tiempo y recursos, sacrificar tiempo de vacaciones, horas de ocio y lo que sea necesario para conseguir aquello que te propongas.

Al cabo de los años entendí que, en cierto modo, había cumplido mi sueño de ser piloto. Quizás no soy piloto de aviones pero sí he tenido el valor de ser el piloto que dirige mi vida. He preferido ser piloto que pasajero y poder dirigirme y llegar a donde me proponga.

➔ **Desde entonces, he cambiado la frase «si no lo veo no lo creo» por «si no lo creo, no lo veo».**

En mi trabajo como mentor especializado en ayudar a personas que desean escribir un libro ([www.MentoringParaEscribir.com](http://www.MentoringParaEscribir.com)) veo muchos casos de éxito que mueren por la llamada «asfixia del cajón». Cientos de personas talentosas escriben obras, algunas muy dignas de ser leídas, de disfrutar y aprender con ellas, pero que mueren en un cajón. ¿Por qué? Pues por lo mismo que decía antes: les falta **acción**. A estas personas a menudo les falta dar un paso más para informarse y saber, en definitiva, qué pueden hacer para llevar a cabo ese sueño en forma de libro, para que se haga realidad.

**«Somos lo que hacemos para cambiar lo que somos».** EDUARDO GALEANO

«Tengo que» nunca es un buen comienzo. No hagas nada que empiece con estas palabras. Mejor, al comenzar alguna cosa di: «Voy, quiero, puedo, me encanta... Y hacer». Te aseguro que no es igual afrontar una tarea diciéndote una cosa u otra.

En este capítulo te propongo una llamada a la acción para que puedas dar pasos firmes y avanzar hacia tu meta. He querido compartir contigo estas preguntas y proponerte que las respondas para disipar dudas sobre algún talento que te lleve a la acción. Y si tienes definido tu objetivo, para que puedas avanzar con paso firme hacia él.

- ¿Cómo quieres ser recordado?
- ¿Qué o quién te inspira?
- ¿Qué harías si no tuvieras miedo?
- ¿Qué es eso en concreto que te frena?
- ¿Qué estás dispuesto a hacer para conseguir eso que te propones?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si te propones conseguir tu objetivo?
- ¿Cuál es el primer paso que puedes dar hoy para conseguir tu meta?
- ¿Qué quieres hacer realmente aunque no lo consigas a la primera?
- ¿Qué harás para conseguirlo?



## ¿Qué es el plan de acción?

Un plan de acción es el momento importante, cuando tienes que preparar la estrategia de tu negocio, es decir, definir:

- **los objetivos** que quieres conseguir,
- fijar **los tiempos** y
- calcular **los recursos** de los que dispones.

Estos son los tres conceptos que debes tener en cuenta a partir de ahora. De esta forma, puedes valorar si estás cumpliendo con tus objetivos y tus tiempos para llegar a tu meta. Hazlo siempre, y recuerda lo más importante que debes tener en tu cabeza:

➔ **No rendirte.**

«Un plan es mejor que no tener ningún plan». F. MARSHALL

## Ocho pasos a seguir para un plan de acción

### 1. Lluvia de ideas

Este paso es importante para que puedas expresar toda la creatividad de tu idea y darle mayor fuerza a tu plan de acción. Es importante pero debes dedicarle el tiempo justo, no demasiado si se lo quita a lo más importante, que es lanzarte.



Para hacer que la lluvia de ideas de un proyecto funcione es bueno que investigues a tu competencia, que seas capaz de ponerte en el papel de tu competidor, que definas muy bien tus limitaciones y que te pongas en el peor lugar. Es decir, si tienes 1.000 € para emprender, ponte un presupuesto de 100 €, de esta forma serás capaz de elaborar soluciones mucho más creativas.

Una técnica muy buena para no perder mucho el tiempo es sentarte en un entorno diferente al tuyo (por ejemplo, en la playa o un parque) con una libreta y un bolígrafo. En la libreta, escribe todo lo que se te ocurra durante cinco minutos: ideas, palabras, retos..., todo. Esto puedes repetirlo tres, cuatro veces o las que te parezcan necesarias para, después, tratar de enlazar todas las palabras que escribiste (algunas aparentemente sin sentido). Verás que te puede sorprender que salga una gran idea de todo eso, pero si no te sale, no te frustres y continúa con tu plan de acción.

### 2. Define la meta que quieres conseguir

Ya tienes claro tu objetivo, proyecto o tu idea de negocio... Quizás la lluvia de ideas te haya abierto la mente a algo nuevo que no habías pensado antes. Ahora es el momento de definir muy bien adónde quieres llegar con todo esto, es decir, lo que económicamente quieres conseguir, dónde te quieres situar, cuál es tu objetivo. Esto es importante, ya que si no te marcas esta meta, puedes frustrarte y sentir que trabajas sin rumbo. A nadie le gusta trabajar gratis demasiado tiempo sin saber hacia dónde va, por lo que también es importante que marques el tiempo, cuándo quieres conseguirlo.

### 3. Define tu cliente y elabora un producto con un método único y diferenciable

Si tienes claro que tu objetivo es elaborar un producto o especializarte en algún campo, lo importante es que elabores algo que solo tú seas capaz de ofrecer. ¿Por qué tienen que elegirte a ti y no a tu competencia? ¿Qué necesidades vas a cubrir? ¿Cuál es tu valor añadido? ¿Cuál es tu sistema único que va a marcar la diferencia? Todas estas son las cosas importantes que tendrás que valorar y desarrollar.



### 4. Recursos con los que cuentas

Tener claro con qué recursos cuentas es muy importante, ya que necesitas saber qué tienes para montar tu idea de negocio. ¿En qué lugar lo vas a desarrollar? ¿Qué necesitas para desplegar tu idea? ¿Con quién puedes contar?

Haz un listado con todo esto. Luego, ordénalo en un cronograma, es decir, escribe qué tienes, qué necesitas, quién te lo puede facilitar y lo que tienes que hacer para conseguirlo. Por ejemplo, si un amigo te puede dejar una sala para dar un curso, tendrás que poner que esa persona es la que te lo va a facilitar y ver qué tienes que hacer para ello, cómo pedirselo, etc.

### 5. Objetivos medibles SMART

En el anterior capítulo hemos tratado el tema de los objetivos, pero en este paso vas

a definir los objetivos que necesitas para conseguir tu meta, y estos deben ser concretos para que en un futuro puedas analizar si los estás logrando o no, para saber si continúas con ellos o modificas tu estrategia.

Por lo tanto, tus objetivos deben ser SMART. ¿Qué significa objetivos SMART? Pues son aquellos que son Específicos (S), Medibles (M), Alcanzables (A), Realistas (R) y acotados en el Tiempo (T). Solo de esta forma serás capaz de analizar cómo te acercas a ellos.



## 6. Divide los objetivos según la preferencia

Ordena tus objetivos por niveles de preferencia para ver cuáles son los primeros que tienes que alcanzar para lograr poco a poco lo que quieres. Pon objetivos pequeños que puedas conseguir a corto plazo (puedes llamarlos subobjetivos). Muchos subobjetivos llevan a un objetivo que alcanza la meta. Así te sentirás bien por ir cumpliéndolos y no te frustrarás con objetivos que requieran más tiempo.

## 7. Elabora un cronograma del plan de acción

Ordena todas las ideas que has recopilado y anotado para tenerlo todo en una plantilla y poder ver la evolución de tu plan de acción en un mismo cuadro. La plantilla que adjunto a continuación es una de las que utilizo, pero puedes y debes adaptarla a tus necesidades.

Yo pongo la meta, después los objetivos ordenados por preferencia cronológica según su importancia y sus subobjetivos. Siempre anoto la fecha de inicio y de fin de cada objetivo.

| CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN |                                       |                                          |       |        |           |                                        |     |                                    |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|--------|-----------|----------------------------------------|-----|------------------------------------|
| Plan de acción                | Objetivos<br>(por orden de prioridad) | Subobjetivos<br>(por orden de prioridad) | ¿Qué? | ¿Cómo? | ¿Con qué? | ¿Cuándo?<br>(ordenar cronológicamente) |     | ¿Quién?<br>(Yo, o en quien delego) |
|                               |                                       |                                          |       |        |           | Inicio                                 | Fin |                                    |
| Mi meta                       | Objetivo nº 1                         |                                          |       |        |           |                                        |     |                                    |
|                               | Objetivo nº 2                         |                                          |       |        |           |                                        |     |                                    |
|                               | Objetivo nº 3                         |                                          |       |        |           |                                        |     |                                    |

Por otro lado, es importante saber en cada objetivo qué quieres conseguir, cómo, cuándo y quién va a ser el responsable. Debes anotarlo todo para que nada se te escape. De esta forma, si algo no sale según tus planes, serás capaz de analizarlo y modificar aquello que no funciona.

## 8. Ejecuta el plan

Este paso es, sin duda, el más importante; pasar a la acción. Además de todo lo comentado hasta este momento, ahora dispones de herramientas y pautas concretas para dar el paso adelante con firmeza y seguridad y así conseguir tu propósito, tu objetivo, tu proyecto o dejar tu huella, de algún modo.

Comparto contigo una interesante historia con la que reflexionar sobre la importancia de la acción, de hacer y dejar tu huella. Dice así:

A la salida del instituto, un joven y sus amigos tomaron el autobús para llegar a sus casas. El autobús iba hasta a los topes de gente. No había casi ningún asiento libre pero el joven consiguió sentarse junto a un hombre de unos setenta años, aproximadamente. El chico se puso los cascos con la música tan alta que se oía en medio autobús. El hombre mayor simplemente le tocó el brazo para que se quitara uno de los auriculares y le dijo: «Ten cuidado con el volumen, porque cuando te hagas mayor y pierdas audición puede que te acuerdes de los abusos que cometemos en la juventud». El joven se quitó el otro auricular y se tomó la molestia de explicarle (aunque nadie se lo hubiera preguntado) por qué es imposible que la generación de los mayores entienda a su generación: «Ustedes crecieron en un mundo diferente, realmente casi primitivo. Los jóvenes de hoy crecimos con televisión, internet, grandes ordenadores, viajes espaciales, jets privados, coches eléctricos y otras cosas inimaginables». Y lo dijo en un tono

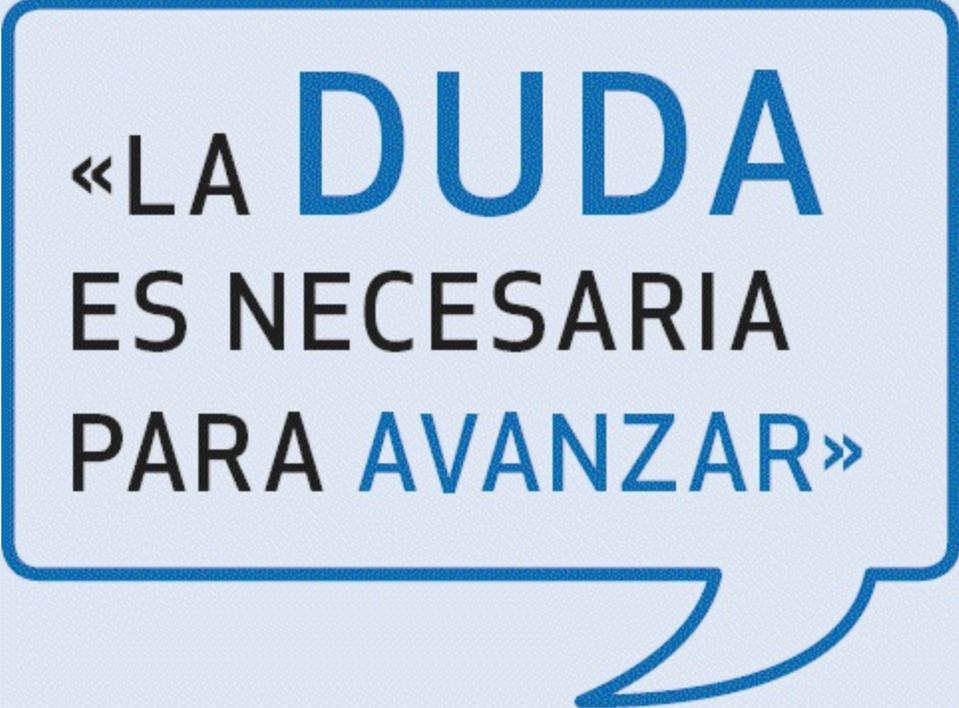
elevado, casi gritando para que lo escucharan las demás personas del autobús. Pero el hombre mayor, lejos de sobresaltarse, hizo una pausa, un silencio de unos segundos, y le contestó: «Tienes razón, hijo mío, nosotros no crecimos con nada de eso... No tuvimos esas cosas cuando éramos jóvenes... ¡Así que las inventamos! ¿Ahora, que estás haciendo **tú** para la siguiente generación?». El aplauso en el autobús fue atronador.



## Aprendiendo de Fernando Botella

**F**ernando Botella, business trainer y experto en formación y desarrollo directivo. Speaker. CEO de [www.thinkandaction.es](http://www.thinkandaction.es)

Mi primer contacto con Fernando Botella fue a través de las redes sociales: un mensaje en el que le hablaba de su libro y le agradecía cuanto compartía en las redes sociales porque me ayudaba a aprender y crecer. Me respondió muy amablemente, y me dijo que él también había leído mi primer libro. Posteriormente, tuve la fortuna de conocerle personalmente. Fernando es una persona más que inteligente, sabia, alguien de quien puedes aprender algo nuevo cada día. Podrías estar escuchándolo hablar durante horas; de hecho, sus conferencias son geniales y recomendables. Fernando es un hombre entusiasta, optimista y con las ideas claras para llevarlas a la acción. Te las transmite para que las puedas aplicar, y te implica y anima a la acción a través de sus cursos de formación, conferencias y libros. *El Factor H* es uno de los que ha escrito, muy recomendable, te habla de liderazgo desde un punto de vista fantástico y te anima a la acción.



«LA DUDA  
ES NECESARIA  
PARA AVANZAR»

### ¿Qué es el éxito para ti?

Tener éxito en la vida es, quizás, el mayor deseo de todos los humanos. Considerar que hemos tenido éxito significará que hemos vivido de acuerdo con nuestras expectativas... felices.

Para mí, la palabra «éxito» va asociada a un adverbio de cantidad. Al principio, puede parecer raro verlo así, pero me explicaré...

Imaginemos que para una persona tener éxito es vivir muchos años. O vivir, los años que sea, pero con mucha salud. O con mucho dinero. O con mucho reconocimiento personal, o profesional... Pero siempre ese «mucho» vive ligado a lo que cada uno espera. Lo que para unos es mucho, para otros es poco. Pero es importante la cantidad; porque una persona puede querer, para considerar que tiene una vida exitosa, mucho tiempo libre..., por ejemplo. Para unos ese «mucho» será un día a la semana y para otros no menos de tres. Es decir, tener éxito consiste en alcanzar aquello que uno mismo espera, en cualquier área de la vida, y en la «cantidad» que nos satisface.

Tenemos éxito en la vida si conseguimos el trabajo que deseamos y a él dedicamos nuestro tiempo, si compartimos nuestro tiempo con las personas que nos importan, si somos capaces de manejar nuestro tiempo alineado con lo que deseamos... Por lo que el éxito tiene que ver mucho también con el uso de mi tiempo, en mi humilde opinión.

Y si me permites ser más simple: éxito es lo que cada persona considera que es

éxito. Es decir, aquello que te hace sentir a gusto contigo mismo.

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

La duda es necesaria para avanzar. Permite cuestionarte tu *statu quo* en un momento determinado y desde ahí poder cambiar. A mí, esto me ha pasado más de una vez. Y, como la pregunta indica, la duda también nos ayuda a aprender, a perseguir un propósito. El único miedo que hay que tener a la duda es el del propio miedo. Cuando la duda es miedo, la duda es paralizante. Si a las dudas no se las «coloca» en su «espacio» adecuado, fuera de temores que inmovilizan, desaparece la capacidad de mejora continua; la asunción del posible error que te hace desarrollarte, elegir nuevos caminos, renacer, cambiar...

Mi vida está llena de dudas, como la de la mayoría de las personas. Dudé, y mucho, cuando de muy jovencito tuve que salir de casa e irme a EE UU a estudiar. Dudé de si sería capaz de conseguirlo, de estar a la altura. Dudé también cuando empecé a trabajar en una gran multinacional con el objetivo de lanzar un gran blockbuster en el mundo sanitario. Y de la gran responsabilidad que habían depositado en mí.

Dudé cuando cambié de profesión, con cuarenta y cinco años, dejando la dirección de una gran empresa farmacéutica para montar mi propio proyecto profesional y empresarial. Dudé cuando me subí por primera vez a un escenario frente a cientos de personas. Y cuando me enfrenté a solo unas pocas en un aula. Y sigo dudando... cada día, tantas veces... Lo cual me viene muy bien porque crezco. Aprendo.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

No soy muy amigo de consejos. Más bien, quizás, de poder acompañar a otros para que descubran por sí mismos qué les puede ayudar más. Tan solo me hubiera gustado que me hubiera enseñado la importancia que tiene el divertirse con lo que haces. Y que si no es así, aquello con lo que estés, más vale dejarlo. El éxito está, en mi opinión, muy unido a la diversión. El aburrimiento, como su nombre indica, significa aborrecimiento; y en el aborrecimiento, probablemente, no radica el éxito. O no de forma duradera.

# Clave 7

**¿Por qué  
se rinden las  
personas?**



EL TEMOR  
ES UN MIEDO  
IMAGI-  
NARIO

Expectativa



Realidad



**E**n algunas ocasiones, cuando emprendemos un proyecto o nos proponemos un objetivo, en cuanto aparece un resultado que no esperábamos, o un pequeño problema, es como si un muro nos detuviera, y nos rendimos.

➔ **Un muro aparece en nuestro camino por una razón. No para detenernos, sino para mostrarnos cuántas ganas tenemos de conseguir nuestro objetivo.**

Así que, mentalízate porque cuando te propongas conseguir una meta, no va a ser todo un maravilloso paseo en bici por un camino rodeado de jardines llenos de flores y vistas idílicas. Más bien será una carrera de fondo en la que pasarás por zonas áridas, algunas hasta desérticas, otras con pendientes ascendentes, e incluso muros que sortear y momentos en los que tendrás mucha sed y falta de energía.

Lo importante, como te decía, es estar preparado antes de la salida y mentalizado porque pueden llegar momentos menos buenos. Conviene estar preparado para recibirlos y sortearlos, para saltar tu muro particular. Por eso mismo he querido escribir este capítulo y contarte algunos de los principales motivos por los que se rinden las personas. Para que, en caso de encontrar un muro, puedas reconocerlo, actuar para saltarlo, y ver que puedes seguir pedaleando y avanzar hacia tu objetivo por el camino del éxito.

## Principales razones por las que se rinden las personas

### Quieren ser rápidos



Hoy en día, vivimos en la sociedad de la velocidad, y sin detenernos un segundo. Lo

queremos todo para «ya». Compramos algo en internet, y si tarda en llegar a casa más de lo previsto, nos parece un mundo. Decidimos seguir una dieta y queremos perder en poco tiempo el sobrepeso que ganamos desde hace meses. En definitiva, lo queremos todo rápidamente. Pero alcanzar tu objetivo no va a ser rápido. Lo conseguirás siguiendo una preparación y un plan de acción, y eso no sucede de la noche a la mañana.

## Dejan de creer en sí mismos



Como he comentado en otras partes de este libro, cuando nos proponemos un nuevo objetivo, en ocasiones nos surgen dificultades. Yo prefiero llamarlos retos. A primera vista, algo con lo que no contábamos nos hace avanzar más despacio, y esto, a algunas personas, les baja su autoestima o, peor aún, dejan de creer en sí mismas. Si en alguna ocasión te sucede esto, ante una dificultad inesperada y un nuevo reto, piensa en qué tienes que hacer para superarlo. Piensa en cuántos otros retos has superado a lo largo de tu vida. Piensa en tantos logros conseguidos... No dejes de creer en ti al primer sobresalto. Si tienes que cambiar algo, cambia tu plan establecido, pero nunca la meta que quieres alcanzar. Porque esas dificultades te servirán para aprender más y perfeccionar tu objetivo aún con más fuerza que al inicio.

## Se quedan atascados en el pasado



Hay personas que rememoran una y otra vez todo aquello que no consiguieron, lo que no les salió del todo bien. Otras cavilan dónde podrían estar o qué podrían hacer ahora si aquello o lo otro hubiera sido de otra forma... No se dan cuenta de que están dedicando tiempo y energía a algo que ya no está, que ocurrió hace tiempo. Y de nada sirve dedicarle energía y tiempo a algo que no te ayuda a avanzar. Te servirá precisamente para lo contrario, para robarte este tiempo y energía que podrías dedicar a lo importante para avanzar.

### Se estancan en sus errores



Como decía anteriormente, mejor llámale «reto» a un error. Lo que no ha salido como esperabas sirve para aprender más. Si el camino que elegiste para llegar a tu objetivo queda obstruido, cambia de camino, da un rodeo, pero no te quedes parado. Una cosa es valorar el reto que ha surgido y pensar en cómo saltar ese obstáculo y otra muy diferente es quedarse sentado a ver si el obstáculo desaparece por sí solo o se produce un milagro. El milagro eres tú y tu forma de actuar y solventar la situación, y aprender de ella.

### Por temor al futuro



Hay personas a las que les gusta tenerlo todo controlado y programado. Está bien ser previsor, tener tu plan de acción e ir avanzando paso a paso. Pero no debemos tener miedo a la incertidumbre. Debemos ser bambús, flexibles ante la tormenta y el fuerte viento. Aunque nos tambaleemos, seguiremos sujetos con fuerza. Piensa que el 90 % de nuestros miedos son por algo que nunca sucederá. Y, sobre todo, piensa que es normal tener respeto ante una situación desconocida (un cambio laboral, de lugar de residencia, el fin de una relación y el comienzo de una nueva, etc.), pero lo que no podemos tener es temor.

## ¿Cuál es la diferencia entre el miedo y el temor?

➔ **El miedo protege y el temor limita.**

El temor es un miedo imaginario. Nos anticipamos a algo que no ha sucedido, y que posiblemente nunca sucederá.

Te pondré dos ejemplos, uno real y otro ficticio más exagerado para que no te quede ninguna duda.

- **Este es real.** Cuando abandoné mi trabajo en una gran empresa donde trabajé durante muchos años para dedicarme a la gestión del cambio de empresas y personas a través de la formación, el coaching y el mentoring, en cierto modo tuve un poco de miedo o respeto. Era un salto a lo desconocido, pero sabía que podía tener éxito en lo que realmente me apasionaba. Temor era lo que tenían algunos familiares de mi entorno cuando me preguntaban qué sucedería si no podía vivir de todo eso que yo deseaba. Por fortuna, su temor era infundado, temían por algo que no era real. Y el tiempo me dio la razón, pude hacer que

vivir de lo que me apasiona fuese una realidad.

- **El siguiente ejemplo es ficticio y exagerado**, para que aún lo veas más claro. Imagínate que participas en alguno de mis cursos de formación o en una de mis conferencias, y al terminar, tú y tus acompañantes me decís: «Pedro, ¿tomamos un café y comentamos dudas e inquietudes?», y al salir me paran y me amenazan con un arma blanca para que les dé mis pertenencias. Ahí, casi seguro que tendría miedo. Pero imagínate que tengo temor, y al hacerme la pregunta, os respondo: «¡No!; no puedo acompañaros, imaginaos que salimos, me amenazan y me atracan con un arma blanca». Vuestra sorpresa e incredulidad serían asombrosas, ¿verdad? Pues eso es lo que sucede muchas veces; el temor nos paraliza, no nos deja avanzar por culpa de supuestos problemas que nos imaginamos y que nunca sucederán.

## Resistencia al cambio



En ocasiones, queremos conseguir un objetivo pero lo que realmente nos da miedo, más que avanzar, es cambiar lo conocido. No lo bueno conocido, aunque sea regular o malo; nos resistimos a cambiar porque ahí nos sentimos seguros. A algunos les da miedo cambiar de lugar de residencia aunque la nueva ciudad o país les encanta; gente que trabaja muchas horas por un sueldo ajustado pero tiene miedo, no a cambiar, sino incluso a poner en marcha un plan de acción para dar un giro a su situación. Algunas personas viven en pareja porque, aunque no les llena plenamente, tienen miedo a la soledad (cuando la mejor compañía somos nosotros mismos). La paradoja es que a veces nos da miedo estar felizmente con nosotros mismos y sí nos apetece crear una nueva etapa con otra persona.

En la mayoría de los casos, no cambiar lo que deseamos, para tener lo que nos

merecemos, es lo peor que nos puede suceder.

### Renuncia a su propio poder



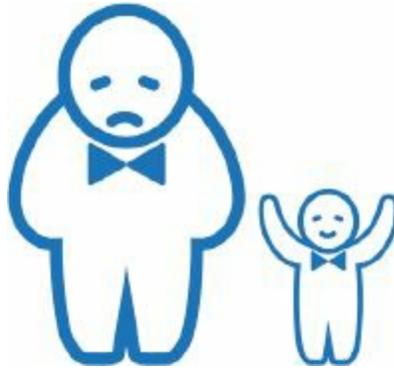
Hay gente que descubre su talento, sabe que hay algo que hace mejor que nadie, y que, además, cuando lo hace, mejora con ello a las personas que tienen alrededor. Son talentosas, poderosas en algunas cosas concretas, pero aun así, renuncian a su poder por una o varias de las causas que comentamos en este capítulo.

### Se concentran en sus debilidades



Hay quienes, a pesar de tener talento, grandes fortalezas y haber conseguido logros a lo largo de su vida, aun así, se van recordando a sí mismos aquello en lo que no son los mejores, en lo que fallaron en alguna ocasión. Como si eso nos ayudara o nos sirviera para algo. Lo que de verdad sirve es reforzar y recordar en qué somos buenos, en qué somos grandes.

### Es mayor el temor al fallo que el deseo de triunfar



¿De verdad tienes ganas de lograr tu objetivo? Si realmente quieres conseguir aquello que te propongas, pon el foco en todo lo bueno que tienes por alcanzar, en lo bien que estarás y en cómo te sentirás. Si te martirizas poniendo el foco en todo lo que podría ir mal y en lo que podrías dejar de conseguir, no podrás. Tus deseos de alcanzarlo deben notarse, tienen que hacer tanto «ruido» que silencien tus temores.

### Trabajan en exceso



Está claro que queremos seguir un plan de acción, de hecho, deseamos llevar a la práctica lo planeado para alcanzar nuestra meta, pero el exceso de trabajo nos puede llevar a lo contrario, a no conseguirlo por agotamiento de nuestras energías y ganas de continuar. No por excedernos trabajando de más vamos a obtener mejores resultados, sino todo lo contrario.

### Interpretar cualquier fallo como una señal para regresar



Un fallo, que para mí puede ser un reto, no debe ser un síntoma de abandono, sino una nueva oportunidad para dar lo mejor de ti. Un fallo te permitirá aprender más, y nunca debes pensar en él como una señal para abandonarlo todo y volver atrás.

### Nunca visualizan que es posible

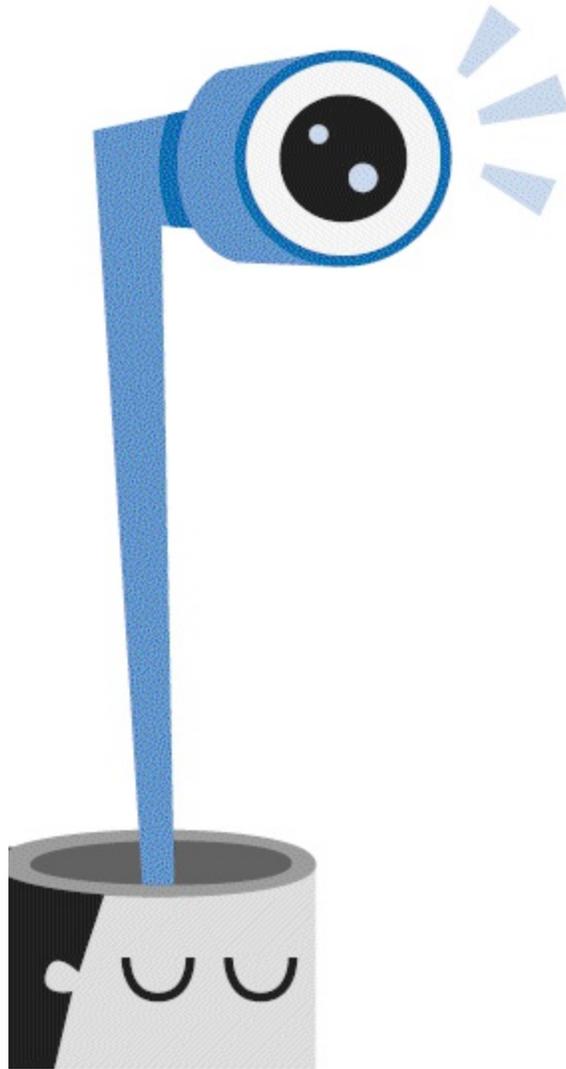


Es curioso, pero desde bien pequeño me encantaba imaginar algo positivo que me gustaría que sucediera. Entonces no sabía que a esto se le llama «visualizar». Visualizar algo que deseamos que suceda nos beneficia y nos transforma poniéndonos en modo positivo, en modo activo más que reactivo. Sin embargo, hay personas que piensan que esto no es importante o no creen en ello. Además de compartir contigo esta experiencia personal y positiva, reforzada con el testimonio de otras personas que me han hablado muy bien de la visualización, vamos a repasar lo que dice la ciencia sobre ello y nueve beneficios de la visualización.

➔ **La visualización es una rama de la meditación que nos ayuda a armonizar nuestro organismo y nuestra mente.**

## Nueve beneficios de la visualización

1. **Actitud positiva:** La visualización de situaciones positivas te ayuda a dejar atrás los temores, los resentimientos, las críticas y las autocríticas.
2. **Relaja tu cuerpo:** Tus pensamientos fluyen porque el hemisferio izquierdo baja su frecuencia para unirse al lado derecho de tu cerebro, lo que produce un mayor equilibrio en tu organismo.
3. **Promueve el perdón:** Aprendes a tolerar a las personas y a tener una comprensión más amplia de las situaciones.
4. **Elimina el nivel de estrés:** La visualización te puede ayudar a reducir las tensiones, mejora la comunicación y aprendes a conectarte con tu cuerpo, por lo que entras en una intensa paz y armonía.
5. **Te ayuda a conectar con tus emociones:** La visualización te ayuda a conocer tus sentimientos y necesidades.
6. **Fortalece tus defensas:** A través de la visualización, los pensamientos positivos generan sustancias químicas que benefician a tu organismo al mejorar el sistema inmunitario.
7. **Equilibra tu energía:** La visualización armoniza los centros de energía para resolver las situaciones complicadas.
8. **Ayuda a valorar tu pasado:** Cuando visualizas, reconoces las cosas que has guardado durante años (sean positivas o negativas). También ayuda a sanar heridas y a perdonar.
9. **Ayuda a conocerte mejor:** Sirve para trabajar contigo mismo, para conocer tu interior y unirlo con el mundo exterior de una forma pacífica y relajada.



## Ejercicio: El tarro de tus logros y alabanzas



Te propongo que hagas lo siguiente:

1. Escribe, en tiras de papel de colores, tus logros diarios y las alabanzas que recibas sobre tus talentos.
2. Introduce las tiras en un tarro de cristal y decóralo a tu gusto. Y si no te atrae la idea del tarro, sustitúyelo por un cuaderno.

La idea es que, de vez en cuando, si te surgen dudas, inseguridades o miedos, abras el tarro y leas todos los logros y alabanzas. Esto aumentará tu autoestima y te recordará que eres capaz de alcanzar tu objetivo.

## Aprendiendo de Juan Antonio Gómez Bule

Vicepresidente en Ecix Group, presidente en Walhalla Datacenter Services. Conocí a Juan Antonio a través de David, un buen amigo común. La sensación que tuve al verlo fue de reencuentro, como si nos hubiéramos conocido anteriormente y estuviéramos felices de volvernos a ver. Juan Antonio me contó que alguien le había dicho que cuando dos personas adultas se reconocen y reencuentran, sus almas se alegran. En Juan Antonio descubrí a una persona tan inteligente y estructurada como espiritual, que transmite serenidad a la vez que dinamismo y seguridad. Ha emprendido y sigue emprendiendo y participando en grandes proyectos por medio mundo.

### ¿Qué es el éxito para ti?

Para mí, el éxito es una forma de entender la vida. No es solo el reconocimiento por algo llevado a cabo con brillantez o por una conducta excepcional. Para mí, el éxito también es vivir el día a día en coherencia, recordando lo que soy desde el respeto más absoluto por mí y por todos mis semejantes, por todo lo que me rodea, sintiéndome uno con el todo. Siento que contribuyo a la mejora de la sociedad con cada acción consciente que llevo a cabo.

### ¿Qué hiciste, en qué te apoyaste, si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?

Siempre me he sentido acompañado por Dios en cada momento. Es una sensación de «compañerismo». Esa experiencia de vida me ayuda a sobrellevar la incertidumbre.

### ¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?

Probablemente, que me contara todo aquello que yo voy descubriendo en el día a día. Que experimentara la generosidad y la gratitud. Los proyectos son tan grandes como lo es tu deseo de aportar abundancia a ellos. Que me rodease de personas con una energía superior a la mía, que me inspirase en los mejores líderes, aquellos que para liderar a otros primero son capaces de liderarse a ellos mismos desde la coherencia. Que no me dejara llevar por todas las personas que pudieran

decirme que lo que proyectaba era imposible. Que en cada inspiración inspirara a todo el equipo del que me pudiera rodear. Que eligiera a las mejores personas que, con toda seguridad, serían los mejores profesionales y compañeros de viaje para cada proyecto. En resumen, un modelo de vida que me llevara a integrar sin ninguna fricción mi vida profesional con la familiar, con el convencimiento de que según haces una cosa lo haces todo. Podría terminar con la frase que tanto me ha inspirado:



**«Yo cambio el mundo cambiándome yo».**

# Clave 8

## Actitud positiva



**NO HAY  
LÍMITES  
PARA MEJORAR**



«Sin cambio, el progreso es imposible; y los que no son capaces de cambiar de mentalidad no son capaces de cambiar nada». GEORGE BERNARD SHAW

En otro capítulo hemos dicho que podemos elegir que nuestro cerebro sea nuestro mejor aliado, pero debo hacer hincapié en los beneficios de una actitud mental positiva y en las herramientas para tenerla. Con una actitud mental positiva, tienes el poder de transformar tu vida, y eliminar todo lo malo.

Incontables estudios han demostrado que los pensamientos predominantes de las personas que tienen más éxito son más positivos que los de la gente promedio, y esto se ve incluso en aquellas personas que parecen no tener ni una sola oportunidad.

«Cuando notes que ha surgido alguna negatividad dentro de ti, no la consideres un fallo, sino una señal muy útil que te está diciendo: “Despierta, sal de tu mente presente”». ECKHART TOLLE

Por supuesto, la actitud mental positiva no se desarrolla de la noche a la mañana, y mucho menos sin esfuerzo ni trabajo constante en uno mismo. Sin embargo, existen una serie de elementos que si los implementas, pueden ayudarte mucho en tu camino y facilitarte la vida.

El objetivo principal de tener una actitud positiva no es otro que el de lograr más éxito, estar más tranquilo, alegre, calmado y pleno. En otras palabras, vivir y no solo sobrevivir.

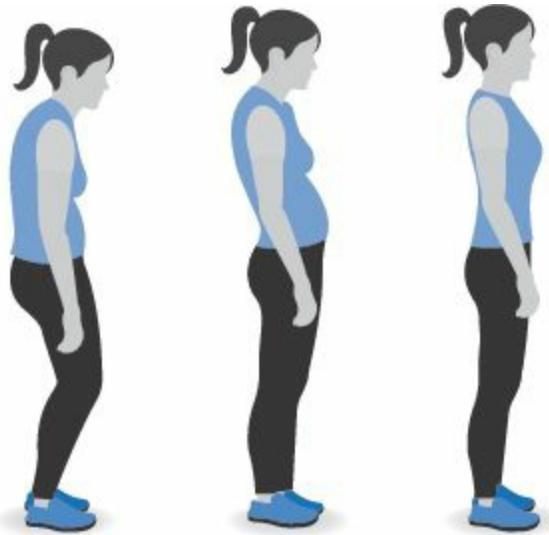


## 1. Sé consciente de tu fisiología

Anteriormente se pensaba en la mente y el cuerpo como dos elementos separados, pero la verdad es que son un solo ente, y así como la mente influye en el cuerpo, este también influye en aquella.

Así que, si quieres aprender a **tener una actitud positiva**, tu cuerpo debe comportarse de esa forma. Cuando uno está triste y abatido, es fácil reconocerlo porque, por lo general, adquiere una postura específica. Por ejemplo, la mirada hacia abajo y los hombros caídos. Pero, ¿qué pasa cuando hacemos lo contrario?

Te propongo que a partir de ahora ejercites tu cuerpo cada vez que quieras mejorar tu estado de ánimo. Te reto a que durante un minuto sonrías, coloques tu espalda recta y levantes el mentón con la vista al frente. Esta postura mantenida durante al menos un minuto te hará ver y sentir que tu estado de ánimo cambia a mejor. ¿Qué queremos decir con esto? Pues que debemos tratar siempre de adoptar una posición erguida, caminar como una persona segura, y respirar de forma adecuada. Verás como todo esto te impacta positivamente.



## 2. Cuida la información que consumes

Vivimos en un mundo donde la información vuela y cada día es más global. Diarios, noticias en diferentes medios, radio, televisión, redes sociales... al parecer, cada día se confabulan para que no podamos sentirnos bien. Una noticia no es noticia si no es negativa. Como he comentado anteriormente, te recomiendo que dejes de leer o de ver programas que muestren información negativa porque, lo creas o no, esto va directo a tu subconsciente. Sin embargo, te aconsejo que leas libros de autoayuda con información constructiva, que mires programas como documentales, biografías de personajes ejemplares o programas de humor.

## 3. Cambia tu ambiente

Un ambiente ordenado siempre te ayudará a mantener una mentalidad positiva. Trata de ordenar tu casa, tu oficina o el lugar donde pasas la mayor parte del tiempo. Cuelga cuadros, pon música o coloca algún aromatizador que te ayude a relajarte y verás cómo cambia tu actitud. Trata de crear un ambiente que te mantenga con buenas vibraciones y verás los resultados. De esta forma estás aprendiendo a **trabajar tu actitud positiva**.

## 4. Persevera

La perseverancia es muy importante si deseas conseguir resultados positivos. Todo lo que te recomiendo en este capítulo y a lo largo del libro puedes ponerlo en práctica todos los días. Crea hábitos que ayuden a desarrollarte y te enseñen a **mantener una actitud positiva** para que puedas estar constantemente con buenas vibraciones y tu vida pueda mejorar.

Lo principal es que entiendas que este es un trabajo diario y que dura toda la vida, porque no hay límites para mejorar. Verás que se hace más fluido cuando entiendas que decidiste tomar el camino del verdadero desarrollo personal.

En una entrevista le preguntaron a Albert Einstein qué era para él lo más importante que había que saber del universo físico. Todos esperaban que empezara a describir una fórmula matemática, difícil y complicada, pero respondió: «**Me preguntan si el universo físico es amistoso. Por supuesto. Es infinito, misterioso y jamás sabremos todo lo que se puede conocer sobre él, pero lo más importante es saber si el universo está de tu parte o está en contra tuya**».

Algo es amistoso cuando reacciona de acuerdo con nuestras expectativas, si no lo hace, está en la parte contraria y, por lo tanto, se le puede llamar hostil.

Hay diferentes tipos de **actitudes no positivas**, que podríamos clasificar como enfermedades originales del ser interno, según el autor y maestro Eric Rolf. Estas actitudes no contribuyen a que nuestra estancia en el mundo físico cumpla nuestras expectativas de llevar una vida satisfactoria y feliz. Eric Rolf distingue doce enfermedades originales que en nada se parecen a **la actitud positiva**, sino todo lo contrario, merman nuestra energía, nos enferman y se llevan nuestra alegría:

1. La seriedad
2. La culpabilidad
3. El control
4. El apego
5. El juzgar
6. El pensar
7. La resistencia
8. La soledad
9. El materialismo
10. La depresión
11. La lástima/importancia personal
12. La inconsciencia

Eric Rolf considera estas enfermedades del espíritu como el campo de cultivo ideal para hacer crecer una o más enfermedades físicas que, por descontento, impiden que podamos vivir una vida saludable y satisfactoria.

Pero todos estos hábitos perjudiciales se pueden desechar, si somos conscientes de que forman parte de nuestro comportamiento diario y los sustituimos por **actitudes positivas y saludables**. Con unos ejercicios diarios, acompañados de un cambio de estilo de vida profundo y nuevas costumbres, podemos alimentar nuestro ser interior hacia una nueva forma de vida que contribuya a optimizar nuestra salud. Entre las actitudes positivas, en forma de alimentos vitales, podemos incluir las siguientes:

- **Respiración consciente y Meditación**
- **Creatividad**
- **Sonido, música, canto y Movimiento corporal consciente**

- **Beber agua pura y Viajar**
- **Dar conscientemente**
- **Meditación**
- **Humor y risa**
- **Movimiento corporal consciente**
- **Viajar**



Hemos venido aquí para sentir. La risa y la calma tranquilizan la mente. Hay que encontrar el miedo en el cuerpo y transformarlo en fuerza creadora. Rolf también recomienda escuchar más a los demás y juzgar menos.

Hay muchos más alimentos para nuestro espíritu, pero para empezar a trabajar, puedes elegir algunos de estos.

Cada uno de nosotros creamos nuestra propia experiencia de la realidad a todos los niveles, principalmente en los aspectos físicos y emocionales.

Cuando tomamos la decisión de hacer un cambio en nuestra vida y elegimos algunos pasos como estos, comprobamos que podemos ser más proactivos, plenos, disciplinados y equilibrados. En definitiva, tenemos una **actitud más positiva** para enfrentarnos a

los problemas cotidianos. Empieza a dar estos primeros pasos y no dudes que después de estos llegarán otros, y otros más... hasta conseguir que tu camino por la vida merezca la pena ser vivido y puedas vivirlo mucho más feliz.

➔ **Una actitud positiva conlleva atreverse a cambiar cada día a mejor, decidirse a ampliar o cambiar nuestros hábitos por otros mejores.**



## Ejercicio

Te propongo un reto:

1. Escribe cinco ideas que puedan ayudarte a conseguir tu objetivo, mejorar tu trabajo o perfeccionar algún ámbito concreto de tu vida.
2. Escribe los cinco pasos siguientes a esas ideas.
3. Escribe al menos el nombre de cinco personas con las que necesitas compartir esas ideas y que creas que podrían ayudarte.
4. Y durante la siguiente semana contacta con ellas y cuéntales tus ideas. Sin miedo. Lo peor que puede pasar es que te digan que no.

## Aprendiendo de Josepe García

**J**osepe García es un referente en empowerment, emprendimiento, oratoria y coaching. Director del [www.institutoimpact.com](http://www.institutoimpact.com), empresario, coach, formador y escritor, es también el introductor de la formación y oratoria de alto impacto, y dirige la primera escuela de Oratoria para empresarios del país. Se ha volcado con los emprendedores y ha creado programas pioneros, como «Vivir del Coaching» o «Top Speaker & Trainer». Es autor de libros como *Buen camino: el saludo que lo cambió todo en ruta a Santiago*, *PNL para líderes* y *Cómo vivir del coaching*.

Conocí a Josepe hace unos cinco años a través de las redes sociales. Y después de ver un vídeo en YouTube, sentí la sensación de que sería una de las personas que

cambiaría mi vida, profesionalmente hablando. Decidí que fuera uno de mis mentores o maestros, y así fue; años después, tuve la fortuna de formarme con él, y entonces vi que aquel vídeo que había visto solo mostraba una pequeñísima parte de la grandeza de esa persona y reconocí al gran profesional que es y agradecí haberlo conocido.

### ¿Qué es el éxito para ti?

Gran pregunta, Pedro... Si me la hubieras hecho hace años, la respuesta hubiera sido bastante común: tener dinero, éxito profesional, una familia que me quiera... Pero hoy mi definición de éxito es distinta. Para mí, tener éxito es tener paz interior. O dicho de otro modo, estar en paz con uno mismo. ¿Y qué es estar en paz con uno mismo? Saber aceptarse y perdonarse, darse permiso, tener la sensación de estar en la senda adecuada. La clave la daba Castaneda al responder a la pregunta: ¿tiene corazón este sendero?

Creo que estoy en paz conmigo mismo cuando siento que estoy focalizado en ser, más que en hacer o tener (y esto me cuesta horrores, porque desde hace muchos años estoy muy orientado a la acción, a que las cosas sucedan. Hoy, ya voy entendiendo que cuando fuerzas que sucedan cosas no permites que la vida haga que fluyan otras...), cuando honro el silencio (aunque sea de vez en cuando) y cuando entiendo que lo que veo fuera es meramente un reflejo de lo que tengo dentro, que el mundo es solo un gigantesco escenario donde el show lo pongo yo y que, por lo tanto, si cambio por dentro, cambia todo fuera. Estar en paz conmigo mismo es tener la impresión de que si mañana me cae una teja en la cabeza y me muero, un minuto antes pueda mirar atrás y tener la sensación de que he vivido una vida digna, que he hecho lo que debía.

Tips de último momento para estar en paz con uno mismo:

- **Cultivar con frecuencia máxima la gratitud.** Pero «máxima» es «máxima». Desde la gratitud se encuentra sí o sí la paz.
- **Orientarse a la misión personal.** ¿Y qué es la misión personal? Sencillamente, descubrir cuál es tu don o talento único y entregarlo a los demás.

¡Ahí es nada! Pues todo esto y algo más es para mí estar en paz con uno mismo. No suena fácil, no... Pero también te digo: es asequible si se va paso a paso, queriéndose uno. Y merece mucho la pena. Porque te garantiza el éxito interior y

exterior (por ese orden). Así que invierte en ti, en ser, en aceptarte y perdonarte, y avanza para dejar aflorar tu mejor versión y ayudar a otros con ella. Muchas veces no funciona, pero te lo digo alto y claro: ¡compensa!

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

La verdad es que desde hace años tengo clarísimo que es crucial en la vida de una persona tener a gente válida alrededor a la que pedir ayuda. Y lo he usado a destajo. Si he sido inteligente en algo ha sido en rodearme de auténticos mentores y sabios que han tenido la generosidad de echarme un cable en muchos momentos duros, difíciles y en bastantes casos casi imposibles para mí. Así que mi estrategia número uno es tener mentores fuera de serie, cueste lo que cueste.

También desde hace mucho tiempo voy una semana al año al Camino de Santiago, yo solo, para tener un tiempo para mí, para realizar mi ITV anual (se la hacemos a los coches, pero, ¿y nosotros?). Y eso me ayuda sobremanera a tomar distancia, a clarificar, a decidir mejor, a ser más ecuánime y a atreverme más. En muchos momentos complicados de la vida me he ido al Camino de Santiago y ha sido un antes y un después.

Y tercero: intentar dominar de alguna manera mi diálogo interior, que al fin y a la postre es el que marca si puedo o no hacer algo. Y eso ha supuesto que, en la mayoría de los casos, he podido/sabido confiar en mí, pese a todo. La duda y el miedo son solo proyecciones a futuro que no sabemos si van a tener lugar o no. Por eso, he utilizado con mucha frecuencia algunas preguntas para «sortear» el no atreverme, y así decidir más rápido y mejor. ¿Te las cuento? A mí me han sido muy útiles siempre... Vale, pues aquí van:

- **Eso que temo, ¿es posible o probable?**
- **¿Qué pensaré dentro de diez años sobre esto que me preocupa?**
- **Ese riesgo que pienso que corro, si lo comparo con la situación de una persona en un país en guerra y en precariedad total, ¿en qué nivel queda?**



Y por último, dos preguntas que son superpoderosas y fáciles de aplicar (eso sí, hay que querer responderlas):

- **En el peor de los casos, ¿qué puede pasar?**
- **¿Y qué?**

Ahí te las dejo, por si te son útiles.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Hoy creo que una de las cosas más importantes hubiera sido que me desmitificara que todos los logros importantes solo llegan con esfuerzo y sacrificio, porque no es así. El trabajo inteligente, el saber priorizar, la visualización creativa, el pasar de uno a otro nivel de conciencia, el estado de fluidez vinculado totalmente al talento... Todas las personas de éxito auténtico que conozco (interior y exterior) no trabajan desde el paradigma del sacrificio y el esfuerzo, sino desde la fluidez, la contribución y el amor.

A nivel de empresa, que la clave de un proyecto de éxito pensando en grande es el equipo. Y que por eso, lo primero de todo es seleccionar de manera rigurosa a las

personas adecuadas para el perfil que se requiere.

Y que el trabajo principal de un empresario es pensar, y el resto hay que delegarlo.

Que hacer que suceda algo es muy distinto a permitir que ocurra algo, y que lo que vemos fuera es solo un reflejo de lo que sucede dentro, sobre todo, lo que no nos gusta. Así, el día a día y la gente son un magnífico manual en forma de espejo de lo que llevamos dentro y lo que hay que trabajar.

Que todo lo que sucede es un momento espiritual perfecto, y que «así está bien» (si vamos con los ojos bien abiertos y nos damos cuenta, claro).

Que si quiero ser feliz, hay que ser agradecido con continuidad. Es literalmente imposible estar bien sin practicar la gratitud como un profesional.

Que lo que me cuento marca mi vida, y tengo que estar completamente alerta, porque las palabras crean realidad, y si quiero cambiar mi realidad, lo primero que tengo que hacer es cambiar mis palabras.

Que cuando me quejo, soy víctima, tengo autocompasión, las historias que me cuento son las de que soy el bueno de la película y el resto, los malos. La mejor manera de salir del bucle y dejarse de tonterías es poner el foco en ayudar a otros y no mirarse tanto el ombligo.

Que como padre no soy propietario de mis hijos, sino que me han sido delegados para que se conviertan en personas y ciudadanos plenos. Y eso exige preparación a conciencia. Porque como dice la frase: «uno no es padre por tener hijos, igual que uno no es pianista por tener un piano». Y que para que los hijos sean personas con mayúsculas necesitan sentirse queridos incondicionalmente hasta los 12 años. (Esto quiere decir que deben saber que les quiero igual hagan lo que hagan, piensen lo que piensen y digan lo que digan.)

Que solo se puede enseñar, inspirar y liderar desde el ejemplo, así pues, no pidamos peras al olmo pretendiendo que los niños hagan algo distinto a lo que nos han visto hacer a nosotros, a nivel consciente o inconsciente, y que todo lo han aprendido de nosotros. Por lo tanto, la mejor manera de honrarlos y de que no sean acusados debido a nuestras miserias, es trabajarnos por dentro para conocernos y gestionarnos mejor como adultos. Y todo esto también va dirigido a los equipos, las empresas, etc.

Que la honestidad y la integridad (el cumplir lo que se dice y atreverse a ser uno mismo) es el único camino para que tú mismo, y los otros, confíen en ti, y que no es nada fácil de hacer.

Que hay que vivir con gozo, que es ni más ni menos que el disfrute con otros. Que la felicidad y la satisfacción están en los pequeños momentos, en el «aquí y

ahora», en el camino y no en la meta. Y que la palabra secreta (por poco usada), la clave de la existencia, es: **AMOR**.

Y así podría extenderme mucho más, puesto que son lecciones de vida, y de estas he recibido muchísimas, como todo el mundo, pero creo que «para abrir boca», con estas vamos tirando.

Muchísimas gracias, Pedro, por el trabajo que haces y por contribuir a que tantas personas tengan una vida con más sentido. ¡Y gracias por la oportunidad de estar aquí!

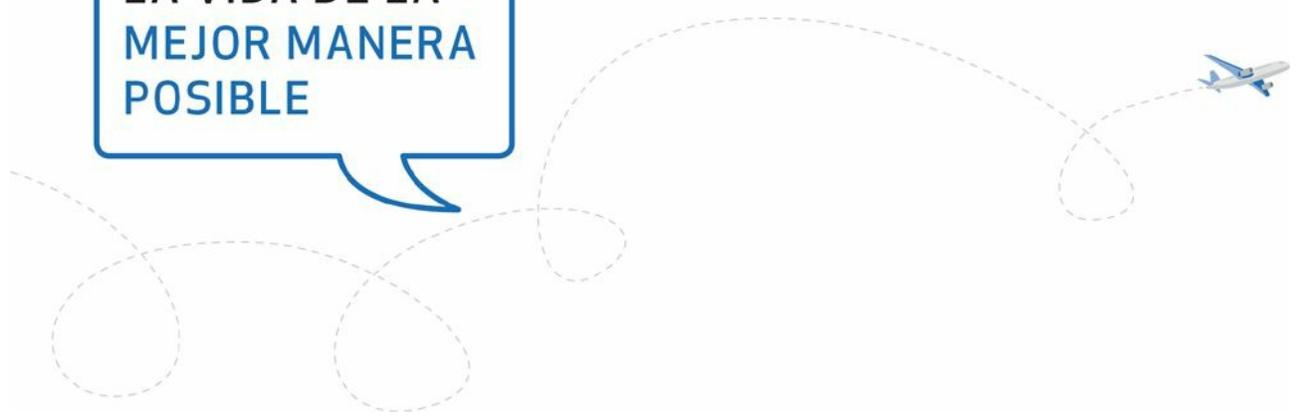


# Clave 9

**Cuando la absoluta  
oscuridad te hace  
ver la luz de un  
modo diferente**



**VIVIR**  
LA VIDA DE LA  
MEJOR MANERA  
POSIBLE



**A** lo largo de este libro te cuento las cosas que he aprendido y experimentado en primera persona. Te lo explico desde el conocimiento y la consciencia, para aportar verdad, saber y realidad. En este capítulo voy a contarte dos historias reales para que entiendas, a través de ellas, lo que quiero transmitir con todo el cariño y emoción, y para que adoptes los aprendizajes que consideres oportuno.

En primer lugar, me viene a la memoria una historia que, a pesar de no haberla experimentado personalmente, me impresionó. Fue en una conferencia de Ric Elias. Ric fue uno de los supervivientes del avión que, tras un despegue accidentado y una avería en los motores en pleno vuelo, tuvo que planear y aterrizar sobre las aguas del río Hudson. Decía Ric que de no haber vivido aquel traumático suceso, el 15 de enero de 2009, nunca habría sido la persona que hoy es. Y es normal. **¿Te imaginas que en el avión en el que viajas, de repente dejan de oírse los motores...? El avión está en silencio. De pronto se oye la voz del capitán que avisa por megafonía: «Prepárense para el impacto...».**

Los segundos parecen horas. Los pensamientos profundos se mezclan con los recuerdos de tu vida, de lo que te has quedado con ganas de hacer, de lo que cambiarías, harías y actuarías de otra forma...

Por fortuna, el avión de Ric Elias aterrizó sin problemas sobre las aguas del río Hudson. No hubo ningún herido, y ese día Ric comenzó a ver la vida, y a vivirla, de un modo muy distinto. A partir de entonces, aprecia a las personas y los momentos como los grandes tesoros de su vida.

Con eso me gustaría que te quedaras, con la idea de que **no necesitamos que nos ocurra un suceso traumático, un accidente o una grave enfermedad para ver la vida y vivirla de la mejor forma posible**, agradeciendo todo lo bueno que nos rodea cada día y dando importancia a lo que realmente es importante.

\* \* \*

La segunda historia que quiero compartir contigo en este capítulo es la experiencia de un amigo cercano que me ha enseñado mucho. Tanto que gran parte de las cosas que cuento en este libro, y otras muchas más, él se propuso ponerlas en práctica. Mi amigo es un gran ejemplo para muchos de los que lo conocemos. Su familia, sus amigos y otras personas de su entorno hemos visto cómo su afán de superación y su trabajo constante por mejorar han superado todas las previsiones que se le plantearon en su momento.

Realmente no quiero hablar de él solo como ejemplo de superación, que lo es, y podría explicarte muchos más ejemplos, y seguro que tú conoces otros tantos más.

Lo que de verdad deseo es invitarte a reflexionar desde otro punto de vista. En ocasiones, un golpe duro de la vida, no solo nos hace ser más resilientes, sino que nos reponemos de esos duros momentos a los que nos enfrentamos. Pero además, esa experiencia nos transforma en una nueva persona, una persona que nunca hubiéramos sido si ese duro suceso, accidente o enfermedad, no se hubiera interpuesto en nuestro camino.



La historia que quiero compartir contigo es la de mi amigo Miguel Ángel, un emprendedor valiente que siempre está activo. En su empresa invertía muchas horas, cariño y dedicación; al igual que con su esposa y sus hijos, que lo definen como un gran esposo y padre. Miguel Ángel también es una persona muy sociable, siempre tenía tiempo para viajar y compartir con sus amigos. Los que le conocemos bien le definimos con numerosos adjetivos positivos, y lo podríamos resumir en lo siguiente: es una gran persona que sabe vivir la vida. Tenía todo lo que socialmente se puede considerar como

el prototipo de una persona de éxito: gran empresario, gran esposo, gran amigo, y sabía vivir la vida.



Pero de repente, unas pequeñas molestias pasaron a ser dolores y, posteriormente, grandes dolores, hasta que no pudo mover las piernas. Todo comenzó con visitas al médico de cabecera y desembocó en visitas al hospital, con el resultado de que tenía una grave enfermedad.

No solo le pedí autorización para contar su historia (que puede ser la de otras personas que conozcas, cambiando el nombre y la enfermedad), sino que le pregunté si le gustaría aportar algo a este libro. Podía contribuir con su punto de vista, explicar su

cambio de vida, y cómo ha desarrollado todo su potencial a raíz de aquel suceso que le hizo, de repente, sin previo aviso, ver la vida rodeada de miedos y oscuridad. Y cómo la total oscuridad le hizo ver una nueva luz.

Así que le pedí que escribiera una carta con lo que ha aprendido a lo largo de su experiencia personal, en qué se apoyó en los momentos difíciles y, en definitiva, cómo consiguió desarrollar todo su potencial.

Esta carta es para ti y para todas las personas que lean este libro, y es la que a él le hubiera gustado leer años atrás. Deseo que te guste y que resulte tan inspiradora para ti como lo ha sido para mí.

## Carta de una persona que vio una nueva luz gracias a la visita de la total oscuridad

### **Vacaciones de 2016**

Septiembre, puerto de La Habana, Cuba, mar del Caribe. Mirando ese mar turquesa, pienso en cuántos españoles naufragaron en estas aguas y perdieron la vida, dejando viudas, hijos, madres, familiares y amigos, o simplemente su tierra. ¿Cómo podían imaginar cuál sería su destino? Y si lo hubieran sabido ¿qué habrían intentado cambiar antes de enrolarse en aquellos galeones? Tal vez poco o nada, porque pensarían que a ellos no les tocaría, pues siempre les tocaba a los demás.

Quién me iba a decir a mí un tiempo atrás que yo estaría ahí frente a aquellas costas de vacaciones con mis amigos y con Mari, mi mujer. ¿Habría cambiado algo durante mi vida de conocer el destino de esas vacaciones? Seguramente nada. Habría pensado que ese viaje no era para mí, sino para los demás. Estaba bien, me sentía orgulloso, realizado y, sobre todo, querido. Era feliz, para qué cambiar nada.

### **Febrero de 2017**

Hospital General de Albacete. Si me dicen hace cinco meses que estaría en aquella habitación de la sexta planta escuchando al hematólogo de turno dándome la noticia de la enfermedad cuyos dolores arrastraba desde dos meses atrás y que me había paralizado de cintura para abajo (cáncer, maldito nombre, cáncer)... ¿qué habría cambiado de saberlo años atrás? Tal vez poco o nada, porque pensamos que eso no

va con nosotros, siempre lo vemos en los demás hasta que toca; y esta vez me ha tocado a mí. Y sí, la experiencia me ha hecho ver la vida de forma diferente, me ha hecho darme cuenta de lo importantes que son la prevención, la investigación, la medicina y los profesionales que se dedican a este trabajo, y que los gobiernos apoyen e inviertan en sanidad. Sobre todo, he podido darme cuenta de la necesidad de la compañía, de la familia, de los amigos, de los vecinos y de los conocidos. La importancia de tener fortaleza mental y una psicología positiva.

Un voluntario de la AECC me decía que la medicina curará el cincuenta por ciento de tu enfermedad pero tu mente y la compañía harán el resto. Estoy totalmente de acuerdo. Desde entonces he leído muchos libros, como este que tienes en tus manos, que me han ayudado a fortalecer mi mente y a mejorar mis pensamientos y mis hábitos.

Gracias a la visita de la total oscuridad pude ver una nueva luz, una luz que me hizo ver que ahí estaba todo lo que necesitaba, mi nueva forma de sentir, mi nueva forma de amar. Mis nuevas ilusiones, la felicidad en las pequeñas cosas que son las que hacen grande la vida. Mis ganas de vivir, mis ganas de ayudar a los demás, la necesidad de tener más y más amigos. Por supuesto, también a mis hijos, Miguel Ángel y Ana, a quienes di la vida junto con mi mujer, y ellos me han dado aún más vida a la mía. Ellos, junto con mi mujer, siempre dándome fuerzas y esperándome con los brazos abiertos.

Quiero transmitirte en esta carta mi mayor enseñanza. Ahora pienso que siempre estamos a tiempo de cambiar parte de nuestra vida, de nuestra forma de vivir, que debemos sacar lo positivo de las situaciones y de las personas. Eso nos hará ser y sentirnos mejores y más felices, esto es parte de la medicina preventiva. ¡Quién diría que para mí este 2017 ha sido un buen año! Pero así es, pues desde aquel día de febrero he recibido más cariño y más apoyo que nunca, y también he llorado más que nunca, pero nunca por dolor, siempre ha sido por amor, por sentirme tan querido. Desde el día de mi diagnóstico todo ha ido a mejor, con sus altibajos. Si esta enfermedad no me da la cara cuando me la dio, quizás hubiera sido irreversible, de ahí que vea este vaso medio lleno. Es el año que he curado aquello que no sé desde cuándo tenía pendiente.

## **Febrero de 2018, un año después**

Miro hacia atrás y veo todo un año lleno de hospitales, médicos, ambulancias, camillas, medicamentos, inyecciones, rehabilitación, analíticas y no sé cuántas pruebas. Inevitablemente, dos lágrimas recorren mis mejillas al pensar en todos

aquellos que han dedicado parte de su tiempo a cuidarme, acompañarme, vestirme, asearme... en definitiva, a hacer mi día a día más llevadero. No hay palabras para agradecer todo el esfuerzo y cariño que me han dedicado. Me siento dichoso, y después de todo esto estoy empezando a dar mis primeros pasos sin andador, sin muletas, a pelo, y sin ayuda. Solo son unos metros pero llenos de esperanza y de ilusión, todavía falta. Pero tengo mis buenos médicos y buena compañía. Me aferro a mi Virgen, a mi Dios, a mi fe, a mi buen ángel de la guarda, o a mi hada madrina, en definitiva, a todo aquello que me dé fuerzas para acercarme a mi objetivo, que no es otro que rehacer mi vida con diferente perspectiva, pero vida.

Doy gracias a Pedro Martínez por darme la oportunidad de contaros parte de mi experiencia. Espero que tanto este relato como yo podamos hacerte llegar parte de esta luz que vi, de esta forma de ver la vida sin necesidad de que la vida te la muestre de otro modo. Te hago llegar mis buenos deseos, mi amor por la vida, te animo a ser aún más positivo, a ver luz donde parece que todo está oscuro, a amar aun donde creas que solo hay odio, a pensar en la vida como un regalo, y aprovechar cada día, cada hora... Piensa que siempre hay una nueva luz; hazla grande, sé feliz, vive y, sobre todo, siéntete vivo...

Gracias,  
Miguel Ángel García

## Aprendiendo de Sandra Ibarra

**S**andra Ibarra es una gran persona de la que puede aprenderse cada día. Una de las frases que pueden leerse en la presentación de su Twitter (@Sandra-Moti) y que también podría ser mía es la siguiente: «Mi sueño es que se cure el cáncer». Es verdad que no he tenido el placer de conocerla personalmente, pero sí que lo he hecho a través de amigos comunes y de las redes sociales. La historia de Sandra es una historia de superación, por eso entenderás que haya elegido este capítulo para presentártela y que puedas aprender de ella. Te recomiendo que leas su libro *Las cuentas de la felicidad*, donde conocerás parte de la labor que realiza a través de la Fundación Sandra Ibarra ([www.fundacionsandraibarra.org](http://www.fundacionsandraibarra.org)).

### ¿Qué es el éxito para ti?

El éxito es conseguir trabajar cada día en lo que te hace feliz y sentirte a la vez

un miembro valioso de tu sociedad.

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste, si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

La salud me ha llevado a vivir en una incertidumbre constante; muchas dudas durante mucho tiempo, pero no consiguieron que perdiera la actitud optimista ante las cosas por conseguir, que todo tuviera sentido al fin. Hoy día sigo aprendiendo y trabajando duro.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Cuando era joven, me hubiera encantado que alguien me hubiese dicho que no dejara de luchar por mis sueños, que somos más fuertes de lo que creemos y que la adversidad forma parte de la vida. Que el éxito no es eterno y que siempre hay que estar a la altura y no acomodarse en la burbuja de confort. También, que hay muchas formas y definiciones de éxito y que cada cual tiene que encontrar la suya.

## **Aprendiendo de David Casinos**

**D**avid Casinos es deportista paralímpico, conferenciante y escritor ([www.davidcasinos.es](http://www.davidcasinos.es)).

Conocí a David Casinos a través de un programa de televisión que emitía un resumen de su vida, de su ejemplo de superación personal. La primera palabra que quedó grabada en mi mente asociada a David fue: admiración. Admiración absoluta por cómo había superado ese golpe que la vida le deparó. Al conocer su historia, pensé que algún día me gustaría poder decirle personalmente: «Te admiro». Por fortuna, no solo pude decírselo, sino que la vida me llevó a compartir amistad con él.

David es diabético desde muy pequeño. En su juventud, varios problemas en la visión desembocaron en múltiples pruebas y varias operaciones. Por desgracia, con menos de veinte años se quedó ciego total. Imagínate: tienes veinte años (cuando te comes el mundo), vas conduciendo tu coche a una revisión para decirle al médico que tu visión ha empeorado y, antes de dejar la consulta, has perdido totalmente la visión. Así, sin más, de un día para otro, su vida cambió totalmente, no veía nada de nada.



David y su familia tuvieron que asimilar una nueva forma de vivir. Aprender a ver con los sentidos, aprender a andar y a moverse con bastón o con perro guía. Aprender a vivir de un modo totalmente distinto. Y David aprendió a hacerlo gracias a organizaciones como la ONCE. David recuerda el día en el que su madre le acompañó a un centro de la ONCE en Barcelona donde se encontró con varias personas, cada una con su historia, pero todas con un denominador común: no veían nada. Recuerda que su madre lloraba al dejarlo en el centro. Fueron momentos en los que tuvo que desarrollar todo su potencial, su fortaleza mental y sus sentidos.

Después de un tiempo, volvió a Valencia, a comenzar su nueva vida. Decía que, a pesar de no tener ninguna esperanza, comenzó a atisbarla al conocer a su «esperanza negra», como él la bautizó. Su nombre real es Ximena, una perra guía que le abrió a David un nuevo mundo de posibilidades. Hoy, Ximena está jubilada en su casa y Farala es la actual perra guía de David. Gracias a ellas, David ha llegado a ser quien es, y ha viajado a cientos de países.

En aquella nueva etapa de su vida, David volvió a practicar deporte. En su adolescencia ya lo hacía, y en esta nueva etapa no solo lo retomó, sino que se le daba bastante bien. Tan bien que empezó a competir en dos especialidades de lanzamiento: el de disco y el de peso. Comenzó a ganar competiciones a nivel provincial, nacional e internacional. También destacaba a nivel europeo, y llegaron sus primeras Olimpiadas en el año 2000, ¡y consiguió el oro! En 2004, en 2008 y en 2012 volvió a conseguir otras tres medallas de oro y en el año 2016 fue medalla de bronce. Aunque David dice que su mejor medalla es la vida. Como reconocimiento a su gran carrera deportiva obtuvo el Premio Olimpia, que recibió de manos de su majestad Felipe VI. Hoy está felizmente casado con una gran mujer, Celia, y tiene una preciosa niña. David es otro gran ejemplo de superación y aún da más sentido al título de este capítulo. En estos momentos, está trabajando en su próximo libro, y para mí es un honor que me haya escogido como mentor. Quiero destacar dos frases de David que resumen la potencia de su forma de ser y de vivir la vida. Dice que él hace vida totalmente normal; va al fútbol, al cine, a todo tipo de actos sociales, y añade que, quizás, daría lo que fuera por volver a ver pero que muchas personas que ven perfectamente están más ciegas que él porque no valoran las cosas ni saben apreciar lo que les rodea diariamente. Y, sobre todo, me encanta su frase: «Todos los días sale el sol, y si no, ya me encargo yo de sacarlo».

### **¿Qué es el éxito para ti?**

El éxito para mí es un estado emocional que se alcanza muy poquitas veces, que va y viene, pero cuando viene, te lo crees tan profundamente que no tienes límites. Una de las mayores formas de conseguir el éxito es cuando tienes ese estado emocional, tu mente no tiene límites.

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

Me he apoyado en todo lo que he tenido a mi alrededor y en mí mismo. La gente que me quiere y me apoya. Hasta los que no creen en ti, te dan fuerza para que consigas aquello que no piensan que eres capaz de conseguir. Y sobre todo, la familia, que inquebrantablemente me apoya pase lo que pase.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

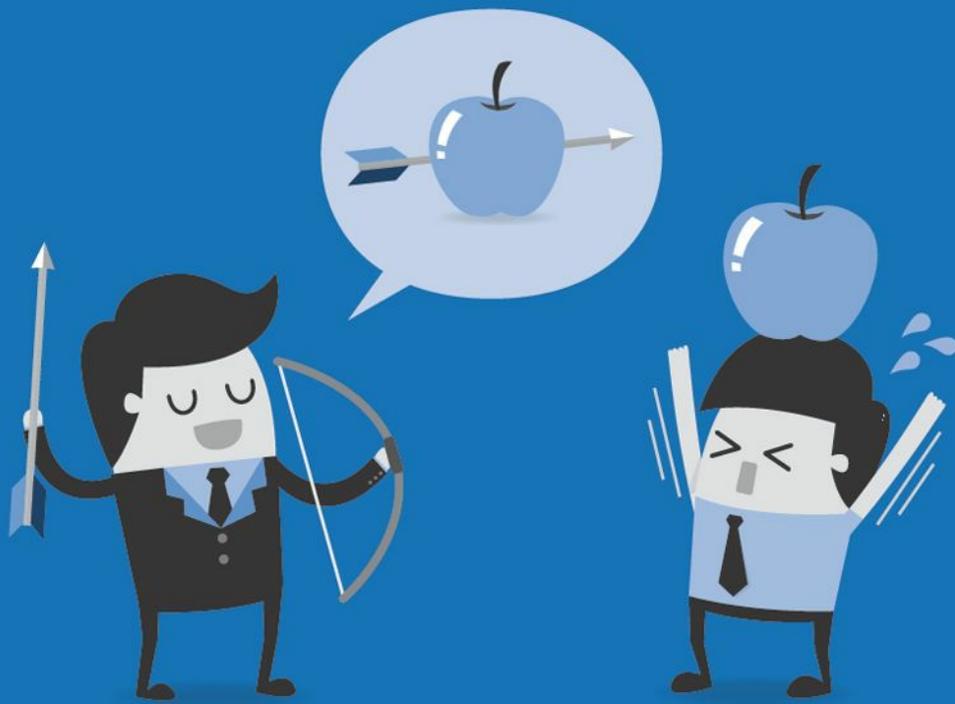
Me hubiera gustado y me sigue gustando que me cuenten lo que no les ha funcionado, para que yo pueda crecer, y buscar otras direcciones. Esa parte es la que te ayuda a vivir ese camino. Hay personas que hablan de éxito y otras se quedan en el «no lo conseguí», sin darse cuenta de que eso también es parte de éxito por todo lo que te aporta y te enseña.





# Clave 10

**Asertividad:  
la importancia de  
saber decir «no»**



ES IMPORTANTE  
SABER DECIR «NO»  
A **TI MISMO**



**H**ay una palabra que, dicha en una situación concreta y en el momento oportuno, te ayudará a avanzar más rápido, a crecer y a llegar más lejos. Esa palabra es «**NO**».

—¿Tomas algo para ser feliz?

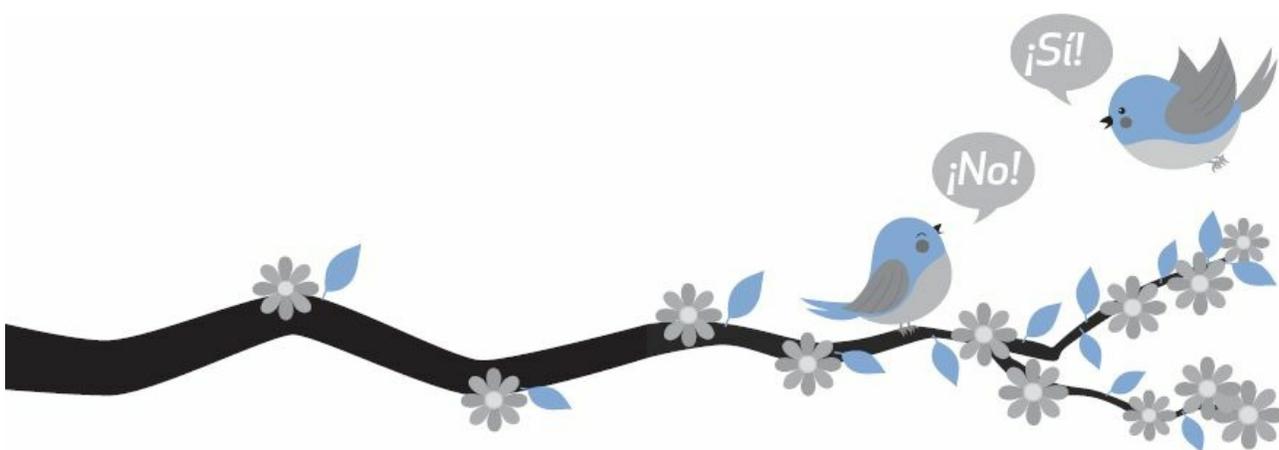
—**Sí, tomo decisiones.**

A veces, en la vida, nos dejamos guiar por el entorno, por opiniones de personas que apreciamos e incluso nos guiamos por decisiones condicionadas por el miedo.

➔ **Saber decir «no» es una habilidad que se conoce como asertividad.**

Cuanta más asertividad poseamos, mayor seguridad tendremos en nosotros mismos. Una persona asertiva es aquella que sabe expresar sus deseos de forma amable, respetando a las personas que tiene delante y diciendo las cosas de un modo directo, sin andarse con rodeos.

Tenemos que tener claro que **es importante aprender a decir «no», pues de lo contrario perderemos el control de nuestra vida.** O nos llenaremos de rabia por no hacer lo que en realidad queremos hacer. Quizás, alguien piense que decir «no» equivalga a no ser buena persona o a ser desagradable. Pero es necesario establecer límites y no ceder a chantajes emocionales. No me refiero a convertirnos en personas egoístas que ignoran las necesidades de los demás, sino a saber encontrar el equilibrio entre los dos extremos, igual de malos: decir siempre que sí a todo o decir siempre que no.



«Ni sumisión ni agresividad, el equilibrio es la asertividad». WALTER RISO

Los derechos de otras personas son tan importantes como los nuestros. De ahí la importancia de aprender a ser asertivos y determinar en qué momentos debemos negarnos y en qué momentos debemos decir sí y aceptar los requerimientos de otras personas. Pero debemos hacerlo con asertividad, que es saber defender nuestros derechos sin querer lastimar ni perjudicar a nadie.

En la mayoría de los casos, nos han educado para agradar y complacer a los demás. Esto hace que, en ocasiones, decir «no», aunque no nos apetezca hacerlo (o incluso nos perjudique), nos lleve a sentimientos de miedo o de culpabilidad. Este miedo, como en otras situaciones, **se supera afrontando la situación que nos asusta**. Y en cuanto al sentimiento de culpa, es más un tema social que hemos adquirido. Lo importante es tener claros los fundamentos en los que se basa esta respuesta, así podremos saber decir «no» con una base clara del porqué, que aumentará la seguridad que necesitamos para ello.

En el momento que valoramos detenidamente nuestras razones y no actuamos de una forma precipitada, no queda lugar para la culpa, pues hemos actuado basándonos en nuestras convicciones y esto nos liberará del gran peso que a veces conlleva decir «no».

➔ **Y también es importante saber decir «no» a alguien aún más importante que los demás, a ti mismo.**

En este capítulo te propongo ser consciente antes de decir «no» a algunas cosas de tu vida.

- **El «no» que define tu vida.** En ocasiones, decimos «no» por miedo a oportunidades que no se repiten. En la vida podemos avanzar huyendo y redirigiéndonos por miedo, o tomar decisiones con la idea de saltar hacia delante, avanzar y llegar a nuestro objetivo.
- Tenemos derecho a decir **«no» a lo que nos enfrenta a un peligro sin sentido** (saltar por un precipicio, o tomar conscientemente veneno). Ante peligros menos claros que aparecen a lo largo de la vida, más sutiles en principio pero que son reales, como fumar, tomar alcohol en exceso o una relación tóxica, nos cuesta a veces decir «no».
- Tenemos derecho a elegir y decir **«no» a la gente que sabemos que no es buena para nosotros**. Y elegir nuestra compañía, nuestra tribu. La familia nos viene de serie pero a los amigos, los colegas y la pareja los elegimos nosotros.

- **Elegir nuestro tiempo.** Hay una agenda a lo largo del día que viene autoimpuesta y otra parte del día en que puedes elegir qué hacer. Hay días que acabamos haciendo cosas por agradar a otras personas y nos sentimos peor por no haber hecho las nuestras, que tenemos pendientes.
- Tenemos derecho a **decir «no» y ser sinceros, con los demás y, sobre todo, con nosotros.** No hay mayor conexión con nosotros mismos que hacer aquello que nos apasiona. Es importante saber decir «no» a aquello que resta.
- Tenemos **derecho a decir «no» a los enfados, a vivir amargados, a vivir solamente entre el pasado y el futuro,** perdiéndonos las maravillas del presente.



## Ejercicio: Decir «no» a las excusas y romper los hábitos no productivos

Instrucciones para realizar el ejercicio:

- **Primer paso:** Ser consciente de las excusas que nos decimos habitualmente para continuar con las viejas rutinas.
- **Segundo paso:** Pensar por qué existen estas formas de pensar rutinarias. ¿Qué miedo representan?
- **Tercer paso:** ¿Qué es lo contrario de ese miedo?
- **Cuarto paso:** No solo tienes que decirte cosas positivas, tienes que visualizarlo. Sentado en una posición cómoda, o si puedes, tumbado, respira profundamente diez veces y visualiza lo contrario a tu miedo, lo que realmente deseas conseguir. Y tienes que sentirlo como tal.



## Aprendiendo de Álex Corretja

**Á**lex Corretja es ex tenista profesional y actualmente comentarista en televisión. Conocí a Álex a través de la pantalla de televisión en su época de excelente jugador profesional de tenis. Me gustaba tanto por su juego como por ser un ejemplo de comportamiento dentro y fuera de las pistas. Siempre me inspiró respeto y admiración.

Con el paso de los años, gracias a las redes sociales, supe que leyó mi primer libro *La felicidad a la vuelta de la esquina*. Le agradecí todos los valores y aprendizajes que aportó a mi vida y a la de otras personas y le invité a contestar a estas preguntas.



### **¿Qué es el éxito para ti?**

La respuesta sería bastante extensa pero lo resumiría de la siguiente forma. Para mí, el éxito, profesionalmente hablando, sería sentirse realizado con lo que tú sueñas y quedarse tranquilo con uno mismo en el día a día. Ir consiguiendo las metas que te propones es un éxito en sí. Y a nivel personal, el éxito es sentirme querido. El cariño de la gente es muy importante y para mí, esto representa un éxito muy grande.

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

Dudas todo el mundo tiene, son buenas, y es lógico tenerlas. El tema es cómo gestionarlas. En mi caso, era muy importante tener un buen equipo a mi alrededor que me ayudara a conseguir las metas y los objetivos que me proponía. Y cuando dudaba de si lo conseguiría, intentaba luchar por aquello con lo que me había comprometido. Es muy importante marcarse objetivos a corto y largo plazo para que, cuando llegue algún momento de flaqueza, puedas sobreponerte y seguir luchando por conseguir aquello que te has propuesto. De igual modo, es importante tener un buen entorno familiar que te arrope y apoye en momentos difíciles, para que no te vengas abajo.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Que te sepan transmitir lo que han vivido y aprendido. Quizás lo más importante es que te transmitan que el tiempo vuela. Me hubiera gustado que me hubieran dicho que hay que disfrutar más de las cosas, que se puede y se debe disfrutar del camino mientras luchas por conseguir tus objetivos. En mi etapa profesional fui muy disciplinado, y quizás me faltó ese punto de saber disfrutar más de cada momento y no amargarme por una derrota o por un partido puntual. Cuando estás metido en tu burbuja profesional, no te das cuenta pero con el paso de los años

tomas conciencia de todas las grandes cosas que has conseguido a nivel personal y profesional. Es muy importante, cuando eres joven, tener a grandes personas que te miren a los ojos y te hagan ver esto, que te lo expliquen con contundencia pero sin imposiciones para poder entenderlo.





# Clave 11

**Confianza en  
los demás y  
en uno mismo**



LA CONFIANZA EN  
UNO MISMO SE  
**APRENDE**





¿Sientes tanta confianza en ti mismo como quisieras? Pocas personas podrían responder afirmativamente a esta pregunta. De hecho, todos hemos sentido en alguna ocasión inseguridad y falta de confianza en nosotros mismos, lo que nos crea una barrera entre lo que somos y lo que queremos ser.

La buena noticia es que dejar de sentir miedo y ganar más confianza es una habilidad que se aprende y se entrena (existe evidencia científica de esto).

Tener más confianza en ti mismo forma parte de tu bienestar, de tu satisfacción con la vida, y es necesario para mejorar tu rutina diaria. Si tienes la confianza suficiente en ti, cambiar de hábitos es mucho más fácil. Así de simple. Por eso, quiero hacerte una pregunta:

¿Cuándo fue la última vez que sentiste miedo de no poder lograr algo?

➔ **La falta de confianza en nosotros mismos, sin duda, se relaciona con el miedo. Al final, si no crees en ti mismo, sientes miedo de no poder lograr lo que te propones y ni siquiera lo intentas.**

La ausencia o falta de confianza, tanto en las personas que nos rodean como sobre todo en nosotros mismos, es una de las principales causas por las que no conseguimos nuestros objetivos y, en definitiva, por lo que no avanzamos o lo hacemos más despacio.

Si en alguna ocasión dudas sobre tus fortalezas ante la posibilidad de conseguir un objetivo, recuerda lo que has logrado hasta llegar donde estás. Recuerda todos los logros de tu vida y cómo valoran las personas que te rodean todo lo bueno que te define.

Incluso los grandes líderes carecen de confianza en sí mismos en determinados momentos. Esto nos pasa porque la confianza en nosotros mismos no es una cualidad estática, sino más bien un modo de pensar que hay que mantener, sobre todo cuando las cosas se complican. La buena noticia es que cuanto más practiques, más recuperarás la confianza en ti mismo, y con mayor facilidad. Al principio, la confianza en uno mismo se tiene que aprender, practicar y dominar, igual que cualquier otra habilidad. Pero una vez que la domines, ya no serás la misma persona que ahora está leyendo esto. Las personas seguras de sí mismas son admiradas por otros e inspiran confianza en los demás. Se enfrentan a sus miedos y suelen tomar mejores decisiones. Tienden a ver sus vidas de una manera positiva y realista, incluso cuando las cosas no van tan bien, y por lo general son más felices. ¿No sería increíble tener este tipo de confianza en ti mismo todos los días de la semana?

A veces, hasta para cosas muy corrientes sentimos inseguridad. Por ejemplo: un nuevo corte de pelo, viajar a un lugar al que nunca hemos ido o conocer un sitio nuevo, aprender algo distinto, bailar o acercarnos a alguien y saludarle. Sentir miedo es normal. Incluso es natural en los humanos. Nuestros antepasados cavernícolas lo transmitían a través de sus genes pues era necesario ser muy cauteloso para sobrevivir. Sus acciones eran limitadas y su zona de «confort», también.

La pregunta clave es: **¿Cómo superar ese miedo? ¿Cómo sentir más seguridad en uno mismo?**

Lograr **sentir más confianza es una habilidad que podemos entrenar.**

➔ **El fracaso no es lo que destruye tu confianza; es no volver a intentarlo.**



## Cuatro acciones cotidianas que te ayudan a entrenar tu confianza

1. **Habla más despacio.** Los mejores conferenciantes del mundo hablan en un tono constante y rítmico. Esto les da confianza para hablar en público sin trabarse, y su mensaje se transmite con claridad a la audiencia, lo que le da mayor credibilidad. Cualquier conversación es como una conferencia, la única diferencia es la cantidad de personas que te escuchan, por eso, el consejo es el mismo: habla más lento. Esto te ayuda a evitar las típicas muletillas que interrumpen el flujo de la conversación. Las pausas te ayudarán a enfatizar las ideas más importantes que quieres transmitir, lo cual aumenta tu confianza en lo que dices.
2. **Utiliza ropa cómoda (incluso los zapatos).** Cuando te sientes bien, te ves mejor. Si eliges la ropa adecuada, tu autoestima y tu confianza aumentan rápidamente. Por el contrario, cuando usas zapatos incómodos tu estrés aumenta y te vuelves más irritable. No se trata de gastar una fortuna en ropa de diseño, sino simplemente de usar la que te acomode más, con la que te sientas a gusto, y te veas más tú. Haz otro pequeño esfuerzo y mejora tu imagen personal a tu gusto: tu peinado, tu barba o tu perfume. Te hará sentir mejor contigo mismo, y además la gente de tu alrededor también te percibirá de esa forma.

3. **Piensa en positivo, piensa que todo irá bien.** Cuando piensas que algo va a salir mal, tu rendimiento disminuye. Pero, y aquí viene lo peor, no solo pensamos en inseguridad (miedo), sino que también la expresamos.
  4. **La importancia del lenguaje corporal.** El lenguaje corporal y no verbal es sumamente poderoso en tu vida.
- ➔ **Tu motivación (o la falta de esta), no solo se siente, sino que se ve y se demuestra.**



Este lenguaje no verbal tiene influencia incluso donde menos te lo puedes imaginar.

¿Sabías que el 70 % de la elección de cualquier candidato está influenciada por sus expresiones faciales? No solo eso, la postura y nuestras expresiones faciales tienen un impacto en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

En la Universidad de Harvard se realizó un interesante experimento. Se pidió a veinte participantes que estuvieran en una postura de triunfo (actitud de poder, de superhéroe...), y a otros veinte que estuvieran en una postura de derrota (decaídos, cabizbajos...) durante dos minutos. Antes y después de este período se les tomó una muestra de saliva. Los resultados fueron impactantes: los participantes que tuvieron una postura de triunfo o de alegría disminuyeron sus niveles de cortisol (hormona relacionada con el estrés). Por el contrario, los que mantuvieron una pose de derrota, aumentaron sus niveles de cortisol y, por lo tanto, de estrés.

Cuando sentimos estrés, nuestra confianza disminuye porque estamos en «modo defensa»: preparados para huir o atacar.

Así que podemos llegar a la conclusión de que mantener una postura de triunfo reduce los niveles de estrés y nos ayuda a sentir más confianza.

Sobre la misma investigación, realizaron un segundo experimento. En esta ocasión, pidieron a algunos participantes (al azar) que mantuvieran una pose de triunfo durante

dos minutos. A continuación, todos los participantes (incluso los que no adoptaron la pose de triunfo) tuvieron una entrevista de trabajo. Curiosamente, los que aprobaron la entrevista y fueron elegidos para el trabajo fueron aquellos que anteriormente habían adoptado la actitud de triunfo.

El efecto no fue solo subjetivo, sino también medible. La postura *per se* quizás no desencadena cascadas hormonales o eventos positivos, pero tu cerebro, al creer que es cierto, sí lo hace (como un efecto placebo).

Todos podemos y debemos hacer algo para aumentar nuestra confianza. Solo de esta forma lograremos romper esa barrera del miedo y **empezaremos a actuar para mejorar nuestro estilo de vida.**

No es genética, y no tienes que depender de otros para aumentar tu confianza. Si crees que no eres muy competente, inteligente, atractivo, etc., eso es algo que puedes cambiar a partir de hoy.

➔ **Tener más confianza en uno mismo aumenta de forma automática nuestros niveles de autoestima.**

Esto no quiere decir que hemos de fingir lo que no somos. Pero **son nuestros pensamientos y nuestra actitud corporal los que pueden lograr cambiar nuestra mente.**

Y, como ya sabes, tu actitud y tu expresión corporal también **influyen en cómo te ven los demás** (demuestran la seguridad que tenemos en nosotros mismos).

¿No me crees? Recuerda la postura que adoptan los superhéroes como Batman o Superman... Es una postura poderosa, que inspira confianza, seguridad, fortaleza y valentía, ¿cierto?

Imagínate que eres un superhéroe, ¿cuál serías?



¿Qué cualidades tiene esta heroína o este héroe **con el que te identificas?**

Eso es precisamente lo que tienes que hacer a partir de ahora para recordar las cualidades y la postura corporal, y tener la confianza de un superhéroe.

Esta simple acción puede desencadenar cambios positivos en cómo te sientes, en lo que piensas de ti mismo y en cómo te ven los demás.

Pon en práctica esta simple acción **cada día o antes de un evento importante** (te dará seguridad al hablar).

Por ejemplo:

- Antes de salir de casa, abre y estira los brazos como si hubieras ganado una maratón.
- Antes de entrar en tu lugar de trabajo, en el ascensor si estás solo o en el lavabo, pon la pose de un superhéroe con las manos en la cintura.
- Después de ducharte, estírate tratando de ocupar todo el espacio disponible a tu alrededor.
- En tu escritorio, despacho o mesa, antes de una reunión o de un examen importante, estira los brazos para sentirte cómodo y seguro.

- Antes de una entrevista con esa persona especial, adopta la postura de Superman.



Créeme, esta pose de superhéroe, de triunfo, funciona. Hace poco, en una conferencia en la que tenía que hablar en público delante de cientos de personas, sentí

una sensación de respeto. Así que antes de salir al escenario a impartir la conferencia, fui al baño y adopté la postura de superhéroe (por suerte, no había nadie más allí), y además hice un ejercicio de respiración que te recomiendo. Ante una situación a la que le tengas respeto, para calmar los nervios antes de enfrentarte a ella, practica IAE. Le llamo IAE al ejercicio de respiración que consiste en:

- cuatro segundos inspirando aire por la nariz,
- cuatro segundos aguantando la respiración y
- cuatro segundos espirando aire por la boca.

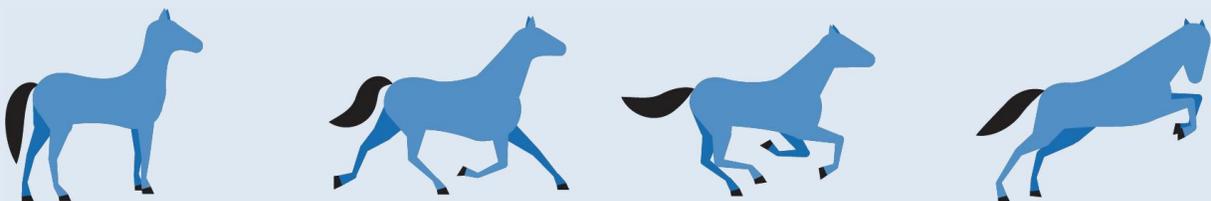
Los nervios disminuyen, aumenta la confianza en ti mismo y te sientes más seguro al enfrentarte al público.

La conferencia salió muy bien. Una grata experiencia que archivé en mi cerebro como positiva. La próxima vez que esté en una situación similar, mi confianza será mayor. Este es un ejemplo de cómo entrenar tu confianza en pocos minutos.

## Aprendiendo de David López Torrico

**D**esde 1998, acompaña el desarrollo del talento de las personas y la transformación de las organizaciones. Enamorado del ser humano y de los procesos de cambio. Formador, emprendedor y coach, Agile Digital.

Conocí a David a través de un amigo común, Félix Pedroche, gran persona y otro de mis maestros. La cuestión es que David fue mi mentor durante un tiempo, y además es un gran profesional, y una gran persona. Gracias a David pude conocer, aprender y comenzar a trabajar el coaching con caballos para ayudar a otras personas de una forma preciosa y en un entorno espectacular.



¿Qué es el éxito para ti?

En un entorno tan digital como el actual, el éxito es poder disfrutar de la sonrisa de mi hijo preguntando cosas a su abuelo a la luz de la lumbre.

Vivir en el cambio continuo y disfrutar del regalo de la experiencia de lo que queda por venir, sentir que surfeas sobre olas de valores y principios alineados con tu propósito.

Poder formar parte activa de la neurogénesis de muchas personas y facilitar la neuroplasticidad de múltiples organizaciones.

### **¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?**

Hice hacer, haciendo cosas y dejando de no hacer.

Haciendo comprendo, entiendo, siento y crezco... El verbo forma parte de mi hacer, a través de la palabra creo el espacio de mi próxima realidad, y construyo realidad a través del verbo.

Las arrugas de mis abuelas Victoria y Andrea, surcadas por los vientos castellanos y andaluces durante las largas jornadas de trabajo en el campo, son el espejo en el que me miro cuando dudo; las miradas de mi padre y mi madre son la energía de mi motivación, y la compañía de mi mujer es mi rehabilitación.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Conocer antes el concepto de «tiempo caballo», vivir cada momento como único, disfrutar del bocado de hierba camino al abrevadero.

Recordar las manos apretadas, disfrutar del crecimiento del error, abrazar la pasión sin resultado final, abrazar al compañero de viaje, valorar el fracaso y compartir públicamente la experiencia del desánimo.

## Epílogo

**J**usto antes de comenzar a escribir el epílogo de este libro he disfrutado de una gran mañana de coaching con caballos en un lugar maravilloso. He ayudado a otras personas a conseguir sus objetivos gracias a un compañero de excepción: el caballo. Estar con un caballo es maravilloso, otro de los grandes maestros que he tenido la fortuna de disfrutar en esta vida.



El caballo no entiende de egos, no le importa cómo te llames, tu profesión ni cuánto dinero tienes en tu cuenta corriente. Un caballo reconoce tus emociones, tus sentimientos, tus miedos y tus agradecimientos, y los refleja todos. Hace de espejo de lo que llevamos dentro, de lo que somos. Y en cierto modo, lo relaciono y lo enlazo con todo lo que he descrito y comentado en este libro. Realmente, a la vida y al éxito no le importan cómo te llames ni a qué quieres dedicarte, solo importa si dentro llevas lo mejor. Creo en la importancia de aprender, dedicar tiempo a la formación, con formadores, mentores o grandes personas, en definitiva, maestros que te ayudan a desarrollar todo tu potencial.

Y una vez preparados, tan importante o más es tomar acción. Las cosas hay que pensarlas, darles forma, pero hay que llevarlas a cabo para hacerlas realidad. La acción es importante; la vida es movimiento y, como dije en alguna ocasión en este libro, «si no lo veo, no lo creo». Pero ahora digo: «si no lo creo, no lo veo».

No menos importante es ser conscientes de que, en ocasiones, tanto si afrontamos un pequeño objetivo como un gran proyecto, hay momentos en que tenemos bajones, momentos de duda, y algunas personas se rinden. También te he hablado de por qué se rinden, para que puedas identificar algunos de esos estados, afrontarlos y superarlos.

Por supuesto, uno de los mayores ingredientes para desarrollar todo nuestro

potencial, y en definitiva vivir mejor, es la actitud positiva y saber cómo trabajarla cada día para potenciarla.

En uno de los capítulos te he hablado de la asertividad, del poder de decir «no». De la importancia de ser conscientes de cómo, en ocasiones, nos dejamos llevar por las ganas de agradar a los demás, sin darnos cuenta de que nos perjudicamos.

Y hemos acabado con el capítulo que trata de la confianza en nosotros mismos. Es tan importante que deberían enseñarnos a trabajarla desde pequeños, pues de ello dependerán nuestra autoestima, nuestra fortaleza y nuestra felicidad.

Todos estos temas los he acompañado de ejercicios. Ejercicios que propongo con la finalidad de trabajar tu crecimiento personal y desarrollar todo tu potencial. Y como considero que aún puedo hacer algo más para que trabajes estos hábitos, tu actitud positiva y tu bienestar, quiero proponerte algo más: un cuaderno de trabajo de veintiún días seguidos que puedes comenzar a realizar en cuanto termines de leer este libro. Más adelante te explico cómo funciona este cuaderno y cómo trabajarlo.

## Aprendiendo de María Rozalén

**M**aría Rozalén es una gran compositora y cantante de éxito ([www.rozalen.org](http://www.rozalen.org)). Conocí a María a través de su música. Una preciosa voz, unida a unas letras que atrapan. Y vi, además de una gran cantante, una gran persona, llena de simpatía. Pude entregarle mi segundo libro y me apetecía mucho que participara en este con sus experiencias y testimonios.

### ¿Qué es el éxito para ti?

El éxito para mí es poder dormir tranquila, porque eso significa que estoy haciendo lo que quiero y de manera coherente. Me encantaría dedicarme a la música toda la vida. Y también que nunca me faltaran historias que contar, que nunca se me fuera la inspiración y que siempre hubiera un mínimo de público dispuesto a escucharme.

### ¿Qué hiciste, en qué te apoyaste si en algún momento de tu vida dudaste de poder conseguir aquello que te propusiste?

Pues claro que dudé, porque tuve que trabajar durante muchos años. Fui muy constante, llamé a muchas puertas, canté en infinidad de sitios y salí innumerables veces a buscar mi oportunidad. Toqué en bares, en la calle... y tengo la suerte de

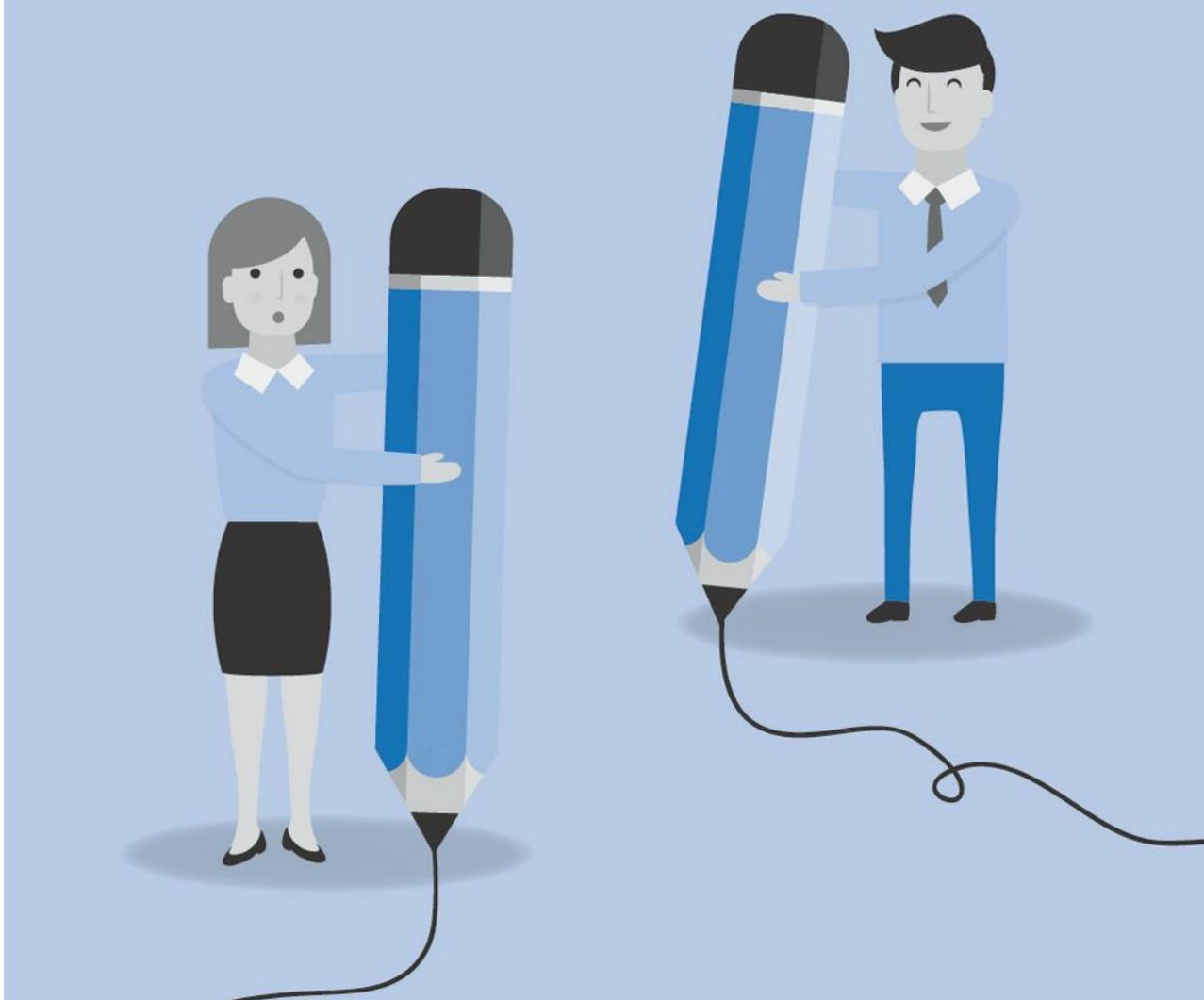
que me he rodeado de una familia maravillosa que, aunque de primeras no querían que me dedicara a esto, y me presionaban para que acabara la carrera, luego, en el momento en que lo vieron claro, me apoyaron. Si en algún momento veían que me faltaba dinero para llegar a fin de mes, ahí estaban ellos. También me apoyé en mis amigos. Ha sido mucho tiempo de trabajo constante pero me quedo con la sensación de que quien siembra, recoge.

### **¿Qué consejo te hubiera gustado que te contara hace unos años una persona exitosa para aplicarlo en tu vida?**

Pues me hubiera gustado que me preguntaran y que me recordaran qué es lo que siento cuando canto, porque al final es lo único importante. Porque las cosas no tienen por qué salir bien a la primera, de hecho, a mí no me salieron bien a la primera. Pero lo que más feliz me hace es cantar. Y eso es a lo que tenemos que dedicarnos, a lo que realmente nos llena y nos hace felices. Eso y recordar que las cosas llevan su trabajo, y quizás algunas personas llegan al éxito fácilmente pero son muchas más las que lo alcanzan por sus méritos y su trabajo.



# Cuaderno de trabajo



...DESARROLLAR  
TU **MEJOR**  
VERSIÓN...



## 21 días para ayudarte a mejorar tu vida

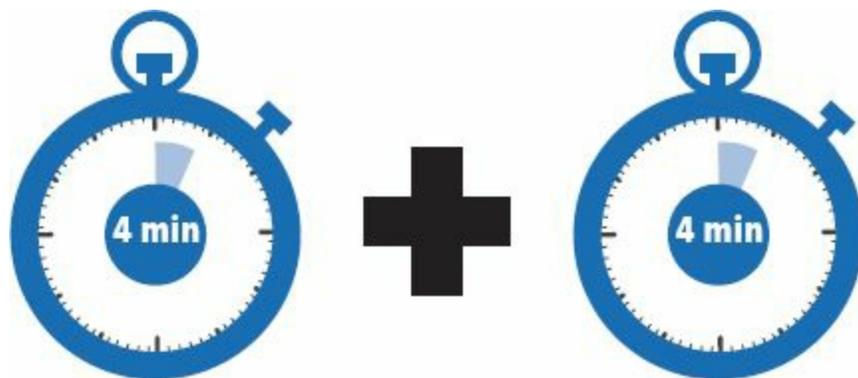
**A**demás de todo lo que he compartido contigo en este libro, quiero regalarte una herramienta muy poderosa para desarrollar todo tu potencial y mejorar tu vida. En las siguientes páginas encontrarás un cuaderno de ejercicios que tendrás que rellenar a lo largo de veintiún días. No te preocupes, porque solo te llevará ocho minutos de tiempo.



Si lo haces diariamente durante los próximos veintiún días, conseguirás:

- Poner bien el foco en cada uno de tus días.
- Comenzar cada día de un modo positivo.
- Poner en valor cada cosa que haces.
- Ser aún más agradecido.
- Poner en valor lo que otras personas hacen.
- Honrar tus valores.
- Desarrollar tu mejor versión.
- Sentir que cada día es una jornada que merece la pena vivirla.

Si te tomas este cuaderno como algo importante durante este tiempo, habrás convertido en hábitos todo lo necesario para desarrollar tu potencial, y eso habrá llegado a ti para quedarse. Las decisiones que tomas cada día, las que tomas hoy, marcan el día de mañana.



¿Cómo funciona este cuaderno?

Es muy sencillo. Para empezar, necesitarás ocho minutos al día, cuatro minutos a primera hora de la mañana para poner foco a tu día, y otros cuatro minutos de la noche para evaluarlo. A simple vista, parece muy poco tiempo, pero si lo repites cada día y lo conviertes en un hábito, será muy efectivo.

Antes de comenzar a trabajar este cuaderno es muy importante que determines lo siguiente:

1. Un mensaje o frase motivadora / potenciadora que te ponga las pilas y te motive:
  
2. ¿Qué valores vas a querer honrar estos veintiún días? Escribe al menos cinco de ellos. (Ejemplos: gratitud, amistad, bondad, asertividad, honestidad, humildad, respeto, prudencia, responsabilidad, etc.).
  
3. Elige una canción que te motive / te ponga las pilas (para escucharla de fondo cuando enfoques el día).
  
4. Elige una foto que te motive / potencie / te ponga las pilas, y colócala donde vayas a realizar la actividad de este cuaderno.
  
5. Marca con una X conforme vayas trabajando cada punto
  
6. Fecha de comienzo: .....

# Día 1

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
.....  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 2

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 3

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 4

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 5

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 6

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 7

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 8

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 9

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 10

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....

## NOCHE:

3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 11

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 12

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 13

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 14

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 15

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 16

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 17

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 18

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 19

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 20

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....

## NOCHE:

3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



# Día 21

## MAÑANA:

1. Observa muy bien tus pensamientos, qué es lo que te dices según te levantas, y si no te favorece, cámbialo.
2. Ejercita tu cuerpo un minuto (activación y centramiento).
3. Da las gracias al menos por diez aspectos de tu vida.
4. Elige el valor que vas a honrar hoy.
5. Exclama en voz alta con gesto de poder tu frase motivadora.
6. Sonríe delante de un espejo, y mientras te miras, te dices: «Hoy vas a crear un buen día».

## NOCHE:

1. Escribe dos logros del día: .....  
...  
.....
2. Da las gracias por dos aspectos del día: .....  
.....  
.....
3. Determina dos cosas que has aprendido hoy: .....  
.....  
.....
4. Acaba la jornada sonriendo mientras te dices: «Yo, (...) ¡soy alguien grande, pleno y sabio!».



\* \* \*

Llegado a este punto, solo queda despedirme. Me despido con un hasta luego, hasta cuando quieras, pues podemos estar en contacto de muchos modos y vernos en los distintos cursos y charlas de formación y eventos que organizo. Te deseo que tengas mucho éxito en tu vida y que logres todo aquello que te propongas. Que siempre te acompañe la salud y la felicidad. Ha sido una suerte que me hayas acompañado a lo largo de este libro. Gracias.

Un fuerte abrazo,

Sigue la historia del libro y sube tus propias fotos y frases del libro con el hashtag: **#DesarrollaTodoTuPotencial**

Si te ha gustado este libro y estás interesado en alguna de mis formaciones, talleres experienciales, conferencias o sesiones de coaching o mentoring, escríbeme a: [info@pedromartinezruiz.com](mailto:info@pedromartinezruiz.com) y te informaré personalmente.

## Agradecimientos

Siempre he tenido la fortuna de sentirme y ser agradecido con todo lo bueno que me rodea. Buena parte de ello se lo debo a la fortuna de haber conocido y compartido momentos, experiencias y aprendizajes con grandes personas a lo largo de mi vida. Como autor, escribir un libro es algo muy especial, y en mi caso, he querido dedicar una pequeña parte de este a dar las gracias a personas importantes que me han aportado luz, alegría y felicidad. No puedo nombrarlas a todas porque si lo hiciera, necesitaría otro libro entero. Pero sí que quiero agradecer a algunas de ellas en este libro todo su apoyo y aprecio hacia mí:

- A ti, lector o lectora, que has invertido tu tiempo y dedicación a leer este libro. Gracias.
- A mis padres, Pedro e Isabel, por darme la vida e inculcarme el entusiasmo y la alegría para vivirla, disfrutarla y agradecerla como lo que realmente es: un auténtico regalo.
- A Belén y Javier, por llenar los días de luz, amor y alegría con su presencia.

- A mi hermana Mónica, por estar siempre cerca.
- A Alexandre Amat y a todo el equipo de Profit Editorial por vuestro apoyo y aprecio, por vuestra profesionalidad y por hacer realidad este libro.
- A Victor Küppers y a Patricia Ramírez, por regalarme no solo sus preciosos prólogos, sino por tantas cosas que me han aportado y me han ido enseñando a lo largo de los años.
- A Sergio Fernández, Irene Villa, Raquel Martínez, Pep Marí, Fernando Botella, Josepe García, María Rozalén, Álex Corretja, Juan Antonio Gómez Bule, Adelina Ruano, David Casinos, Sandra Ibarra y David López Torrico, por haber aportado sus respuestas y enseñanzas en este libro. Por supuesto, también por su aprecio y apoyo constantes.
- A Sonia Marquès Camps, por ser la primera persona que leyó este libro y me ayudó con su gran experiencia y profesionalidad. Gracias también por su amistad, aprecio y apoyo infinito.
- A José Luis Merino, por demostrarme cada día su grandeza y su amistad.
- A Ricardo Castillo, por haber sido uno de mis maestros y amigo desde la infancia. Y por el regalo de ser el padrino de vuestra hija Nerea.
- A David López y Félix Pedroche, por ser, además de amigos, maestros, y por darme impulso cuando lo he necesitado.
- A todas las personas que he conocido en las actividades de formación y talleres experienciales que imparto, sesiones de coaching y de mentoring. A todas estas personas a las que aporto y ayudo les doy también las gracias, pues ellas también me aportan mucho y me enseñan cada día.
- A todas las entidades, empresas y a las grandes personas que hay en ellas y confían en mí la tarea de formarles, ayudarles a mejorar y crecer aún más.

## Cómo contactar con el autor

### [www.pedromartinezruiz.com](http://www.pedromartinezruiz.com)

Sitio web donde está todo lo referente a formaciones, conferencias, libros y coaching del autor.

### [www.wakeuptraining.es](http://www.wakeuptraining.es)

Formación, consultoría y training. Gestión del cambio y transformación digital. CEO: Pedro Martínez Ruiz.

### [www.mentoringparaescribir.com](http://www.mentoringparaescribir.com)

Sitio web donde el autor ofrece información y servicios de *mentoring* para personas que desean escribir su libro.

### Redes sociales:

**Facebook:** [www.facebook.com/PedroMartinezQLSTA](http://www.facebook.com/PedroMartinezQLSTA)

**Twitter:** [@Pedro\\_QLSTA](https://twitter.com/@Pedro_QLSTA)

**Instagram:** [pedro.martinez.ruiz](https://www.instagram.com/pedro.martinez.ruiz)

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/pedro-martinez-ruiz>

**YouTube:** <https://www.youtube.com/c/PedroMartinezRuiz>

# Índice

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Título                                                                        | 4   |
| Créditos                                                                      | 6   |
| Referencias                                                                   | 8   |
| Índice                                                                        | 10  |
| Prólogo de Victor Küppers                                                     | 12  |
| Prólogo de Patricia Ramírez                                                   | 16  |
| Introducción                                                                  | 17  |
| Clave 1: Obsérvate, descubre y atrévete                                       | 23  |
| Aprendiendo de Sergio Fernández                                               | 31  |
| Clave 2: Consigue que tu cerebro sea tu gran aliado                           | 33  |
| Aprendiendo de Irene Villa                                                    | 43  |
| Clave 3: Las carreras se ganan antes de la salida                             | 45  |
| Aprendiendo de Raquel Martínez                                                | 54  |
| Clave 4: Dime qué aprendes y de quién, y te diré lo lejos que vas a llegar    | 56  |
| Aprendiendo de Pep Marí                                                       | 61  |
| Clave 5: Marcándote objetivos                                                 | 64  |
| Aprendiendo de Adelina Ruano                                                  | 69  |
| Clave 6: Tres, dos, uno... ¡Acción!                                           | 74  |
| Aprendiendo de Fernando Botella                                               | 83  |
| Clave 7: ¿Por qué se rinden las personas?                                     | 86  |
| Aprendiendo de Juan Antonio Gómez Bule                                        | 98  |
| Clave 8: Actitud positiva                                                     | 100 |
| Aprendiendo de Josepe García                                                  | 107 |
| Clave 9: Cuando la absoluta oscuridad te hace ver la luz de un modo diferente | 113 |
| Aprendiendo de Sandra Ibarra                                                  | 120 |
| Aprendiendo de David Casinos                                                  | 121 |
| Clave 10: Asertividad: la importancia de saber decir «no»                     | 125 |
| Aprendiendo de Álex Corretja                                                  | 130 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Clave 11: Confianza en los demás y en uno mismo | 133 |
| Aprendiendo de David López Torrico              | 143 |
| Epílogo                                         | 145 |
| Aprendiendo de María Rozalén                    | 146 |
| Cuaderno de trabajo                             | 148 |
| Agradecimientos                                 | 175 |
| Cómo contactar con el autor                     | 177 |