

Josef Ajram

# El pequeño libro de la superación personal



## **100 frases que te ayudarán a ser dueño de tu vida**

Una recopilación de frases, citas y máximas en las que el atleta de pruebas extremas, empresario y coach personal Josef Ajram ha encontrado fuerza y motivación para conseguir sus retos y objetivos.

**Prólogo de Dabiz Muñoz**



# Índice

Portada

Prólogo

1. Todos tenemos que tener un objetivo constante para estar constantemente motivados
2. Come sano, muévete y bebe mucha agua
3. Hazlo ahora. Algunas veces el «después» se convierte en «nunca»
4. «Nunca llegarás a tu destino si te detienes a arrojar piedras a cada perro que te ladre» (Winston Churchill)
5. «La mala noticia es que el tiempo vuela. La buena noticia es que tú eres el piloto» (Michael Althsuler)
6. Los grandes logros son sueños que jamás diste por vencidos
7. Si fallaste ayer, hoy tienes la oportunidad de comenzar de nuevo
8. La vida es como ir en bicicleta, para mantener el equilibrio debes moverte
9. No digas «no puedo» ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes
10. En el momento en que dejas de preocuparte por lo que va a pasar, empiezas a disfrutar de lo que está pasando
11. Supongamos que cada mañana te encuentras 1.440 euros. Puedes regalarlos, divertirte con ellos o quemarlos, Pero los que no uses al final del día

desaparecerán

12. «Una mentira en dos palabras: "no puedo"» (Joaquín Sabina)
13. La distancia entre los sueños y la realidad se llama «DISCIPLINA»
14. «Las mentes grandes hablan de ideas, las mentes medianas hablan de eventos y las mentes pequeñas hablan de los demás» (Eleanor Roosevelt )
15. Tu idea es una locura hasta que triunfa
16. La suerte para triunfar se llama «Creer en ti»
17. ¿A qué escalón llegarás hoy?
18. Si pensamos que podemos hacerlo bien, el porcentaje de éxito es muy alto
19. «La tecnología, ese gran problema de nuestros tiempos»
20. Ser profesional no es tener un título, es saber lo que haces
21. Por qué nunca hay un anuncio de Lamborghini en televisión? Quizás porque la gente que puede comprárselo mira muy poco la televisión
22. VIDA REAL: Día de mierda, sin planes a la vista y aburrido en el sofá  
...VIDA EN INSTAGRAM: Día perfecto, mantita y peli y luego un buen libro  
#lovesun #vivalavida
23. Sin un objetivo, es difícil marcar
24. Twitter te hace creer que eres sabio, Instagram te hace creer que eres buen fotógrafo y Facebook te hace creer que tienes amigos: el despertar será durísimo
25. «Los mercados pueden mantener más tiempo la irracionalidad del que tú puedes mantener tu solvencia» (J.M. Keynes)

26. «Haters makes me famous»
27. Yo creo que dos personas que se hacen reír tienen derecho a todo
28. No envidies mis logros sin conocer mis sacrificios
29. En la vida hay algo peor que el fracaso, el no haber intentado algo
30. Muere con recuerdos, no con sueños
31. A lo máximo que vas a poder aspirar en tu vida es a ser propietario del 33 por ciento de ella
32. Cree en ti mismo, gestiona tu tiempo, fragmenta los objetivos y trabaja en equipo
33. Soy tan buena persona que no madrugo para que Dios ayude a otro
34. Perdón, no hay wifi disponible, habla con los demás y emborráchate
35. Tu mejor maestro es tu último error (Ralph Nader)
36. Ver a alguien leyendo un libro que te gusta es ver a un libro recomendándote a una persona
37. El éxito relaja, y si te relajas, pierdes
38. Pensamos que nuestro camino a la meta será sin obstáculos, pero la realidad es que va a estar lleno de obstáculos
39. El mayor activo de tu vida es el tiempo
40. Eres como una obra de arte; no todo el mundo te va a entender, pero el que lo haga no te olvidará jamás
41. Trabaja hasta que tus ídolos se conviertan en tus rivales
42. Si estás teniendo un mal día, recuerda que en 1976 Ronald Wayne vendió su

10 por ciento de Apple por 800 dólares. Este 10 por ciento hoy valdría 58.065.210.000 dólares

43. ¿Cómo quieres tu trabajo? Si lo quieres barato y bueno, no será rápido. Si lo quieres bueno y rápido no será barato. Si lo quieres rápido y barato, no será bueno
44. El mayor problema de la comunicación es que no escuchamos para entender, escuchamos para contestar
45. Los débiles se vengan, los fuertes olvidan y los inteligentes ignoran
46. Sólo haciendo lo que realmente te gusta consigues la máxima motivación. Sólo trabajando en lo que es tu verdadera pasión logras la verdadera felicidad
47. En la vida, como en el deporte, saber perder es fundamental
48. ¿Movilitis? ¿Inviertes tiempo con el móvil o lo pierdes?
49. Nunca olvides tres tipos de personas en tu vida: Los que te ayudan en momentos difíciles, los que te ignoran en momentos difíciles y los que te ponen en momentos difíciles
50. Nosotros no compramos cosas con dinero, Nosotros las compramos con horas de nuestra vida
51. No te rindas, el principio es siempre lo más duro
52. Aprende a ser productivo
53. La vida es corta, come el postre primero
54. Si quieres tener éxito es simple. Conoce lo que estás haciendo, ama lo que estás haciendo y cree en lo que estás haciendo (Will Rogers)

55. Realcemos las buenas noticias
56. EL mundo es el resultado de 4.000 Millones de años de exitosa evolución, ¡actúa como merece!
57. Si vas a dudar de algo, duda de tus límites (Don Ward)
58. Siempre piensa que algo bonito va a ocurrir
59. No hay cosa peor que la neutralidad, define tu destino
60. Normas para tener una cita con mi hija: ten trabajo; entiende que no me gustas; estoy en todas partes; si le haces daño a ella, me haces daño a mí; tráela a casa 30 minutos antes de la hora acordada; búscate un abogado; si me mientes te encontraré; ella es mi princesa no tu conquista; cualquier cosa que le hagas a ella yo te lo haré a ti
61. Sólo tienes una vida, haz lo que te dé la real gana y sé feliz
62. Piensa en positivo, haz ejercicio a diario, come sano, trabaja duro, mantente fuerte, ten pocas preocupaciones, baila más, ama con frecuencia y sé feliz
63. No existe un mapa (Isra García)
64. Si no lo intentas tienes el 100 por ciento de posibilidades de no lograrlo
65. La única discapacidad en la vida es la mala actitud
66. La envidia es una declaración de inferioridad (Napoleón Bonaparte)
67. Soy responsable de lo que digo, no de lo que tú crees que digo
68. Si pensamos que podemos hacerlo bien, el porcentaje de éxito va a ser muy alto
69. Escuchar las tendencias del mercado, el «caso Nokia»

70. La mente es como un paracaídas, no sirve si no se abre
71. La inteligencia sin ambición es como un pájaro sin alas (Salvador Dalí)
72. 50 años, gordo, diabético, pero delante de ti
73. Si realmente piensas que el medio ambiente es menos importante que la economía, intenta aguantar la respiración mientras cuentas tu dinero (Guy McPherson)
74. El mundo necesita gente que ame lo que hace
75. ¡Sin excusas!
76. Si eliges tener una mente cerrada, por favor elige tener la boca cerrada también
77. El único límite eres tú
78. Si repites una mentira con asiduidad puede convertirse en política
79. No permitas que un idiota arruine tu día
80. Ni te borro, ni te bloqueo... Te dejo ahí... Para que veas lo feliz que soy
81. Quien dice que juega al límite es porque lo tiene (Michael Jordan)
82. La gente quiere cambiar su vida pero no quiere cambiar de vida
83. No sé dónde está el límite pero sé dónde no está
84. Los «haters» te ven caminar sobre el agua y dirán que es porque no puedes nadar
85. El amor es como una clase de yoga: Hay que tener paciencia, ser flexible y respirar profundamente
86. Cinco pasos para la felicidad

87. El amor y la felicidad no se publican, se viven
88. Motivación es lo que te hace empezar, hábito es lo que te mantiene
89. No eres lo que logras, eres lo que superas
90. Mañana es demasiado tarde, ayer ya pasó y AHORA es justo el momento adecuado, ¡empieza!
91. Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo
92. La vida te pondrá obstáculos pero tú pones los límites
93. En cada momento puedes reinventarte y elegir en quién te quieres convertir
94. Cuando aprendes cuánto vales, dejas de dar a la gente descuentos sobre tu precio (Paulina Rojas)
95. Ojalá la muerte nos encuentre bien vivos
96. A largo plazo todos muertos (John Maynard Keynes)
97. Algunas cosas sólo necesitan tiempo, nueve mamás no hacen un bebé en un mes (Warren Buffett)
98. A menos que creáis en vosotros mismos, nadie lo hará (John D. Rockefeller)
99. Jamás prives a quien amas de hacer lo que desea (Sulaika Fernández)
100. Deberes para cada día: ¡Obligatorio ser felices!

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

**Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:**



**Explora Descubre Comparte**



# Prólogo

Esa historia...

El chico vivía en un barrio periférico de Madriz, un barrio obrero de clase media/baja.

Rondaba los doce años y extrañamente el mundo de la cocina le producía una fascinación inusitada, mas si cabe, si tenemos en cuenta que nadie de su familia ni allegados, tenía nada que ver con el mundo gastronómico y sus derivados.

Pelo revuelto, rubio, hiperactivo, y muy intenso desde pequeño, soñaba con grandes cosas como cualquier chico de su edad.... O no.

En realidad sus sueños eran diferentes a los que se atribuyen a un niño. No había grandes gestas deportivas ni hazañas sobre un escenario, había sartenes, humo y huevos fritos. Soñaba con algún día tener un restaurante en el que todo fuese diferente, un mundo de fantasía en el que los platos pareciesen sacados de una película de dibujos de Tim Burton, que la comida fuese tan diferente, creativa, deliciosa y loca que la gente hiciese interminables esperas para poder probar aquellos sabores, aquella experiencia única... Y lo soñó tan fuerte y con tanta convicción que muchos años después tuvo que volver a soñar cosas nuevas porque su sueño y otros muchos más que surgieron por el camino se habían cumplido tal y como él había imaginado.

Esta podría ser la historia de cualquier cuento idílico, fatuo y lleno de humo sacado de la factoría de ficción del sueño americano perfecto, pero no es así, es mi historia tal y como empezó muchos años atrás. Años en los que he logrado materializar todos aquellos castillos de nubes en el aire que había imaginado siendo un niño, castillos que incluso han resultado ser infinitamente más grandes de lo que nunca imaginé, aunque evidentemente, nada ha sido fácil, al contrario. Ha sido una historia muy intensa y vivida al límite, al filo de la navaja constantemente, en la que la motivación por conseguir grandes cosas, mejorar cada día y perpetrar un sueño han sido el motor único de mi vida, porque al fin y al cabo, motivación y sueños van de la mano. Me atrevería a decir que coexisten de forma necesaria el uno junto al otro y son indivisibles e inseparables.

Pero efectivamente el cómo llegar hasta aquí ha sido un episodio envuelto en una vorágine, incesante y larga, de sacrificios incontables y una fe ciega en mis convicciones y retos que han hecho que desde aquellos doce años en los que soñaba con los huevos fritos perfectos y grandes gestas culinarias, gran parte de mi vida haya estado encaminada a lograr ser lo que soy ahora y a poder vivir con la libertad absoluta en lo que hago y cómo lo hago... Porque a pesar de todos esos sacrificios, en muchas ocasiones, enfermizos y obsesivos al máximo nivel que me han llevado a estar contra las cuerdas a nivel físico y mental, volvería a hacer todas y cada una de las cosas que he hecho durante estos años. La sensación de triunfo personal ante los retos conseguidos es pura magia, tal cual, una sensación de alegría, fortaleza y felicidad rebosante, a la par que orgullo y satisfacción, que hace que sea algo que no lo cambiaría por ninguna otra sensación que conozco como persona. Bueno, siendo sinceros, Cristina ha barrido en intensidad y magia todas esas sensaciones, pero eso es otra historia que contaré algún día.

Sacrificios, esa es la clave de la motivación, que es exactamente lo que nos empuja a superarnos, a perseguir esos objetivos, sueños y retos aun a pesar de que existe inexorablemente una parte de sufrimiento inherente a ello.

Mucha gente, la mayoría, se sorprendería si contase cuántos, cuáles y cómo han sido esos sacrificios, muchos de ellos poco argumentables para un tercero e incompresibles, pero de una lógica y sentido aplastantes en mi cabeza.

La realidad es que cada uno tiene sus propios objetivos y retos y así debe ser, y por consiguiente, tiene que encontrar sus propias motivaciones dentro de sí, pero lo que nunca cambiará entre una persona y otra es la pasión que mueve esas motivaciones, una pasión imposible de impostar, una pasión que en ocasiones la sociedad ha perdido por completo, tristemente.

Soy de los que creen firmemente que el hecho de que sólo viviremos una vez justifica, por sí mismo, en esencia la necesidad de vivir apasionadamente aunque esto signifique salirnos de nuestra zona de confort.

Hay que ser valientes y tomar decisiones que serán cuestionadas siempre por terceros pero que encontrarán su sentido en nuestro interior, que es lo único que importa

de forma vital, decisiones, que con posteridad, serán la única forma de ser consecuentes con nosotros mismos... y no, una vez más, no es la historia gaseosa y ñoña del discurso fácil, es mi vivencia personal.

Hace tres años pesaba 30 kilos más que ahora. Mi vida era la que siempre había deseado y cómo la había soñado, pero no era feliz.

Yo mismo había ido construyendo un mundo hecho a mi medida pero como consecuencia me llevaba a arrastrar otro mundo paralelo lleno de hechos y circunstancias que no me gustaban.

Me levantaba por las mañanas, me miraba en el espejo y no me gustaba lo que veía... y lo tenía aparentemente todo, pero no funcionaba, no soportaba esa sensación de pensar que las cosas eran así y mejor no tocarlas.

Error!!!! Me di cuenta de que podía cambiar las cosas, absolutamente todo lo que no me gustaba a mi alrededor y en mi vida, por difícil que fuese e imposible que me pareciera, y lo hice. No quería vivir de esa forma, mi propio mundo gris. Estaba dispuesto a cualquier cosa en pos de lograr levantarme por las mañanas, mirarme en el espejo y pensar... SÍ!!! Me gusta, me gusta mucho y me encanta lo que soy y lo que veo, y obviamente no hablo a nivel físico, que aunque también lo cambié, no era lo absolutamente prioritario, o al menos, lo únicamente prioritario.

Porque gustarse a uno mismo es tan necesario como el aire que respiramos. Esa parcela de ego es imprescindible para avanzar y conseguir tus objetivos, para liderar cualquier cosa, por grande o pequeña que esta sea. Si tú no te quieres a ti mismo, si tú no piensas que lo que haces es la hostia, cómo se lo vas a explicar a los demás? Si tú mismo no te lo crees, nadie creerá en ti. No puedes esperar que un tercero te palmee la espalda y te diga lo bien que lo haces y lo bueno que eres. Eres tú el que tiene que tomar la iniciativa y mostrarle al mundo entero de que eres capaz de todo.

Diverxo empezó, hace nueve años, siendo una empresa con cuatro personas trabajando conmigo incluido.

Abrí Diverxo con las convicciones claras de qué quería hacer y qué no quería hacer. Dejé de ganar mucho dinero por ser fiel a mi proyecto y a sus cimientos. Estuve durmiendo durante casi un año en el sótano del restaurante porque las jornadas de trabajo eran tan largas y las horas de sueño tan cortas, que necesitaba exprimir y optimizar al máximo el tiempo.

A día de hoy, el grupo XO es mucho más que una empresa que se dedica al mundo de la gastronomía, es una forma de entender la vida y la actitud con la que se afronta esta. Una actitud ganadora y una mentalidad arrolladora en cuanto a encarar nuevos objetivos y retos se refiere. Una filosofía que está impregnada en todo lo que rodea a mi mundo y a mi gente. Gente que lleva conmigo muchos años y ha hecho de mi sueño su sueño y que han abrazado esta forma de entender la vida y la han ido acuñando cada uno con su propio sello, haciendo que en el momento actual tengamos un equipo de más de cien personas con un discurso plural y brutal alrededor de dos lemas que nos acompañan de forma irremediable en nuestro día a día: “vanguardia o morir” y “*no pain no gain*”, siendo este último el que recibe a todo el equipo en un cartel gigante cada mañana cuando llegan al restaurante.

No conozco a nadie que haya perseverado lo suficiente para conseguir un objetivo y no lo haya conseguido, aunque he de reconocer que esto que digo sí que tiene un punto de demagogia, es decir, cuánto es lo necesario y lo suficiente es muy laxo, y en ocasiones puede ser un tiempo indeterminadamente largo, un desierto sin agua ni fin, pero que en esencia, es cierto que la constancia y consistencia necesarias siempre te llevarán a conseguir tus objetivos por muy grandes y locos que éstos sean, aunque hay que tener clara la ecuación de que cuántos mas grandes son los sueños, más grandes y abnegados serán los sacrificios.

Siempre me he permitido “el lujo” de soñar a lo grande. Constancia, consistencia y sobre todo, vehemente determinación, han sido convicciones propias que me han hecho avanzar todos estos años.

La certeza de que nuestro peor día debería ser un 9,5, ocurra lo que ocurra, y también la seguridad de que el salto de ese 9,5 al 10, mi propio concepto del 10, es lo que marca la diferencia, lo que realmente hace que nuestra comida te haga explotar las papilas gustativas y la gente se vaya a casa pensando que nunca ha visto, sentido y saboreado nada igual...

Una insatisfacción constante ante lo conseguido y ante nuestros éxitos, que aunque siempre he pensado que haciendo lo que hacemos somos buenos, siempre creo que todo podría estar mejor.

Por definición pienso que las cosas nunca están acabadas, que siempre se puede ir más allá, que siempre se puede mejorar, que nunca nada es lo suficientemente bueno...

No hay que parar nunca, hay que vivir en un caos alegórico y controlado pero eminentemente creativo. La innovación como motor de progreso y mejora constante.

Un ejemplo de todo esto sería la creatividad vinculada a cualquier plato de los que hago. En cortos periodos de tiempo un plato puede evolucionar, mutar y mejorar tantas veces que es una auténtica catarsis sin frenos, y aunque el plato me guste y salga al comedor y la gente que lo prueba me diga que es espectacular, tengo una tara en mi cabeza, bendita tara, que no me deja estar conforme nunca, que siempre me pide más cambio, más locura, más creatividad. Porque ese dicho terriblemente manido y mediocre por definición, inmovilista y conservador de que “si algo funciona no lo cambies”, yo no lo compro, no me interesa. Si algo funciona cámbialo, mejóralo constantemente y te asegurarás así que nunca va a dejar de ser bueno, que nunca dejará de evolucionar y te obligará a ser una versión mejorada de ti mismo.

Amo la creatividad y lo que esta conlleva, una creatividad que me mantiene en constante estado de ebullición y efervescencia, que hace que cada día sea una locura, una montaña rusa sin frenos aunque con hoja de ruta perfectamente definida y un torbellino que envuelve mi realidad y a la de mi equipo. Una creatividad que me obsesiona, como tantas otras cosas, en busca de generar experiencias únicas y diferentes. No quiero parecerme a nadie, quiero que lo que hago sólo lo haga yo y además quiero que sea mejor que nada, y ser mejor que nadie; joder, no puedo evitarlo, siempre tengo hambre de más. Reconozco sin rubor que soy asquerosamente competitivo desde que tengo uso de razón, y debo confesar que me gusta, quiero ser el número uno, quiero serlo de verdad, llevo invertidos años y millones de horas totalmente imbuido en mejorar, perfeccionar y ampliar mi talento como si de un músculo se tratase, quiero ser mejor que yo mismo el día anterior, siendo esto aplicable a cualquier profesión o ámbito de la vida, esa actitud, de querer ser el número uno, ya sea haciendo hamburguesas, enyesando una pared o conduciendo un autobús... Amo irremediabilmente a la gente que quiere ser el mejor haciendo lo que hace, porque aunque nunca lo consiga, esa forma de entender la vida es pura esencia de vida, es una de las mejores vías para encontrar motivación y que consigan sus retos y no sólo eso, es la mejor forma de encontrar el éxito en lo que se hace. Tu propio éxito y no el que marcan los cánones preestablecidos por la sociedad. Y aquí, una vez más, no hay otro camino, sólo quiero a mi alrededor gente con hambre en los ojos, gente con ganas de ganar, gente con ansias de pulir y mejorar su talento, ese músculo oculto dentro de nosotros que mueve el mundo, que mueve masas y que la gente olvida que tuvo en su vida y lo dejó marchitar porque se dejó arrastrar hacia lo que

la vida le fue deparando y se conformo con ello.

No dejes que te ocurra, no dejes que nadie te diga que no tienes talento, lucha, sácalo y demuéstrole al mundo porque piensas que eres bueno.

Y el talento del autor de este libro es lo que me ha empujado a contaros esta historia, la mía y mis motivaciones. Un autor que lleva años explicándole a la gente cómo se consiguen los retos y los sueños, que él es la prueba fehaciente y objetiva de que equivocarse, reinventarse, caerse y levantarse más fuerte y con más determinación es parte de la historia de todo el mundo que persigue sus sueños y lucha por conseguirlos. Un autor que me inspiró, me inspira y me inspirará. Un autor que nos enseña cada día que no hay límites a la vista... como bien dice Josef, Where is The Limit?

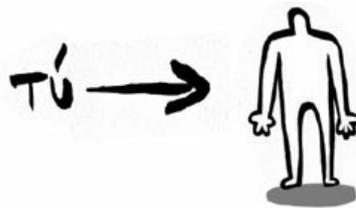
Dabiz Muñoz



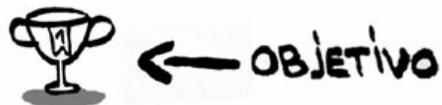
# 1

Todos tenemos que tener un  
objetivo constante para estar  
constantemente motivados

# TODOS TENEMOS QUE TENER UN OBJETIVO CONSTANTE PARA ESTAR CONSTANTEMENTE MOTIVADOS



MURO DE CONTENCIÓN  
FATAL



Es una lástima pero es así. Cuanto antes seamos conscientes de que la vida se acaba, antes nos daremos cuenta de la importancia de aprovechar los momentos al ciento por ciento.

A veces, cuando estoy en el gimnasio, hay quien me dice: «Qué palizas te metes, qué mérito tienes». Para mis adentros pienso que la persona que realmente tiene mérito es la que va al gimnasio porque sí. Simplemente por el hecho de pasar dos horas entrenando sin ninguna meta, sin ningún fin. Porque ser eficiente sin ningún objetivo concreto es realmente difícil. Implica una disciplina sobrenatural que a la larga es difícil de mantener.

Así que márcate objetivos, marca objetivos a tu equipo porque sólo de esta manera conseguirás que te brinden la mayor de sus capacidades.

Personalmente me encanta marcarme objetivos asequibles. A nivel bursátil, en lugar de pensar en la rentabilidad anual o mensual, bajo la escala a buscar una rentabilidad semanal o el beneficio diario en el caso del trading (operativa bursátil en la que hay que comprar y vender acciones el mismo día).



2

Come sano, muévete y bebe  
mucho agua



**MUÉVETE**  
**Y BEBE MUCHA AGUA**

Tan simple, tan difícil de conseguir: el camino a la salud, aquel camino que nos permite no sólo vivir más años, sino vivirlos más saludables.

Sin duda, el camino de la vida nos ha de aportar vitalidad y bienestar y el ser humano está encaprichado en autodestruirse. Cada vez que alguien va al estanco y compra una cajetilla de tabaco es consciente de que eso le mata, de alguna manera le aporta mal, le aporta un beneficio limitado —el placer del cigarrillo— y una pérdida ilimitada: el peligro de la adicción. Pero diariamente en el mundo se venden millones de esas cajetillas y lo encontramos natural. No puede ser.

No podemos admitir que haya gente que se destruya a diario, deberíamos hacer reflexionar a esas personas.

No voy a ser yo quien dé lecciones de alimentación, pero sí puedo aportar que dormir bien y hacer ejercicio me ha ayudado a ser muy productivo, hasta el punto de tomar grandes decisiones empresariales mientras estaba entrenando. Piensa que practicar una hora de ejercicio diario representa un 4 por ciento de tu día, así que valora bien tus palabras cada vez que quieras justificar tu pereza para entrenar con el clásico «No tengo tiempo».

Una de las cosas que he mejorado con el paso del tiempo es mi alimentación y el posterior incremento de mi calidad del sueño, del rendimiento deportivo y de la recuperación en los entrenos. Mi único secreto en este cambio, realizado en los últimos diez meses, con gran esfuerzo por mi parte, ha sido la disminución en un 90 por ciento del consumo de carne.

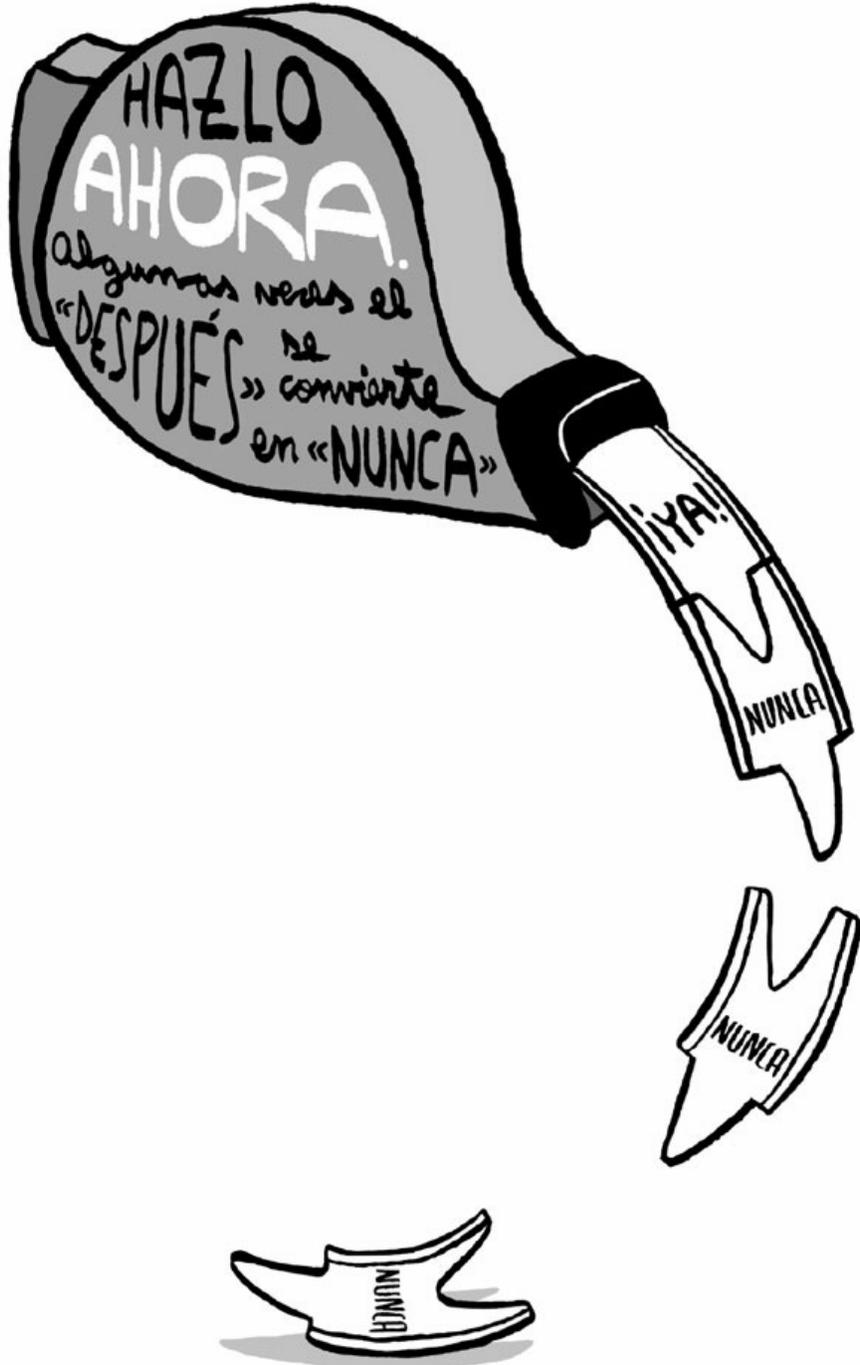
Admito que era un carnívoro empedernido, incluso durante largo tiempo realicé la paleodieta (dieta en la que principalmente mandaban las proteínas, con una disminución radical de los hidratos). Pero recuerdo perfectamente ese día en Mallorca: el día que disfruté de una orgía gastronómica a base de chuletón al mediodía y de entrecot para cenar. Fue tal el empacho de carne que esa noche apenas pude dormir y vi claramente que mi cuerpo no estaba en una fase saludable. Así que desde ese día de verano en las Baleares decidí comer la menor carne posible. Mi cuerpo hoy es feliz.





# 3

Hazlo ahora. Algunas veces el  
«después» se convierte en  
«nunca»



Carpe Diem, eso me repito una y otra vez, «vive el momento».

En nuestra manía ridícula de pensar que viviremos cien años, siempre queremos dejar cosas para más adelante, cosas que se desvanecen con el paso del tiempo y que ya no realizas, ya sea por falta de tiempo, de ambición, de energía.

¿Qué recuerdas con mayor intensidad? ¿Aquel viaje que hiciste con amigos o aquella suma indecente de horas que pasaste en el sofá? Muévete, actúa.

Una de las cosas que más sorprenden a los oyentes cuando doy una conferencia en una multinacional o en un ciclo para emprendedores es cuando lanzo la reflexión de que a lo máximo que podremos aspirar en nuestra vida es a ser propietarios del 33 por ciento de ella. Lo máximo es poder sacar un tercio de la vida para nosotros mismos, por lo que aprovecha al máximo aquellas horas libres que tienes porque no se van a volver a repetir. Aprovecha el tiempo en lanzar tu idea, tu proyecto, sin que el tiempo te estrangule, sin que la responsabilidad te pueda. No admitas cargas a tus espaldas más allá de tu felicidad, porque sólo si tú eres feliz podrás ayudar a que los demás lo sean.

Hace unas semanas estuve dando una conferencia a un grupo de directivos de una empresa que a nivel mundial factura miles de millones de euros. Un grupo de talento, excelentes en lo suyo y que estaban dispuestos a abrirse. Una de las directivas estaba angustiada, buscaba el camino a la felicidad, pasar más tiempo con sus hijos, con su marido, incluso plantearse un cambio de residencia lejos del estresante Madrid. Pero un elemento no le permitía cumplir su sueño, un elemento que le generaba ansiedad y angustia. Esa persona, que tenía un impresionante sueldo y una posición laboral envidiable, me preguntó:

«Josef, ¿qué puedo hacer para quitarme esta carga, esta responsabilidad que supone traer el sueldo más importante a casa, esta sensación que tengo de que si dejo el trabajo les estoy fallando porque quizás no podamos mantener el nivel de vida?».

Mi respuesta fue tajante:

«Deja el trabajo, no eres feliz. No vas a poder hacer feliz a los tuyos con los años si tú no lo eres y no hay derecho a que te sientas responsable por ello».

Se puso a llorar y sólo deseo que, con el tiempo, sea lo suficientemente valiente para tomar la decisión.

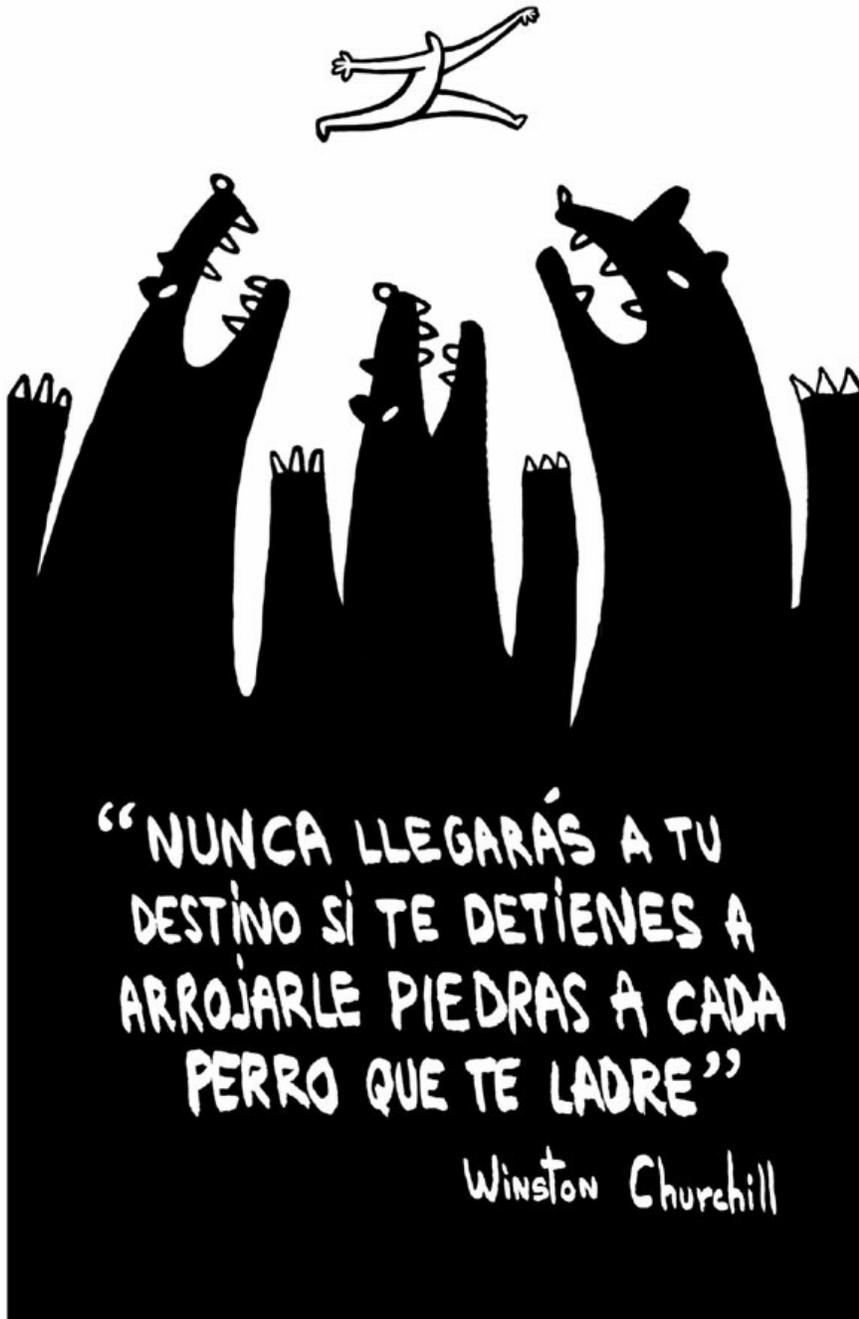




# 4

«Nunca llegarás a tu destino si  
te detienes a arrojar piedras a  
cada perro que te ladre»

(Winston Churchill)



Recuerdo perfectamente cuando me alucinaba el ser humano. Lo tenía idealizado, pensaba realmente que la gente era buena y que habíamos evolucionado tanto por el constante apoyo de los unos a los otros. Me equivoqué.

Es frustrante ver como en un foro para emprendedores se me acercan oyentes a expresarme su mayor miedo: «¿Qué dirán si mi proyecto sale mal?».

No podemos vivir con el qué dirán, no podemos admitir que nuestro camino deje de progresar por la opinión destructiva de una minoría ruidosa. Hay que ser muy íntegro y mirar adelante; rodéate de gente que te apoye, que te dé una opinión constructiva, que te aporte valor. Habrá un sector de la población que sólo deseará que falles, tu bache, tu piedra en el camino. Pero esa persona destructiva va a querer ese mal siempre, independientemente de lo que hagas. Incluso cuando hagas algo bien, se encargará de buscar cómo cuestionarte.

Antes era realmente difícil percibir esa energía negativa, sin embargo ahora, a través de las redes sociales, lo percibimos de manera inmediata e indiscriminada. Las redes sociales nunca deben hacer dudar de tu talento; en el momento en que sientas que personas anónimas hacen dudar a otros sobre lo que sabes hacer, sal de ellas, no todo el mundo está preparado para tenerlas.

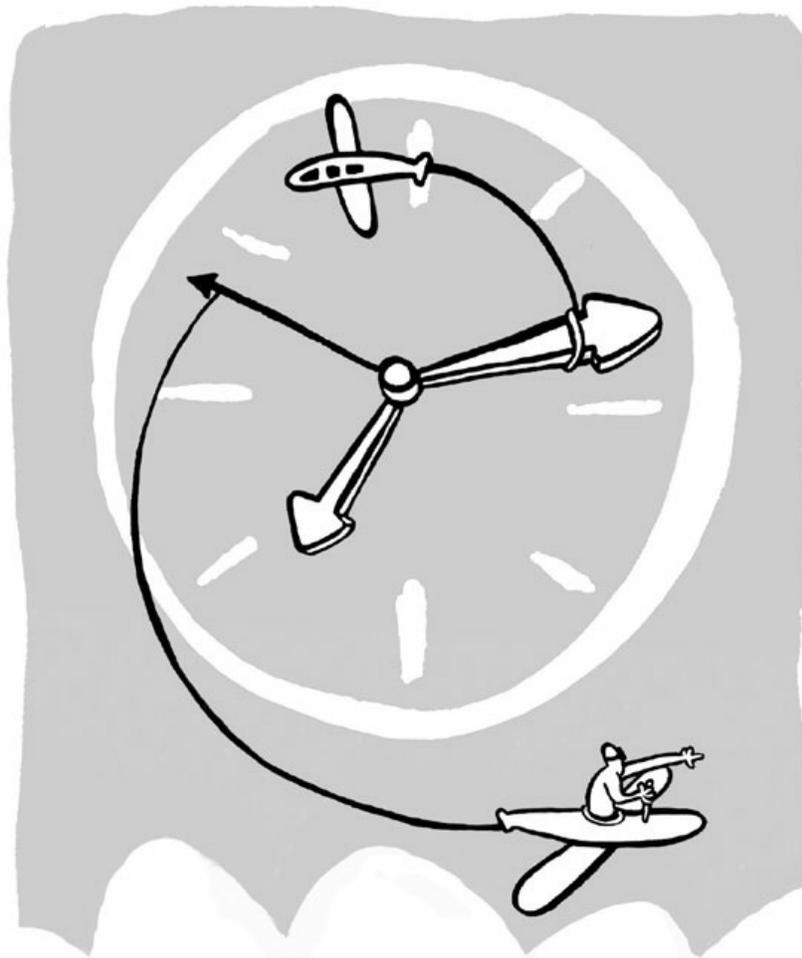
A mí primero me decían que no iba a poder dedicarme a la bolsa sin tener una titulación universitaria, y lo conseguí. Me dijeron que los tatuajes no iban a aportar nada positivo en mi vida, y se equivocaron. Me dijeron que era mal deportista y que no era justo que tuviera patrocinios deportivos de las mejores marcas del mundo, y las marcas confían en mí con más fuerza que nunca.

Así que mira al frente, márcate un objetivo y visualízalo, ya verás qué sensación más maravillosa cuando logras alcanzar una meta y los demás siguen sentados en el sofá.



# 5

«La mala noticia es que el  
tiempo vuela. La buena noticia  
es que tú eres el piloto»  
(Michael Althsuler)



“LA MALA NOTICIA ES QUE  
EL TIEMPO VUELA.  
LA BUENA NOTICIA ES QUE TÚ  
ERES EL PILOTO”

Michael Althsuler

Supongamos que una persona empieza a trabajar a los veinticinco años y que tiene la habilidad —y, teniendo en cuenta los tiempos que corren, la fortuna— de trabajar hasta los sesenta y cinco.

Esta persona ha estado cuarenta años trabajando para labrarse un futuro con la mayor calidad de vida posible, puesto que, una vez se jubile, va a tener que vivir de lo sembrado en esos años.

Si esa persona ha sido afortunada, en los últimos cuarenta años a lo máximo que ha podido aspirar es a disfrutar de 13 años y 4 meses para su tiempo libre. Eso es lo máximo, suponiendo que durante esos cuarenta años haya trabajado «sólo» ocho horas al día y haya podido dormir otras ocho para tener una vida saludable.

Probablemente el gran porcentaje de los lectores de este libro estéis en esta franja de edad. Así que empezad a plantearos en qué queréis invertir ese tiempo. Cómo vais a aprovechar al ciento por ciento esos 13 años y 4 meses de tiempo para vosotros, para desarrollar vuestras aficiones, para hacer esos viajes que soñabais, para estar con vuestra familia. Porque, como dice brillantemente Michael Althsuler, «la vida vuela». ¡El tiempo pasa tan rápido! Cuanto mejor te lo pases en la vida, más rápido van a pasar las horas.

Mi secreto para intentar disfrutar al máximo esos 13 años y 4 meses de tiempo libre en mis cuarenta años de vida laboral es «delegar», confiar en el equipo.

A través de las redes sociales la gente me pregunta cómo es posible que pueda hacer tantas cosas, y siempre les respondo que puedo tener una vida tan dinámica gracias a que cuento con un equipo en el que confiar, un equipo que me hace sentir prescindible ya que es capaz de tomar decisiones esté o no esté yo presente. Un equipo que tiene claro que hemos de realizar tareas, no cumplir horarios, y un equipo que asume fantásticamente la responsabilidad de ir todos a una. Es vital tener un grupo humano homogéneo y que «sienta la camiseta». Que les apetezca trabajar en cualquiera de las empresas y que sean lo suficientemente polifacéticos como para poder echar un cable a compañeros de otro departamento si el momento lo requiere.

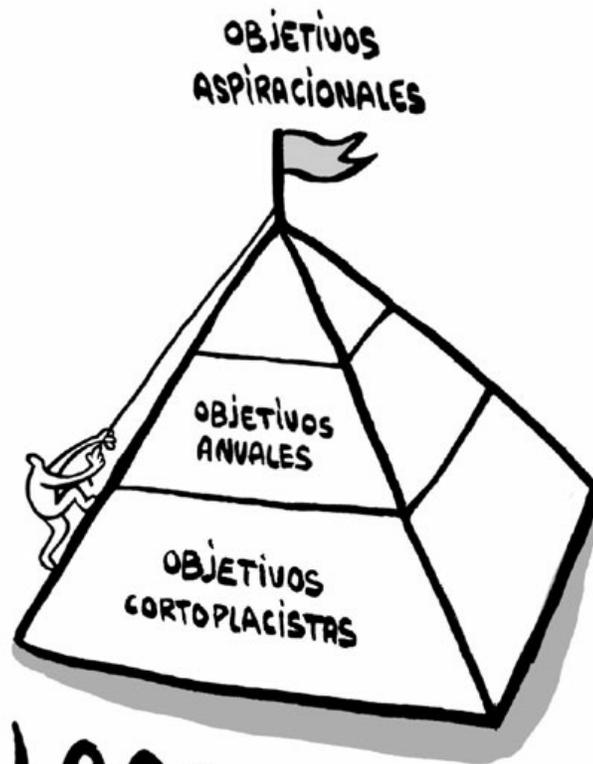
Delegar no es dejar. Delegar no es pasar de tu empresa o de tus responsabilidades, delegar es confiar en un grupo humano, es una manera de valorarlo, de valorar el capital humano.





# 6

Los grandes logros son sueños  
que jamás diste por vencidos



**LOS GRANDES**  
*logros son sueños que*  
**JAMÁS**  
*diste por vencidos*

Siempre he pensado que debía plantearme tres tipos de objetivos.

La primera fase, lo que podríamos clasificar en la base de la pirámide, serían aquellos objetivos que nos planteamos constantemente en un día. Aquellos objetivos que tienen, como mucho, una validez de 24 horas. Qué cliente queremos conseguir hoy, qué estrategia voy a definir en mi trabajo, qué voy a hacer en el rato libre con mi hija... Objetivos cortoplacistas que vencen al llegar el final del día, ya que ese día, ese instante, no se va a volver a repetir jamás en nuestras vidas.

El segundo grupo de objetivos son aquellos que pueden tener validez en el espacio de un año. Objetivos como «me gustaría acabar un maratón», «quiero aprobar este curso de la universidad» o «quiero cerrar el año con un beneficio de cien». Son objetivos para los que hemos de luchar durante un tiempo y para los que, necesariamente, debemos pasar por la fase anterior. Fraccionarme objetivos en la base de la pirámide me ayudará a conseguir esos objetivos anuales. «Entreno tras entreno, acabaré el maratón» podría ser un ejemplo.

Y en la punta de la pirámide están los objetivos «aspiracionales», aquellas metas que nos planteamos y que soñaríamos con lograr. Cuando era pequeño soñaba con dedicarme profesionalmente a la bolsa o soñaba con tener un Lamborghini. Son sueños, desafíos personales, que te ayudan a dar el 110 por ciento de ti mismo si realmente te ilusiona esa aspiración. Son logros que te producen una satisfacción sobrenatural, fuera de lo normal y que, si alguna vez los consigues, te parecen mentira durante unos minutos.

La felicidad es orgásmica y adictiva, por lo que has de ser consciente de la dificultad que entraña lograr un sueño y has de saber valorarlo como merece.

Lucha por tus sueños y agota las posibilidades antes de decir que no es posible.



7

Si fallaste ayer, hoy tienes la  
oportunidad de comenzar de  
nuevo



Cuando nos equivocamos tenemos dos opciones: o consideramos que hemos fracasado o consideramos que ese error es una piedra en el camino.

Considerar cada fallo como un fracaso es un error que no debes tolerar. Un error que conllevaría graves problemas, ya que recuperarse de la palabra «fracaso» es realmente complejo. El fracaso es un final y, como tal, implica que no puedas retomar tu actividad con normalidad. Fracasas es no tener ambición, es sentir que has perdido tu confianza, es sentir desmotivación por cualquier actividad que te quieres plantear, y eso no se puede tolerar. Nada ni nadie tiene derecho a hacerte sentir fracasado, así que valora la palabra «bache» y elimina la palabra «fracaso». La palabra «bache» te obligará a venirte arriba, te obligará a marcarte objetivos de inmediato y a no pensar en lo que hubiera pasado si hubieras actuado de manera diferente. Te obligará a creer en tu talento y a marcarte objetivos que te generen confianza. Así que... ¡adelante!

Si cada vez que pierdo en una operación bursátil pensara que he fracasado, sería un auténtico desastre para mi confianza. De manera que en lugar de pensar en «fracaso», pienso en «error», y pienso que si sigo con la misma metodología y disciplina, mañana conseguiré mi objetivo.



# 8

La vida es como ir en bicicleta,  
para mantener el equilibrio  
debes moverte



LA VIDA ES COMO IR EN BICICLETA,  
PARA MANTENER EL EQUILIBRIO  
**DEBES MOVERTE**

El sedentarismo es el gran peligro de nuestra vida; los músculos se acortan, pierden flexibilidad, no cuidamos nuestro preciado cuerpo. La bicicleta es maravillosa, un medio de transporte, ocio y competición que descubrí hace veinticinco años de forma consciente.

Llevo cinco años consiguiendo que dos ruedas me hagan feliz. Uno de los grandes motivos de esta felicidad ha sido la oportunidad de conocer a gente de gran nobleza sobre las dos ruedas. Ver paisajes increíbles acompañado de buena gente, la sensación que te proporciona ir en un pelotón ciclista, es una sensación única, una sensación de «aprendizaje empresarial». Viendo la manera de pedalear de los diferentes miembros de la grupeta, te puedes hacer una idea de cómo puede ser esa persona a nivel profesional y, por curioso que parezca, son pocas las veces que me he equivocado.

Muchos son los kilómetros pedaleados y muchas las situaciones y los compañeros con los que me he encontrado yendo en mi amada bicicleta. Muchos son los pensamientos que se me han pasado por la cabeza mientras transcurrían los kilómetros y muchas las apreciaciones que he ido observando y, sin duda, la que más información me da sobre el ser humano es ver cómo actúa un pelotón de aficionados en su salida típica de domingo. Tras ir observando reiteradamente a diferentes grupos, podría definir casi con exactitud a quién contrataría y a quién no para mis empresas, sólo por su actitud sobre la bicicleta. En un pelotón de unas veinte personas encontraremos:

– A los gregarios, aquellos a los que les da igual si hace viento o si no lo hace, si hace calor o frío. Están dispuestos a ponerse delante para hacer avanzar al grupo, sabiendo que cuando llegue la subida éste los dejará; les da igual, su compromiso con el equipo es total, disfrutan haciendo feliz al resto. Mientras ellos sufren, sus compañeros pedalean a la misma velocidad hablando y riendo.

– Nos encontramos al «quiero pero no puedo», aquel ciclista al que le encantaría ayudar. Pasa a dar un relevo cuando el pelotón va a 40 kilómetros por hora en el llano pero se da cuenta de que no puede. Muestra interés, compromiso o voluntad, pero su calidad o talento en ese momento no se lo permite y, para no molestar a la marcha del grupo, decide retirarse a posiciones más retrasadas del pelotón.

– Nos encontramos al especialista, aquel ciclista que es consciente de dónde es

bueno. Normalmente suele ser en las subidas. Decide reservar fuerzas para cuando llega el terreno empinado y, en ese momento, decide ayudar al grupo, sustituyendo a los gregarios que han hecho la aproximación, dándoles un poco de oxígeno, adaptando el ritmo adecuado para que el pelotón siga unido y así, cuando acabe la subida, seguir avanzando todos juntos.

– Nos encontramos al rancio, aquel ciclista que podría ser gregario por su estado de forma, pero que decide no pasar a relevos ni ayudar al grupo para no tener dificultades en la subida. Su estado de forma es excepcional, no tiene motivos físicos para no entrar a ayudar al grupo, pero es una persona que no arriesga, es excesivamente conservadora y no contempla el riesgo en su forma de actuar en el día a día.

– Nos encontramos al oportunista, ese ciclista que sólo piensa en su beneficio. No da un solo relevo ni en el llano ni en la subida pese a estar en un estado de forma excepcional, pero a la que divisa el final de la subida, no duda en lanzar un ataque al grupo para engrandecer su ego y pensar que es el mejor de la grupeta. Una sensación errónea matemáticamente ya que, a nivel de esfuerzo, es el que menos ha contribuido y el que más energía ha reservado.

Como te puedes imaginar, en mi empresa sólo contrataría a los tres primeros tipos de ciclistas... ¿En qué grupo estás tú?



## 9

No digas «no puedo» ni en  
broma, porque el inconsciente  
no tiene sentido del humor, lo  
tomará en serio y te lo  
recordará cada vez que lo  
intentas



Para lograr objetivos sólo hay tres secretos, y son tan difíciles de conseguir que, por fortuna, sólo son tres.

El primer secreto es marcarse el objetivo, complicadísimo. Y si crees que es fácil, pregúntale a un chaval de dieciocho años qué quiere ser de mayor. Lamentablemente demasiada parte de la sociedad no tiene claro qué quiere ser de mayor y, peor aún, hay quien lo sabe y no se atreve a conseguirlo.

El segundo secreto para conseguir un objetivo es la constancia. Yo siempre valoro que una persona esté en la línea de salida de una carrera o de un proyecto empresarial. Se supone que esta persona ha invertido horas de entrenamiento o de preparación profesional para intentar desarrollar con éxito su idea. La constancia del día a día es durísima. ¿Tienen mérito los 50.000 participantes del maratón de Nueva York de acabar la prueba? Por supuesto. Pero lo que realmente hace que tengan mérito son las semanas de preparación que han invertido para conseguir esa meta. Sacrificar horas de sueño, comer rápido en el trabajo para poder rascar cuarenta minutos de entreno o, incluso, sacrificar estar con sus hijos una hora para poder cumplir con el rodaje de sesenta minutos previsto. Eso es lo que te da la enseñanza, el aprendizaje de que dos y dos son cuatro y que sólo una fatalidad física impedirá que cruces la línea de meta.

El tercer y último secreto, y para mí el más complicado, es creer realmente que podemos alcanzar lo que nos proponemos. Para ello, es vital visualizar la meta y visualizar que lo que quiero conseguir está a mi alcance y crearme que lo puedo lograr. Los 50.000 *finishers* del maratón de Nueva York lo son en parte porque visualizaron la meta; de manera consciente o inconsciente, creyeron que eran capaces de alcanzar la meta situada en Central Park. Les daba igual si les dolían las piernas, si aparecían calambres fruto de la elevada humedad o si la liebre del tiempo que deseaban conseguir se escapaba de su vista. Creían en su capacidad, en su talento. Si tú no crees que puedes alcanzar una meta, más vale que no empieces, da igual si tienes un talento excepcional, da igual si representas a una empresa brillante que intimida al cliente, da igual cómo plantees la estrategia, no lo conseguirás.

Así que borra de tu mente los pensamientos negativos y tendrás mejores resultados profesionales.





# 10

En el momento en que dejas de  
preocuparte por lo que va a  
pasar, empiezas a disfrutar de lo  
que está pasando



**EMPIEZAS A DISFRUTAR  
DE LO PASANDO  
QUE ESTÁ**

Disfrutar cada momento es fundamental para gratificar todo el esfuerzo que nos supone la vida. La vida es dura, sí, muy dura. Compleja, cruel, imprevisible. No nos permite errores y nos recuerda de vez en cuando que se puede acabar. Por eso, debemos disfrutar cada momento placentero como si no hubiera un mañana.

La sensación de estar con los amigos de fiesta, de estar con tu pareja en un viaje siempre deseado, viendo a tu hija con una carcajada inmensa. Esos momentos son los que, quizás, tardamos días en repetir, por lo que debemos disfrutarlos al máximo.

A veces hay personas que me preguntan sobre los tatuajes y su dolor. «¿Este tatuaje duele mucho?», me pregunta alguna señora de avanzada edad con ojos como platos. Y siempre contesto lo mismo, que para mí es una gran realidad. Ante la pregunta, la respuesta es: «Señora, ojalá la vida fuera como los tatuajes». Porque los tatuajes, provocados por una aguja que perfora sin piedad tu piel a la velocidad de mil agujas por segundo, son un poco de dolor para una vida de placer. Estás dos, tres horas tatuándote, pero lo puedes disfrutar toda la vida. Mientras que la vida, en ocasiones, es mucho dolor para poco placer.

Así que disfrutemos al máximo cada momento de felicidad, nos lo merecemos.



# 11

Supongamos que cada mañana

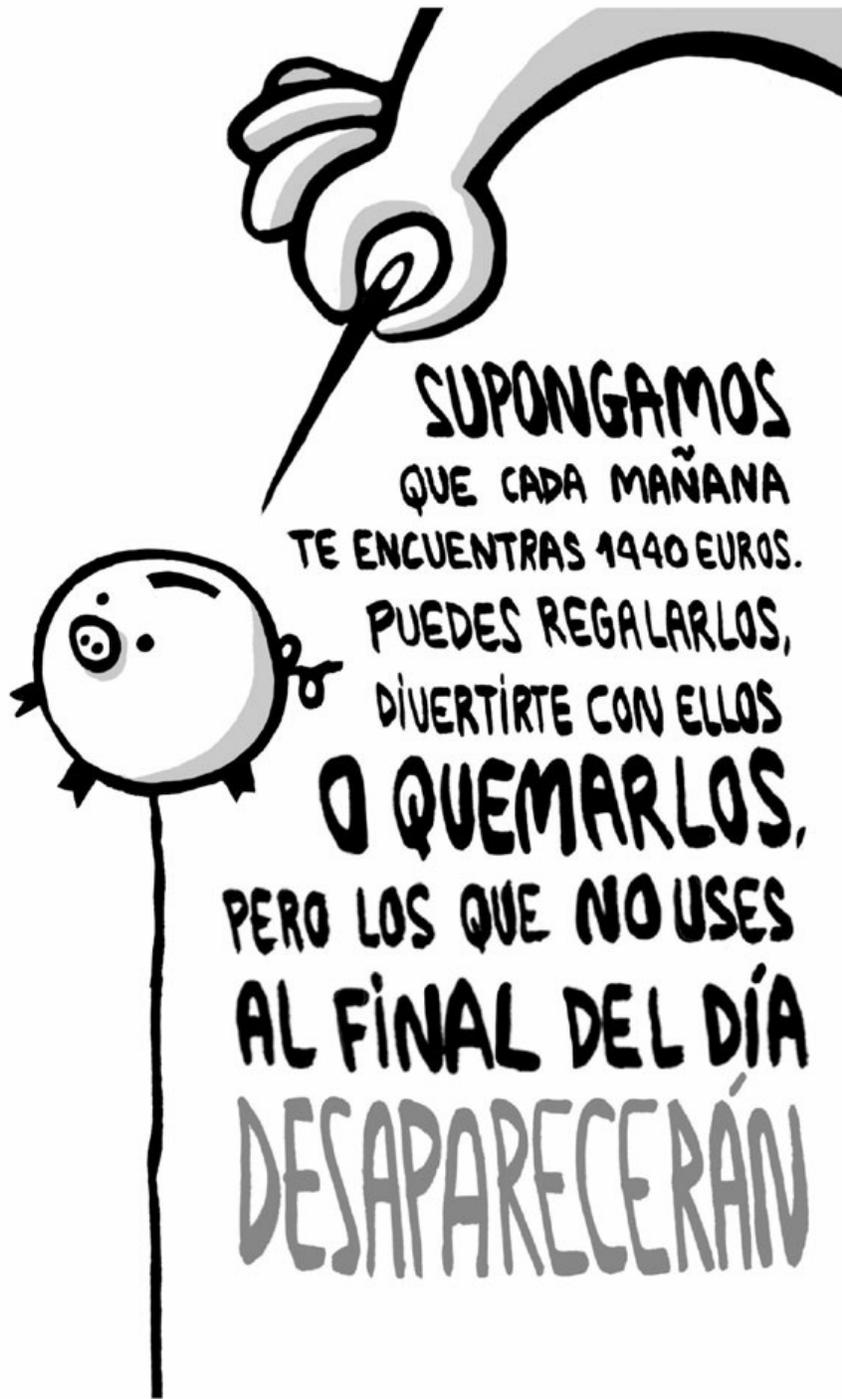
te encuentras 1.440 euros.

Puedes regalarlos, divertirte con

ellos o quemarlos, Pero los que

no uses al final del día

desaparecerán



SUPONGAMOS  
QUE CADA MAÑANA  
TE ENCUENTRAS 1440 EUROS.  
PUEDES REGALARLOS,  
DIVERTIRTE CON ELLOS  
O QUEMARLOS,  
PERO LOS QUE NO USES  
AL FINAL DEL DÍA  
DESAPARECERÁN

Y es que así es la vida, así de cruel, así de poco permisiva. Te concede 1.440 minutos diarios sin opción de recuperar lo que no has consumido. ¿Inviertes bien el tiempo o lo pierdes?

Tendemos a perder el tiempo en exceso, nos organizamos mal y no somos eficientes. Hemos de tratar de ser conscientes de que el tiempo es el mayor activo del que disponemos y de que debemos valorarlo como tal. Hemos de ser conscientes de que nuestra vida es como un yogur: tiene fecha de caducidad, aunque nos duela admitirlo. Por ello, debemos intentar conseguir el mayor tiempo libre posible. Hemos de dibujar una pirámide de prioridades para, de este modo, optimizar nuestras actividades.

Uno de los mayores errores es perder excesivo tiempo en reuniones inútiles e improductivas. Esa manía de quedar para comer para hablar de trabajo, ¿de verdad es productiva? ¿Una reunión entre ensalada y tarta de queso? Eso es un claro ejemplo de pérdida de tiempo. Una reunión que podría quedar zanjada en treinta minutos no podemos alargarla dos horas. ¿Es necesario verse siempre? Pienso que no. Ahorrarse el tiempo de desplazamiento, el tiempo de esperar si la otra parte llega tarde, el tiempo de los formalismos simplemente por haber quedado...

Pienso que se debería usar más el Skype o cualquier sistema de videollamada. De esta manera optimizaríamos mucho más el tiempo y lograríamos más tiempo libre para intentar ser un poquito más dueños de nuestra vida.



«Una mentira en dos palabras:  
“no puedo”» (Joaquín Sabina)



Claro que puedes, pero... ¿te crees que puedes? Ésa es la clave.

Ningún proyecto va a salir adelante si no crees que puedes conseguirlo, ninguno. Sólo hemos de vencer a ese maldito saboteador interno que no nos deja avanzar, que nos hace dudar de nuestro talento. Yo no era capaz de nadar mil metros y conseguí nadar diez kilómetros en el océano. ¿Miedo? Muchísimo. ¿Respeto? Todo el del mundo. ¿Duda? Ninguna, debía completar esa distancia si quería acabar un Ultraman, ésa era mi primera barrera a superar y no podía ser que mi miedo al agua me impidiera lograr mi sueño. Pero un chico que no era capaz de nadar mil metros consiguió nadar diez kilómetros en el océano.

Todo es cuestión de mentalidad y de que te apetezca acabar ese proyecto. Hacerlo por ti, no para demostrar nada a nadie, gestionar bien la presión y tener claro que hay que cambiar el NO PUEDO por el SÍ PUEDO.

Si eres comercial de una compañía y tienes que captar clientes, es imposible que los captes si piensas que no lo vas a conseguir.



# 13

La distancia entre los sueños y  
la realidad se llama  
«DISCIPLINA»



Durante dos años, hace ya una década, fui instructor de ciclismo indoor en un gimnasio de Barcelona. Lo hacía por pura pasión, ya que podía preparar sesiones de ciclismo con mi música favorita y de paso trasladarla a los «alumnos» que querían venir. De vez en cuando sigo haciéndolo y es una actividad que me divierte muchísimo.

Una de las cosas que más me llamaron la atención fue la cantidad de gente que había en el gimnasio después de las fiestas de Navidad, concretamente el 7 de enero. Estaba claro que se habían propuesto empezar la «operación bikini», tenían seis meses por delante para intentar perder el peso ganado en esos días. Pero lamentablemente, cada mes que pasaba, a medida que se acercaba el verano, eran menos los que iban al gimnasio, habían dejado de ser constantes. ¿Qué dos errores cometieron?

El primer error fue ponerse un objetivo demasiado ambicioso. Lo que querían era perder mucho peso, es decir, el objetivo era importante.

Cuando nos marcamos grandes objetivos y vemos que no somos capaces de conseguirlos ocurre que lo que pensamos que es motivación se convierte en desmotivación. No poder alcanzar el objetivo planteado nos causa frustración y eso provoca que abandonemos nuestra meta.

El segundo error que cometieron fue pensar «siempre» en la totalidad de un objetivo, no fraccionárselo.

Para conseguir una gran meta, hay que fraccionarla siempre en pequeñas metas lo más fácilmente posibles de alcanzar.



«Las mentes grandes hablan de  
ideas, las mentes medianas  
hablan de eventos y las mentes  
pequeñas hablan de los demás»

(Eleanor Roosevelt)

**“LAS MENTES GRANDES  
HABLAN DE IDEAS,  
LAS MENTES MEDIANAS  
HABLAN DE EVENTOS**



**Y LAS MENTES PEQUEÑAS  
HABLAN DE LOS DEMÁS”**  
Eleanor Roosevelt

Algunos seres humanos son tremendamente decepcionantes. Es increíble ver en redes sociales como hay gente que malgasta un segundo de su tiempo en intentar destruir a alguien, en intentar hacerlo sentir inferior. Y eso es duro si no estás muy estable emocionalmente, ya que puede conseguir que afecte a tu talento y eso es algo inadmisibile.

No podemos tolerar que las habladurías de los demás nos perjudiquen, no merecen capacidad de respuesta, simplemente merecen ignorancia. Esta basura con dos piernas necesita volcar la frustración y el desespero personal en alguien. Da igual qué y cómo lo hagas, siempre vas a recibir su destructiva opinión. Mientras gente despreciable intenta destruirte sin éxito, tú céntrate en crear ideas. Hay mucho que pensar.

Una de las cosas que más me fascinan es hacer *brainstorming* con gente brillante, ¡de allí salen proyectos maravillosos!

El último *brainstorming* que realicé fue con Pablo, Ray y Paco. Pablo es mi mejor amigo y quien me ayuda a poner orden en mi vida. Ray es director de PayPal España y Paco es el director de marketing. El otro día nos reunimos en Madrid para pensar qué podíamos sacar de la fusión de PayPal y Josef Ajram. Empezamos a lanzar ideas sin miedo al qué dirán, en eso consiste el *brainstorming*, en opinar y construir. El resultado final fue maravilloso.

Pensamos un proyecto de una semana de duración en el que yo debía ir en bici desde Tarifa hasta A Coruña por la ruta de la Plata, en siete etapas y sin dinero. Sólo podía pagar con paypal, lo cual me obliga a alojarme en sitios donde se aceptara este medio de pago o bien avituallarme en estaciones de servicio donde pudiera pagar con dicho sistema. Al final de cada etapa haríamos una conferencia para toda la gente de la zona que quisiera venir y así compartiríamos nuestras experiencias.

Si todo va por su camino normal, cuando leas estas líneas estaré a punto de realizar este proyecto o bien ya lo habré realizado, depende de cuando leas el libro.



15

Tu idea es una locura hasta que  
triunfa

**TU IDEA**  
**ES UNA LOCURA**  
**HASTA QUE**



**TRIUNFA**

Quizás alguno de vosotros al leer el proyecto con PayPal ha pensado... ¡Vaya paliza!  
¡Menuda locura!

Quizás sí o quizás no. Locura es un término demasiado relativo que usamos con demasiada frecuencia. Locuras deberían ser hechos muy concretos que realmente fueran de gran magnitud. Correr un maratón en 2 horas y 3 minutos..., ¡vaya locura!

Porque sólo hay una persona en el mundo capaz de correr 42,195 metros en ese tiempo, pero 1.100 kilómetros en bici en una semana los puede hacer mucha gente, por lo que no es ninguna locura. Relativizar los términos nos ayudará a no intimidarnos por un acontecimiento. Si realmente entiendo la diferencia entre proyecto ambicioso y locura, eso me generará una mayor tranquilidad en el momento de afrontar ese proyecto.

A los alumnos de bolsa siempre les digo que el léxico es muy importante para generar confianza en la estrategia. No es lo mismo corregir que bajar. Corregir implica que si un valor sube un 5 por ciento y corrige pasa a subir, por ejemplo, un 2 por ciento. En cambio si esa acción bajara, pasaría de subir un 5 por ciento a bajar un 1 por ciento. Por el lado contrario, no es lo mismo subir que rebotar. Un valor que baja un 5 por ciento y rebota, puede que pase a bajar un 2 por ciento. En cambio si sube, pasa de bajar un 5 por ciento a subir un 1 por ciento, por ejemplo.

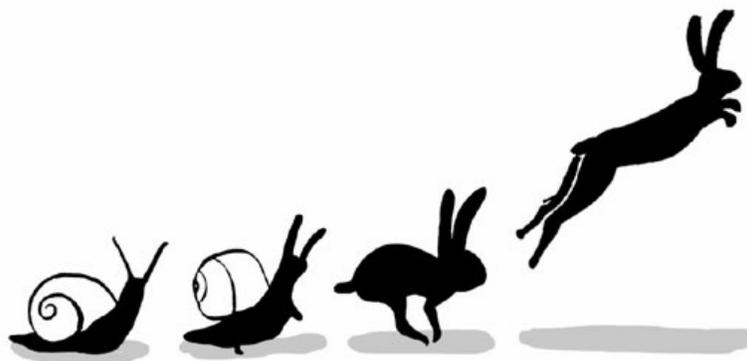
Utilicemos correctamente las palabras y relativicemos la palabra locura; de esta manera, la probabilidad de triunfo será muy superior.



16

La suerte para triunfar se llama

«Creer en ti»



LA SUERTE PARA  
TRIUNFAR  
SE LLAMA  
CREER  
EN TI

Me niego a creer en la suerte. Me niego a creer que cada acción que hago puede verse condicionada por un factor aleatorio que no controlo. Soy de los que piensan que la suerte no existe, como tampoco existe la mala suerte. Soy de los que piensan que existe el resultado del trabajo, de la constancia y del desarrollo del talento.

Personalmente, sólo considero que he tenido buena suerte un día en mi vida y mala suerte otro día. Sí, confieso que a veces se producen hechos que me sorprenden, por estar en el momento adecuado el día adecuado, pero suelen ser hechos sin gran trascendencia y detalles clasificables en el archivo de anécdotas.

Creer en ti es la clave para desarrollar tu talento y poder ser constante en la consecución de tu objetivo. Jamás ganaré en una operación bursátil si realmente creo que no voy a ganar. Así que he de confiar en la estrategia, en mi método, para que ningún factor externo pueda contaminarme y hacerme errar por mis impulsos.



17

¿A qué escalón llegarás hoy?



«No lo haré»: la fase inicial del pesimista empedernido. Da igual que tenga la capacidad para lograrlo, da igual que sepa que puede hacerlo, su primera reacción es «no puedo», «no lo haré». Las personas que están alrededor de este sujeto han de saber filtrar muy bien la información que reciben, ya que, si no tienen esa madurez, van a verse arrastradas por su pesimismo.

«No puedo hacerlo»: Es una leve progresión respecto del «no lo haré», pero sigue en esa línea de pesimismo empedernido. Al menos contempla la posibilidad de intentarlo, lo cual ya supone un avance, así que se brinda una posibilidad.

«Quiero hacerlo»: Sin saber con certeza si tu talento lo va a permitir, la actitud ya es positiva. Tienes la predisposición de intentarlo y la voluntad de esforzarte. Sólo te faltará ser constante y creer que lo puedes alcanzar.

«¿Cómo lo hago?»: Tras la voluntad viene la duda. ¿Qué camino he de seguir para conseguirlo? ¿Qué variables he de contemplar para no equivocarme? En este proceso es vital simplificar al máximo las opciones para que las posibilidades de error sean las menos posibles.

«Trataré de hacerlo»: Tras descubrir cómo hacerlo, y con una actitud positiva, tengo la intención de ponerme a ello. En esta fase surgen dudas todavía pero la confianza es elevada y me ayudará a seguir adelante cuando éstas me asalten.

«Lo haré»: En esta fase la confianza es total. Uno es consciente de su talento, es consciente de su capacidad de constancia, sabe que va a trabajar y sabe que lo va a conseguir. No hay duda que valga, el objetivo está muy bien definido, sólo queda ejecutarlo.



# 18

Si pensamos que podemos  
hacerlo bien, el porcentaje de  
éxito es muy alto



SI PENSAMOS QUE  
**PODEMOS**  
HACERLO BIEN,  
EL PORCENTAJE DE  
**ÉXITO**  
ES MUY ALTO

Imagina que estás jugando un partido de baloncesto. Te hacen falta personal y tienes dos tiros libres. ¿Crees que vas a encestar el tiro libre si piensas que no lo vas a meter? Obviamente, no encestarás. Lo mejor que pudo hacer Iker Casillas fue irse del Real Madrid, ¿por qué? Simplemente porque la presión de la afición no le dejaba rendir como él sabe hacerlo. Su talento estaba eclipsado, imagínate lo que debía de sentir cada vez que le chutaban a puerta. Seguro que su confianza estaba bajo mínimos, y así nadie puede rendir correctamente, por mucho talento que tengas.

Imaginemos una eliminatoria de la Copa del Rey a un partido, ¿por qué muchos equipos de primera quedan eliminados por equipos de varias categorías inferiores? El motivo es la confianza y jugar en casa. La probabilidad de que un equipo modesto pueda ganar a un equipo de categoría superior se multiplica por el efecto «jugar en casa».

Durante una época me entretenía haciendo pequeñas apuestas al baloncesto. Sólo apostaba a favor de los equipos que jugaban en casa y tenían una cuota máxima de 1,35 euros por euro apostado. Funcionaba.

La confianza que te da jugar en casa si no hay problemas deportivos hace que puedas desarrollar tus habilidades sin problemas.



«La tecnología, ese gran  
problema de nuestros tiempos»



**LA TECNOLOGÍA,  
ESE GRAN PROBLEMA  
DE NUESTROS  
TIEMPOS**

La evolución tecnológica es brillante, ¡sorprendente!

Quién nos iba a decir hace apenas unos años que sería posible hablar gratuitamente por teléfono, ver cualquier canal de televisión por este dispositivo o poder tener decenas de canales de televisión al alcance sólo con nuestro mando a distancia.

Quién nos iba a decir que los televisores serían cada vez más planos y con mayor calidad de imagen..., incluso nos podemos poner unas gafas en casa y podemos ver películas en tres dimensiones.

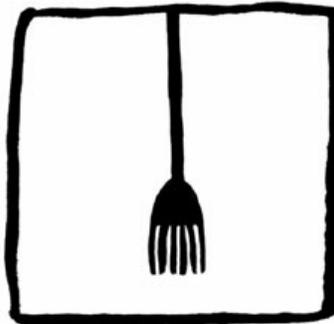
Pero este avance tecnológico implica un retroceso físico innegable. Conseguir que un sector de la población se mueva es una utopía, tienen demasiadas distracciones como para moverse del sofá. Consolas increíbles, conexiones on line a cientos de series, partidos de fútbol simultáneos... Es un problema con el que vamos a convivir y probablemente la brecha entre gente saludable y gente sedentaria se amplíe.

A nivel educativo es vital que los niños vean y perciban una proactividad por parte de los padres, que no se les induzca a la vida cómoda. No se trata de que todo el mundo haga maratones, pero sí de que la gente no pase más horas en el sofá que en la calle.



Ser profesional no es tener un  
título, es saber lo que haces

# SER PROFESIONAL



no es tener un título,

ES SABER

LO QUE **HACES**

Medio en broma medio en serio, digo siempre que la crisis que ha vivido España del 2007 al 2013 ha sido culpa de mis padres.

Yo nací en el año 1978, por lo que me refiero a la generación anterior. No es que lo personalice como tal, evidentemente mi padre y mi madre, excelentes pediatras ambos, no sólo no tienen la culpa explícita sino que han salvado y curado a muchos niños. A lo que me refiero es a que a mi generación se nos ha educado para que tengamos un piso en propiedad y una carrera universitaria. Había obsesión por la «titulitis», por tener ese título universitario que, en teoría, te garantizaba un puesto de trabajo de honor. Pero no sólo se incitaba a la carrera universitaria sino que, a continuación, se incitaba y se proponía prolongar la formación en forma de máster.

A mi parecer, eso ha sido un gran error, ya que hemos sido —bueno, mejor dicho, han sido— una generación sobreformada (digo han sido porque yo no acabé la universidad).

En España, durante muchos años, se había mirado con menosprecio a las personas que se decantaban por no ir a la universidad y cursar formación profesional. Se sobreentendía que eran malos estudiantes y no estaban capacitados para entrar en la universidad... ¡Error! Lo que realmente estaba pasando es que se estaba menospreciando e infravalorando la especialización.

A veces hay gente que me pregunta: «¿Tú sabes de economía?». A lo que respondo: «NO». Luego me preguntan: «¿Tú sabes de bolsa?». De nuevo les respondo que «NO». Estupefactos, me preguntan: «Y entonces tú ¿qué sabes hacer?». Y yo les contesto: «Lo que realmente domino es la bolsa española, que no deja de ser una especialización dentro del amplio mundo bursátil».

Yo empecé Administración y Dirección de Empresas con un fin, que era dedicarme a la bolsa. Al ver que ése no era el camino, decidí especializarme.



## 21

Por qué nunca hay un anuncio  
de Lamborghini en televisión?

Quizás porque la gente que  
puede comprárselo mira muy  
poco la televisión

**¿POR QUÉ** NUNCA HAY UN ANUNCIO  
DE LAMBORGHINI  
EN TELEVISIÓN?



QUIZÁS ES PORQUE LA GENTE QUE  
PUEDE COMPRÁRSELO MIRA MUY  
POCO LA TELEVISIÓN

Partimos de la base de que alguien que puede comprarse este coche, o cualquier otro de más de 200.000 euros, tiene un nivel de ingresos importante, que puede ser fruto de su trabajo o fruto de una herencia o de un premio de lotería, por poner unos supuestos estándares.

¿Ves mucho la televisión? Si la respuesta es sí, tienes un problema, porque, a menos que sea para un uso profesional o informativo, pasar mucho tiempo delante del televisor te resta eficiencia.

Probablemente algo que une a la gente que se puede comprar un Lamborghini es que son tremendamente eficientes y saben aprovechar el tiempo. Valoran mucho su tiempo.

El tiempo es clave para cuantificar tu rentabilidad por hora. No hay tiempo que perder.

Imaginemos que vas a hacer un viaje de negocios, en el que vas y vuelves el mismo día. Hay compañías aéreas que te ofrecen, por 10/15 euros, sentarte en las filas delanteras, ya que no tienen *business class*.

Me dediqué a contar cuál era la diferencia en tiempo entre salir de la fila dos o tres del avión y salir quince filas más atrás (no he hecho la prueba saliendo de las filas traseras). La diferencia de tiempo son de diez a doce minutos dependiendo de la agilidad del pasaje en sacar sus maletas. Si pierdes ese tiempo en el trayecto de ida y vuelta, implica que has perdido entre veinte y veinticuatro minutos en un viaje de negocios. Si haces cien viajes de negocios al año, como es mi caso, implica que, si no te sientas en las filas delanteras, pierdas entre dos mil y dos mil cuatrocientos minutos, lo que supone entre treinta y tres y cuarenta horas al año, es decir, un día y medio.

No puede ser, hay que invertir en no perder ese tiempo y, quizás, el Lamborghini esté un poquito más cerca.



VIDA REAL: Día de mierda,  
sin planes a la vista y aburrido  
en el sofá ...VIDA EN  
INSTAGRAM: Día perfecto,  
mantita y peli y luego un buen  
libro #lovesun #vivalavida

REALIDAD



INSTAGRAM: FILTRO VALENCIA



Esta comparativa me parece una genialidad. Una genialidad que habla de las diferencias de comportamiento que nos encontramos en las redes sociales.

Es tremendo comprobar como la gente se transforma.

El comportamiento de algunas personas en las redes sociales no tiene nada que ver con cómo se comportan en la realidad, y eso es muy peligroso. Es peligroso porque debes mostrarte en las redes tal y como eres. No puede ser que seas el tío más guay en las redes y luego seas un seto en el cara a cara. Es dramático comprobar como muchas personas se sueltan tras la pantalla del ordenador y en cambio les intimida el cara a cara. Si tu día es una mierda, dilo, no disimules. Si tienes ganas de sonreír, sonríe, pero si tienes un día de mierda, no hace falta que bautices tu foto con un «¡Feliz día! Hoy puede ser un día maravilloso». ¡Que no! Que el día es una puta mierda. Has dormido mal, te has peleado con tu pareja y al llegar al trabajo tu jefe te está puteando... No pasa nada, mañana será mucho mejor.

Si eres una persona que lleva escritos 50.000 tuits, no puede ser que cuando te encuentres a la gente a la cara no sepas qué decirle. Esa capacidad de comunicación ha de quedar plasmada en la vida real.



23

Sin un objetivo, es difícil marcar



Hoy he dado una conferencia en la preciosa ciudad de Santiago de Compostela. Allí, una de las directivas, avergonzada, me ha dicho: «Tengo que ponerme en forma, he abandonado un poco el deporte». «Bueno, creo que lo has abandonado mucho», me he dicho. Pero ella buscaba palabras de consuelo, así que no podía decirle lo que pensaba realmente. Mi reacción ha sido:

- Necesitas marcarte un objetivo.
- ¿Para qué quieres hacer deporte?
- ¿Qué te motiva?
- ¿Tienes a alguien que te empuje y te anime a ser constante cada día?
- ¿Te apetece hacer el sacrificio de no comer todo lo que deseas?
- ¿Hasta dónde querrías llegar si iniciaras ese desafío personal?

Ella no ha sabido qué contestar; en el fondo estoy seguro de que no se estaba planteando en serio arrancar ese proyecto personal, pero, en el caso de que hubiera querido, lo primero que necesitaba hacer era marcarse una meta, un objetivo. Un objetivo escalonado, muy pequeño, porque si inicialmente se marca el objetivo de perder 20 kilos, lo deja al cabo de un mes cuando se da cuenta de que el objetivo global la está ahogando.



24



Twitter te hace creer que eres  
sabio, Instagram te hace creer  
que eres buen fotógrafo y  
Facebook te hace creer que  
tienes amigos: el despertar será  
durísimo

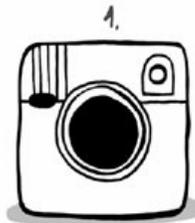
# TWITTER TE HACE CREER QUE ERES SABIO, INSTAGRAM

TE HACE CREER QUE ERES BUEN FOTÓGRAFO,  
Y FACEBOOK TE HACE CREER  
QUE TIENES AMIGOS:

1. FLASH ANEXO
2. TEMPORIZADOR
3. ZOOM
4. TIEMPO DE OBSTURACIÓN
5. BALANCE DE BLANCOS
6. CLIC



1. CLIC



EL DESPERTAR SERÁ DURÍSIMO

Soy padre de una preciosa niña de seis años llamada Morgana y me aterra pensar en el día que me pedirá un teléfono móvil, porque me lo pedirá a mí y no a su madre, lo intuyo... Ese día mi hija empezará a ser una mujercita incontrolable, teniendo como tendrá acceso total a mundos que jamás imaginaba. Tendrá acceso a internet y a las redes sociales, aquel universo que nos hace y permite vivir en una irrealidad absoluta.

Las redes sociales son apasionantes, sí, pero son muy peligrosas. De repente entramos en un mundo donde recibimos inputs no buscados. Siempre digo que una de las contradicciones de mi vida es que nunca he querido tener jefe. En el momento en que escribo estas líneas, tengo 540.000 seguidores en las redes sociales, lo que implica que 540.000 personas tienen la facultad de emitir un juicio sobre mi persona. Claro, si alguien te dice que eres malo te puede afectar, si cien personas te dicen que eres malo, te puede traumatizar. Si no eres lo suficientemente maduro como para controlar estos comentarios, debes abandonar de inmediato las redes sociales. Las redes sociales no pueden afectar a tu talento, has de ser suficientemente maduro como para despreciar la crítica destructiva que, por si no lo sabes, va a existir hagas lo que hagas.

Por otro lado, las redes sociales nos permiten tener un contacto con el cliente final. Una de las cuentas que más tuits ha escrito es la de American Airlines. Es un servicio al cliente constante y espectacular. Estaba una vez en su sala Admirals en el aeropuerto de Miami, cité la localización en Twitter y al segundo recibí un mensaje deseándome buen vuelo y feliz estancia en el destino. Entré en su cuenta para saber lo activos que eran y llevaban escritos un millón de tuits, ¡casi nada!

Ahora mismo el cliente tiene una capacidad de queja espectacular. Antes si un cliente estaba descontento, escribía en una hoja de reclamaciones. Ahora, si un cliente está descontento, escribe esa hoja de reclamaciones, pone un post en Facebook hablando de la incidencia, escribe un tuit y, quizás, hasta puede hacer una foto de nuestra empresa y colgarla en Instagram.

Así que si como empresa o como persona física tenemos una cuenta en una red social, mucha precaución ya que nos pueden machacar.





«Los mercados pueden  
mantener más tiempo la  
irracionalidad del que tú puedes  
mantener tu solvencia» (J.M.  
Keynes)

“LOS MERCADOS



pueden mantener más tiempo

**LA IRRACIONALIDAD**

DEL QUE TÚ PUEDES MANTENER

**LA SOLUENCIA”**

J.M. Keynes

Una de las preguntas típicas que me hace la gente es: «¿Qué hay que hacer para ganar en bolsa?».

Y yo siempre les contesto: «Una de las claves para ganar en bolsa es saber perder, tener la humildad de aceptar que te puedes equivocar».

Lo que parece tan obvio, hay poca gente que lo sepa hacer, y el inversor siempre espera que las acciones de esa empresa en la que confía ciegamente dejen de caer, simplemente porque tiene un nombre que él considera solvente.

Es un tremendo error pensar que la bolsa a largo plazo siempre sube. Podemos citar decenas de valores en la bolsa española que no volverán a los precios máximos que alcanzaron en 2007 o que alcanzaron en la burbuja puntocom en el año 2000. El mercado entra en su fase incontrolable cuando intervienen los impulsos de euforia o pesimismo. Recuerdo perfectamente como el portal de internet [www.terra.es](http://www.terra.es) llegó a valer más, por capitalización bursátil (número de acciones de la compañía por su precio) que todo el grupo Santander o todo Repsol. El mercado actuó de forma irracional permitiendo que un valor que valía 11 llegara a 157 euros para luego bajar a los 3 euros.

La euforia y el pesimismo son características humanas que pueden hacer que nuestro método bursátil falle y con las que no podemos competir en un espacio prolongado de tiempo, pero sí nos podemos aprovechar en un corto espacio de tiempo.

Así que, para evitar disgustos, aceptemos y entendamos que nos podemos equivocar siempre, ¡Stop Lo\$\$!



«Haters makes me famous»

HATERS  
MAKES ME



FAMOUS

Siempre digo que las redes sociales todavía existen y las usamos porque a alguien se le ocurrió incorporar la tecla de bloquear.

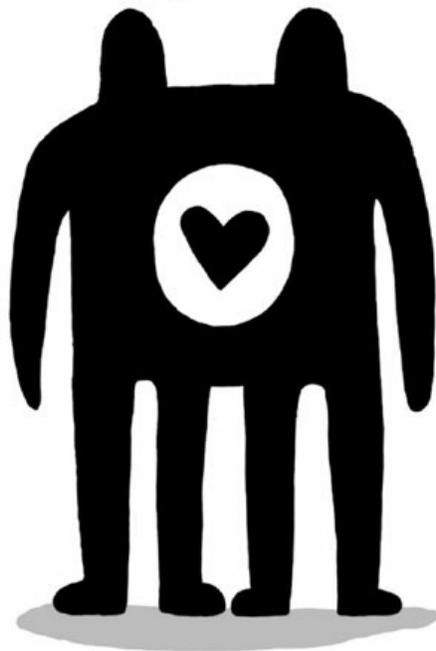
Si alguien dice algo que no es de tu agrado, como un insulto o un menosprecio, podemos decidir no ver más las opiniones de este personaje e incluso que él no vea tus publicaciones. La existencia de auténticos hijos de puta en la red (lo siento por las putas, no tengo nada contra ellas ) queda resumida en una palabra: *haters*. Gente cargada de odio y de represión, gente cargada de envidia que sólo tiene como objetivo la destrucción de tu persona, a toda costa, sin ser consciente de las consecuencias que puede implicar si no tienes una personalidad fuerte y bien formada.

Esta gentuza está revolviendo las redes a sus anchas, modificando objetivos en función de la coyuntura social o de su estado de ánimo. Pero lo que no saben es que, si logras ignorarlos, sus comentarios te hacen fuerte puesto que hay un elevado porcentaje de gente dispuesta a rebatir los absurdos comentarios que a veces generan. A la larga, cada insulto que saldrá de la boca de un *hater* se volverá en su contra, así que en estos momentos de mi vida sólo se me ocurre gritar al viento: «¡Larga vida a los *haters*!».



Yo creo que dos personas que  
se hacen reír tienen derecho a  
todo

**YO CREO QUE  
DOS PERSONAS QUE SE  
HACEN REÍR**



**TIENEN DERECHO  
A TODO**

De mi mujer, Sulaika, he aprendido cosas, la verdad es que algunas de gran intensidad. Quizás la mayor enseñanza que me ha brindado es que para entender que esa persona puede ser tu pareja ha de cumplir tres variables.

Esa persona ha de ser tu amigo/a, es decir, una persona a la que puedas confiar todos tus secretos, preocupaciones, dudas, quejas, proyectos...

Esa persona ha de ser tu colega, es decir, una persona con la que te irías de juerga, pasarías tu tiempo libre, planificarías un viaje...

Y esa persona ha de ser tu amante, es decir, aquella persona con la que siempre estás dispuesto a besarte, acariciarte, amarte...

Son tres variables mágicas que, por supuesto, siempre han de ir acompañadas de buen rollo y diversión.

Porque una relación de pareja es pura negociación.

Hay que mantener espacio para cada uno, en mi caso Sulaika me respeta el deporte y yo le respeto cualquiera de las actividades que ella desea hacer y que no desvelaré aquí para mantener su privacidad.

Así que si conseguís encontrar el equilibrio de estas tres palabras — amigos/colegas/amantes—, vais a tener derecho a todo.



No envidies mis logros sin  
conocer mis sacrificios

**NO ENVIDIES**

**MIS**

**LOGROS**

**SIN CONOCER**

**MIS**

**SACRIFICIOS**



Me agotan a la vez que me decepcionan aquellas personas que no valoran el sacrificio.

Personalmente, creo que en este aspecto soy bastante incomprendido por un porcentaje — pequeño— de gente que merodea por las redes sociales. Estoy harto de la gente que cree que me han regalado las cosas.

El primer sacrificio que hice en mi vida fue tomar la decisión de dejar la universidad para centrarme en mi objetivo de convertirme en profesional de bolsa. A la vez que dejaba la universidad, dejaba también unas prácticas de auditoría que me generaban unos pequeños ingresos en aquella época estudiantil.

Más adelante decidí dejar mi trabajo en la agencia de valores para centrarme en el trading e intentar ser dueño de mi vida. ¿Eres capaz de abandonar tu profesión por perseguir tu sueño?

Es decepcionante ver que la envidia parece un deporte nacional. Ver como las cosas van bien a españoles no es algo que guste especialmente y siempre se está esperando el error para poder reprocharlo, aunque antes haya habido cien aciertos.

Valorar el esfuerzo ajeno te hace mejor persona, aprende de la gente que hace cosas bien en lugar de querer destruirla sin argumento constructivo.



En la vida hay algo peor que el  
fracaso, el no haber intentado  
algo

EN LA VIDA HAY ALGO PEOR  
QUE EL FRACASO,



Este verano tuve la ocasión de conocer a Sergio Sánchez, exjugador del Málaga y actualmente jugador en la Liga griega. Un tipo entrañable con el que me reí mucho, especialmente en una comida que compartimos en el fantástico Cala Bassa Beach Club. Me llamó rápidamente la atención el tatuaje que tenía en el interior de su brazo derecho, que corresponde al titular de este apartado. Me encantó la frase y no dudé en hacerle una foto rápidamente.

Pienso que ante un proyecto hay tres fases de victoria.

La primera fase la protagonizan aquellas personas que se plantean un desafío. Aquellas personas que tienen la valentía de salir de su zona de confort para buscar metas que puede que no hayan alcanzado nunca.

La segunda fase la protagonizan aquellas personas que se plantean el proyecto y llegan a la línea de salida. Han sido capaces de ser constantes durante meses y ya sólo queda culminar y disfrutar tantos meses de preparación.

La tercera fase de victoria culmina cuando alcanzamos la línea de meta tras meses de entrenamiento y después de la dura presión que supone estar en la línea de salida. Ejecutar el objetivo es muy duro y una fatalidad puede impedir que lleguemos a meta.



30

Muere con recuerdos, no con  
sueños



Hacer, experimentar, probar, equivocarse, acertar y volver a hacer. Hay que vivir la vida con gran intensidad. No permitas que nada ni nadie te limite la intensidad porque este momento que estás viviendo no se volverá a repetir. ¿Qué sueño te queda por cumplir? ¿Qué te impide cumplirlo?

Hoy antes de subir a mi vuelo de Las Palmas a Santiago de Compostela he recibido un mensaje que me ha fascinado.

Hace unas semanas fui a dar una conferencia a un pequeño grupo de trabajo. Una conferencia que habitualmente dura una hora, fue de tal intensidad y complicidad que duró casi dos. Allí tuve la ocasión de conocer a una persona que, al terminar, se vino abajo confesando que pese a tener un trabajo y un sueldo muy bueno no era feliz. Rápidamente le recomendé que se planteara las cosas ya que, bajo mi punto de vista, lo más sensato era dejar ese trabajo. El mensaje que he recibido hoy dice:

«Sólo quería compartir contigo una decisión que he tomado y para la cual me ayudaste tú al escucharte. Dejo mi empresa para empezar en otra multinacional mucho más interesante. Empiezo en enero y me tomo dos meses de descanso y vida plena para empezar con el 8-8-8 (8 horas para trabajar-8 horas para dormir-8 horas para mí)».

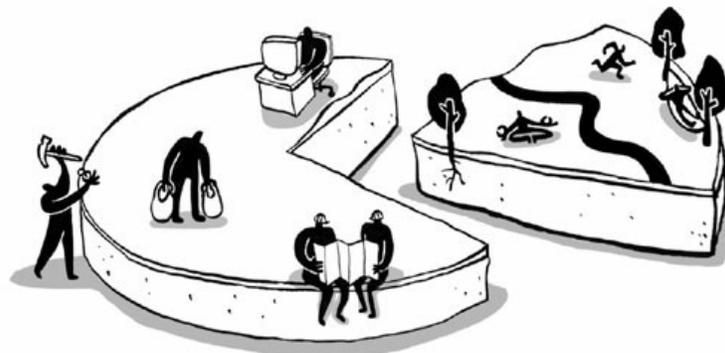
Ha tenido la valentía de tomar las riendas de su vida para perseguir su sueño que, en este caso, es pasar más tiempo con su familia, a la vez que se llena profesionalmente desarrollando su talento. Hasta la fecha trabajaba doce horas al día, perdía mucho tiempo en desplazamientos y no se sentía feliz. Ahora lucha por cumplir su sueño, ¡enhorabuena!



# 31

A lo máximo que vas a poder  
aspirar en tu vida es a ser  
propietario del 33 por ciento de  
ella

A LO MÁXIMO QUE  
VAS A PODER ASPIRAR  
EN TU VIDA ES A SER  
PROPIETARIO DEL  
33 POR CIENTO DE ELLA



Y es a lo que la protagonista del apartado anterior quiere aspirar, a ser propietaria del 33 por ciento de su vida. Es consciente de que no va a poder aspirar a más y es consciente de que la vida tiene fecha de caducidad.

Estoy obsesionado con el tiempo, lo admito. Estoy obsesionado con pensar que la cuenta atrás no para ni un segundo, obsesionado por hacer cosas que me hagan feliz. Empecé a buscar ese camino a finales de 2001 cuando me hicieron abrir los ojos y darme cuenta de que en mi vida sólo estaba trabajando y durmiendo. Había abandonado mi gran pasión, que era la bicicleta, y eso no podía ser.

Opté por crear mi sociedad y así, de entrada, intentar gestionar mi tiempo, mis horarios... Y empecé a ir a la playa en verano, a la montaña en invierno, a esquiar una vez por semana en mitad de la semana..., descubrí la importancia de tener ese tiempo libre.

La mayor excusa para no buscar ese tiempo es el conformismo que se alcanza en la situación profesional. Un trabajo cómodo que me garantiza unos ingresos mensuales y que me da la sensación de estabilidad necesaria para poder planificar mi vida con comodidad. Esa sensación es muy difícil de romper, sobre todo a medida que pasan los años y las obligaciones van creciendo.

Si tienes bien identificado tu talento y crees en tus posibilidades, no tendrás miedo a dar el paso. Inicia tu camino hacia la fórmula de la felicidad.



Cree en ti mismo, gestiona tu  
tiempo, fragmenta los objetivos  
y trabaja en equipo

1  
CREE EN TI **MISMO,**  
GESTIONA TU TIEMPO,  
FRAGMENTA TUS OBJETIVOS



**Y TRABAJA EN EQUIPO**

Estas cuatro variables bien aplicadas te pueden ayudar a conseguir ese tiempo que mencionábamos en el apartado anterior, esas horas que podrás destinar a lo que te dé la gana.

Crear en ti mismo es vital para tomar decisiones, más si son vitales y pueden dar un giro radical a tu vida. Tener tu talento identificado es muy importante. Una de las cosas que más me sorprenden cuando voy a dar una conferencia, es la respuesta a la pregunta: «¿Quién es muy bueno en esto?». Poca gente es capaz de admitir públicamente que es buena en algo, se confunde la seguridad con la arrogancia. Si uno tiene la seguridad de que es bueno en algo, debe expresarlo; si lo hace, no va a dudar de sí mismo en los momentos complicados.

Gestionar el tiempo es vital para ganar vida. Una vez estuve en una localidad cercana a Barcelona llamada Sabadell. Fui a dar una conferencia para emprendedores y pymes y allí uno de los asistentes, en el turno de preguntas, me preguntó si cuando me iba de viaje la gente que trabajaba conmigo no tenía la sensación de que yo pasaba de la empresa. Mi respuesta fue contundente: «NO. Lo que percibe la gente que trabaja conmigo cada vez que me voy a una competición o hago un viaje de negocios es que estoy confiando en sus habilidades». Lejos de pensar que delegar es negligencia, hay que pensar que delegar es confiar en el equipo y es una excelente manera de valorar el capital humano.

El pasado noviembre tuve la increíble suerte de vivir la experiencia del maratón de Nueva York. Una prueba maravillosa no sólo por el recorrido, sino por el espectacular ambiente que brinda una metrópoli como Nueva York. Fue increíble ver a decenas de miles de personas en las calles animando sin parar sin importarles de qué país eran los participantes o qué tiempo necesitaban para recorrer los 42,195 metros. Una de las cosas que más me alegró, a nivel deportivo, fue saber que iba a haber un avituallamiento cada milla, es decir, me iba a resultar muy fácil fraccionarme el objetivo, sólo debía ir de milla a milla para conseguir cubrir las 26,2 de que consta el maratón. Fraccionarse metas es vital para llegar más lejos de lo que inicialmente podemos imaginar. Hay que saber aplicar esta estrategia a nuestro equipo; de esta manera, conseguiremos que estén motivados por la consecución de cada microobjetivo.

Y por supuesto hay que trabajar en equipo, entender que la suma de un equipo es superior a cada una de las individualidades. A nivel empresarial hemos de localizar

«cerdos», sí, lo habéis leído bien. Imaginemos que estamos en la capital de España y nos apetece ir a comer unos huevos con jamón. Una empresa no deja de ser unos huevos con jamón donde encontramos dos protagonistas, la gallina y el cerdo. En unos huevos con jamón, la gallina participa y el cerdo se involucra. En una empresa buscaremos cerdos, porque nos interesará encontrar gente que se involucre, que sientan la empresa y vayan felices a trabajar, de esta manera lo darán todo. En cambio, las gallinas sólo participan, ponen el huevo sin más, participan y deciden irse, sin dar su ciento por ciento.



Soy tan buena persona que no  
madrugo para que Dios ayude a  
otro

SOY TAN BUENA PERSONA  
QUE **NO MADRUGO**  
PARA QUE DIOS AYUDE A OTRO



La primera vez que vi esta frase me hizo gracia, la creatividad de los poetas anónimos que circulan por la red no tiene límites. Pero lo que me resulta muy interesante es analizar a lo que estamos acostumbrados a nivel de horarios hasta ahora.

Pienso que estamos en un momento donde es importante un cambio de modelo laboral y, entre otras cosas, que hay que cambiar la idea de tener un horario fijo. ¿Es necesario que los trabajadores de tu empresa vayan a trabajar a las nueve?, ¿o sería más eficiente para la compañía que entraran una hora más tarde y tuvieran una hora menos para comer? Para ello es vital que localicemos las ventanas de eficiencia. Las ventanas de eficiencia son aquellos momentos en los que no sirven las excusas y hay que dar el 200 por ciento. Son los momentos en los que los competidores no están presentes y, por lo tanto, es más probable obtener rentabilidad o productividad.

Me llamó mucho la atención la decisión de uno de los grandes bancos de España, el BBVA. Dicha entidad ha inaugurado una «ciudad financiera» en Madrid en la que ha propuesto que ninguno de los 8.000 empleados que van a formar parte de ella tenga un horario de entrada.

Premiemos las tareas a realizar y no los horarios a cumplir, de esta manera conseguiremos una mayor eficiencia por parte de nuestro equipo y les daremos la oportunidad de que puedan luchar por el 8-8-8.



Perdón, no hay wifi disponible,  
habla con los demás y  
emborráchate



La tecnología es parte de nuestras vidas, es indudable. Nos ha ayudado a avanzar hasta límites insospechados, yo creo que realmente no somos conscientes de lo que ha hecho por nosotros. Pero empieza a ser un poco desesperante, y sobre todo pensando en las nuevas generaciones, el abuso que hacemos del uso del móvil. Vivimos con una sobredosis de móvil. Somos unos yonquis de las notificaciones, unos yonquis del querer saber y ver todo... las últimas tendencias de moda, los últimos modelos de coches, las bicicletas y cualquiera que sea nuestro hobby. El cartel que daba la bienvenida en ese pub inglés lo deja claro: ¡relaciónate con la gente! Haz el ejercicio de estar una cena de placer sin ver el móvil, el mundo no se va a acabar, te lo aseguro.

Selecciona bien para qué usas el teléfono e intenta «invertir» tiempo en internet en lugar de «perder» tiempo en internet. Si lo haces, encontrarás un equilibrio entre tu vida tecnológica y tu vida personal.

Cualquier distracción añadida al dispositivo, sea teléfono o tablet, es peligrosa. ¿Realmente necesitas estar una hora de vuelo jugando al Candy Crush? ¿No vas a pasar bastantes horas del día pendiente del teléfono por culpa de las redes sociales, el WhatsApp o las llamadas entrantes?

Reflexiona y valora, sólo tú sabes lo que te hace más feliz. Y, al fin y al cabo, se trata de eso.



Tu mejor maestro es tu último  
error (Ralph Nader)



**“TU MEJOR  
MAESTRO  
ES TU ÚLTIMO  
ERROR”**

Ralph Nader

Brillante frase de Ralph Nader, brillante.

A veces, en conferencias, me preguntan acerca de la reflexión americana de que hay que equivocarse varias veces antes de dar con el proyecto acertado.

¡¡Ojalá no nos equivoquemos nunca!! Pero eso es poco probable, ¿verdad? Muy poco probable. El error forma parte de nuestras vidas, el tamaño del error es lo que determina nuestra confianza, y el aprendizaje sobre el error es lo que puede determinar nuestro futuro.

Una de las mayores desgracias es creer en la mala suerte. La desgracia de pensar que cada vez que me equivoco no ha sido por una mala gestión sino por mala suerte. Hemos de ser conscientes de que si cada vez que nos equivocamos lo atribuimos a la mala suerte, estamos dejando escapar una oportunidad de sacar conclusiones. Cada vez que me equivoco en bolsa es necesario que analice en qué me he equivocado. ¿He elegido un mal estadístico? ¿Me he dejado llevar por un impulso? ¿O simplemente la estadística no se ha cumplido en esta ocasión? Sea lo que sea, debo analizar el error y entender en qué puedo mejorar mi método para optimizar las probabilidades de acierto.

Si en mis dieciséis años como profesional del trading hubiera pensado siempre que me equivoco que ha sido por culpa de la mala suerte, hoy estaría arruinado. Cuando suspendí la selectividad a los dieciocho, aprendí el error y la aprobé en septiembre; aprendí que jamás volvería a ser el único «malo», ya que fui el único de los doscientos alumnos del curso que suspendió la selectividad.



Ver a alguien leyendo un libro  
que te gusta es ver a un libro  
recomendándote a una persona

**VER A ALGUIÉN  
LEYENDO**



**UN LIBRO  
QUE TE GUSTA  
ES VER A UN LIBRO  
RECOMENDÁNDOSE  
A UNA PERSONA**

Los pequeños detalles pueden decirte mucho de las personas.

Soy amante de fijarme en los pequeños detalles, amante de intentar predecir cómo será una persona, hasta diría que me da extrema curiosidad intentar adivinarlo.

El tipo de lectura de una persona puede darte mucha información sobre ella, pero ¿qué otros aspectos me gusta observar y me dan información en poco tiempo?

Me gusta observar su reloj. El reloj es muy importante para ver qué tipo de persona es: si lleva un tipo Garmin, aunque vaya con traje y corbata, es una persona que se declara abiertamente amante del deporte; si los dos vais en traje y el otro lleva un Polar, ya tienes tema de conversación inmediato. Luego están los que llevan relojes buenos; un Rolex es algo «aspiracional» pero común, pero la gente que lleva un Patek Philippe, un Franck Muller, un Roger Dubois es amante de la relojería, con el mismo o más potencial que el comprador de un Rolex pero con un gusto superior. Ahora está la tribu de los smartwatches... ¿Nos interesa ir a una comida de negocios con un tipo que lleva un SmartWatch?

Hay que acabar de analizarlos pero de entrada da pereza ir a comer con una persona que sabemos que cada equis tiempo va a estar pendiente de su muñeca.

El tipo de coche, de zapatos, incluso la marca de tu bicicleta pueden decir mucho acerca de tu personalidad, así que debes tener en cuenta que cada artilugio que posees es una muestra de identidad de tu persona.



37

El éxito relaja, y si te relajas,  
pierdes

**EL ÉXITO**



**Y SI TE RELAJAS,**

**PIERDES**

Para mí la palabra «éxito» es la más peligrosa de cuantas existen a nivel profesional. Siempre que crees haber alcanzado el éxito, te relajas y entonces pierdes.

La competencia o el mercado no tienen piedad y pueden destrozarte, y ahora vivimos en una era donde este destrozo puede producirse exponencialmente.

La primera vez que sentí la bofetada del éxito fue el fatídico 23 de abril de 2007 cuando, por un tecnicismo bursátil que no os voy a contar para no aburrirlos, y debido a un elevado apalancamiento fruto de mi confianza en mi método bursátil —sobreconfianza, mejor dicho— en unas horas tuve una pérdida de 110.000 euros de mi bolsillo. Como bien saben mis veteranos lectores, esa pérdida la recuperé al día siguiente prácticamente en su totalidad. Pero el quid de la cuestión es que había sentido el éxito en mi piel, pensaba que mi método era indestructible, y el mercado me dio tal golpe que me hizo ver y entender que jamás alcanzaré el éxito en mi vida profesional.

¿Os acordáis de Nokia, ese terminal móvil que teníamos todos en el bolsillo hace siete años? ¿Ese terminal que tenía una batería que duraba tres días, lo tirábamos de un tercer piso y no se rompía? Un terminal que era líder mundial. Nadie se podía creer que un terminal cuya batería duraba tres horas y cuya pantalla se rompía si se caía una vez pudiera competir con él. ¿Cómo iba Nokia a creer en los Smartphones? ¿Cómo iban los consumidores a comprarse uno? Pues todos lo hemos comprado. Increíble, pero cierto; hoy Nokia ya no existe (es propiedad de Microsoft) y Apple no para de incrementar sus beneficios anuales.

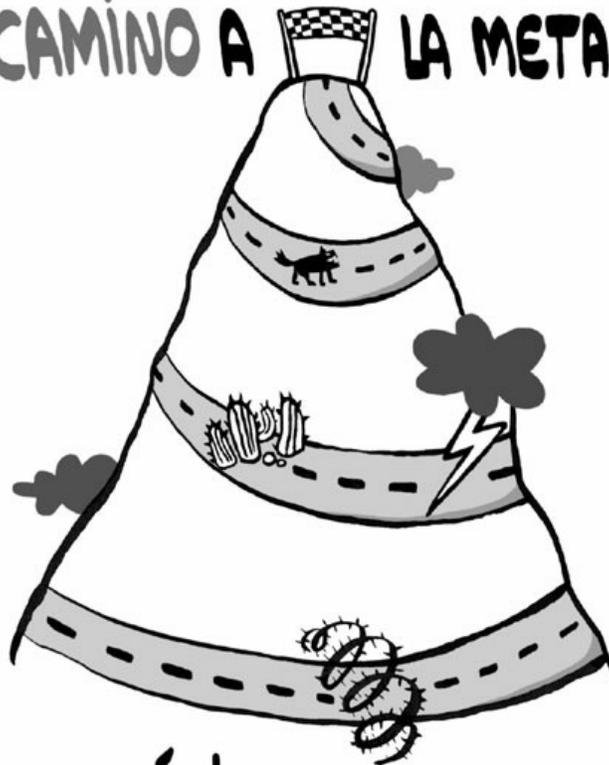
Hay que escuchar a las tendencias constantemente. Por ejemplo, TagHeuer, una de las grandes firmas de relojería, ha sido la primera de las grandes en sacar un SmartWatch. Una fórmula espectacular de fidelizar al cliente, ya que el reloj cuesta 1.350 euros, pero si te compras otro TagHeuer antes de dos años, la marca te resta el ciento por ciento del importe del nuevo reloj.

Una manera de reinventarse espectacular, una manera de entender perfectamente que el éxito no existe, aunque seas una empresa centenaria de relojería.



Pensamos que nuestro camino a  
la meta será sin obstáculos,  
pero la realidad es que va a  
estar lleno de obstáculos

**PENSAMOS QUE NUESTRO  
CAMINO A LA META**



**SERÁ SIN OBSTÁCULOS,  
PERO LA REALIDAD  
ES QUE VA A ESTAR LLENO  
DE OBSTÁCULOS**

Cualquier objetivo va a presentar complicación.

La complicación empieza en el planteamiento, luego en el plan de preparación y por último en la ejecución. Siempre encontraremos personas que van a querer entorpecer nuestro camino, personas que nos van a desear lo peor, que esperarán que fallemos. No podemos vivir pensando en esta gente indeseable que puede hacernos dudar de nuestro talento.

No podemos dejar de intentar conseguir un objetivo por el miedo a pensar «qué va a pasar si no lo consigo». Hemos de entender perfectamente que el primer paso para lograr un sueño es empezarlo. Estar en la línea de salida de nuestra idea, de nuestra ilusión. Sortearemos los problemas; pero en caso de encontrarlos, ya hemos aprendido que debemos limitar las pérdidas. Y debemos aprender de los errores, así que estos elementos deben darnos las pautas para afrontar las situaciones con mayor tranquilidad.

Los alumnos que vienen a los cursos de bolsa con la ambición de ser profesionales u obtener unos ingresos extra a su actividad profesional tienen una constante lucha personal. La variabilidad de la bolsa hace que sufran constantes ataques a su confianza, ya que cada sesión bursátil es un mundo.

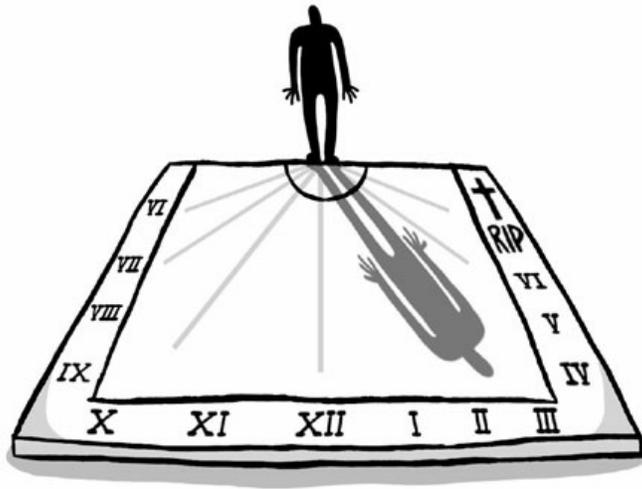
Los que piensan que sólo van a tener que aplicar el método sin luchar contra su confianza no tienen futuro, ya que la vida, afortunadamente, no es lineal. Como la bolsa, es un constante sube y baja de la gestión de nuestras emociones.



39

El mayor activo de tu vida es el  
tiempo

EL MAYOR ACTIVO  
DE TU VIDA



ES EL TIEMPO

Es desesperante lo rápida que va la vida. Es desesperante ver cómo se consume el tiempo; los días, las semanas, los meses, los años...

Especialmente rápido me han pasado estos últimos seis años, el tiempo que hace que nació mi hija, Morgana. A los que sois papás o mamás, ¿no os pasa lo mismo? ¡Con los niños el tiempo todavía va más rápido!

Pero es algo que no podemos controlar. Debemos aprender a vivir con ello si no queremos vivir en la desesperación, una desesperación que puede impedir que disfrutemos del presente y que sólo nos preocupemos de lo que está por venir. Y esto es lo que debemos evitar. Debemos controlar y gestionar nuestro tiempo hasta el punto de sentir que hacemos lo que deseamos y cuando lo deseamos.

Una de las mayores enfermedades del ser humano es pensar que viviremos eternamente, y eso hace que llegemos a niveles de comodidad preocupantes.

Pilotar el tiempo no es fácil; no todo el mundo quiere o está preparado para hacerlo, pero es algo que puede ser fundamental para controlar nuestra felicidad. Decidir qué y cuándo, entender que merezco hacer lo que quiero, siempre con respeto evidentemente, pero no vivir atormentado constantemente por hacer cosas.

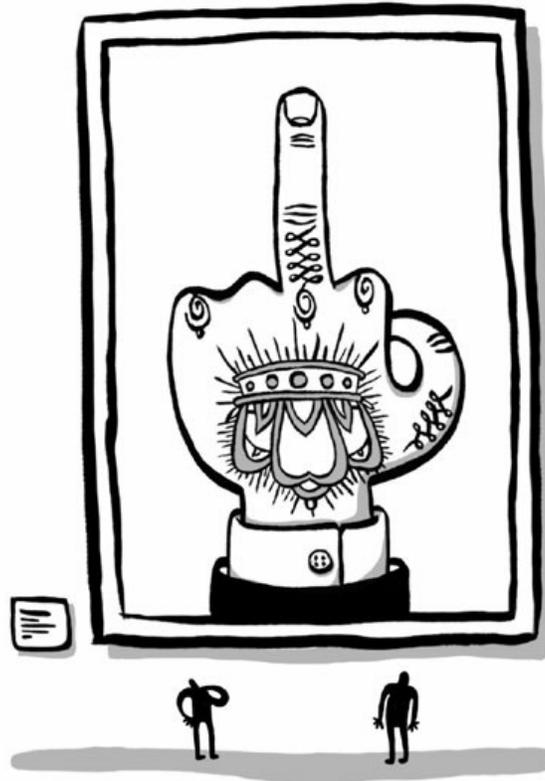
Tengo compañeros de bici que viven absolutamente atormentados cada vez que salen a entrenar; están pendientes del reloj para controlar que no se pasan de la hora y así evitar las broncas de su mujer... «¡No me jodas!», les digo yo. No estás en un after hour, estás con tus amigos pedaleando. Pero su cara es de resignación, como diciendo: «Es lo que hay».

Y ese «es lo que hay» es lo que puede consumir poco a poco nuestra felicidad. No te resignes, este día no se va a volver a repetir jamás.



Eres como una obra de arte; no  
todo el mundo te va a entender,  
pero el que lo haga no te  
olvidará jamás

**ERES COMO UNA  
OBRA DE ARTE;**



**NO TODO EL MUNDO  
TE VA A ENTENDER,  
PERO EL QUE LO HAGA,  
NO TE OLVIDARÁ JAMÁS**

Hay personas fáciles y otras somos difíciles, al menos eso es lo que piensa la gente. Porque es indudable que la gente emite prejuicios, algo contra lo que siempre he luchado.

Odio los prejuicios, odio que la gente te clasifique por tu aspecto físico, sin conocerte. Y eso es algo con lo que he tenido que convivir toda la vida.

Siempre he sido diferente, sin que este calificativo implique ser mejor o peor. Ser diferente implica una cosa inevitable: vas a tener amigos y enemigos. Ser diferente implicará poder diferenciarte fácilmente del resto, y esto, si te apetece y lo sabes gestionar bien, puede ahorrarte mucho tiempo. Un tipo con las manos tatuadas y que se dedica a la bolsa es algo extraño, algo que no todo el mundo va a entender. ¿Por qué ese chico va llenos de tatuajes? ¿Qué quiere expresar? ¿Qué hará cuando sea mayor? Son preguntas a las que me enfrento semanalmente.

La curiosidad del ser humano es muy reducida, ya que siempre se centra en las mismas preguntas. Pero cuando a esto le añadimos el mundo de la bolsa, esos culpables de todos los males financieros, el cóctel es explosivo. La gente no entiende nada; me siento muchas veces como un cuadro abstracto, donde la gente no entiende la fórmula del Excel pero a la que sí le gusta el resultado final. Así que, evidentemente, hay gente que no me entiende ni me entenderá jamás.

Pero haber sido diferente, aunque de manera involuntaria, me ha permitido acceder a situaciones y a personas a las que, de otro modo, jamás hubiera podido acceder.



41

Trabaja hasta que tus ídolos se  
conviertan en tus rivales

**TRABAJA**  
HASTA QUE TUS ÍDOLOS



SE CONVIERTAN  
**EN TUS RIVALES**

Como bien sabéis muchos, soy un amante y un loco del ciclismo. Desde que tengo uso de razón, me ha fascinado este deporte por su sacrificio, sus estampas increíbles subiendo montañas imposibles y su espíritu de equipo, un grado de compañerismo difícil de encontrar en otros ámbitos.

Pienso que muchos de mi generación —nací en el 1978— le debemos esta pasión a Miguel Indurain y sus cinco Tours de Francia. Esas tardes de verano en las que nos quedábamos hipnotizados viendo cómo medía sus fuerzas con Chiappucci, Rominger, Zulle, Bugno, Olano, Pantani... Era mágico. Siempre recordaré las horas que le metía a la bici pensando que algún día podría competir con alguno de ellos...

Y ese día se cumplió. En el año 2009 la Titan Desert fue reclamo de algunos de los más grandes. Exciclistas profesionales se presentaban en tierra marroquí para disputar la cuarta edición de la prueba. Me alucinaba ver a Olano, Cabestany, Mauri o Heras en la línea de salida en la misma prueba que yo, eso me encantó. Había entrenado duro durante años y aunque evidentemente no era ni su mejor terreno ni su mejor estado de forma, el solo hecho de poder pedalear etapas con estos mitos del ciclismo ya me permitió demostrarme que si era constante en la vida quizás se podían cumplir situaciones que jamás había imaginado que pudiesen ser posibles.

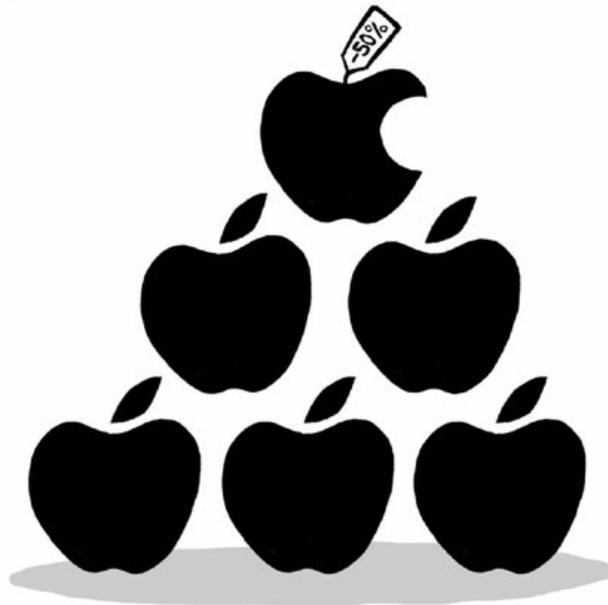
Aunque tus ídolos sean algún día tus rivales, siempre los vas a respetar como tales, al menos deberías, ya que cualquier otra actuación que no fuera de respeto hacia ellos diría muy poco en tu favor. Yo competí contra ellos, a alguno le gané en alguna etapa, pero el respeto de los galones es algo que siempre hay que tener presente.



## 42

Si estás teniendo un mal día,  
recuerda que en 1976 Ronald  
Wayne vendió su 10 por ciento  
de Apple por 800 dólares. Este  
10 por ciento hoy valdría  
58.065.210.000 dólares

SI ESTÁS TENIENDO UN  
MAL DÍA, RECUERDA  
QUE EN 1976 RONALD WAYNE



VENDIÓ SU 10 POR CIENTO  
DE APPLE POR 800 DÓLARES.  
ESTE 10 POR CIENTO HOY VALDRÍA  
58.065.210.000 DÓLARES

Es evidente que hace cuarenta años nadie imaginaba que ahora Ronald Wayne podría ser millonario.

Pero lo que también es evidente es que nos ahogamos en un vaso de agua.

Es muy importante relativizar los problemas para no ver alteradas nuestras capacidades. Si cada vez que tenemos un problema pensamos que es el fin del mundo, malgastaremos una energía increíble en intentar remontar cada vez.

Debemos destinar esta energía en avanzar y crecer; no en estancarnos, sino en remontar.

Hundirse ante un problema implica debilidad, vulnerabilidad. Te hace débil ante las personas, les estás dando demasiadas pistas y eso no lo puedes —ni debes— tolerar.

La seguridad en ti mismo sólo la tendrás si eres consciente de tu talento, si eres consciente de todo aquello en lo que eres bueno. Debes ser capaz de diferenciar entre arrogancia y seguridad. Decir que eres bueno en algo no es ser arrogante, es estar seguro de ti mismo, una seguridad que te ayudará a salir con facilidad y agilidad de los baches que irás encontrando por el camino.



# 43

¿Cómo quieres tu trabajo? Si lo  
quieres barato y bueno, no será  
rápido. Si lo quieres bueno y  
rápido no será barato. Si lo  
quieres rápido y barato, no será  
bueno

¿CÓMO QUIERES TU TRABAJO?



+



+



SI LO QUIERES BARATO Y BUENO, NO SERÁ RÁPIDO  
SI LO QUIERES BUENO Y RÁPIDO, NO SERÁ BARATO  
SI LO QUIERES RÁPIDO Y BARATO, NO SERÁ BUENO

Valorar las cosas como merecen es algo que entre todos debemos volver a lograr.

Este país se enfrenta a dos grandes males: el primero, el paro estructural, debido, en gran parte, a que las multinacionales han despedido a miles de personas y sólo se plantean contratar a cientos; el segundo, la tremenda devaluación salarial que ha vivido la sociedad española en estos últimos años. Esta devaluación salarial es un claro ejemplo de cómo no se valora el capital humano y de cómo no tendremos nunca un personal cualificado y motivado. Porque la frase inicial la podríamos elaborar:

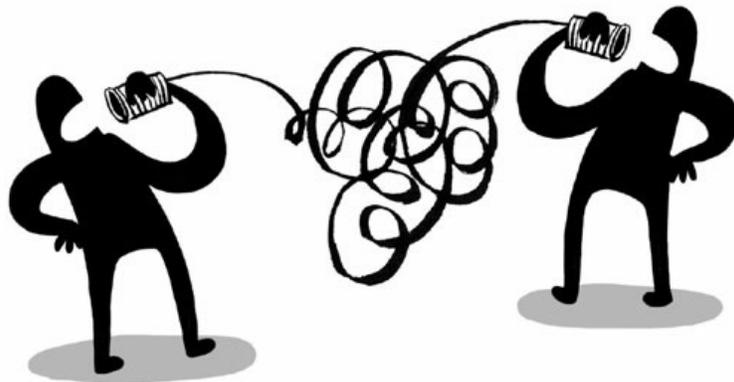
«Si quieres un equipo cualificado y barato, éste no estará motivado. Si quieres un equipo cualificado y motivado, no será barato. Si quieres un equipo barato y motivado, es difícil que sea cualificado».

Así que es tarea tuya —si eres líder de equipo o empresario— decidir cuál será el punto de inflexión en el que se romperá este círculo vicioso, porque evidentemente hemos de encontrar el punto justo de equilibrio en el que la gente esté cualificada, se sienta motivada y esté bien valorada.



El mayor problema de la  
comunicación es que no  
escuchamos para entender,  
escuchamos para contestar

**EL  
MAYOR** PROBLEMA DE  
LA COMUNICACIÓN  
**ES QUE NO ESCUCHAMOS  
PARA ENTENDER,**



**ESCUCHAMOS PARA  
CONTESTAR**

Pocos problemas hay de mayor relevancia que la falta de comunicación. Yo lo he vivido en primera persona hace unos días.

En una de las sociedades en las que participo solicité por favor a parte del equipo que, ante cualquier problema que hubiera en la compañía, se me comunicara directamente, saltándose al mando intermedio. Meses después de esta petición, me entero de que hay un conflicto entre el equipo y que no se me había comunicado.

Reconozco que durante unos instantes estuve lo más cabreado que un ser humano puede estar; de hecho, cuatro días después sigo estando enfadado. La falta de comunicación puede machacar y destruir un equipo, una pareja, una familia o una empresa. La comunicación horizontal es clave para entenderse y respetarse, para comprender que vamos todos en el mismo barco y que no se pueden acumular pequeños problemas con la simple excusa de pensar que «ya se me pasará».

Pero es vital que escuchemos a la gente y estemos dispuestos a entendernos. No sirve de nada tener un guion establecido y contestar sin haber escuchado. Es más, si se hace eso, la ira o el enfado de la otra persona irá en aumento, ya que percibirá inmediatamente que no has escuchado nada de lo que te ha argumentado. A mí personalmente es algo que me saca de mis casillas.

Estar hablando con personas a las que les da igual lo que les digas... Te van a explicar su película, que, para ellos, es la verdad universal. Sin entendimiento no hay capacidad de avanzar y progresar. Es realmente complejo conseguir una unión y entender la máxima, a nivel profesional, de que «todos somos un equipo».

Sorprende ver como a veces la suma de pequeñas nimiedades genera un problema de grandes dimensiones. Es algo que no podemos tolerar, hay que evitarlo a toda costa.

Seamos comprensivos y reflexivos, seamos flexibles en nuestros argumentos, escuchemos y seamos hábiles en poder cambiar nuestro argumento, ya que no siempre vamos a tener la razón pero sí podremos ahorrarnos mucho tiempo.



45

Los débiles se vengan, los  
fuertes olvidan y los inteligentes  
ignoran

**LOS DÉBILES SE VENGAN,  
LOS FUERTES OLVIDAN  
Y LOS INTELIGENTES  
IGNORAN**



Empecé mi incursión en el mundo 2.0 cuando decidí apuntarme a mi primer maratón Des Sables.

Era a finales de 2005, y mis amigos me pidieron que abriera un blog para explicarles los entrenos que me llevarían a poder acabar los 250 km corriendo en seis etapas en autosuficiencia. Poco tardaron en llegar los comentarios despectivos. Aquellos que criticaban mi entreno, mi equipamiento, o simplemente el hecho de que me pudiera pagar esa carrera.

En aquella época, a nivel 2.0, era débil. Me iniciaba y no lograba entender cómo alguien podía criticarme sin conocerme. Intentaba vengarme buscando lo que podía sobre esa persona, en el caso de que no tuviera un pseudónimo imposible, y siempre intentaba darle réplica, contestarle. Incluso insultarle. Es absurdo.

Con el paso del tiempo aprendí a prescindir, a entender que esto formaba parte de las reglas del juego.

En el momento en que entras en la red, estás expuesto a cualquiera que quiera emitir una opinión sobre ti. Así que si alguien me criticaba de manera destructiva, yo intentaba olvidarlo; intentaba prescindir de los comentarios y quedarme con las palabras bonitas recibidas desde la red, que eran la mayoría. Hasta que finalmente entendí que debía aplicar la tolerancia 0. Debía aprender a ignorar totalmente a aquella persona que quería destruirme directamente; afortunadamente, las redes sociales inventaron y nos facilitaron la opción de bloquear.

Siempre digo que las redes sociales existen hoy porque existe esta posibilidad para los usuarios. Ya no basta con prescindir del que te quiere machacar, se trata además de que, bloqueándolo, ya no le des la posibilidad de que sepa más de ti.

Eso es lo que debemos hacer en la vida, bloquear a las personas, físicas u online, que nos quieren hacer daño.



Sólo haciendo lo que realmente  
te gusta consigues la máxima  
motivación. Sólo trabajando en  
lo que es tu verdadera pasión  
logras la verdadera felicidad

**SÓLO HACIENDO LO QUE  
REALMENTE TE GUSTA  
CONSIGUES LA MÁXIMA  
MOTIVACIÓN**



**SÓLO TRABAJANDO EN LO QUE ESTU  
VERDADERA PASIÓN  
LOGRAS LA VERDADERA  
FELICIDAD**

En nuestra famosa regla del 8-8-8 (ocho horas para dormir, ocho horas para trabajar y ocho horas para uno mismo) hay una variable especialmente crítica. Para mí, la crítica es la de trabajar.

Primero por la dificultad que conlleva saber separar el trabajo de nuestro día a día y conseguir trabajar sólo ocho horas, pero, sobre todo, y lo que es más importante, por la capacidad que tiene el trabajo de influirnos durante el resto del día.

Si tenemos una mala jornada laboral, probablemente nos afectará en nuestro tiempo libre, ya que cuando disfrutemos de él probablemente le daremos vueltas al día que hemos tenido.

Incluso puede afectar a nuestro sueño. Cuántas veces nos hemos levantado preocupados por nuestro trabajo, pensando en lo que deberíamos haber hecho y no hemos concretado. Así, las ocho horas de trabajo son fundamentales para que las dieciséis horas restantes sean lo mejores posible.

Para ello es vital encontrar la posibilidad de trabajar en lo que deseamos, en aquello que nos motive, aquello que nos empuje a ir a trabajar felices y entender que hemos de conseguir que la línea entre trabajo y obligación sea lo más fina posible. Siempre he pensado que si trabajas en lo que te gusta y duermes con la conciencia tranquila, tienes dos tercios de la vida resueltos.

Para trabajar en lo que nos apasiona, a veces hay que ser valientes y arriesgar. Hay que tomar decisiones que no siempre van a ser comprendidas por nuestro entorno pero que en ningún caso han de ser motivo de freno para alcanzar nuestra idea de felicidad.



En la vida, como en el deporte,  
saber perder es fundamental

**EN LA VIDA,  
COMO EN EL DEPORTE,  
SABER PERDER**



**ES  
FUNDAMENTAL**

En el transcurso de un año puedo llegar a dar un centenar de conferencias por España, quizás alguna más. Y no he encontrado el sitio en el que me respondan afirmativamente a una cuestión: «¿Alguien ha tenido una asignatura donde le enseñen qué hacer cuando se pierde?».

Nadie la ha tenido y ése es un gran problema porque acostumbrar al ser humano al éxito, a que las cosas van a salir siempre bien, es peligrosísimo, puesto que cuando las cosas no salen como esperamos nos quedamos bloqueados.

Una de las máximas bursátiles para ganar en bolsa es saber perder y tener la humildad de aceptar que en cada decisión que tomemos nos podemos equivocar. Entender perfectamente que siempre que tomemos una decisión hemos de limitar la pérdida e ilimitar el beneficio, es decir, estar dispuestos a ganar más de lo que estábamos dispuestos a perder. Lamentablemente, la gente este concepto tan aparentemente sencillo no lo contempla.

Imaginemos que alguien compra acciones a 10 euros y la acción baja hasta 8 euros. ¿A qué precio se debería plantear este inversor vender si las acciones suben? La respuesta la fallaría el 90 por ciento de los lectores, según el *Financial Times*, que es el porcentaje de gente que acaba perdiendo dinero en bolsa a lo largo de su vida. La respuesta es que jamás debería vender antes de los 12 euros, nivel en el que al menos gana lo que estaba dispuesto a perder (2 euros por acción). Pues esta enseñanza bursátil es la que hemos de intentar aplicar en nuestra profesión.

Si diseñamos una estrategia de venta y vemos que no funciona, no esperemos a perder los clientes, seamos lo suficientemente hábiles para modificar esta estrategia y aprender de los errores de la estrategia que hemos diseñado mal. Sólo de esta manera conseguiremos la agilidad necesaria para optimizar la toma de nuestras decisiones. ¿Nos equivocaremos? Seguro, pero que cada error nos cueste lo menos posible.



¿Movilitis? ¿Inviertes tiempo con  
el móvil o lo pierdes?

# ¿MOVILITIS?



¿INVIERTES TIEMPO  
CON EL MÓVIL  
O LO PIERDES?

Es alarmante ver como a la gente le cambia la cara en función de la batería que le queda en el móvil. Son felices cuando empieza el día, se sienten poderosos, tienen un 100 por ciento de batería. Cuando pasan las horas y ven que su terminal les indica que sólo queda un 50 por ciento, la preocupación se empieza a apoderar de sus caras. Pero el drama llega cuando queda menos de un 10 por ciento de batería. La gente se empieza a arrepentir del derroche de uso hecho por la mañana cuando tenía el 100 por ciento y empieza a optimizar su uso. Lo enciende sólo cuando procede, elimina notificaciones para que consuma menos, baja el brillo de la pantalla para que el uso y el gasto de la batería sean más eficientes... Una paradoja de la vida.

Cuando tenemos necesidad aprendemos a ser eficientes, a optimizar recursos. Para ello es importante que diferenciamos entre invertir tiempo en el móvil o perderlo. La gente pierde demasiado tiempo con el móvil, un instrumento que, bien usado, es superproductivo. Personalmente, anulo todos los avisos de notificaciones; así, no me distrae si recibo un WhatsApp, un «like» de Facebook o una mención en Twitter. ¿Has pensado cuánto tiempo pierdes mirando constantemente el WhatsApp? ¿Has pensado el tiempo que pierdes en los chats de grupo? No intentes leerlo todo; si es algo importante, que te escriban directamente o, mejor aún, que te llamen.

Con mi equipo tengo establecido que si hay algo importante, no me escriban por WhatsApp, ¡tengo establecido que me llamen o me envíen un SMS! Sí, un SMS para mí prioriza el WhatsApp.

Cualquier cosa que se salga de la mayor fuente de decir estupideces tiene prioridad para mí. El móvil me ahorra mucho tiempo de ordenador, me permite ir haciendo tareas allá donde esté sin la necesidad de abrir la pantalla.

Cada vez me parece más arcaico abrir un ordenador; el movimiento de apertura de pantalla me parece pesado, por lo que cada vez más pienso en cómo se pueden facilitar las cosas a las personas con el simple uso del terminal móvil.

Hay personas que no se creen que yo me gestione las redes sociales. Les parece imposible creer que pueda contestar notificaciones teniendo casi 600.000 seguidores en las redes. Realizar esta tarea no sería posible si no tuviera el móvil, ya que aprovecho tiempos muertos para poder avanzar en ello. Mientras espero en un aeropuerto, mientras

voy en taxi o mientras estoy... ¡En el retrete! Ja, ja, ja. Siempre digo en broma que el que inventó el iPad debía de estar pensando en qué hacer mientras estás en el retrete.

Así pues, optimicemos el tiempo con nuestro terminal y recordemos que en nuestras ocho horas para nosotros mismos cuanto menos tiempo pasemos con el teléfono en la mano, más felices conseguiremos ser.



Nunca olvides tres tipos de  
personas en tu vida: Los que te  
ayudan en momentos difíciles,  
los que te ignoran en momentos  
difíciles y los que te ponen en  
momentos difíciles

**NUNCA OLVIDES TRES TIPOS DE  
PERSONAS EN TU VIDA:**

**LOS QUE TE AYUDAN  
EN MOMENTOS DIFÍCILES**



**LOS QUE TE IGNORAN  
EN MOMENTOS DIFÍCILES**



**Y LOS QUE TE PONEN  
EN MOMENTOS DIFÍCILES**



Hay gente buena, gente cabrona y gente mala, así resumiría yo esta frase. Y hay que tener una gran habilidad para detectar quién es quién en tu vida; no es fácil y no todo el mundo está preparado para detectarlo.

El entorno que nos rodea es importante para evolucionar. Mantenerse aislado del mundo ni es recomendable ni es posible, máxime con el acceso a la información que tenemos de las demás personas. Por eso la influencia del entorno puede determinar la evolución de nuestro talento, la evolución de una idea, la evolución de nuestra felicidad.

Los que te ayuden en momentos difíciles, lamentablemente, van a ser escasos. Son pocas las personas a tu alrededor que realmente darán la cara por ti en momentos complicados, en esos momentos en los que se demuestra la verdadera amistad. Y son éstas las personas que has de cuidar y conservar. Son éstas las personas que nunca te van a fallar y son uno de los mayores activos que vas a tener en tu vida.

Habrán personas que te fallarán en los momentos difíciles. Por desgracia, éste será el grupo más numeroso de todos. Aquel grupo con el que te llevarás sorpresas desagradables, personas que pensabas eran de máxima confianza y te das cuenta de que no lo son. Evidentemente son un grupo de personas del que no te vas a poder fiar mucho...

Sin embargo, en algún caso, hay que brindar comprensión, ya que puede ser que la falta de ayuda se deba a un entorno familiar que no se lo permita o a que realmente esa persona no puede hacer nada por ti.

Y el tercer grupo es el peligroso: aquellas personas que te meten en líos merecen ser excluidas inmediatamente de tu círculo; no merecen ningún tipo de comprensión ni de atención.



50

Nosotros no compramos cosas  
con dinero, Nosotros las  
compramos con horas de  
nuestra vida

**NOSOTROS NO COMPRAMOS  
COSAS CON DINERO,  
NOSOTROS LAS COMPRAMOS CON  
HORAS DE NUESTRA  
VIDA**



La ilusión es algo incuantificable. La ilusión que nos hace comprarnos algo no se puede calcular, sobre todo si ese «algo» es aspiracional.

Recordaré toda mi vida la ilusión que me hacía comprarme un coche. Mi primer coche fue un Ford Puma y para mí fue increíble lograr comprarlo. Lo había conseguido y eso es difícil de calibrar. Pero ese Ford Puma no me había costado 1.600.000 pesetas (año 2000), ese Ford Puma me había costado muchas horas de trabajo, esfuerzo e incluso privarme de otras cosas con el fin de lograr llegar a la cuota mensual que el banco me exigía.

Hemos de valorar bien lo que nos compramos y entender el esfuerzo a nivel de tiempo que nos cuesta alcanzar ese capricho. Entender que estaré una serie de horas de mi vida, quizás muchas, trabajando, pensando y esforzándome por conseguir esa meta.

El dinero se recupera, el tiempo no. Como bien sabemos, el día de hoy no se va a volver a repetir jamás.



51

No te rindas, el principio es  
siempre lo más duro

**NO  
TE RINDAS,**  
EL PRINCIPIO ES  
**SIEMPRE LO MÁS  
DURO**



El pasado octubre cumplí dieciséis años como profesional de la bolsa, dieciséis años observándola prácticamente a diario y con la intención de adivinar constantemente el futuro.

A nivel profesional empecé en 1999 en agentes asociados, si bien es cierto que la primera operación la hice en 1996.

Desde mis inicios intentaba buscar una lógica a la bolsa. Siempre tuve claro que no era un juego, una secuencia numérica debía tener unas probabilidades y una sucesión de hechos debía cumplir un mismo patrón. Para ello empecé a desarrollar lo que hoy es el «Método Ajram», que puedes ver explicado en el libro *Bolsa para Dummies*.

Si contamos desde mis inicios (mi primera operación bursátil en 1996), tardé casi cinco años en sentir que había desarrollado un método fiable. Evidentemente iba ganando y perdiendo confianza, pero fue el fatídico 11 de septiembre de 2001, en una de las mayores catástrofes que pueda haber sentido el mundo occidental, cuando me di cuenta de que había logrado controlar la bolsa. Me había desenvuelto con éxito y eso me sirvió para entender que el «Método Ajram» funcionaba, incluso con escenarios de pánico. Esa confianza adquirida fue el empujón final para independizarme de la agencia y buscar el camino hacia la felicidad (8-8-8).

Los inicios son complicadísimos, pero no podemos rendirnos. Hemos de afrontar el desafío con ilusión y confianza. Hemos de entender que si llevamos adelante nuestro proyecto, encontraremos una enorme recompensa que optimizará perfectamente la máxima bursátil de pérdida limitada y beneficio ilimitado. Pero, sin duda, hemos de ser honestos y admitir si valemos o no para dicha tarea, ya que puede ser que realmente no seamos capaces de desarrollar nuestra idea de proyecto. En tal caso, debemos estar seguros de haber agotado todos los recursos antes de decir que no es posible.



52

Aprende a ser productivo



**APRENDE A SER  
PRODUCTIVO**

Confieso que una de mis obsesiones es la inmediatez. El hacerlo aquí y ahora, el no esperar a realizar tareas. Intentar aprovechar el tiempo para que pueda disfrutar al máximo de esas 8 horas para mí. Por ejemplo estas líneas, y muchas otras de este libro, están escritas a 9.000 metros de altitud.

Me encanta escribir y hacer cosas en el avión, concretamente ahora estoy escribiendo en el vuelo Barcelona-Doha. Porque evidentemente siempre tienes la tentación de dejarlo para más tarde: en un rato quizás pueda hacerlo o incluso mañana. Pero si ahora no estuviera escribiendo este libro, que debo entregar dentro de diez días o mi querido editor me lo recordará, no podría disfrutar tranquilo de las vacaciones que me esperan.

Es decir, ser productivo me va a permitir estar tranquilo en los momentos de descanso y en los momentos de ocio y no me invadirá la responsable preocupación de no tener el libro listo para la fecha acordada.

La frase «ya lo haré» es peligrosísima, puesto que damos por supuesto que estaremos vivos dentro de unos días, semanas o meses y eso es muy arrogante por nuestra parte. La maldita obsesión de la vida por demostrarnos que esto se puede acabar en cualquier momento nos ha de ayudar a entender que si queremos hacer algo debemos hacerlo ya, porque si lo dejamos para más adelante quizás sea demasiado tarde.



53

La vida es corta, come el postre  
primero



**LA VIDA ES CORTA,  
COME EL POSTRE  
PRIMERO**

Comemos el postre entendiendo que es lo más rico de una comida. Entiendo que la mayoría de los lectores preferirán una tarta de chocolate a un plato de coliflor (personalmente, detesto la coliflor). Pero es curioso, a veces no lo hacemos así. A veces incluso prescindimos del postre, porque llegamos demasiado hinchados o no tenemos el tiempo suficiente para saborearlo o, simplemente, porque el sentimiento de culpa de ingerir 500 kilocalorías en forma de tarta de chocolate nos atormenta de tal manera que no lo podemos soportar.

Pero volvamos a la reflexión del punto anterior: si nos apetece comerlo, ¿por qué demonios no lo hacemos?

Una de las peores cosas que podemos hacer es reprimirnos constantemente. Si cada vez que nos apetece hacer algo no nos decidimos porque nos sabe mal, nos da pena o por el qué dirán, iremos acumulando una represión y una frustración que algún día estallará y, probablemente, para mal.

Así que déjate llevar, déjate llevar muchas más veces de las que estás acostumbrado... Conseguirás evitar esa suma de pequeñas frustraciones y serás mucho más feliz.



Si quieres tener éxito es simple.

Conoce lo que estás haciendo,

ama lo que estás haciendo y

cree en lo que estás haciendo

(Will Rogers)

SI QUIERES TENER ÉXITO ES SIMPLE.  
**CONOCE** LO QUE ESTÁS  
**HACIENDO,**



“**AMA**  
LO QUE ESTÁS  
**HACIENDO**  
**Y CREE**  
EN LO QUE ESTÁS  
**HACIENDO**”

*Will Rogers*

Ya hemos comentado en páginas anteriores la peligrosidad de sentir que has alcanzado el éxito.

Lo que sí hemos de sentir es que hacemos las cosas bien, que el guion va saliendo tal y como lo habíamos planeado.

Es vital saber lo que estás haciendo. La gente me pregunta a veces si sé de bolsa y yo les digo que no. Les digo que soy especialista en algo muy concreto, en bolsa española, porque la especialización es algo vital para que puedas conocer perfectamente todos los entresijos de tu profesión.

Querer saber mucho de muchas cosas es imposible. En una pequeña auditoría hecha a una parte del equipo, les pedí que me dijeran qué tareas desarrollaban en su día a día. Una integrante del equipo me dio un listado imposible de cumplir, imposible de ser real. Es preferible hacer dos o tres cosas de manera brillante que intentar hacer diez de manera regular. Pero a veces, para ser honesto con uno mismo, es importante tener la capacidad de delegar y de confiar en quienes están a tu alrededor.

Si no tienes la capacidad de delegar, difícilmente vas a poder dominar con brillantez pocas áreas.

Una vez conoces al detalle tu oficio, es vital que te apasione, que lo sientas como parte de tu vida, que realmente pienses que hasta podría ser tu hobby. Ir a trabajar a gusto, con un clima que te hace sentir bien, que te hace sentir realizado, es una sensación fantástica que difícilmente podrá compensar un sueldo superior si el ambiente o la clase de trabajo no son lo que deseas.

Crear en lo que estás haciendo te va a dar proyección a largo plazo. Tú has de ser el mejor y mayor prescriptor de lo que realizas, ¿te comprarías lo que vendes?, ¿contratarías el servicio que estás ofreciendo? Sólo si las respuestas son afirmativas, tu trabajo o empresa (en el caso de que seas el responsable de ella) tiene futuro en el largo plazo, porque es absolutamente imposible la supervivencia a largo plazo de un proyecto si nosotros no somos sus mayores defensores.



Realcemos las buenas noticias

**REALCEMOS  
LAS BUENAS  
NOTICIAS**



Imaginemos por un momento que nos encontramos un periódico con los siguientes titulares: «7 millones de personas siguen vivas», «50.000 vuelos despegan y aterrizan a diario sin ningún contratiempo». Dos grandes noticias que jamás serán portada de ningún periódico porque, por un motivo que se me escapa, las buenas noticias no interesan. En cambio, sí serían portada hechos desgraciados como la muerte de equis personas o el fallido vuelo de un avión.

Nos acostumbran a las malas noticias en el día a día de modo que creamos que el hecho de que las cosas vayan bien es lo «normal» y no lo veo así.

El hecho de que las cosas vayan bien es muy difícil. Es complicadísimo acertar una estrategia en bolsa, captar a un cliente, hacer reír a tu hija o conseguir que tu mujer te quiera. Esos hechos no son lo normal, son difíciles de conseguir, por lo que hemos de valorarlos y apreciarlos como merecen si conseguimos alcanzarlos. Que el mundo vaya bien no es lo normal y los medios deberían hacerse eco de las buenas noticias en lugar de contaminarnos constantemente con una sucesión de acontecimientos que nos hacen creer que quizás sí que la vida es una mierda... ¡NO! La vida es maravillosa y a lo largo del día pasan muchísimas más cosas bonitas que malas. Apreciémoslo y destaquémoslo.

Reunamos a nuestro equipo y hagamos un listado de todas las cosas buenas que se han hecho durante la semana porque de esta manera entenderemos el valor de lo positivo y nos daremos cuenta de cómo nos ayudará ser conscientes de ello cuando tengamos que superar un bache.

Sólo el ser conscientes de las cosas que hacemos bien nos ayudará a salir de los baches sin dudar de nuestro talento.



EL mundo es el resultado de  
4.000 Millones de años de  
exitosa evolución, ¡actúa como  
merece!

**EL MUNDO  
ES EL RESULTADO  
DE 4.000 MILLONES  
DE AÑOS DE EXITOSA  
EVOLUCIÓN,**



**¡ACTÚA COMO  
MERECE!**

¿No sientes pena al ver cómo actúa a veces el ser humano? ¿Cómo se puede acumular semejante odio entre las personas?

Parece sorprendente como, en lugar de aprovechar las cosas buenas de la globalización, muchos seres humanos se centran en lo negativo, en lo destructivo.

Pedalear con mi querida bicicleta me da la posibilidad de acceder a lugares en los que apenas llega la cobertura móvil. Cuando alcanzo uno de esos pueblos, miro las caras de las personas y pienso en lo afortunados que son de vivir en la ignorancia. Eso lo pensé especialmente en dos momentos de mi vida.

El primero fue cuando se produjo el crac de Lehman Brothers y la sucesión de quiebras bancarias que puso en jaque al capitalismo. Si la Reserva Federal no hubiera inyectado capital para salvar a AIG (American International Group), probablemente hoy entenderíamos el sistema financiero de manera diferente a la actual.

El segundo momento en el que pensé que me gustaría vivir en la ignorancia fue en julio de 2012, cuando la prima de riesgo española estaba a 700 puntos básicos y España tenía un pie y medio fuera del euro.

Afortunadamente en finanzas las cosas pasan cuando alguien gana y, en este caso, el hecho de que España volviera a la peseta no permitía que nadie ganara.

Los mercados entendieron que da igual que la vida te vaya bien si el mundo se va a la mierda, y el mundo estuvo a punto de irse a la mierda. Por consiguiente pienso que todos tenemos un pedacito de responsabilidad para dejar este mundo como merece, como nos lo hemos encontrado después de toda esta increíble evolución de 4.000 millones de años y, si puede ser, aportando algo para que las generaciones futuras puedan seguir mejorándolo.



Si vas a dudar de algo, duda de  
tus límites (Don Ward)

**“SI VAS A DUDAR  
DE ALGO,**



**DUDA DE TUS  
LÍMITES”**

*DON Ward*

Para mí, absolutamente brillante, la afirmación de Don Ward. Nada ni nadie tiene derecho a dos cosas: la primera es a hacerte sentir fracasado o que vas a fracasar, la segunda es que nadie tiene derecho a limitarte, y menos tú.

Las capacidades del ser humano son increíbles y tenemos muchos ejemplos que lo corroboran a diario, que nos sirven de constante inspiración. Un caso me ha sorprendido especialmente en mi vida. El de Jason Lester.

A Jason lo conocí hace años en mi primer Ultraman. Con el tiempo hemos ido coincidiendo en diferentes carreras, pero esa primera vez fue impactante para mí. En una prueba en la que hay que nadar 10 kilómetros y pedalear 145 kilómetros el primer día, pedalear 275 kilómetros el segundo día y correr 84 kilómetros el tercer día, Jason Lester hacía todo esto con un solo brazo. Al principio pensé en lo difícil que debía de resultarles cubrir los 10 kilómetros de natación pero cuando me subí a la bici entendí que el verdadero desafío de Jason era conseguir pedalear sin caerse fruto de las fortísimas rachas de viento que iban apareciendo en la volcánica isla hawaiiana llamada Big Island. Jason nos demostró a todos que la actitud y el entrenamiento no tienen límites y consiguió terminar ese Ultraman.

Realmente el ser humano tiene esa capacidad de adaptación y superación, pero jamás podremos lograr un objetivo si no nos creemos capaces. Por mucho talento, recursos o actitud que uno tenga, si no tiene plena confianza en sus capacidades y visualiza la superación de sus límites va a ser imposible que resuelva con éxito su misión.

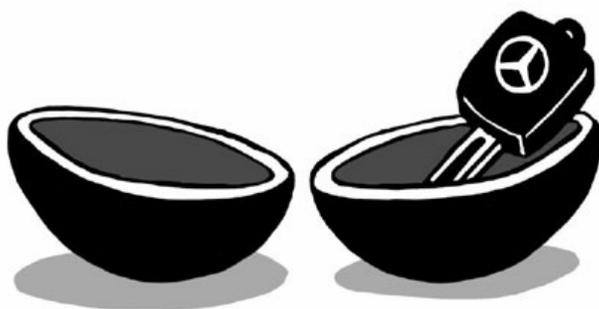


58

Siempre piensa que algo bonito  
va a ocurrir



**SIEMPRE PIENSA  
QUE ALGO BONITO  
VA A OCURRIR**



La visualización de las situaciones para mí ha sido y es clave en mi día a día. Recuerdo perfectamente, en mis inicios en bolsa, como entraba por la puerta principal de la Bolsa en paseo de Gracia pensando: «Hoy voy a ganar, hoy voy a ganar». Y muchos de esos días acababa ganando. Siempre digo a mis alumnos que jamás hagan una operación bursátil pensando que van a perder, ya que la probabilidad de que así sea se incrementará notablemente.

Visualizar las cosas y encararlas pensando en el éxito, pensando en positivo, hará que tu talento pueda desarrollarse con mayor fluidez. Y si no, haz una prueba. Ve un día a un centro comercial, donde haya mucha gente, con un amigo o amiga y pídele a tu amigo o amiga que observe sólo a las personas que lleven cosas de color negro, hazle contar cuántas personas encuentra, en un plazo de diez segundos, que lleven cosas negras. Cuando acaben esos diez segundos pregúntale cuántas cosas de color rojo ha visto. Lo vas a desconcertar ya que él sólo se habrá fijado en elementos de color negro. Su fijación, su visualización, sólo habrán sido los elementos de color negro.

Pues en el aspecto laboral es lo mismo. Imagínate a una persona con grandes dotes comerciales pero que ese día tiene un mal día. Si va a buscar clientes pensando que no los va a conseguir, si su mentalidad es negativa, ¿crees realmente que por muy buen comercial que sea conseguirá cerrar un trato? Seguro que no.

Si talento y visualización no se juntan, nuestra capacidad de desarrollar el talento caerá en picado.



No hay cosa peor que la  
neutralidad, define tu destino

NO HAY COSA PEOR QUE LA  
**NEUTRALIDAD,**



DEFINE TU  
**DESTINO**

Ya llevamos unas cuantas páginas siendo conscientes y entendiendo que no vamos a gustar a todo el mundo y que cuanto mayor sea nuestra capacidad o talento peor caeremos a un determinado sector de la población. Pero jamás hemos de variar nuestra estrategia pensando en lo que dice la gente o en el qué dirán si sale mal.

Vivimos en la era de la inmediatez, en la que la recepción de una crítica o de un comentario es inmediata, hay demasiados canales de comunicación cerca como para tener la verdadera capacidad de abstraerse. Hemos de ser conscientes de que nos vamos a enterar de lo que opinan de nosotros y eso no debe dolernos, debe motivarnos. «Motivar» por el hecho de estar por encima de ellos, no para demostrarles que podemos hacerlo, ya que eso sólo nos lo tenemos que demostrar a nosotros mismos.

La crítica constructiva merece reflexión y análisis, la crítica destructiva no merece nada, por lo que hemos de seguir nuestro camino ignorando totalmente ese despecho del anonimato.

Así que dibuja un plan y mantente firme con tu plan. No vayas dando golpes de timón por el qué dicen o el qué dirán; sólo si te mantienes en rumbo fijo llegarás a buen puerto y conseguirás tu objetivo.



Normas para tener una cita con  
mi hija: ten trabajo; entiende  
que no me gustas; estoy en  
todas partes; si le haces daño a  
ella, me haces daño a mí; tráela  
a casa 30 minutos antes de la  
hora acordada; búscate un  
abogado; si me mientes te  
encontraré; ella es mi princesa  
no tu conquista; cualquier cosa  
que le hagas a ella yo te lo haré  
a ti

# **NORMAS PARA TENER UNA CITA CON MI HIJA:**



**TEN TRABAJO; ENTIENDE QUE NO ME GUSTAS;  
ESTOY EN TODAS PARTES;  
SI LE HACES DAÑO A ELLA, ME HACES DAÑO A MÍ;  
TRÁELA A CASA 30 MINUTOS ANTES  
DE LA HORA ACORDADA;  
BÚSCATE UN ABOGADO;  
SI ME MIENTES TE ENCONTRARÉ;  
ELLA ES MI PRINCESA, NO TU CONQUISTA;  
CUALQUIER COSA QUE LE HAGAS A ELLA  
YO TE LO HARÉ A TÍ**

Una de las cosas que más me ha fascinado en esta vida, por el momento, es ver cómo te cambia la vida y la percepción de las cosas cuando tienes hijos, en mi caso una preciosa niña llamada Morgana. Es fascinante.

Cuando eres padre entiendes por primera vez en la vida a tus padres. Te das cuenta de lo estúpido que has sido discutiendo con ellos por memeces y queriendo tener la razón en cosas en las que estaba claro que no la tenías. Demasiado tarde un hijo entiende a sus padres y eso da hasta sensación de angustia. Y en el caso de tener una hija, mi caso, admito que hasta ves a la mujer diferente.

Recuerdo que al poco de nacer Morgana, vino un amigo todo exaltado diciéndome «¡Josef! ¡Qué chica más guapa he conocido!», y yo le contesté inmediatamente: «¡Eh, alto, que esta chica tiene un padre!». Y es que la película cambia totalmente.

Como brillantemente me decía mi amigo Sarasa, uno de los cámaras de la serie «Imparables», reportajes que hacemos un grupo de amigos en bicicleta por el mundo, nosotros habíamos sido «cazadores», hombres a los que nos gustaba buscar y ligar con mujeres, y ahora, como padres de niñas que somos, hemos pasado a ser «proveedores»... ¡Durísimo pero cierto!

En fin... Dios dirá, pero admito que como excavador, ser proveedor es realmente duro.



61

Sólo tienes una vida, haz lo que  
te dé la real gana y sé feliz

**SÓLO TIENES  
UNA VIDA,**



**HAZ LO QUE TE DÉ  
LA REAL GANA  
Y SÉ FELIZ**

Hay frases que necesitan poca explicación y, para mí, ésta es una de ellas.

El cuentakilómetros de la vida avanza sin cesar. No es piadoso a nuestros caprichos y no para de recordarnos que esto se acaba o se puede acabar en cualquier momento.

Confieso que la lucha por la búsqueda de la felicidad se ha convertido en una de mis obsesiones; entender para qué trabajo y por qué.

Me motiva seguir creciendo, encontrar por qué a veces me complico, aparentemente, la vida. Es importante para mí valorar el «efecto compensación», darme cuenta de a qué renuncio cada vez que hago algo y valorar si me compensa realizar una actividad sabiendo que no voy a poder realizar otra.

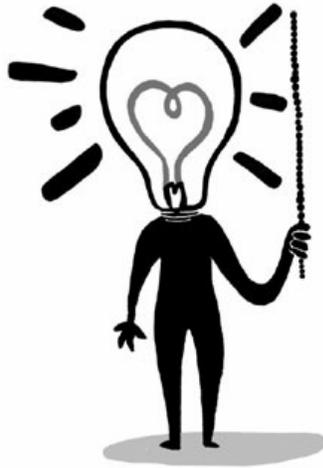
Por ejemplo, para mí se ha convertido en una prioridad absoluta pasar los fines de semana con mi hija. Da igual la actividad que sea si puedo estar con Morgana. Estoy separado de su madre y puedo estar con ella cada dos semanas; no hay otra opción que se anteponga a ello.

Entiendo perfectamente lo que me hace feliz y renuncio a lo demás, aunque a veces me hagan ilusión otras actividades.



Piensa en positivo, haz ejercicio  
a diario, come sano, trabaja  
duro, mantente fuerte, ten  
pocas preocupaciones, baila  
más, ama con frecuencia y sé  
feliz

**PIENSA EN POSITIVO,**



**HAZ EJERCICIO A DIARIO,  
COME SANO,  
TRABAJA DURO,  
MANTENTE FUERTE,  
TEN POCAS PREOCUPACIONES,  
BAILA MÁS,  
AMA CON FRECUENCIA  
Y SE' FELIZ**

¿Parece sencillo, verdad? Son palabras simples, lógicas, aparentemente accesibles y fáciles de cumplir, pero en realidad tienen una elevada complejidad y presentan una dificultad que a continuación vamos a analizar.

Pensar en positivo es vital si quieres conseguir cualquier meta que te propongas. La negatividad reina en el ambiente, hasta hemos estado en un punto en el que si decías que te iban las cosas bien parecía que estabas cometiendo un delito. La positividad es necesaria, y si eres una persona positiva tienes la responsabilidad social de transmitir esa energía, ya que su efecto es contagioso.

Una hora de ejercicio al día supone invertir el 4 por ciento de nuestro tiempo diario en un entrenamiento. ¿De verdad no tenemos tiempo? ¿O es que nos da extrema pereza sacar ese tiempo de nuestra zona de confort? Seamos activos y entendamos los beneficios físicos y mentales que nos va a brindar ese 4 por ciento del día, quizás pueda hacer que el 96 por ciento restante sea más provechoso.

Somos lo que comemos; lo que te alimenta cuida tu maquinaria.

¿Te imaginas un superdeportivo repostando mala gasolina o poniendo aceite de mala calidad? Pues no hagas lo mismo con tu cuerpo. Tú eres un Ferrari que necesita la mejor comida posible, la mejor calidad.

Cuando te alimentas no estás gastando, estás invirtiendo.

Mantente fuerte haciendo ejercicios variados que te hagan salir de tu rutina habitual. Siente tu cuerpo robusto, no trabajes siempre la misma zona o los mismos músculos y, de esta manera, tendrás un cuerpo equilibrado y preparado para cualquier exigencia. No puede ser que tu nivel de actividad intelectual se vea afectado por un dolor o agotamiento físico. Entrena para ser más productivo.

Tener pocas preocupaciones es vital para disfrutar de un merecido descanso. Para ello, intenta no acostarte nunca enfadado con tus familiares o amigos, y todo lo que puedas arreglar antes de ir a dormir será mucho mejor para tu tranquilidad. Evita consultar sitios que puedan irritar tu descanso, como pueden ser las redes sociales, o leer el periódico justo antes de acostarte.

Baila, salta, ¡diviértete! Haz cosas a las que no estás acostumbrado, sal de la rutina, entiende que cada día puede ser una oportunidad de diversión, de guardar bonitos

recuerdos, bonitas experiencias.

Ama con frecuencia y sé feliz. Ambas cosas van cogidas de la mano, porque es muy difícil que seas feliz si no recibes el amor de alguien que te importe, sea de tu pareja o de tu familia, y si una de las dos variables se tuerce, haz lo imposible para que ese triángulo encaje a la perfección.

Tú, tu pareja y tu familia sois una unidad y cuanto mejor sea la relación, mayor será tu felicidad.



No existe un mapa (Isra García)

**“NO  
EXISTE  
UN MAPA”**

Isra García



Gran frase de mi amigo Isra García: el destino no está escrito y por ello hay que crearlo.

Cualquier cosa puede ocurrir en el segundo siguiente a la lectura de estas líneas, cualquier cosa. Y para ello hemos de tener la mente abierta y estar dispuestos a todo, ¿por qué no?

¿Qué hay verdaderamente importante que pueda impedir que cumplamos metas? ¿Que pueda impedir que tomemos decisiones? No todo el mundo se atreve con la toma de decisiones, pero todo el mundo «sirve» para tomar decisiones. El problema es que la gente se cierra rápidamente en banda y se escuda con el argumento de «no puedo» o «no estoy preparado». Sí puedes y sí estás preparado, sólo que hay que estar dispuesto. Dispuesto a ser dinámico, dispuesto a tomar una decisión trascendental sin tener que pensarlo mucho tiempo, dispuesto a darle un cambio de rumbo a la vida sin miedo al «qué pasará o qué dirán si sale mal».

No tiendas a pensar siempre en el peor de los escenarios: valora tu capacidad, seguro que te sorprenderás.

Deja que tu mapa sea flexible, deja que tu vida coja un rumbo inesperado, y si ves que te has equivocado, ten la valentía de aceptarlo y reconduce de nuevo el camino.



**64**

Si no lo intentas tienes el 100  
por ciento de posibilidades de  
no lograrlo



**SI NO LO INTENTAS**



**TIENES EL 100%  
DE POSIBILIDADES  
DE NO LOGRARLO**

¡Es tan difícil estar en la línea de salida de cualquier proyecto!

Entiendo por proyecto la idea de querer adelgazar unos kilos, querer dejar de fumar, emprender una aventura empresarial y, por supuesto, cualquier objetivo deportivo que tengamos en mente.

Estar en la línea de salida de cualquier proyecto es complicadísimo porque implica dos cosas.

La primera es haber tenido la valentía de plantearme algo que, aparentemente, no estaba dentro de mis posibilidades ayer, antes de planteármelo.

La segunda cosa que implica es haber tenido la constancia necesaria para tener la confianza suficiente para llegar hasta allí. Esa constancia implica sacrificio, entrenamiento, horas de estudio, momentos de represión. Pero son vitales para intentar conseguir esa gran meta.

Si damos el 100 por ciento y no lo conseguimos, estaremos tranquilos; pero si no somos capaces de estar en ese punto inicial, en esa línea de salida, entonces la duda nos perseguirá eternamente. Seamos valientes al visualizar el objetivo, seamos constantes en nuestra preparación y, de esta manera, estaremos en esa deseada línea de salida.



65

La única discapacidad en la vida  
es la mala actitud

**LA ÚNICA  
DISCAPACIDAD  
EN LA VIDA**



**ES LA  
MALA ACTITUD**

Como bien sabéis, una de las cosas contra las que he luchado siempre ha sido contra los prejuicios. Los prejuicios son malísimos, sólo te van a traer problemas si los tienes. Yo me parto de risa cuando entro en algún lugar y hay una serie de personas que rápidamente fijan su mirada en mis manos tatuadas. Me imagino la velocidad a la que circulan sus neuronas pensando «qué narices hace un tipo con las manos tatuadas en un lugar como éste».

En 2015 la marca Where Is The Limit?, de la que soy fundador, colaboró con una persona que revienta cualquier prejuicio. Se llama Dani Nafría, lo podréis encontrar en las redes sociales.

Dani lleva su día a día con una prótesis en la pierna pero eso no le ha impedido este año correr un maratón de montaña. Sí, lo habéis leído bien, 42 kilómetros por montaña. Tampoco le ha impedido hacer este año un medio ironman y tampoco le ha impedido plantearse el ambicioso objetivo para 2016 de hacer la Titan Desert, 600 kilómetros de mountain bike en seis etapas.

Un ejemplo más de que con motivación, constancia y creencia en la consecución de un objetivo, somos capaces de mucho más de lo que imaginábamos inicialmente.



La envidia es una declaración  
de inferioridad (Napoleón  
Bonaparte)

# «LA ENVIDIA



**ES UNA DECLARACIÓN  
DE INFERIORIDAD»**

**(NAPOLEÓN BONAPARTE)**

Las redes sociales servirán o no servirán para nada, cada uno tiene su criterio. Personalmente sí pienso que me aportan, especialmente para ver cómo reacciona el ser humano a algunas declaraciones o actitudes.

Una de las más deplorables reacciones del ser humano es la envidia. El sentirse inferior, como brillantemente dice Napoleón, y pagarlo con insultos o descalificaciones totalmente indefendibles. Jamás hecho de dejar influenciarnos por estos alardes de inferioridad y hemos de tener la suficiente madurez personal como para seguir nuestro camino de manera sólida.



67

Soy responsable de lo que digo,  
no de lo que tú crees que digo

**SOY RESPONSABLE  
DE LO QUE DIGO,  
NO DE LO QUE TÚ  
CREES QUE DIGO**



**OREJA**  
TAMIÉN LLAMADA DISTORSIONADORA  
**DE LA REALIDAD**

Uno de los problemas de la comunicación actual es que puede generar muchas confusiones. Confusiones por el hecho de que el gran porcentaje de nuestra comunicación actual es escrita. Correos electrónicos, conversaciones por WhatsApp, mensajes de Facebook, Twitter ... lo que sea para no llamar y hablar con la otra persona. Esto hace que tengamos que escribir con mucho cuidado, hemos de saber escribir correctamente las palabras que tenemos realmente en la cabeza ya que pueden estar sujetas a malas interpretaciones.

Deberíamos llamarnos más y escribirnos menos; seríamos más productivos y nos entenderíamos mucho mejor. ¿Cuánto tiempo pasas al día con el WhatsApp? Probablemente un 90 por ciento de las personas usa el WhatsApp a diario. Si llamáramos a las personas con mayor frecuencia podríamos obtener más tiempo para disfrutarlo en otras actividades, ¡inténtalo!



Si pensamos que podemos  
hacerlo bien, el porcentaje de  
éxito va a ser muy alto

**SI PENSAMOS QUE PODEMOS  
HACERLO BIEN,**



**EL PORCENTAJE DE ÉXITO  
VA A SER MUY ALTO**

Una vez más una frase que me motiva relacionada con la actitud frente a los proyectos.

Cuando te planteas un desafío sin motivación, cualquier excusa será válida para abandonar. Cuando me pongo a analizar las carreras que no he terminado en mi vida, me doy cuenta de que ha sido básicamente por dos motivos.

El primero es la salud, un motivo sobre el que nada puedo hacer y al que debo resignarme si alguna vez ocurre. Pero el otro motivo que me ha llevado a abandonar alguna carrera ha sido la mala actitud, el pensar siempre en negativo.

La primera vez que fui al maratón Des Sables (250 kilómetros corriendo por el desierto en seis etapas y autosuficiencia) tenía una voluntad y una motivación máximas. Quería acabar como fuera, ya que era un proyecto que me hacía especial ilusión. Iba sin ningún objetivo de posición en la cabeza, sólo quería acabar.

El segundo año ya no sólo quería acabar, sino que había entrenado para hacer un buen puesto y lo hice. De los 1.000 participantes en la prueba quedé el 24, lo cual me hizo sentir supersatisfecho.

El tercer año ya empezó mal. Aunque parezca increíble, lo que nos encontramos en el desierto ese año fue lluvia. Se canceló la primera etapa por fuertes inundaciones, el campo base estaba inundado y era imposible dormir allí. Hubo modificaciones de etapas y cosas muy poco habituales. Yo iba con la idea de mejorar el puesto 24 pero ya mi cabeza se empezaba a desajustar con tantos cambios e incertidumbre. La etapa más larga fue modificada y pasó de los 75 kilómetros iniciales a los 96 kilómetros que propuso la organización, por lo que mis estrategias iban cambiando constantemente y mi idea de estar entre los 24 mejores cada vez se diluía más. Ya no estaba creyendo en mí mismo y estaba viendo que a la mínima que las cosas empeoraran, algo malo iba a pasar.

Y así fue. En la etapa larga, después de 55 kilómetros, me empezaron a venir calambres y no dudé un momento en dejar la competición para irme a casa. La buena actitud había desaparecido y sólo reinaba en mi cabeza la negatividad. De esa manera era imposible desarrollar nada correctamente.



Escuchar las tendencias del  
mercado, el «caso Nokia»

**ESCUCHAR**  
**LAS TENDENCIAS**  
**DEL MERCADO,**



**EL CASO**  
**NOKIA**

Es tremendo comprobar cómo evoluciona el mercado y cómo te puede machacar si no estás preparado. Es tremendo ver como empresas que han sido líderes mundiales han dejado de serlo o incluso han desaparecido por no escuchar al mercado.

Éste es el caso de Nokia. Hace ocho años Nokia era líder mundial en terminales móviles por varios motivos. Era práctico, pues tenía una batería que duraba 3-4 días; era impensable tener que cargarlo cada día. Era resistente, pues, metafóricamente, lo tirabas de un tercer piso y el teléfono no se rompía. No nos teníamos que romper la cabeza con aplicaciones difíciles de usar o softwares complicados. Era un teléfono perfecto.

Pero de repente aparecieron los smartphones, esos dispositivos capitaneados por Samsung y Apple que eran mucho más que un teléfono, se acercaban más a nuestra idea futurista de pequeño ordenador portátil. Nos ofrecían juegos más allá del famoso Snake de Nokia. Nos ofrecían una cosa llamada «aplicación» que nos permitía disfrutar de contenido multimedia impensable de tener en un móvil en esa época.

Ahora bien, tenían dos problemas. El primer gran problema era la batería. Los smartphones consumían mucha batería y era prácticamente imposible que ésta aguantara una jornada laboral. El segundo problema que se encontraba el consumidor es que así como el Nokia era indestructible, este terminal si se caía al suelo con la pantalla por delante, ésta se rompía.

Imagino que en Nokia debían de pensar cómo iba a ser posible que la gente se comprara ese terminal cuando ellos eran líderes mundiales de algo que duraba más y no se rompía. Se relajaron y perdieron, no escucharon las tendencias del mercado. Ahora Nokia ya no existe.



70

La mente es como un  
paracaídas, no sirve si no se  
abre

**LA MENTE**

**ES COMO UN PARACAÍDAS,**

**NO SIRVE**

**SI NO SE**

**ABRE**



La flexibilidad de nuestra mente es vital para evolucionar. No quedarnos estancados en nuestra realidad ya que, quizás, no es «la» realidad.

Hasta que no viajas no te das cuenta de que lo que pensamos que es lo habitual no lo es, y hay que ser conscientes de ello.

Mucha gente no entiende cómo es posible que «Gran Hermano» lleve 16 ediciones en antena, que «Sálvame» sea líder de audiencia, que Podemos haya ganado en Barcelona o Madrid, o incluso que Ryanair no pare de incrementar el número de viajeros.

Todo esto se debe a que la gente vive en «su» realidad pero ajena a la realidad de España. La realidad de España es que «Gran Hermano» tiene más de cuatro millones de espectadores y es un programa increíblemente rentable. La realidad de España es que «Sálvame» no tiene rival y que la mayoría de la sociedad española prefiere pasar la tarde mirando el programa conducido por Jorge Javier Vázquez que hacer otra cosa.

La realidad de España es que la gente se ha quejado, ha querido expresar su represión, enfado e impotencia en las urnas y ha elegido la opción de Podemos como la opción de la queja y el enfado. La realidad en España es que la gente viaja con Ryanair aunque la gente diga que son antipáticos, que el servicio es malo... Digan lo que digan, viajan.

Así que si no somos capaces de flexibilizar la mente va a ser realmente difícil que seamos capaces de cambiar la realidad que no rodea.



La inteligencia sin ambición es  
como un pájaro sin alas

(Salvador Dalí)

# LA INTELIGENCIA SIN AMBICIÓN



“ES COMO UN PÁJARO  
SIN ALAS”

Salvador Dalí

Una cosa que me sorprende habitualmente es la poca ambición que tiene gente con mucho talento. Evidentemente es superrespetable pero para alguien como yo, que desea crear hasta la saciedad, es algo que me deja perplejo. Perplejo por la oportunidad que deja pasar esa persona de transmitir su conocimiento a los demás, de enseñarnos su capacidad operativa, su desarrollo de ideas o proyectos.

La ambición bien gestionada permitiría una mejor evolución humana, pero está claro que no todos somos iguales y hay que respetar la personalidad de cada uno. No obstante, no hay que dejar de ser ambicioso por miedo, por miedo a qué pasará si sale mal, por miedo a los riesgos que supone no tener una seguridad profesional, incluso unas vacaciones pagadas.

No podemos desaprovechar nuestra inteligencia, habilidad, talento, sentados en una silla viendo pasar las horas por el simple hecho de no haber tenido un punto de valentía.

Sé valiente, siéntete capaz, rodéate del entorno adecuado que te dé estabilidad y no te haga dudar de ti mismo.



72

50 años, gordo, diabético, pero  
delante de ti



En una de esas imágenes que circulan por la web vi la de un corredor que llevaba una camiseta con este titular; me pareció brillante.

La imagen estaba tomada por otro atleta ya que se veía que la escena se desarrollaba en mitad de una carrera, y me pareció sensacional la honestidad y la valentía del corredor. Me encantó su manera de declararse; es el primer paso para progresar, aceptar tus defectos y ver en qué puedes mejorar.

Si no aceptas tus defectos y los quieres esconder constantemente va a ser muy difícil que prograses y avances.

Y luego me pareció brillante la valentía de querer progresar en un ámbito que aparentemente se le presentaba hostil.

Estar en medio de una prueba, supongamos que era una prueba de 10 kilómetros, no es el clima más cálido para alguien que se declara gordo, podría ser mucho más confortable estar en un gimnasio haciendo cinta o elíptica. Pero no, él decidió buscar ese ambiente para luchar contra sus miedos y sus complejos, con respeto y sin miedo al qué dirán.

Porque en el fondo él sabe que expresándose así tiene muy poco que perder y mucho que ganar y estoy seguro que logró ese objetivo.



Si realmente piensas que el  
medio ambiente es menos  
importante que la economía,  
intenta aguantar la respiración  
mientras cuentas tu dinero (Guy  
McPherson)

**“SI REALMENTE PIENSAS QUE  
EL MEDIO AMBIENTE  
ES MENOS IMPORTANTE  
QUE LA ECONOMÍA,**



**¡INTENTA AGUANTAR LA RESPIRACIÓN  
MIENTRAS CUENTAS TU DINERO”**  
Guy McPherson

Una vez leí una entrevista a una corredora de montaña llamada Corinne Favre. Le preguntaban: «¿Entrenas mucho?». A lo que ella contestó: «Corro un poco, hago un poco de bici y esquío un poco y si sumas estos tres pocos hacen un mucho».

Yo creo mucho en esta regla de la suma de pocos. Creo que si todos aportamos un granito de arena las cosas irán mejor en muchos ámbitos. Si todos colaboramos un poco con las ONG, éstas tendrán más recursos para ayudar. Si todos colaboramos un poco en que el planeta vaya mejor, irá mejor.

Sorprende ver cómo les cuesta a los países ponerse de acuerdo en establecer protocolos para mejorar el medio ambiente. En la reciente Cumbre de París, el pasado diciembre de 2015, llegaron a un borrador de acuerdo para evitar que el planeta se caliente más de 2 grados de promedio hasta 2050. Lo sorprendente es que tardaron casi una semana en ponerse de acuerdo cuando debería haber sido una decisión inmediata. Son los primeros que han de predicar con ejemplos si quieren que la sociedad les acompañe.

Mis pequeños granos de arena son reciclar los mayores residuos posibles —no siempre es fácil acceder a contenedores de reciclaje— y desplazarme en bici por la ciudad el mayor número de días posible. No es mucho, alguno pensara que es casi nada, pero es mi poco para que algún día sea un mucho.



74

El mundo necesita gente que  
ame lo que hace

**EL MUNDO NECESITA**

**GENTE**



**LO QUE HACE**

Qué importante es que la gente transmita pasión por su trabajo. Y es importante porque de esta manera esta persona podrá ser más productiva y feliz cada vez que vaya a invertir, al menos, un tercio de su vida en su trabajo.

Los que tenemos la suerte de poder hacer lo que nos gusta hemos de ser conscientes del privilegio que eso supone y hemos de tener muy claro que esta realidad no es «la» realidad.

Lamentablemente, no todas las personas pueden desarrollar el trabajo deseado y eso implica altas dosis de frustración en algunos casos. Esa frustración se puede traducir en infelicidad o en improductividad laboral, lo cual va a afectar a un colectivo.

Hemos de esforzarnos por, al menos, respetar al grupo y entender que nuestra desidia puede perjudicar a los demás.

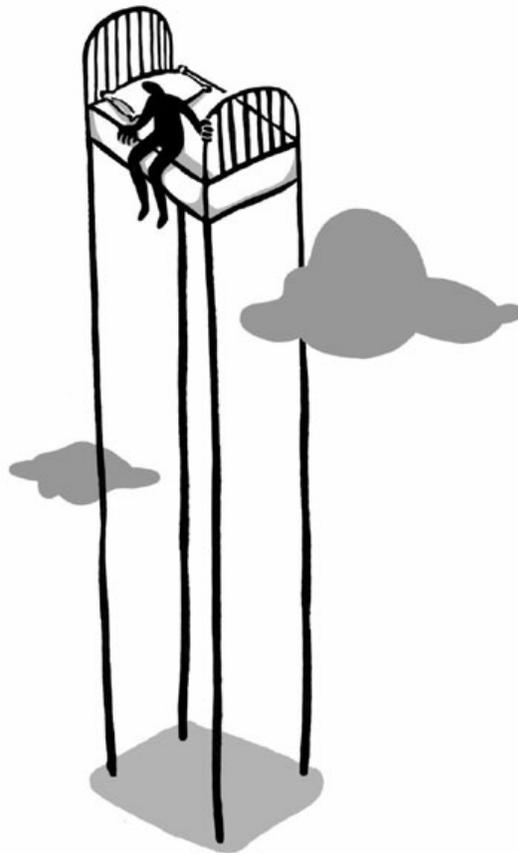
Si eres extremadamente valiente —porque no es fácil—, entonces podrás luchar por lo que puede cambiar tu vida: trabajar en lo que amas, no encontrar la diferencia entre trabajar o divertirse, encontrar el ambiente de trabajo idóneo...

Si eres empresario, preocúpate de que tu equipo trabaje en las mejores condiciones posibles, ya que el entorno que se encuentra el trabajador puede ser clave a la hora de decidir en qué empresa trabajar. Pónselo fácil, crea un grupo en el que todos sean compañeros, que no se vean como rivales, en un ambiente de trabajo agradable, y que vean y noten que hacer las cosas bien no es lo normal. De esta manera, tú consigues un alto valor en el capital humano y ellos consiguen amar lo que hacen, ¿buen trato no?



75. ¡Sin excusas!

**i SIN  
EXCUSAS!**



Domingo. 7.00 de la mañana y suena el despertador. Te habías puesto la alarma porque tenías planeado entrenar cuatro horas con tu bicicleta. Lo primero que ocurrirá cuando suene ese despertador es que empezarás a recibir inputs negativos que van a ir directos a tu cerebro. Lo primero que percibirás es que estás cansado; te duelen las piernas quizás del entreno del día anterior, tienes sueño y sabes que la mayoría de tus amigos, por no decir todos, están durmiendo un domingo a las 7.00 de la mañana. Entrevés un poco el exterior porque no bajaste del todo las persianas, todavía es de noche y escuchas el sonido del viento rebotar contra tu persiana, así que intuyes que es una mañana fría y que esa sensación de frío se verá incrementada por el fuerte viento que hace fuera. Sigues dentro de la cama en esos dos minutos críticos que tienes desde que suena el despertador hasta que debes tomar una decisión... ¿Qué haces?

El 99 por ciento de las veces que decidas levantarte vas a estar satisfecho. El 20 por ciento de las veces que te quedas durmiendo vas a estar satisfecho.

La pereza inicial hay que vencerla, porque esa pereza puede ser trasladable a cualquier faceta de nuestro día a día. Por supuesto, habrá ocasiones en las que nos sentiremos contentos de habernos quedado en la cama y esa satisfacción será porque nos habremos dado cuenta de que hemos escuchado a nuestro cuerpo y le hemos dejado descansar.



Si eliges tener una mente  
cerrada, por favor elige tener la  
boca cerrada también

**SI ELIGES TENER UNA  
MENTE CERRADA,  
POR FAVOR  
ELIGE TENER**



Es tan sumamente difícil no dejarse contaminar por las opiniones de la gente anónima que pienso que cada vez más uno irá a la defensiva en sus relaciones personales.

Cualquier persona tiene la capacidad de emitir una opinión sobre ti sin que pase nada. Cualquier comentario que hagas en las redes sociales, cualquier foto que cuelgues, cualquier acción que apoyes, todo puede ser juzgado y debatido por cualquiera y, en principio, la opinión de cualquier persona va a estar al mismo nivel que la de tu mejor amigo o amiga.

Es muy difícil hacer una segregación de clases en las opiniones de *social media*. Tu interior te dirá que esa opinión de quien no te conoce no tiene valor, pero tu subconsciente te irá recordando, cada cierto tiempo, ese comentario que tanto te ha fastidiado en ese momento.

¿Te interesa tener miles de amigos en Facebook? ¿Para qué te sirven?

Al principio de recibir una solicitud de amistad la gente será agradable, pero debes valorar bien aceptar o agregar a alguien ya que puede darse la vuelta en cualquier momento. Puede ser por celos, por enemistad o por desgaste, pero entiende bien: las redes sociales pueden destruir más que construir, haciendo que dudes de ti con mayor facilidad, y que te intimide un objetivo.

Así que huye de la gente de mente cerrada con el único objetivo de destruir en lugar de construir, porque lo que sí te puedo asegurar es que jamás van a tener la boca cerrada.



77

El único límite eres tú

**EL ÚNICO LÍMITE**



**ERES TÚ**

Sólo hay una cosa peor que la gente que nos quiere limitar. Sólo hay una cosa peor que la gente que quiere destruirnos con sus opiniones y sus pensamientos obtusos. Y esa cosa peor es que te pongas límites.

Si eres de esas personas que cuando se plantean algún objetivo ambicioso lo primero que piensan es que no lo van a conseguir, de entrada, no te preocupes pues es lo normal, pero has de encontrar la fuerza inmediata para salir de la normalidad y conseguir desmarcarte de la mayoría.

Desmarcarse de la mayoría es complicadísimo, implica una gran fuerza personal y una gran personalidad, y sin embargo, a nivel profesional, es la única manera de que tu proyecto pueda tirar adelante.

Como hemos comentado en apartados anteriores, sólo hay una posibilidad de que ganes dinero en bolsa y es que te desmarques de la mayoría. La mayoría no tiene la humildad de aceptar que se puede equivocar y, según el *Financial Times*, el 90 por ciento pierde a lo largo de su vida. Comprar por el simple hecho de que ha bajado mucho una acción suele ser un error; siempre debe haber un motivo técnico o un apoyo fundamental, jamás debes arriesgarte por la creencia de que un valor ha bajado mucho.

El *stop loss* es la clave para ganar en bolsa, ya que te asegura una cosa: saber cuánto vas a perder. Si tú no pones *stop loss* en la bolsa —o en cualquier decisión que tomes en la vida— las pérdidas profesionales o personales puede que sean muy superiores a las que esperabas inicialmente.

Limitarse implica también no plantearse nuevos objetivos, quedarse estancado y no evolucionar.

Cada vez que te marcas un objetivo estás intentando superar un nuevo límite, así que no pares de marcarte metas para ir rebasando límites. Pero recuerda: el límite no siempre ha de ser superior, es de gran madurez consolidar objetivos alcanzados.



Si repites una mentira con  
asiduidad puede convertirse en  
política

**SI REPITES UNA MENTIRA  
CON ASIDUIDAD**



**PUEDE CONVERTIRSE EN  
POLÍTICA**

La frase original, también válida de análisis, es: «Si repites una mentira con asiduidad puede convertirse en tu verdad».

Esta frase es fácil de entender, aquellas personas que no paran de decir una mentira acaban haciendo de ella su realidad. Viven en su mundo lleno de autoengaños y de estafas a su persona y, lo que es más peligroso para nosotros, son personas que siempre van a querer contaminarte e influenciarte con su opinión.

Pero la frase de análisis hoy deja de lado a las personas corrientes para centrarse en un grupo de personas que se han cargado la confianza de un país.

Vemos a diario hechos indignantes en nuestra sociedad y todo ello bajo la permisividad de la clase política, que viaja sin un rumbo fijo. Unos porque viven de una podrida herencia del pasado, los otros porque viven de un idealismo imposible de plasmar financieramente. La realidad es que no recuerdo un momento de mi vida en el que se escucharan tantas mentiras a diario. Lo doloroso del asunto es ver que tienes margen de maniobra y que si te equivocas una vez puedes tener un problema perpetuo, mientras que otros no están en las mismas reglas del juego.

El último caso que personalmente me ha disgustado es el de Abengoa, una empresa que facturará este año casi 5.000 millones de euros y con una deuda auditada de 19.000 millones de euros. Y no paran de salir voces políticas, especialmente del PSOE, alegando que hay que salvar a la compañía, que ya se ha acogido al precurso de acreedores. Lo indignante del asunto es que se vuelve a cumplir una de las terribles máximas financieras: «Si debes 100.000 euros tienes un problema con el banco, si debes 10.000 millones el problema lo tiene el banco».

Y éste es el caso, el caso de cómo van a intentar salvar a una compañía que ha arruinado a miles de accionistas por su poca transparencia y su poca ética, ya que esconder semejante entramado financiero y permitir que miles de accionistas pierdan sus ahorros no es lo correcto. Me imagino al expresidente de Abengoa repetirse a diario la mentira de que iban a salir adelante o de que iban a poder burlar al mercado, hasta que realmente esa mentira se la llegaron a creer de verdad.





79

No permitas que un idiota  
arruine tu día

**NO PERMITAS**



**QUE UN IDIOTA  
ARRUINE  
TU DÍA**

¿Tienes cuantificado cuánto vale un día de tu vida?

Poner valor al tiempo es fundamental, ¿cuánto vale tu tiempo? ¡Piénsalo! Sólo así podrás entender que ninguna persona tiene derecho a hacértelo perder y muchísimo menos tiene derecho a hacerte sentir mal durante el día.

Es muy importante que segmentes bien tu día y que valores bien tus prioridades, que distribuyas bien tu tiempo en función de la calidad de las tareas.

Valorarte es necesario para ti y para entender lo que vale tu tiempo libre.

Es necesario que valores muy bien cada actividad que haces sobre todo si tienes empresa, da valor a tu negocio sin dudarlo.

Has de estar preparado por si un día necesitas dar entrada a un socio, y has de entender que ante la pregunta de un tercero de «¿cuánto vale tu empresa?» no puedes quedarte sin respuesta.

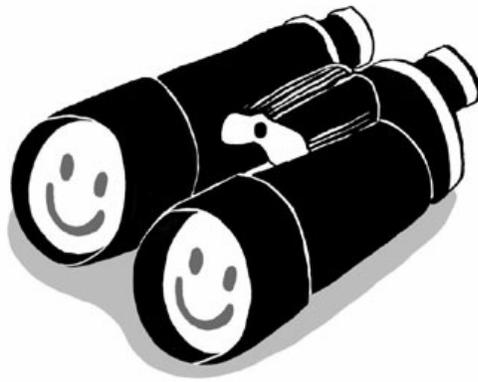
Cuantifica cuánto tiempo te va a llevar realizar tareas que no te aportan nada y no tengas miedo a decir NO.

El NO es una respuesta lícita si no te apetece, y nadie que te valore y te aprecie se va a sentir ofendido.



Ni te borro, ni te bloqueo... Te  
dejo ahí... Para que veas lo  
feliz que soy

**NI TE BORRO,  
NI TE BLOQUEO...  
TE DEJO AHÍ...**



**PARA QUE VEAS  
LO FELIZ  
QUE SOY**

Yo era de aquellas personas que no tenía piedad. A la mínima que me faltaban al respeto, bloqueaba inmediatamente. Pero cuando cayó en mis manos esta frase, me dio que pensar, y entendí que no hay mejor manera de fastidiar a quien te quiere hacer daño que dejar que vea que uno es tremendamente feliz y que sus palabras, con intención de herirte, caen en saco roto.

Evidentemente hay un límite, y yo lo tengo en los tres comentarios ofensivos, no en uno como tenía antes. Al tercer comentario ofensivo: a bloquear al personaje en cuestión, especialmente en las redes sociales, donde los comentarios son públicos.

Si te insultan en Twitter sólo lo detectas tú, pero si te insultan en redes sociales como Facebook o Instagram el insulto es observado por otros usuarios y, lo más preocupante, por gente que realmente te importa y que no te apetece que vea cómo alguien sin escrúpulos difama tu persona.

El insulto público debería ser penalizado, pero no por el usuario de la red social; debería haber un endurecimiento de las penas a nivel judicial. Lamentablemente poco se hace al respecto y, así como no se tolera el insulto en la calle, sorprendentemente se tolera y se acepta el insulto en la red. Inaceptable.



**81**

Quien dice que juega al límite  
es porque lo tiene (Michael  
Jordan)

**“QUIEN DICE QUE  
JUEGA AL LÍMITE**



**ES PORQUE  
LO TIENE”**

*Michael Jordan*

Siempre he defendido que el límite nunca lo vamos a encontrar. Bueno, cuando nos muramos, inevitablemente, pero hasta tan trágico suceso siempre deberíamos tener un límite por superar.

Ver que genios como Michael Jordan comparten esta idea me ilusiona mucho, ya que refuerza la idea de que siempre vamos a tener objetivos que alcanzar.

Recuerdo, como he dicho en apartados anteriores, que, para mí, la palabra «límite» es igual a «objetivo».

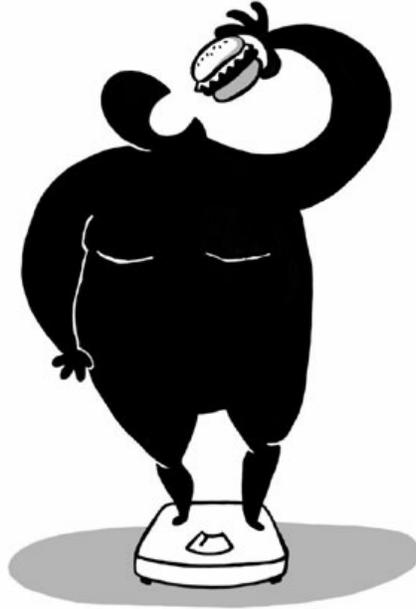
Si cada vez que Jordan metía 30 puntos hubiera pensado que ya no podía aspirar a más y al alcanzar esa cifra se hubiese ido al banquillo, jamás hubiera llegado a conseguir más de 60 puntos en un partido y él lo consiguió en cuatro ocasiones, logrando además, en un partido de los play-off, la increíble cifra de 63 puntos.

Crear que uno tiene límites no va a hacer más que autolimitarte y que no mires hacia arriba.

Al menos entiende, si te limitas, que sólo vas a conseguir la excelencia a nivel eficiente si te marcas objetivos, porque ser bueno sin una meta muy concreta es realmente complicado.



La gente quiere cambiar su vida  
pero no quiere cambiar de vida



**LA GENTE QUIERE  
CAMBIAR SU VIDA  
PERO NO QUIERE  
CAMBIAR DE  
VIDA**

Hemos vivido una crisis durísima. Una crisis que ha durado siete años, y aún hay familias que no acaban de notar la recuperación.

Esto se debe básicamente a dos factores.

El primer factor es la tremenda devaluación salarial que se ha producido en algunos sectores: se han llegado a bajar un 50 por ciento los sueldos en algunos sectores donde ha empezado a haber más oferta profesional, donde la demanda de servicios ha bajado y donde la gente ha aceptado la devaluación salarial.

El segundo factor es que esta crisis ha supuesto un cambio del modelo laboral, un cambio que implica aceptar y entender que el modelo heredado de catorce pagas al año y un mes de vacaciones pagado se ha acabado. Un cambio que implica entender que las grandes empresas han aprendido a ser eficientes, eficientes para ganar lo mismo o más pero con menos gente.

Tal y como me dijo un alto directivo de una operadora de telecomunicaciones, «nosotros hemos despedido a miles y contrataremos a cientos», es decir, la recuperación del mercado laboral no va a venir por la contratación de las grandes empresas. Esto implica la opción de reinventarse, de cambiar de vida, de arriesgar y tomar decisiones. De entender que si tenemos una idea hay que intentar desarrollarla y de entender perfectamente que, quizás, esa desgracia será una oportunidad que me permitirá salir de mi zona de confort y mirar a metas que puede que den un vuelco en positivo a mi vida.

La vida profesional como la entendieron nuestros padres —yo tengo treinta y siete años— se ha acabado.

Hemos de entender que, ya sea para nosotros ya para transmitírselo a nuestros hijos, hay que ser más valientes que nunca y decidir que quizás sea el momento de cambiar de vida.



No sé dónde está el límite pero  
sé dónde no está

**NO SÉ DÓNDE  
ESTÁ EL LÍMITE  
PERO SÉ DÓNDE  
NO ESTÁ**



No podía faltar la frase que encabezó mi blog allá por el año 2006. Junto a Ivan se nos ocurrió encabezar el blog <http://superateatimismo.blogspot.com> de manera que nos motivara sólo con leerlo. No surgió por nada concreto, simplemente surgió y nos gustó.

Como he comentado anteriormente, la palabra «límite» para mí significa «objetivo».

Con esta frase lo que quiero decir es que no sé qué objetivo me queda por cumplir, pero sí sé los que he cumplido hasta la fecha y he podido superar.

Es una frase que me ayuda en los malos momentos, ya que me recuerda que hay que ser consciente de las metas logradas para mantener los niveles de confianza elevados y así poder afrontar nuevos proyectos con la mayor tranquilidad e ilusión. Intentar cualquier proyecto sin confianza es como tirarse al vacío, es muy probable que la cosa acabe mal.



Los «haters» te ven caminar  
sobre el agua y dirán que es  
porque no puedes nadar

# LOS HATERS

TE VEN CAMINAR SOBRE EL AGUA



Es increíble el hecho de que hagas lo que hagas siempre va a haber alguien preparado para criticarte. Es tremendo comprobar que nunca todo el mundo está contento.

Si haces una acción solidaria, hay quien considera que otra causa lo merece más. Si haces una acción profesional, hay quien considera que está mal planteada. Si logras un reto deportivo, hay quien intenta desprestigiártelo de inmediato. Pero así es el ser humano, una constante lucha entre la racionalidad y el estúpido. Una lucha entre tener que plantearse dar justificaciones o simplemente prescindir para no dar importancia a esa persona que está intentando hacerte daño.

Recuerdo perfectamente que cuando conseguí acabar el Epic 5, cinco ironmans en cinco días consecutivos en las cinco islas de Hawaíi, hubo quien dijo que no podía ser, que las distancias no estaban correctamente homologadas al no pertenecer el desafío a ninguna federación. Es decir, uno se revienta el cuerpo durante 59 horas, sufre como nunca ha sufrido en su vida y los primeros comentarios que debe aguantar son esa estupidez. El tipo que lo escribió debía de tener el comentario preparado desde hacía días y otro preparado por si no lo conseguía.

Alegrarse del mal ajeno es una de las cosas más despreciables del ser humano. Algo cruel que sólo muestra debilidad por parte de quien lo hace. Algo en lo que, lamentablemente, el ser humano es un auténtico especialista.



El amor es como una clase de  
yoga: Hay que tener paciencia,  
ser flexible y respirar  
profundamente

**EL AMOR**  
ES COMO UNA CLASE DE YOGA:



HAY QUE TENER PACIENCIA,  
**SER FLEXIBLE Y**  
RESPIRAR PROFUNDAMENTE

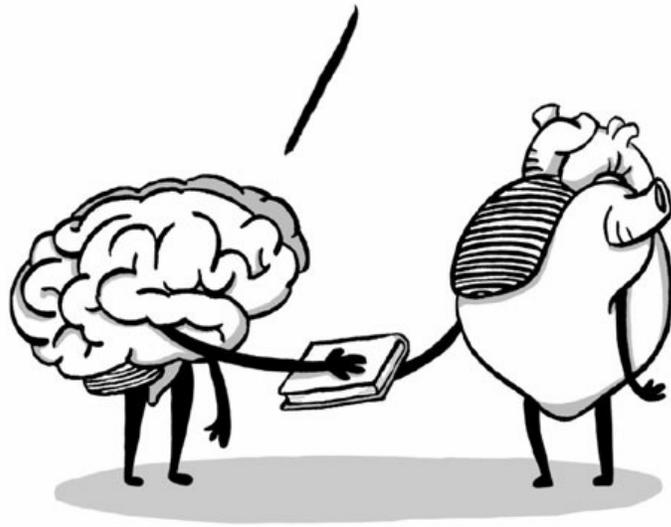
Qué difícil es una relación de pareja, ¿verdad? Es innegable que la sociedad actual ha dejado de tener paciencia, ha dejado de tolerar según qué actitudes que nuestros padres y abuelos aguantaban. Ya no se aceptan las constantes discusiones y, si no interesa, se mira a otro lado. Pero no debería ser así; lo dice alguien que cree firmemente en la importancia de tener a alguien a tu lado que te dé estabilidad. Pienso que los pilares básicos de pareja, familia y lugar de residencia son importantísimos, estos pilares me ayudan a afrontar con más calma mis numerosos viajes: tengo claro que, al regresar, voy a estar a gusto con ellos. La frase es fantástica, me encanta, descriptiva al máximo con muy pocas palabras. En el fondo una relación de pareja es como una negociación, hay que saber ceder, hay que saber tener ese punto de paciencia de entender a la otra parte (aunque a veces cuesta). La flexibilidad es vital, aquella persona que no sea flexible no tiene futuro en una relación; si no se cede, ésta acaba terminando. Siempre comento y recuerdo la frase que me dijo Sulaika, y que complementa muy bien a ésta: «Tu pareja ha de ser tu amante, tu amigo y tu colega».



Cinco pasos para la felicidad

# CINCO PASOS PARA LA FELICIDAD

PROMETO HABLAR MENOS  
Y ESCUCHARTE MÁS



a. Piensa menos y siente más: Le damos demasiadas vueltas a las cosas, no dejamos correr la espontaneidad y muchas veces nos arrepentimos de no hacer cosas que nos hacen felices, ¡no puede ser! Seamos más espontáneos y sintamos con más pasión todo lo que hacemos.

b. Enójate menos, sonríe más: Me revienta la gente que te quiere fastidiar un día de tu vida. No contemplo levantarme de mal humor. —Todo empieza con una sonrisa, intentando que nadie me quiera contagiar su negatividad.

c. Habla menos, escucha más: Es fundamental entender que nos queda mucho, pero mucho, por aprender. Hay que estar dispuesto a recibir enseñanzas, cualquier consejo puede aportarnos mucho valor. Pero para ello hemos de tener claro que escuchar sin interrumpir es esencial en nuestro constante aprendizaje de la vida.

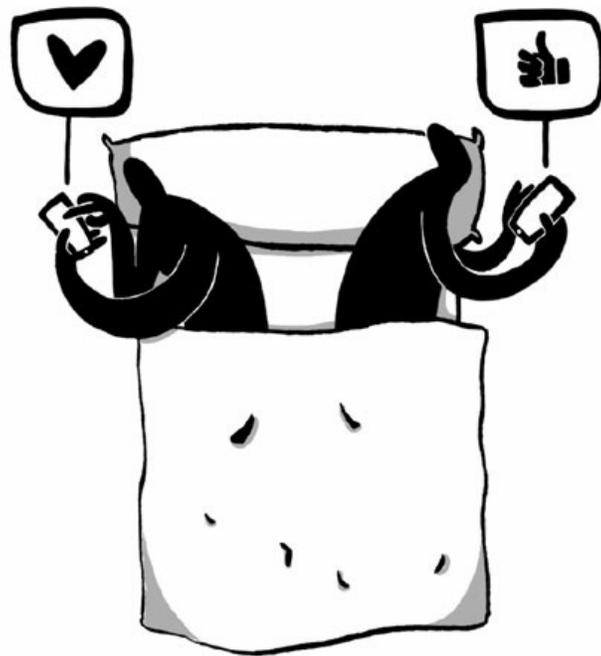
d. Juzga menos, acepta más: Otra maldita costumbre del ser humano, la de juzgar a la gente sin conocerla. Es increíble la de tiempo que se pierde y las oportunidades que se dejan escapar por el hecho de no aceptar a la persona tal y como es y anteponiendo los malditos estereotipos sociales al talento y la habilidad de una persona.

e. Quéjate menos, agradece más: ¿Somos conscientes de lo afortunados que somos? ¿Somos conscientes de la cantidad de veces que nos quejamos en un día? Es importantísimo relativizar los problemas, saber distinguir lo que son chorradas de lo que son problemas de verdad, porque de esta manera entenderemos lo privilegiados que somos y lo mucho que hemos de agradecerle a la vida.



El amor y la felicidad no se  
publican, se viven

**EL AMOR Y  
LA FELICIDAD  
NO SE PUBLICAN,**



**SE VIVEN**

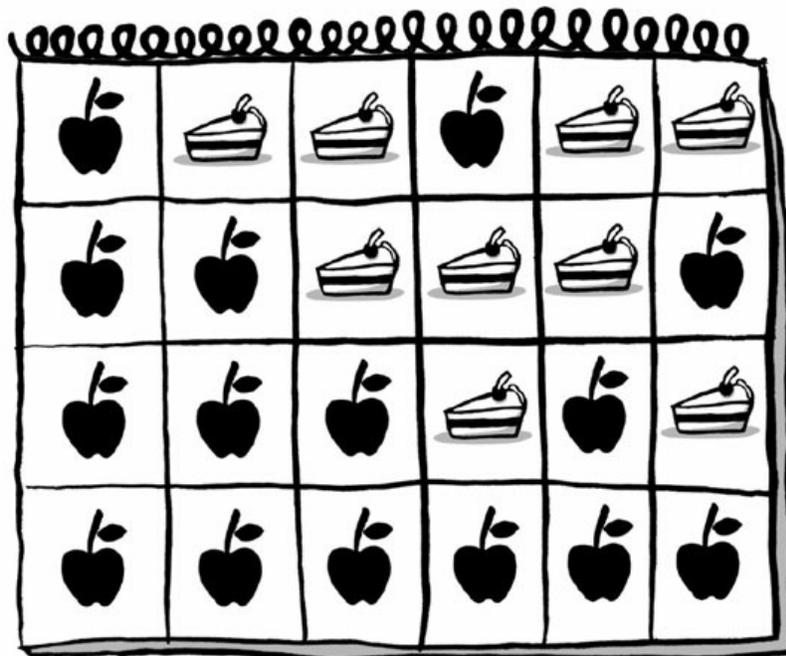
Vivimos en una histeria de publicaciones en redes sociales. Lo queremos explicar todo, olvidándonos muchas veces de vivir la realidad. A veces se da prioridad a sacar la fotografía en lugar de disfrutar el momento. Preferimos ir haciendo fotos a la evolución de nuestra hamburguesa en lugar de disfrutarla con la compañía que tenemos delante. Pero pocas cosas son menos publicables que el amor y la felicidad. Llega un punto incluso en que la línea delgada entre transmitir que eres feliz y la arrogancia es tan fina que hasta los seguidores de redes sociales te lo recriminan. Algo difícil de entender el ser criticado por expresar que te vas de viaje o que te has comprado algo que te hacía verdadera ilusión. Ilusión no por el producto en sí, sino por haber conseguido algo a lo que aspirabas y que por fin has conseguido. La felicidad es un estado aspiracional que no todo el mundo consigue. Es el sueño de todos los seres humanos, y quien no se sienta así, ha de pagar su represión. Recuerdo que en uno de mis libros expresé: «Soy jodidamente feliz, con perdón». Porque hemos vivido una época en que hasta parecía que debías pedir disculpas si te sentías feliz... No puede ser.



Motivación es lo que te hace  
empezar, hábito es lo que te  
mantiene

# MOTIVACIÓN

ES LO QUE TE HACE EMPEZAR,



HÁBITO ES LO QUE TE  
MANTIENE

Para arrancar cualquier proyecto profesional o deportivo necesitamos dos variables fundamentales. La primera es el objetivo, que es lo que queremos conseguir. Es importante ser conscientes de que aquello que queremos conseguir quizás nos supondrá un gran esfuerzo y hay que entender que quizás tendremos que sacrificar situaciones o elementos que ahora ni nos planteamos. Hemos de valorar si todo ese esfuerzo nos compensará, porque el análisis previo es vital para no quedarse a mitad de camino. La segunda variable fundamental es la motivación, es la verdadera gasolina de nuestro cerebro. Es vital sentirnos motivados para conseguir que ese objetivo sea alcanzable, pero sólo lo será si logramos hacer que la motivación no sea una variable excepcional que se presenta de vez en cuando. Hemos de lograr que la motivación sea un hábito, algo que surge sin más, sin forzar ninguna situación. Sólo si nos apasiona realmente nuestro objetivo lograremos que la motivación forme parte de nuestro día a día. De lo contrario, nos resultará muy difícil conseguir el objetivo deseado. ¡Pasión por lo que quieres!



No eres lo que logras, eres lo  
que superas

**NO ERES LO QUE  
LOGRAS,**



Ganar es muy fácil y muy bonito, a todos nos gusta ganar y sentirnos bien. Pero fallar... eso es más complicado. Y qué decir de aceptar que el error haya sido culpa nuestra... Pero ése es otro capítulo. La realidad es que nuestra genética no es de saber perder, no nos han educado para ello, por lo que tu verdadera madurez como persona vendrá cuando seas consciente de que has sabido superar derrotas. No nos podemos venir abajo cada vez que fallamos, cada error es una oportunidad de mejora si sabemos rectificar a tiempo y asumimos lo perdido. ¿Hay que equivocarse muchas veces? Evidentemente no, pero como es inevitable hay que marcarse un objetivo lo antes posible. Imaginemos a un alero de un equipo de baloncesto. Su equipo pierde de tres y necesita anotar un triple. Quedan quince segundos y el alero tira. Lamentablemente no encesta, pero tiene la habilidad de coger el rebote de ataque, pues lo ha luchado contra los altos pívots. Cuando tiene el balón en la mano, quedan siete segundos y lejos de lamentar el error anterior, el alero decide volver a tirar desde la línea de los tres puntos logrando, esta vez sí, la ansiada canasta que le da el empate a su equipo. Piedras nos encontraremos muchas en el difícil camino de la vida, pero cada vez que fallemos no habremos fracasado, ¡no lo olvides!



Mañana es demasiado tarde,  
ayer ya pasó y AHORA es justo  
el momento adecuado,  
¡empieza!

**MAÑANA**  
**ES DEMASIADO**  
**TARDE,**



**AYER**  
**YA PASÓ**



**Y AHORA ES JUSTO**  
**EL MOMENTO ADECUADO,**  
**¡EMPIEZA!**



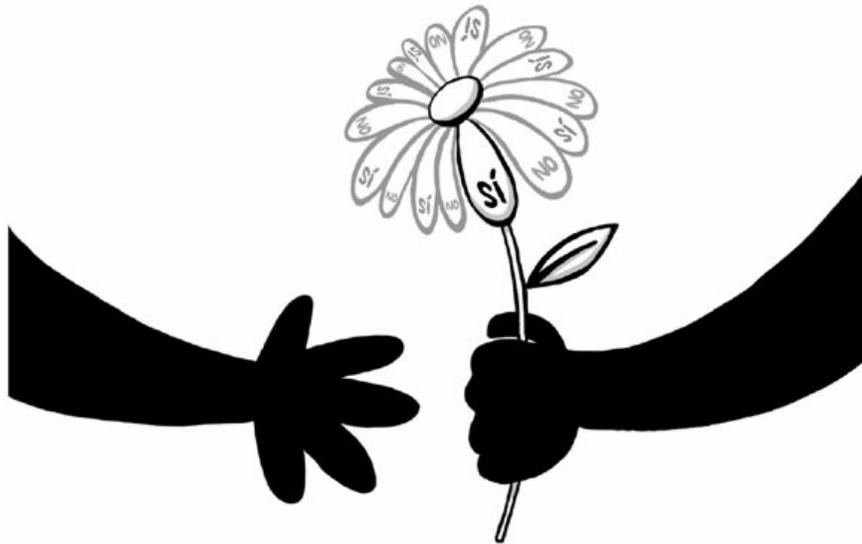
Un gran mal de un porcentaje importante de la gente es lamentarse por no haber hecho cosas. Otro porcentaje se asusta por el qué pasará si no sale bien y sólo el menor de los porcentajes se preocupa por hacer las cosas inmediatamente, sin tiempo a dudar. Es importante ser reflexivo, sí, es importante pensar las cosas y estrategias midiendo los riesgos, pero es fundamental lanzarse y atreverse a desarrollar ideas. Vivimos en una época de cambio, un cambio radical en la manera de ver las cosas, y es el momento adecuado para poder desmarcarte de aquellos que no tienen la valentía de actuar. Evita contaminarte de aspectos negativos, evita el miedo al qué dirán, evita dudar de tu talento y busca la confianza necesaria marcándote el objetivo y fraccionándolo en pequeñas metas accesibles. Más que nunca, cada mes, cada semana, cada día cuenta, suma mucho y el coste de oportunidad de actuar lo antes posible ahora mismo es de un gran valor, ¡a por ello!



91

Un deseo no cambia nada, una  
decisión lo cambia todo

**UN DESEO  
NO CAMBIA NADA,**



**UNA DECISIÓN LO  
CAMBIA TODO**

Uno de los mayores problemas con los que me enfrento cuando doy un curso de bolsa es cuando me encuentro a un alumno que hace diez años, por ejemplo, que opera en bolsa. En esos momentos me pregunto qué narices debe de hacer una persona que hace tanto tiempo que está operando en un curso de principiantes. La respuesta es obvia: lleva muchos años operando en bolsa pero no tienen ningún método que le dé beneficios y está perdiendo dinero. Cuando empiezo a hablar con esa persona, siempre aparece un denominador común en su expresión: siempre desearía cambiar, desearía saber aplicar *stop loss*, desearía tener un método y dejar de comprar o vender acciones al azar. Pero ese deseo es realmente complicado ya que está tan contaminado por sus malos hábitos que es realmente difícil conseguir convencerle de la cantidad de cosas que replantearse y empezar de cero. Ha de tener una enorme fuerza de voluntad para conseguir descontaminarse de tan malos hábitos. Es aquí cuando la decisión en firme de cambiar entra en juego, pero esa decisión ha de saber mantenerse, muy muy firmemente, pues a la mínima debilidad volveremos a refugiarnos en los motivos que nos ha hecho estar contaminados durante tanto tiempo. Decidir es difícil, pero vale la pena, ¡inténtalo!



La vida te pondrá obstáculos  
pero tú pones los límites

A stylized graphic featuring a winding path that starts from a small silhouette of a person on the left and ends at a checkered flag on the right. The path is composed of thick, black, rounded lines. The text is written in a bold, hand-drawn font along the path. The words are: 'LA VIDA' at the top, 'TE PONDRÁ' in the first loop, 'OBSTÁCULOS' in the second loop, 'PERO TÚ' in the third loop, 'PONER LOS' in the fourth loop, and 'LÍMITES' at the bottom. The checkered flag is on a thin pole at the end of the path.

LA VIDA  
TE PONDRÁ  
OBSTÁCULOS  
PERO TÚ  
PONER LOS  
LÍMITES

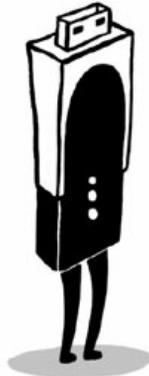
Uno de los activos más importantes que tenemos en la vida es el tiempo. Si hay algo que detesto, es que me hagan perder el tiempo, así que si te apetece cabrearme un día, lo tienes fácil: sólo tienes que hacerme perder el tiempo y verás la peor versión de Josef Ajram. Bromas aparte, es importante saber detectar qué personas pueden hacerte perder el tiempo y yo tengo claro qué tipo de personas pueden lograrlo. Una de esas personas es la que intenta limitarme diciéndome, por ejemplo, que si no encuentro el límite es porque no me esfuerzo. El día que sintamos que hemos encontrado el límite querrá decir que ya no tenemos objetivos y esa desagradable sensación implicará que nuestra eficiencia y productividad caiga en picado. Un límite no ha de ser necesariamente siempre un objetivo de mayor magnitud que el anterior, un límite puede ser cualquier objetivo que nos haga sentir motivados para trabajar, entrenar, relacionarnos... Si un obstáculo se interpone en tu camino y no consigues un objetivo, no pienses que has encontrado el límite, tu límite, piensa sólo en qué nuevo objetivo te vas a marcar para conseguir recuperar la confianza que, quizás, se ha quedado ahí al no haber podido conseguir lo que te habías propuesto, ¡sin límites!



En cada momento puedes  
reinventarte y elegir en quién te  
quieres convertir

EN CADA MOMENTO PUEDES  
**REINVENTARTE**

QUIÉN ERES?



TU FANTASMA DE  
LAS NAVIDADES PASADAS



Y ELEGIR EN QUIÉN TE QUIERES  
**CONVERTIR**

Vivimos en la era de la velocidad, es increíble lo rápido que funciona todo. Es difícil encontrar un sector donde las cosas no hayan cambiado a velocidad de vértigo en los últimos diez años. La capacidad de escuchar al mercado es fundamental si no queremos quedarnos desfasados. Hay que entender que lo que hoy tiene éxito, puede que en unos años quede totalmente fuera de juego. ¿Quién nos iba a decir hace unos años que podríamos comprar cualquier producto por internet sin gastos de envío? ¿Quién nos iba a decir que podríamos vender cualquier artículo de segunda mano a través de nuestro teléfono? ¿Quién nos iba a decir que podríamos pedir comida a domicilio de prácticamente cualquier restaurante? Sólo son tres ejemplos de los muchos cambios que están aportando las nuevas tecnologías y de lo fundamental que es reinventarse e ir escuchando las inquietudes de la calle. Lo que hoy es negocio no lo será dentro de diez años... ¿Estás preparado para el cambio?



Cuando aprendes cuánto vales,  
dejas de dar a la gente  
descuentos sobre tu precio  
(Paulina Rojas)

**CUANDO APRENDES  
CUÁNTO VALES,**



**DEJAS DE DAR A LA GENTE  
DESCUENTOS SOBRE TU PRECIO**

**PAULINA ROJAS**

Hemos vivido una crisis brutal, sin duda. Una crisis que será recordada por su extensión y por su profundidad, llegando a todos los estadios sociales de la población. El desempleo creció bruscamente, pero a lo que no se le ha dado mucha importancia es al incremento tan significativo de la devaluación salarial. La sociedad ha aceptado devaluarse, devaluar su trabajo, devaluar su talento. La sociedad ha aceptado cobrar un salario muy por debajo de su formación por miedo a quedarse sin nada si su competencia lo acepta. Y es un círculo vicioso que hay que atreverse a romper. La mayor responsabilidad en este caso recae en quien realiza la oferta profesional, esa persona ha de empezar a entender que es muy difícil tener un equipo motivado si no está correctamente remunerado. Pero por otro lado, quien es contratado ha de valorar su talento y conocimiento y no puede aceptar cualquier cosa a cualquier precio. Sólo si dejas de descontar tu talento estarás en disposición de hacerte valorar como mereces.



95

Ojalá la muerte nos encuentre  
bien vivos



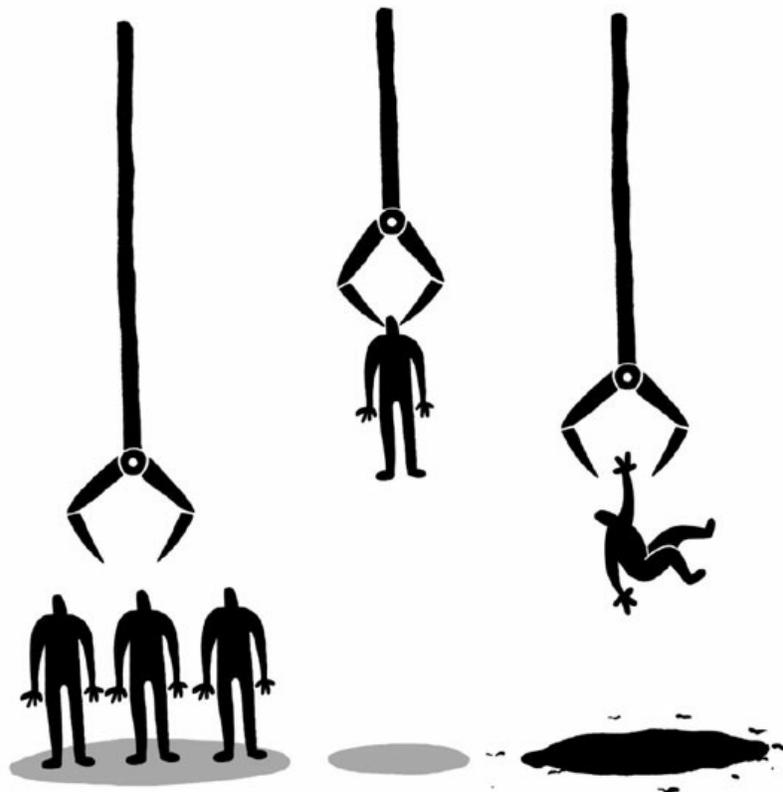
Acabo de recibir un mensaje de texto de mi buen amigo Isra García desde los carnavales de Río, en Brasil. Su mensaje acababa con la frase que vamos a analizar. Isra es un grande, un tipo que ya hemos mencionado en este libro pues su máxima en la vida es tener una vida sin mapa, una vida en la que no hay destino escrito y que vamos dibujando nosotros. Isra sabe que la vida se puede acabar mañana y predica en su máxima expresión el carpe diem, vivir el momento. El tiempo se acaba, la vida tiene fecha de caducidad y está en nuestras manos decidir cómo queremos acabar nuestros días, con qué intensidad queremos vivir esta vida. Tengamos claro que este día no se repetirá. Este momento que inviertes en leer estas líneas no se repetirá, por lo que me siento extremadamente honrado en que inviertas tu mayor activo en leer algo que escribo con gran ilusión, gracias. Disfruta, vive, disfruta, planifica, disfruta, actúa, ¡¡¡disfruta!!!



A largo plazo todos muertos

(John Maynard Keynes)

# A LARGO PLAZO



**TODOS MUERTOS**

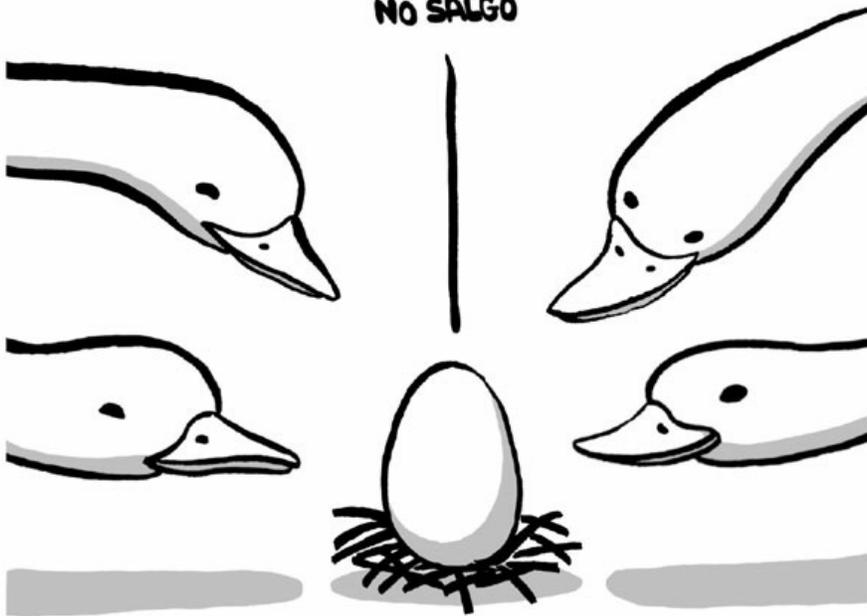
JOHN MAYNARD KEYNES

Keynes lo tenía claro, los períodos largos son una guía engañosa. Quizá la demostración más clara de esta guía engañosa sea la bolsa, cuando el inversor se refugia, a veces, en el argumento de que un valor a largo plazo seguro que subirá: error. Hace unos días hemos visto en la bolsa española como el Banco Popular llegaba a cotizaciones no vistas desde hacía veinte años. Aquella persona que compró acciones en 1996 esperando una rentabilidad de sus ahorros, ahora está en pérdidas. Es muy atrevido pensar que viviremos veinte años más, demasiado arrogante. Uno de los mayores problemas a nivel empresarial es no saber vender a tiempo. Por eso, uno de los consejos que siempre doy es que si se obtiene rentabilidad y se recibe una oferta de compra por nuestra compañía, hay que saber vender ya que, probablemente, nosotros no tengamos ni el conocimiento ni los recursos para hacer crecer más nuestra propia idea. Pero es muy difícil desprenderse de algo que hemos creado, es como nuestro hijo. Hay que saber rotar nuestro conocimiento y entender el valor del coste de oportunidad. Muy pocas empresas logran superar varias generaciones, a largo plazo mueren.



Algunas cosas sólo necesitan  
tiempo, nueve mamás no hacen  
un bebé en un mes (Warren  
Buffett)

SI SEGUÍS PRESIONÁNDOME  
NO SALGO



ALGUNAS COSAS SÓLO  
**NECESITAN TIEMPO,**  
NUEVE MAMÁS NO HACEN UN  
BEBÉ EN UN MES

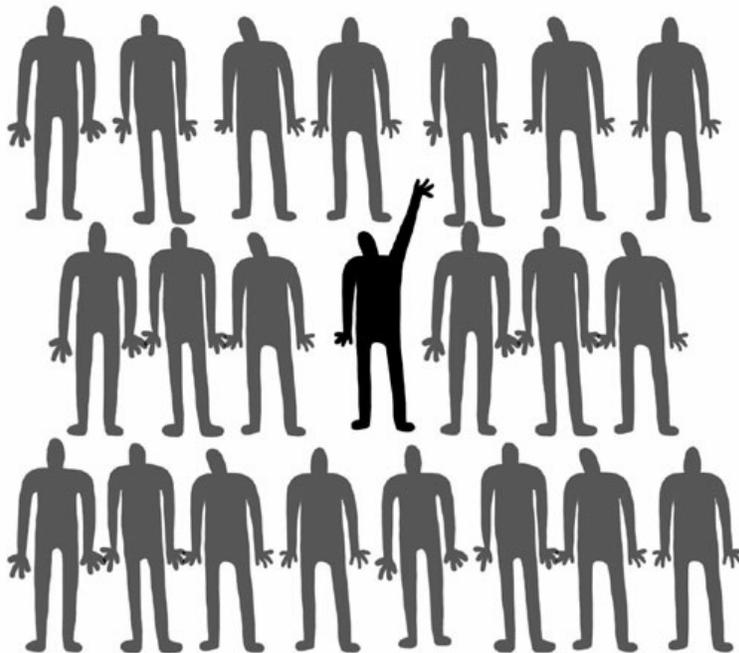
WARREN BUFFET

La maldita impaciencia es uno de los mayores enemigos empresariales del ser humano. Hay aficionados que no tienen paciencia con el entrenador de su equipo de fútbol, no dan tiempo a que desarrolle un proyecto deportivo y si pierde tres jornadas seguidas ya es cuestionado, sea por la afición o por la prensa. Cuando alguien es cuestionado, es muy difícil que desarrolle correctamente su talento, por lo que hay que confiar en ese proyecto hasta el final. Ningún entrenador debería ser destituido antes de una temporada. En dos meses no se puede demostrar nada y, en caso de despedir al entrenador tan prematuramente, quien debería ser despedido es aquel que decidió ficharlo. En finanzas es lo mismo. Un gestor de patrimonios es cojonudo si va ganando y obteniendo rentabilidad para sus clientes, pero pocos son los clientes que aceptan entrar en rentabilidades negativas en sus inversiones. La gestión a largo plazo es ganadora, por lo que la impaciencia y la presión constante al gestor sólo conllevarán que éste no actúe como lo haría si no sufriera esa presión del cliente. Y en el aprendizaje bursátil... ¡es dramático! Los alumnos invierten años en una carrera universitaria o en aprender un oficio, y en cambio, sólo quieren dedicar unas semanas a aprender el oficio de la bolsa, no puede ser. Hay que tener paciencia porque si no demostraremos en primera persona la magistral frase de Peter Lynch: «El ser humano no tiene paciencia para enriquecerse lentamente, por eso decide arruinarse rápidamente».



A menos que creáis en vosotros  
mismos, nadie lo hará (John D.  
Rockefeller)

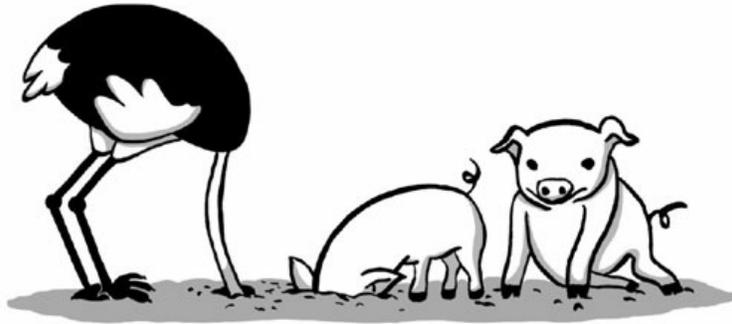
A MENOS QUE CREÁIS EN  
VOSOTROS MISMOS,  
NADIE LO HARÁ  
ROCKEFELLER



Como hemos dicho en páginas anteriores, creer en uno mismo es fundamental para seguir adelante en nuestros proyectos, porque, lamentablemente, no todo nos va a salir bien a la primera. Habrá momentos de debilidad, de bajón, de duda. Esos momentos sólo podremos superarlos si confiamos en nosotros mismos, si somos conscientes de nuestra habilidad y talento. Si nosotros no somos felices, es muy difícil conseguir que los demás lo sean. Esa pizca de egoísmo es necesaria para que nuestro entorno esté mejor, la autoestima para seguir adelante es una excelente gasolina. Nos costará encontrar gente que alimente nuestra autoestima y, lamentablemente, nuestro cerebro siempre detectará con mayor fuerza los comentarios que quieren destruirla. Los inputs negativos siempre tendrán más presencia en nuestra atención, aunque sean claramente minoritarios. Aprende a luchar contra esa injusta proporción, te ayudará a ser mucho más feliz.



Jamás prives a quien amas de  
hacer lo que desea (Sulaika  
Fernández)



JAMÁS PRIVES A  
**QUIEN AMAS**  
DE HACER LO QUE  
**DESEA**

SULAIKA FERNÁNDEZ

Una de las situaciones más increíbles con las que me encuentro es cuando un miembro de la grupeta ciclista ha de hacer malabarismos para poder salir en bicicleta sin que su pareja le meta bronca. Soy muy afortunado, muchísimo. Tengo a alguien a mi lado, Sulaika, que entiende perfectamente la importancia de tener que respetar la afición que me hace feliz, el ciclismo. Y es algo fundamental, pienso, para que las parejas funcionen, un acuerdo, una negociación al fin y al cabo, entender que cada uno necesita un poco de espacio para desarrollar sus aficiones, implicando a la otra parte, pues me encanta que Sulaika venga a la carrera, que desea animarme y visitar el sitio en el que compito. Pienso, al igual que lo piensa ella, que no dejar desarrollar a alguien su pasión es una desagradable invitación a esa persona a que desarrolle una represión que, inevitablemente, afectará directamente al progreso de la relación. Dejar desarrollar las pasiones de tu pareja hará que la calidad de tu relación mejore mucho.



**100**

Deberes para cada día:

¡Obligatorio ser felices!

# DEBERES PARA CADA DÍA: OBLIGATORIO

**SER FELICES!**

~~ESTAR TRISTE~~

~~LLORAR~~

~~AMARGARSE~~



Disfruta el momento amigo, amiga, espero haberte dado cien razones para ser más feliz.



*El pequeño libro de la superación personal*

Josef Ajram

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 éste 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 reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño,  
Área Editorial Grupo Planeta, 2016

© ilustraciones del interior: Mamen Díaz

© de la imagen del autor, Javier Del Rosal-Photographer

© Josef Ajram, 2016

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2016

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2016

ISBN: 978-84-16253-71-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.

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

# Índice

|  |    |
|--|----|
| Prólogo  | 11 |
| 1. Todos tenemos que tener un objetivo constante para estar constantemente motivados   | 18 |
| 2. Come sano, muévete y bebe mucha agua  | 22 |
| 3. Hazlo ahora. Algunas veces el «después» se convierte en «nunca»   | 27 |
| 4. «Nunca llegarás a tu destino si te detienes a arrojar piedras a cada perro que te ladre» (Winston Churchill)  | 32 |
| 5. «La mala noticia es que el tiempo vuela. La buena noticia es que tú eres el piloto» (Michael Althsuler)   | 36 |
| 6. Los grandes logros son sueños que jamás diste por vencidos  | 41 |
| 7. Si fallaste ayer, hoy tienes la oportunidad de comenzar de nuevo  | 45 |
| 8. La vida es como ir en bicicleta, para mantener el equilibrio debes moverte  | 49 |
| 9. No digas «no puedo» ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes               | 54 |
| 10. En el momento en que dejas de preocuparte por lo que va a pasar, empiezas a disfrutar de lo que está pasando   | 59 |
| 11. Supongamos que cada mañana te encuentras 1.440 euros. Puedes regalarlos, divertirte con ellos o quemarlos, Pero los que no uses al final del día desaparecerán | 63 |
| 12. «Una mentira en dos palabras: “no puedo”» (Joaquín Sabina)   | 67 |
| 13. La distancia entre los sueños y la realidad se llama «DISCIPLINA»  | 71 |
| 14. «Las mentes grandes hablan de ideas, las mentes medianas hablan de eventos y las mentes pequeñas hablan de los demás» (Eleanor Roosevelt )                     | 75 |
| 15. Tu idea es una locura hasta que triunfa  | 79 |

|   |     |
|---|-----|
| 16. La suerte para triunfar se llama «Creer en ti»  | 83  |
| 17. ¿A qué escalón llegarás hoy?  | 87  |
| 18. Si pensamos que podemos hacerlo bien, el porcentaje de éxito es muy alto  | 91  |
| 19. «La tecnología, ese gran problema de nuestros tiempos»  | 95  |
| 20. Ser profesional no es tener un título, es saber lo que haces  | 99  |
| 21. Por qué nunca hay un anuncio de Lamborghini en televisión? Quizás porque la gente que puede comprárselo mira muy poco la televisión                                 | 103 |
| 22. VIDA REAL: Día de mierda, sin planes a la vista y aburrido en el sofá ...VIDA EN INSTAGRAM: Día perfecto, mantita y peli y luego un buen libro #lovesun #vivalavida | 107 |
| 23. Sin un objetivo, es difícil marcar  | 111 |
| 24. Twitter te hace creer que eres sabio, Instagram te hace creer que eres buen fotógrafo y Facebook te hace creer que tienes amigos: el despertar será durísimo        | 115 |
| 25. «Los mercados pueden mantener más tiempo la irracionalidad del que tú puedes mantener tu solvencia» (J.M. Keynes)   | 122 |
| 26. «Haters makes me famous»  | 126 |
| 27. Yo creo que dos personas que se hacen reír tienen derecho a todo  | 130 |
| 28. No envidies mis logros sin conocer mis sacrificios  | 134 |
| 29. En la vida hay algo peor que el fracaso, el no haber intentado algo   | 138 |
| 30. Muere con recuerdos, no con sueños  | 142 |
| 31. A lo máximo que vas a poder aspirar en tu vida es a ser propietario del 33 por ciento de ella   | 146 |
| 32. Cree en ti mismo, gestiona tu tiempo, fragmenta los objetivos y trabaja en equipo   | 150 |
| 33. Soy tan buena persona que no madrugo para que Dios ayude a otro   | 155 |

|   |     |
|---|-----|
| 34. Perdón, no hay wifi disponible, habla con los demás y emborráchate  | 159 |
| 35. Tu mejor maestro es tu último error (Ralph Nader)   | 163 |
| 36. Ver a alguien leyendo un libro que te gusta es ver a un libro recomendándote a una persona  | 167 |
| 37. El éxito relaja, y si te relajas, pierdes   | 171 |
| 38. Pensamos que nuestro camino a la meta será sin obstáculos, pero la realidad es que va a estar lleno de obstáculos   | 175 |
| 39. El mayor activo de tu vida es el tiempo   | 179 |
| 40. Eres como una obra de arte; no todo el mundo te va a entender, pero el que lo haga no te olvidará jamás   | 183 |
| 41. Trabaja hasta que tus ídolos se conviertan en tus rivales   | 187 |
| 42. Si estás teniendo un mal día, recuerda que en 1976 Ronald Wayne vendió su 10 por ciento de Apple por 800 dólares. Este 10 por ciento hoy valdría 58.065.210.000 dólares     | 191 |
| 43. ¿Cómo quieres tu trabajo? Si lo quieres barato y bueno, no será rápido. Si lo quieres bueno y rápido no será barato. Si lo quieres rápido y barato, no será bueno           | 195 |
| 44. El mayor problema de la comunicación es que no escuchamos para entender, escuchamos para contestar  | 199 |
| 45. Los débiles se vengan, los fuertes olvidan y los inteligentes ignoran   | 203 |
| 46. Sólo haciendo lo que realmente te gusta consigues la máxima motivación. Sólo trabajando en lo que es tu verdadera pasión logras la verdadera felicidad                      | 207 |
| 47. En la vida, como en el deporte, saber perder es fundamental   | 211 |
| 48. ¿Movilitis? ¿Inviertes tiempo con el móvil o lo pierdes?  | 215 |
| 49. Nunca olvides tres tipos de personas en tu vida: Los que te ayudan en momentos difíciles, los que te ignoran en momentos difíciles y los que te ponen en momentos difíciles | 220 |
| 50. Nosotros no compramos cosas con dinero, Nosotros las  | 224 |

|   |     |
|---|-----|
| compramos con horas de nuestra vida   | 224 |
| 51. No te rindas, el principio es siempre lo más duro   | 228 |
| 52. Aprende a ser productivo  | 232 |
| 53. La vida es corta, come el postre primero  | 236 |
| 54. Si quieres tener éxito es simple. Conoce lo que estás haciendo, ama lo que estás haciendo y cree en lo que estás haciendo (Will Rogers)   | 240 |
| 55. Realcemos las buenas noticias   | 244 |
| 56. EL mundo es el resultado de 4.000 Millones de años de exitosa evolución, ¡actúa como merece!  | 248 |
| 57. Si vas a dudar de algo, duda de tus límites (Don Ward)  | 252 |
| 58. Siempre piensa que algo bonito va a ocurrir   | 256 |
| 59. No hay cosa peor que la neutralidad, define tu destino  | 260 |
| 60. Normas para tener una cita con mi hija: ten trabajo; entiende que no me gustas; estoy en todas partes; si le haces daño a ella, me haces daño a mí; tráela a casa 30 minutos antes de la hora acordada; búscate un abogado; si me mientes te encontraré; ella es mi princesa no tu conquista; cualquier cosa que le hagas a ella yo te lo haré a ti | 264 |
| 61. Sólo tienes una vida, haz lo que te dé la real gana y sé feliz  | 268 |
| 62. Piensa en positivo, haz ejercicio a diario, come sano, trabaja duro, mantente fuerte, ten pocas preocupaciones, baila más, ama con frecuencia y sé feliz  | 272 |
| 63. No existe un mapa (Isra García)   | 277 |
| 64. Si no lo intentas tienes el 100 por ciento de posibilidades de no lograrlo  | 281 |
| 65. La única discapacidad en la vida es la mala actitud   | 285 |
| 66. La envidia es una declaración de inferioridad (Napoleón Bonaparte)  | 289 |
| 67. Soy responsable de lo que digo, no de lo que tú crees que digo  | 293 |

|  |     |
|--|-----|
| va a ser muy alto  | 297 |
| 69. Escuchar las tendencias del mercado, el «caso Nokia»   | 301 |
| 70. La mente es como un paracaídas, no sirve si no se abre   | 305 |
| 71. La inteligencia sin ambición es como un pájaro sin alas<br>(Salvador Dalí)   | 309 |
| 72. 50 años, gordo, diabético, pero delante de ti  | 313 |
| 73. Si realmente piensas que el medio ambiente es menos<br>importante que la economía, intenta aguantar la respiración mientras<br>cuentas tu dinero (Guy McPherson) | 317 |
| 74. El mundo necesita gente que ame lo que hace  | 321 |
| 75. ¡Sin excusas!  | 325 |
| 76. Si eliges tener una mente cerrada, por favor elige tener la boca<br>cerrada también  | 329 |
| 77. El único límite eres tú  | 333 |
| 78. Si repites una mentira con asiduidad puede convertirse en<br>política  | 337 |
| 79. No permitas que un idiota arruine tu día   | 342 |
| 80. Ni te borro, ni te bloqueo... Te dejo ahí... Para que veas lo<br>feliz que soy   | 346 |
| 81. Quien dice que juega al límite es porque lo tiene (Michael<br>Jordan)  | 350 |
| 82. La gente quiere cambiar su vida pero no quiere cambiar de vida   | 354 |
| 83. No sé dónde está el límite pero sé dónde no está   | 358 |
| 84. Los «haters» te ven caminar sobre el agua y dirán que es porque<br>no puedes nadar   | 362 |
| 85. El amor es como una clase de yoga: Hay que tener paciencia,<br>ser flexible y respirar profundamente   | 366 |
| 86. Cinco pasos para la felicidad  | 370 |
| 87. El amor y la felicidad no se publican, se viven  | 374 |
| 88. Motivación es lo que te hace empezar, hábito es lo que te  | 378 |

|  |     |
|--|-----|
| mantiene   | 378 |
| 89. No eres lo que logras, eres lo que superas   | 382 |
| 90. Mañana es demasiado tarde, ayer ya pasó y AHORA es justo el momento adecuado, ¡empieza!          | 386 |
| 91. Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo   | 390 |
| 92. La vida te pondrá obstáculos pero tú pones los límites   | 394 |
| 93. En cada momento puedes reinventarte y elegir en quién te quieres convertir                       | 398 |
| 94. Cuando aprendes cuánto vales, dejas de dar a la gente descuentos sobre tu precio (Paulina Rojas) | 402 |
| 95. Ojalá la muerte nos encuentre bien vivos   | 406 |
| 96. A largo plazo todos muertos (John Maynard Keynes)  | 410 |
| 97. Algunas cosas sólo necesitan tiempo, nueve mamás no hacen un bebé en un mes (Warren Buffett)     | 414 |
| 98. A menos que creáis en vosotros mismos, nadie lo hará (John D. Rockefeller)                       | 418 |
| 99. Jamás prives a quien amas de hacer lo que desea (Sulaika Fernández)                              | 422 |
| 100. Deberes para cada día: ¡Obligatorio ser felices!  | 426 |
| Créditos   | 430 |