

Josef Ajram

# El pequeño libro de la superación personal 2



## Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Introducción

1. ¿Sabes lo que te hace feliz?
2. Suerte. Saber utilizar efectivamente mis recursos para tener éxito
3. Paciencia para aceptar las cosas que no podemos cambiar. Fuerza para cambiar las cosas...
4. ¡Aprende a vivir el momento!
5. Límites. Lucha intensamente mientras intentas tener energía y superación
6. El sudor es grasa gritándote que continúes
7. Preocúpate más por tu carácter que por tu reputación. Tu carácter es lo que realmente eres...
8. El exceso de ego matará tu talento
9. Trabaja para comer, come para vivir, vive para pedalear y pedalea para ir al trabajo
10. Error común: suponer en vez de preguntar
11. Si crees que puedes, ya tienes medio camino recorrido
12. Ésta es tu vida. Haz que cada minuto sea legendario
13. Quien limita tu forma de ser no te quiere por lo que eres, sino por lo que espera que seas
14. Todo lo que inviertas en nutrición te lo ahorrarás en medicinas
15. No sueñes con ganar. Entrena para ello
16. No conozco la clave del éxito, pero la clave del fracaso es complacer a todo el mundo
17. La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace...
18. Eres responsable de todo
19. Tus excusas no son más que las mentiras que te vendieron tus miedos
20. Igualdad es dar a todos lo mismo. Equidad es justicia en todas las situaciones
21. Me gusta más tu yo real que tu yo de Instagram

22. Quizá te des cuenta algún día que la vida no exigía tanto de ti, tanto sacrificio...

23. ¿Por qué sólo descansamos en paz? ¿Por qué no vivimos también en paz?

24. No esperes tenerlo todo para disfrutar de la vida. Ya tienes vida para disfrutar de todo

25. No deberías temer perder, de hecho, he perdido muchas más carreras de las que he ganado

26. El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión

27. A veces no necesitas un plan, sólo necesitas agallas

28. Eres esclavo del smartphone, ¿realmente te compensa?

29. Elimina de tu vida todo aquello que te cause estrés y te quite la sonrisa

30. Antes de discutir... respira. Antes de hablar... escucha. Antes de criticar...

31. No tengas miedo de perder a alguien. Ten miedo de perderte a ti mismo tratando...

32. El deporte no construye tu carácter. El deporte lo revela

33. Aprovecha la vida en todas sus etapas

34. No puedes cambiar los hechos de tu pasado, pero siempre estás a tiempo de darles...

35. ¿Realmente es un problema?

36. A la vida no hay que echarle huevos, hay que echarle ganas

37. Jamás partiremos de la respuesta, por eso siempre hemos de luchar por ella

38. Rompe las reglas, ¡puedes ser único!

39. Los años nos ayudan a valorar la importancia de aprovechar pequeños momentos

40. ¿Por qué no atreverse a expresar lo que piensas? ¡Valora los riesgos y atrévete!

41. Una persona feliz no tiene un determinado conjunto de circunstancias, sino un conjunto de...

42. Haz lo que más amas y hazlo a menudo

43. Puedes pegarme, abandonarme, hacerlo todo mal... Pero créeme, si algún día alguien hace...

44. Nunca te guíes por un prejuicio

45. ¿Eres consciente de la realidad que te vas a encontrar?
46. La vida es corta. Rompe las reglas, haz más, necesita menos, sonríe a menudo, sé valiente...
47. Maldita manipulación de los medios
48. No permitas que se reduzca tu capacidad de amar
49. Tropezar no es malo, encariñarse con la piedra sí
50. Bienvenido al mundo que jamás pensabas que iba a ser posible
51. Aprende a vivir momentos irrepetibles
52. Cuando mi limpiabotas invierte en bolsa yo lo vendo todo
53. Calidad significa hacer lo correcto cuando nadie está mirando
54. Deja de mirarte en el espejo, la comida se enfría
55. ¿Y si contemplas la vida con tus ojos en lugar del móvil? ¿Lo dominas o te domina?
56. El secreto para vivir bien y por más tiempo es: come la mitad, camina el doble, ríete el triple
57. Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida, échale una mirada al espejo
58. Invierte en ti. Reporta los mejores intereses
59. El desapego no es que tú no debas poseer nada, es que nada te posea a ti
60. Preferimos que nos digan mentiras agradables a incómodas verdades
61. No te hagas pedazos por mantener a los demás completos
62. Analiza bien tus prioridades
63. Pasar tiempo con los niños es más importante que gastar dinero en los niños
64. Tienes que dejarlo, no eres bueno. Si lo dejas, nunca seré bueno
65. De camino a casa quiero ser libre, no valiente
66. Ser una persona decente no cuesta nada
67. Desconfía de quienes vuelven la espalda al amor, a la ambición, a la sociedad. Se vengarán...
68. El amigo ha de ser como el dinero, que antes de necesitarlo, se sabe el valor que tiene
69. ¿Merece la pena vivir la vida? Todo depende del vividor
70. A veces es mejor mantener tu boca cerrada y dejar que la gente se pregunte si eres tonto que...

71. A veces, la gente no quiere escuchar la verdad porque no quieren que se destruyan...

72. Aprende a escuchar y te beneficiarás incluso de los que hablan mal

73. Cada fracaso enseña al hombre algo que necesitaba aprender

74. Conviene tener en cuenta que muchas creencias se apoyan en el prejuicio y en la tradición

75. Cree que tu vida merece la pena ser vivida y esa creencia ayudará a crear el hecho

76. Cuando escuches una voz interior diciéndote que no puedes pintar, pinta tanto como puedas...

77. Cuando no se puede volver atrás, sólo hay que buscar la mejor forma de avanzar

78. Cuanto más grande es la dificultad, más gloria hay en superarla

79. Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es más importante que aprender

80. El amor es ciego, pero el matrimonio le restaura la vista

81. El amor inmaduro dice: «te amo porque te necesito». El maduro dice: «te necesito porque...»

82. El débil no puede olvidar nunca. El olvido es el atributo del fuerte

83. El hombre es la única criatura que rechaza ser lo que es

84. El hombre valiente es el que no sólo supera a sus enemigos, sino también a sus placeres

85. El pasado no tiene poder sobre el momento presente

86. La humildad no es pensar que eres menos; es pensar menos sobre ti

87. El que piensa grandes pensamientos, a menudo comete grandes errores

88. El que todo lo juzga fácil encontrará la vida difícil

89. En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro. De éstos, el presente es...

90. Es sencillo hacer que las cosas sean complicadas, pero difícil hacer que sean sencillas

91. Estamos unidos con hilos invisibles a nuestros temores. Somos el títere y el titiritero, víctima

92. Frecuentemente hay que aprender más de las preguntas inesperadas de un niño que de los discursos

93. Hay personas que viven la vida presente pero se preparan con gran celo como si tuvieran que vivir

94. Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: la imitación, el más sencillo; la reflexión...

95. La clave es mantener la compañía de la gente que te aporta, cuya presencia saca lo mejor de ti

96. El que es bueno para poner excusas rara vez es bueno para cualquier otra cosa

97. La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce

98. La felicidad es el significado y el propósito de la vida, el objetivo y el fin de la experiencia

99. La cosa más difícil de la vida es conocerte a ti mismo

100. HAZLO. Van a criticarte igual

Créditos

**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!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

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



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

La nueva y esperada entrega del bestseller *El pequeño libro de la superación personal*. Una recopilación de frases, citas y máximas de otras personas y de su propia cosecha, en las que el atleta de pruebas extremas, trader y empresario Josef Ajram ha encontrado fuerza y motivación para conseguir sus retos y objetivos.

# **EL PEQUEÑO LIBRO DE LA SUPERACIÓN PERSONAL 2**

Échale MÁS gasolina a tu cerebro  
y consigue todo lo que te propongas

**Josef Ajram**



## Introducción

Nuestra forma de pensar se refleja en nuestra forma de actuar.

DAVID SCHWARTZ

Y voy a llevar la lógica de la frase un poco más allá: una persona que no piensa es una persona que no actúa. Porque, primero, hay que tener muy claro que actuar no es lo mismo que hacer. Todos hacemos: lo que nos dicen, lo que nos piden, lo que tenemos que hacer, lo que esperan de nosotros.

Pero no todos actuamos. No todos llevamos a cabo «actos libres y conscientes», como dice la definición del verbo «actuar»; actos que abren y cierran puertas, que cambian las circunstancias que te rodean, que te acercan a ese objetivo que refleja tu verdadera esencia.

Porque no tengo tiempo. Porque voy de culo. Porque tengo mil cosas que hacer. Porque me están esperando. Y porque ahora no es el momento. Las excusas que nos ponemos para no echar un vistazo alrededor, analizar el mundo que nos rodea y reflexionar unos instantes llegan a ser infinitas.

Y, sin embargo, sin momentos de pausa y reflexión, las posibilidades de imprimir el menor cambio (positivo) a tu vida son igual a cero.

Hace un par de años escribí la primera parte de este *Pequeño libro de la superación personal*. No lo hice porque sí, para venderle la moto a nadie con una colección de citas y reflexiones. Lo hice porque este pequeño libro refleja una parte fundamental de mi vida, de mi rutina diaria. Una rutina tan mía como coger la bici o trabajar en la bolsa.

Cada día, desde hace años, dedico un mínimo de un cuarto de hora al día a reflexionar a partir de los muchos *inputs* que voy encontrando por ahí. A veces son citas breves de escritores o pensadores; otras, frases sueltas que me encuentro por internet o ideas que me transmiten las personas con las que tengo la suerte de compartir mi día a día.

No me importa de dónde salgan. Lo importante es que esos *inputs* me abren la puerta a un tiempo que aprovecho para poner mis cosas en orden, para preguntarme si hay algo por ahí que podría cambiar o mejorar y, en días que acaban siendo muy especiales, para abrir los ojos y cuestionarme una realidad que me había pasado completamente desapercibida.

Esos quince minutos, en muchas ocasiones, me dan la fuerza que necesito para toda la jornada. En otras, me hacen cambiar la agenda del día. Y no son pocas las veces que me han llevado a emprender nuevos caminos que han tenido un impacto radical en mi vida.

Sin esos quince minutos, hoy no sería lo que soy. No me hubiera quitado de encima muchas cosas que me sobran. Ni tampoco me hubiera lanzado a otras que ahora me producen una satisfacción que no cambiaría por nada.

En las próximas páginas vas a encontrar 100 de esos *inputs*, seguidos de llamadas a la acción, a ponerte objetivos, a luchar para conseguirlos, a aprovechar el tiempo y disfrutar del momento. Pero quiero que tengas claro que aprovechar el momento no es lo mismo que ir corriendo de aquí para allá sin sentido, siguiendo la corriente.

A veces, aprovechar el momento al máximo es pasarse un rato mirando una pared en blanco y decidir que ha llegado la hora de cambiar unas cuantas cosas. Aprovechar el momento es pararlo todo y reevaluar la situación: tener la valentía de cuestionar rutinas que arrastras desde hace años, pero que, simplemente, no te hacen feliz.

No puedo imaginar una mejor forma de aprovechar el momento que tomar la decisión de coger las riendas de tu vida.

Así que no pongas excusas. En vez de pasarte un viaje en metro deslizado fotos de Instagram, piérdete en la ventana y haz un repaso a todo lo que tienes por delante ese día. Está claro que tendrás unas cuantas obligaciones que seguramente te ocuparán un mínimo de ocho horas del día. Pero ¿qué haces con las ocho horas libres restantes, las que no te pasas durmiendo? ¿Las aprovechas o sólo las quemas?

Reconozco que no siempre es fácil tomar el control sobre esas ocho horas. Y, por supuesto, a veces aún es más difícil darle al *pause*, ponerte en modo reflexión y decidir qué hacer con ellas. Porque el ruido que nos rebota dentro de la cabeza nos impide centrarnos en las cosas que de verdad importan.

Por eso me gusta tanto echar mano de las frases de otros. Porque cuando estás atrapado en tu propia cacofonía, una frase de otra persona es como una (deseada) tormenta de verano que limpia el aire y te abre la mente.

En este libro tienes cien pequeñas tormentas de verano; cien frases que he ido reuniendo durante estos dos últimos años y que, para mí, actúan como pequeños detonadores que hacen estallar el pensamiento. Cien frases que albergan la sabiduría y la experiencia de personalidades muy distintas, pero que, en todos los casos, te abrirán las puertas del cambio.

Después de cada frase, encontrarás un texto explicativo con mi reflexión particular. Si estás de acuerdo con lo que digo, genial. Si no lo estás, pues me parece perfecto. Porque, sea como sea, el proceso de reflexión se habrá puesto en marcha. Estarás entrando en esos quince minutos que te van a permitir sacar lo máximo de las horas que tienes por delante.

Quizá empieces el día con más fuerza. Quizá te replantees una reunión que tienes por la tarde. Quizá te quedes en *shock* porque acabas de descubrir que es obligatorio darle la vuelta a la vida que llevas. O, quizá, simplemente, sientas una mayor confianza y una gran tranquilidad, con las que será mucho más sencillo encarar lo que tengas por delante.

Sólo tienes que pasar la página y dejarte llevar por la primera frase. O por la número sesenta y tres. Este pequeño libro te permite empezar a leer por donde quieras. Pero, sobre todo, empieza ya. Cualquier cambio a mejor siempre empieza por un primer paso, que suele ser el más duro y el que exige más valentía. Tú ya estás a punto de dar el tuyo. Pasa la página y adelante.

1

¿Sabes lo que te hace feliz?

# PLANO CARTESIANO DE LA FELICIDAD



Detrás de casi todo lo que hacemos, en especial en nuestro mundo occidental, siempre hay dos grandes motores que nos mueven a la acción: la necesidad pura y dura y la búsqueda de la propia felicidad.

El problema es que a veces es difícil casar esas dos fuerzas motoras: la necesidad se transforma en una obligación que cada vez es más difícil aguantar —por ejemplo, un trabajo que no te gusta pero que te permite pagar el alquiler—; y la búsqueda de la felicidad se convierte en una obsesión que acaba anulando todo lo demás —pienso en la gente que se pasa el fin de semana de fiesta y está en coma hasta el miércoles.

Por si fuera poco, no siempre resulta sencillo separar lo que de verdad necesitas y lo que es totalmente accesorio; o lo que te hace feliz de verdad y lo que sólo te crea una falsa ilusión de felicidad, como pasa por ejemplo con todas esas cosas que entrarían en la categoría de los «caprichos».

Porque digámoslo claro: vivimos en la era del capricho. Dedicamos mucho tiempo a pensar en cosas que creemos que necesitamos para vivir. Aunque al cabo del rato nos demos cuenta de que sólo son el fruto de una necesidad de recompensa inmediata, de un esquema de pensamiento a muy corto plazo que al final lleva al vacío.

Para aclararse las ideas y separar el grano de la paja, la bonita matriz que tienes en la ilustración de la página anterior resulta de lo más práctica. Esta matriz ayuda a gestionar las emociones que nos producen nuestras necesidades y satisfacciones del día a día.

Si necesito algo, y además me hace feliz, he de ir a por ello y agradecerlo. Aquí hay que tener muy claro lo que decía hace un momento de los caprichos y aprender a diferenciar. Pero si esa necesidad, esa obligación ineludible, también te satisface y te hace feliz... entonces sólo puedes sentirte afortunado y dar las gracias.

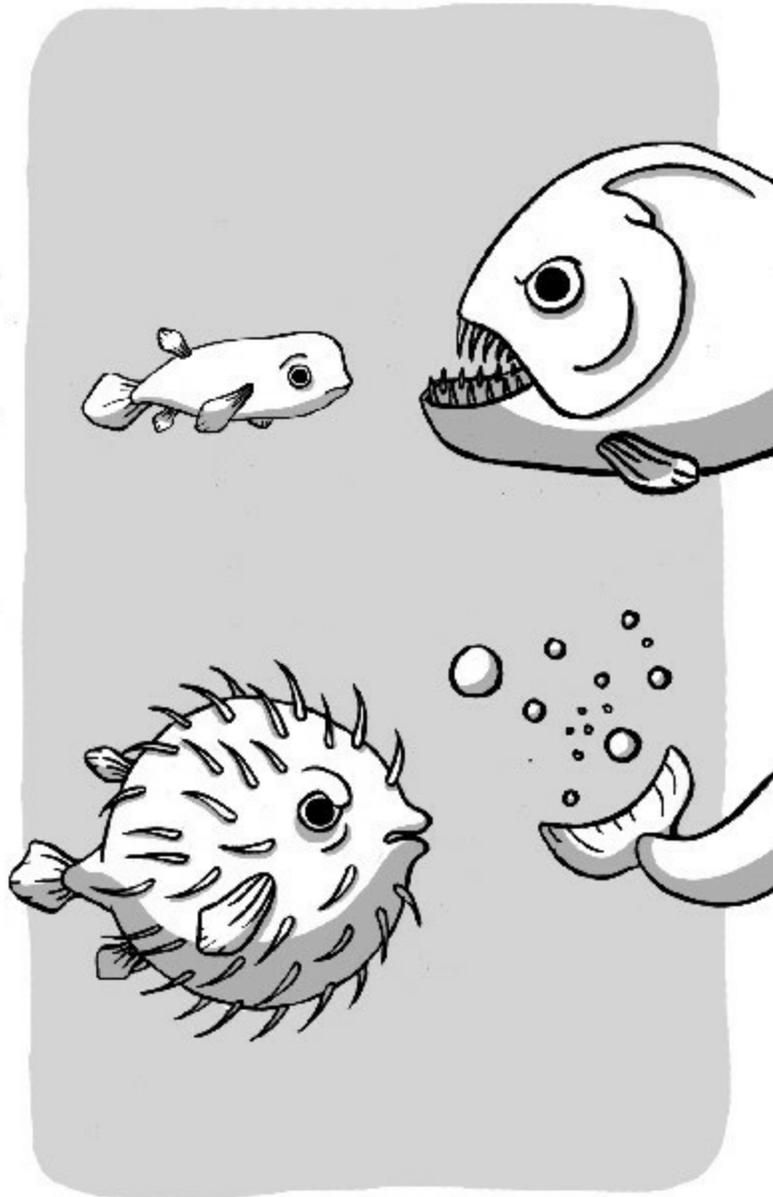
En segundo lugar, tienes todas aquellas cosas que necesitas pero que no te hacen feliz. Aquí el ejemplo que ponía del trabajo resulta perfecto. En este caso, hay que entender que hay que aceptar las cosas, si bien es cierto que esto no significa resignarse. Cambiar esa necesidad y buscar otra que te haga feliz es un gran objetivo capaz de inspirar la vida de cualquiera.

Luego tienes esas cosas que ni necesitas ni te hacen feliz. Y, de verdad, todos tenemos unas cuantas. Aquí no hay otra opción que pasar página. No puede ser que vivas con amargura o tristeza por culpa de cosas que ni necesitas ni te hacen feliz. Y,

para ello, resulta fundamental aprender a decir que «no». No hay que sentir ningún remordimiento por eliminar de tu vida esas cosas inútiles, que te hacen ser menos productivo. Un «no» puede ser muy constructivo.

Y, por último, está todo lo que en realidad no necesitas, pero que te hace feliz. Si hay cosas así en tu vida, disfrútalas. Son un premio que puedes concederte por tu trabajo, por tu esfuerzo, por tu disciplina. Aquí sí puedes darte el capricho. Disfruta de eso que te hace tan feliz. Porque la vida, sobre todo, consiste eso; en disfrutar.

Suerte. Saber utilizar efectivamente mis recursos para  
tener éxito



Hay una palabra que funciona como un refugio que justifica y consuela nuestras penas, y que, al mismo tiempo, también sirve para explicar los motivos que hay detrás de los éxitos de los demás. Esa palabra es suerte. Y su hermana, la mala suerte.

Para mí, la palabra suerte es muy peligrosa, porque muchas veces enmascara el éxito y el talento. Lo típico: ves a alguien que hace algo que levanta la admiración de los demás, que hace su trabajo de una forma impecable... y entonces siempre está el que dice:

—Bueno, es que el tío tiene mucha suerte.

Aquí la palabra suerte impide que te pongas a pensar en las verdaderas razones que hay detrás de su éxito; en la forma de llegar a su nivel y de equiparar tu talento al suyo. Aquí la suerte es como un techo bajo que te impide ponerte de pie.

Así que mejor dejar esa suerte a un lado y tratar de ver las cosas desde otro punto de vista. Si coges la palabra suerte y la descompones, te saldrá una frase muy bonita a partir de cada una de sus letras: Saber Utilizar Efectivamente mis Recursos para Tener Éxito. Y de esas seis letras, para mí hay dos que son la clave: la «U» de utilizar y la «E» de efectivamente.

Porque muchas veces el problema es que, a pesar de que hay personas que tienen una gran capacidad de trabajo y un talento enorme, no saben encontrar sus ventanas de eficiencia, o sea, esos momentos del día o de la semana en los que pueden ser más eficaces, dar lo mejor de sí y demostrar su valía a los demás. Son personas que valen y trabajan muchísimo, pero que no consiguen llegar al lugar que por su talento se merecerían.

Para que se entienda mejor lo que quiero decir, suelo recurrir al ejemplo de los guapos. Imagínate que vas a una discoteca y ahí, al lado de una de la barras, ves a un grupo de chavales que quieren ligar. ¿Cuándo crees que tendrán más probabilidades de éxito, cuando los guapos de la discoteca aún pululan por la pista o a última hora, cuando ya no queda ni rastro de ellos?

Supongo que muchos de vosotros estaréis pensando en que a última hora, porque con un par de copas encima uno aparca un poco los complejos y siempre es más fácil lanzarse. Pero más allá de las copas, la lógica nos dice que el grupo de chavales que hay

junto a la barra lo tendrá más fácil cuando los guaperas se hayan ido. ¿Por qué? Pues porque cuando los guaperas se vayan, los chicos de la barra se convertirán en los simpáticos de la fiesta. Y ahí tendrán su oportunidad.

En el trabajo pasa exactamente lo mismo. Por eso es importante localizar a los «guaperas» de la oficina; esas personas que son una competencia directa y que además parten con ventaja. Esas personas que, incluso cuando desarrollas tu talento de forma espectacular, pueden impedir que tu esfuerzo se transforme en un rendimiento brillante que los demás sean capaces de apreciar.

Así que, para no poner excusas, y para que tu equipo tampoco pueda ponerlas, es fundamental que localices esas ventanas de eficiencia. Porque es mejor rendir dos o tres horas al día al cien por cien que pasarse ocho al 50 por ciento. Los resultados que vas a conseguir cuando puedes desarrollar tu talento al máximo, sin palos en las ruedas, son los que marcan la diferencia. No tengas la menor duda.

Paciencia para aceptar las cosas que no podemos  
cambiar. Fuerza para cambiar las cosas que podemos  
cambiar. Inteligencia para distinguirlas



En la vida hay cosas que no puedes cambiar, por más que te esfuerces. Y también hay cosas que sí puedes cambiar, aunque en tu cabeza parezcan inamovibles. Saber distinguir entre ambas es fundamental.

Te pongo un ejemplo, parecido al que utilicé al hablar de la matriz felicidad/necesidad. Imagínate que tienes un trabajo que no te gusta nada: jornadas de once horas diarias, muchos problemas para compaginar tu vida social y familiar con la laboral, imposibilidad de desarrollar esa pasión que de verdad te hace feliz... en fin, un trabajo de los que te queman; creo que te haces a la idea. Ante esta situación tienes dos posibilidades: seguir igual o cambiar las cosas.

La primera pregunta que debes hacerte entonces es: ¿realmente quiero cambiar esa situación? Porque no son pocas las personas, de perfiles muy diferentes, que me dicen «quiero darle un cambio a mi vida» y que después, a la hora de la verdad, no se deciden a hacer nada. Esas personas, en realidad, se han acomodado a su situación, hasta el punto de integrar la queja en su rutina diaria, como la excusa perfecta que las exime de pasar a la acción.

Pero vamos a suponer que de verdad quieres cambiar tu situación. Si es así, lo primero es tener la fuerza para hacerlo, que va siempre asociada a la valentía. Una valentía que no quita que siempre haya que medir muy bien los riesgos y aplicar una de las frases que definen el método Ajram para ganar dinero en bolsa: «pérdidas limitadas, beneficio ilimitado».

¿Y qué quiero decir con esto exactamente?

Que siempre debes hacerte dos preguntas antes de actuar para provocar el cambio: ¿qué pasaría si todo me saliera mal?; ¿y que pasaría si al final me saliera bien? Aquí la clave es que los beneficios de que las cosas salgan bien superen, en todo caso, a los perjuicios de que las cosas salgan mal.

Sin embargo, es posible que no puedas cambiar las cosas a corto plazo, por más ganas que tengas. Entiendo que esa situación puede llegar a ser desesperante, pero aquí no te queda otra que tener paciencia. Como decía al hablar de la matriz felicidad/necesidad, tienes que aceptar la situación, llevarla lo mejor posible —en vez de llevarla con resignación— y esperar a que llegue ese momento en la vida en el que tendrás una posibilidad real de hacer ese cambio. Es entonces cuando hay que aplicar la fuerza.

Mientras resulte imposible hacer realidad los cambios, no tiene ningún sentido vivir amargado ni hacer un derroche de energía que no va a llevarte a ninguna parte. Todo lo contrario. Es el momento de prepararse, de coger fuerzas, de llenar el depósito... y, entonces, cuando llegue el momento, explotar y dar todo lo que llevas dentro. Como el ciclista que espera toda la carrera al momento perfecto para pegar el arreón, cuando sabe que puede maximizar su talento y su esfuerzo para dejar atrás a sus rivales.

Pero, primero, inteligencia. Inteligencia para saber cuándo hay que tener paciencia. E inteligencia para detectar cuándo ha llegado el momento de aplicar la fuerza.

4

¡Aprende a vivir el momento!



Dos palabras que llevo tatuadas en la garganta. Justo en el punto donde se construye mi voz. Dos palabras en latín que significan «vive el momento».

El nivel de desarrollo y bienestar del que disfrutamos en el mundo occidental nos ha hecho creer que la vida dura muchos años. De forma inconsciente, todos creemos que vamos a cumplir los noventa sin que la enfermedad u otros impedimentos nos obstaculicen el camino. Todos nos vemos como felices jubilados, sin apenas molestias, tan frescos como a los veinticinco, disfrutando de décadas de tiempo libre como si fuéramos niños pequeños. Pero, por desgracia, las cosas no son siempre así.

Hay que ser muy conscientes de que la vida, lamentablemente, tiene fecha de caducidad. Hay que tener muy claro que hay una cantidad increíble de variables que pueden alterar y modificar ese camino tan feliz que nos habíamos prometido. Que tener buena salud, un trabajo que te permite llegar a final de mes y una familia a la que quieres y que te quiere no es tan normal. Si tienes todo esto, ya puedes sentirte muy afortunado.

Recuerdo a un compañero con el que trabajé unos años. Siempre arrastraba un poso de amargura. Es cierto que había intentando arrancar un par de proyectos muy personales en el mundo de la restauración y que, por desgracia, no le habían salido bien. Creo, personalmente, que le salieron mal porque aquello no era lo que mejor se le daba, ahí no estaba su talento natural. Pero, bueno, el tipo siempre iba con esa pena encima. Y un día se lo tuve que decir:

—Tío, tienes un trabajo con el que te ganas muy bien la vida, una pareja que es una de las chicas más increíbles que he conocido y, además, tienes mil cosas que hacer en tu tiempo libre —era una de esas personas que sienten curiosidad por todo— y en cambio siempre vas con una pena a todas partes...

—Fracasé por completo en lo que me importaba. En lo que de verdad me hacía ilusión.

—Ya, pero eso ya pasó. ¿AHORA qué más quieres? Ya te llegará el momento de encontrar un nuevo proyecto que sea tuyo y que te permita dar lo que llevas dentro. Pero AHORA no te puedes quejar. Haz el favor de disfrutar.

En aquel momento me clavó la mirada como si me fuera a partir la cara. Pero, por cómo volvió al trabajo al día siguiente, creo que aquel día llegó a su casa, paseó por sus habitaciones, se entretuvo repasando sus recuerdos y, al final, miró a su pareja y se dio cuenta de que, en realidad, era una persona con mucha, mucha suerte.

Por eso, dar las gracias por todo lo que te rodea no es una opción; es una obligación. Es imperativo aprender a relativizar los problemas y no perder nunca la perspectiva. Hay que ampliar el ángulo de visión y darse cuenta de que la realidad que te rodea no te pertenece por derecho divino. No tienes un contrato donde se diga que, por ley, te mereces el bienestar que disfrutas. De verdad, no lo tienes.

La realidad que te rodea podría ser otra. Muy diferente. Mucho peor. Hay que ser muy consciente. Y considerarte muy, pero que muy afortunado.

Límites. Lucha intensamente mientras intentas tener  
energía y superación



La palabra límite ya forma parte de mi marca. Me persigue desde hace muchos años y hasta mis *haters* me la recuerdan siempre que tienen ocasión. Y yo encantado de la vida, porque la palabra límite me sugiere muchas cosas buenas, que no tienen nada que ver con las barreras, las fronteras y los impedimentos.

Límite es, para mí, un concepto que siempre viene ligado a la lucha por la consecución de un objetivo. ¿Dónde está el límite? ¿Cuál es tu límite? ¿Qué límite vas superar? Preguntas que te retan a definir tus objetivos, a ponerles nombre y apellidos, a ubicarlos en el mapa. Preguntas que apelan directamente a tu motivación; a la razón que te empuja a sacarte de la cama un lunes de invierno a las siete de la mañana, cuando aún es de noche y hace frío, para irte a trabajar y encerrarte ocho horas en una oficina.

¿Por qué lo haces? Más allá del sueño, el frío y la rutina, ¿el motivo de fondo que te empuja a la oficina te hace feliz? ¿Te aporta algo bueno de verdad a tu vida? ¿Lo que ganas al salir de la cama es mucho más de lo que pierdes?

Porque al cuestionarte tus límites, al ponerte un objetivo y luchar por él, en realidad no estás haciendo otra cosa que buscar un significado a las actividades que haces a diario. Hay una gran diferencia entre seguir la rutina, entre hacer las cosas por inercia, y tener muy claro cuál es el motivo que te empuja a hacerlas. En el momento en el que visualizas esas motivaciones, estás dándole un sentido a tu vida.

Imagínate a varias personas que hacen exactamente el mismo trabajo. Pero una trabaja para ahorrar y pasarse un año viajando y conociendo el mundo. Otra lo hace para darle la mejor educación a sus hijos. Y una tercera sólo sabe que, a final de mes, la nómina ha volado sin saber muy bien en qué. No hace falta que te diga cuál de las tres se sentirá frustrada, quemada y amargada a medio plazo.

Claro está, esas motivaciones deben ser cosas que te hagan feliz. Porque tienes que ser muy consciente de que si la búsqueda de la felicidad no está detrás de las cosas que haces, es muy difícil que cuando llegues a casa puedas transmitir buen rollo y buenas vibraciones a tu entorno más cercano, a las personas que más quieres.

Así que, primero, visualiza perfectamente esos límites que quieres superar. Encuentra tus objetivos, tus motivaciones profundas. Y entonces lucha. Y no te rindas. Pon toda tu energía. Agota todos tus recursos antes de decir «no puedo hacerlo». Y, entonces, serás una persona feliz.



6

El sudor es grasa gritándote que continúes



Todos, absolutamente todos, nos hemos dicho alguna vez en nuestras vidas: «De mañana no pasa. Ahora sí, ha llegado el momento de ponerse en forma».

Sólo puedo decir cosas buenas sobre el deporte, pero también es verdad que es una actividad estresante, que exige sacrificios y que a veces no apetece. Es mucho más cómodo estar en el sofá, leyendo un libro o viendo una serie, que levantarse a primera hora para hacer largos en una piscina que tiene el agua más fría de lo que te gustaría.

Pero la realidad es la que es. El cuerpo, para mantener una buena salud física, y sobre todo mental, necesita una actividad y una disciplina. Los beneficios más brutales del deporte no tienen nada que ver con ir marcando tableta o culazo en una foto de Tinder, sino en poder trabajar y desarrollar al máximo el aspecto mental.

El deporte me ha ayudado muchísimo a ordenar mi vida profesional. Me ha dado constancia y disciplina, me ha enseñado a no dejarme vencer por los inevitables contratiempos y reveses que sufres en la vida y me ha permitido alcanzar un buen equilibrio entre la ambición y el compañerismo, un valor que me parece fundamental para alcanzar objetivos; y si no, que le pregunten a cualquier ciclista profesional.

Pero, además, el deporte me ha abierto las puertas a esos momentos de necesaria reflexión de los que hablaba en la introducción. Para mí, el deporte es una vía para acceder al pensamiento y a la meditación. Los días que cojo la bici y estoy tres horas dando una vuelta por ahí, llega un momento en que el pedaleo se vuelve mecánico y no tengo nada más que hacer que pensar, ordenar mis cosas y analizar estrategias.

Cuando corría triatlones y me pasaba muchas horas en la piscina —algo que nunca me ha acabado de gustar— llegaba un momento en que el cuerpo se ponía en piloto automático y mis pensamientos empezaban a fluir con una armonía casi perfecta, sin ruido, sin gravedad, sin distracciones, totalmente libre. Todos esos momentos de lucidez y claridad, de enriquecimiento personal, son los que me han permitido tomar las decisiones que han acabado teniendo un impacto muy positivo en mi vida. Sin esos momentos de soledad y tranquilidad, en los que nadie me molesta y no hay factores externos de distracción, no hubiera tenido la lucidez necesaria para avanzar en la vida. Y sin el deporte no lo hubiera conseguido.

Pero, si a pesar de todo, una mañana las sábanas te motivan más que salir a hacer kilómetros, recuerda esta frase que vi en el gimnasio: el sudor son las lágrimas de la grasa. Igual esto va a sonar un poco raro, pero a mí sudar me motiva mucho. Porque el

sudor es la expresión del esfuerzo del cuerpo. De un cuerpo que está expulsando toxinas y todo tipo de porquerías, sobre todo mentales. Antes de hacer callar el despertador y dar una vuelta en la cama, piensa en todo lo que se va a llevar por delante tu sudor: penas, agobios, grasas, toxinas, complejos, miedos, limitaciones... ¿aún dudas de si hoy vale la pena ponerse las zapatillas?

Preocúpate más por tu carácter que por tu reputación. Tu carácter es lo que realmente eres, mientras que tu reputación es sólo lo que los otros creen que tú eres (Dale Carnegie)

CÓMO TE VE  
TU MADRE



CÓMO TE VEN  
TUS COLEGAS



CÓMO TE VE  
TU EX



CÓMO TE VE  
TU HERMANO  
PEQUEÑO



CÓMO TE VES  
TÚ

Una frase que me parece brillante, de una gran profundidad. Y que en estos tiempos que corren hay que tener muy presente.

Porque, desde la irrupción de las redes sociales, hemos entrado en una era donde todo el mundo puede juzgarte y prejuizarte a la primeras de cambio, sin conocer ni tus habilidades ni tu personalidad. Hace veinte años, tenías que ganarte esa capacidad para juzgar; para que tu voz fuera escuchada, primero tenías que currártelo. Hoy, sólo con darte de alta en Instagram o Twitter, ya tienes una voz con la que puedes criticar o alabar todo lo te apetezca.

En estos tiempos, nos pasamos el día recibiendo *inputs* sobre lo que los demás piensan de nosotros: comentarios en Facebook o Instagram, cantidad de clics en el botón «me gusta», retuitear o no retuitear (ésta era la cuestión)... Un fenómeno que me parece muy peligroso. De hecho, siempre digo que uno de los efectos más perniciosos de las redes sociales es que pueden provocar que acabes dudando de tu propio talento. Si una vez recibes una crítica en una red social, pues no pasa nada. Pero si te dicen cien veces que eres malo, te lo puedes llegar a creer. Aunque no sea verdad. Cuando es imposible saber las motivaciones reales que hay detrás de las críticas, y que pueden ir de la vulgar envidia a la más absoluta mezquindad.

En medio de tanto ruido, de tanta opinión gratuita, sólo hay una forma de seguir a flote: preocúpate de tu carácter, sé fiel a ti mismo, marca tu propia hoja de ruta y no vayas dando golpes de timón a partir de lo que dicen los demás. Eso sería un error fatal. Porque, al final, lo que de verdad cuenta son tus habilidades reales y tu personalidad. Algo que, a la larga, no se puede fingir. Ni para bien ni para mal.

En mi caso personal, me he encontrado con mucha gente que me ha dicho que pensaba que yo era un chulo, un creído y que iba por la vida cargado de soberbia. Y esas mismas personas, cuando luego me han conocido, han admitido que se habían construido una imagen errónea de mí, que no tenía nada que ver con lo que al final se han acabado encontrando.

Porque la verdad no es eso que construyes con tanto empeño en las redes sociales. La única verdad es tu esencia, es lo que tú sabes, es el camino que tú trazas. Así que, sobre todo, no dejes que los demás dibujen tu hoja de ruta por ti.



El exceso de ego matará tu talento



La definición de ego lo deja muy claro: el ego es valorarse a uno mismo en exceso. Una cosa es tener confianza en uno mismo y creer en las propias capacidades cuando esa percepción se ajusta a la realidad. Y otra muy distinta es creerte el rey —o la reina— de la fiesta y sentirte que estás por encima de los demás.

Esa distorsión de la confianza en uno mismo convierte lo que podría ser un arma muy positiva y poderosa en una influencia negativa, que acaba entorpeciendo y eclipsando el desarrollo de tu talento.

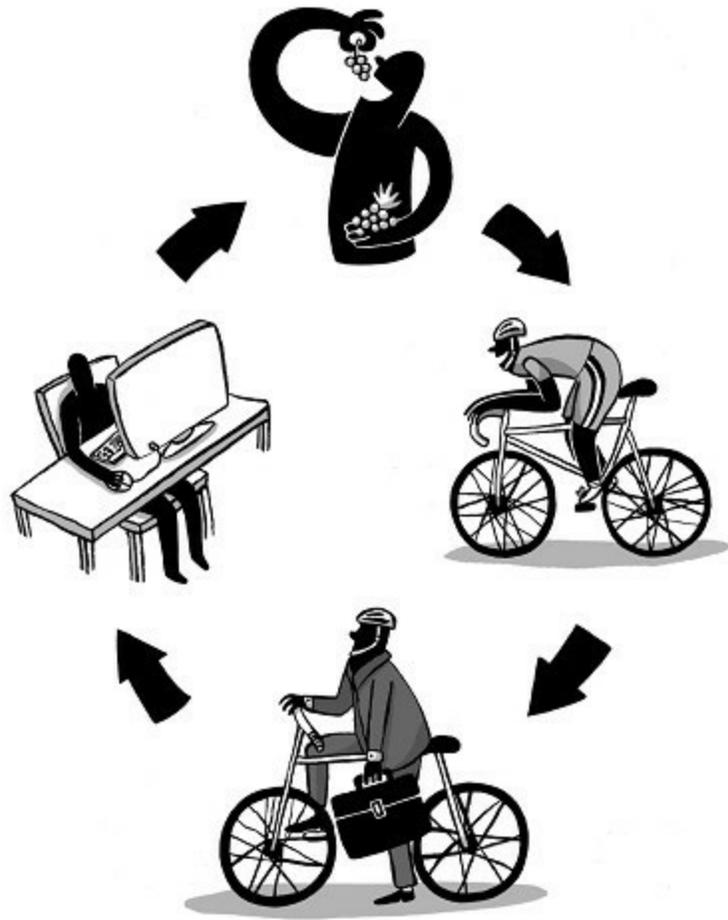
Por eso es fundamental que te observes a ti mismo y que aprendas a trazar con un rotulador bien gordo la línea que separa la confianza del exceso de ego. Porque sin confianza en uno mismo es imposible desarrollar al máximo el talento y sacarle todo el partido a tus capacidades personales y profesionales.

Pero pásate de la raya, duérmete en los laureles del ego, y todo lo que conseguirás es que tu talento se quede estancado. Lo que podría ser un activo que marque la diferencia y que genere valor se acabará convirtiendo en una mera caricatura; en la materialización de lo que podría haber sido y no fue.

Obsérvate y analiza tus capacidades y posibilidades. Escucha y aprende. No tengas miedo de corregir cuando te equivoques. Y así conseguirás que la confianza alimente tu talento.

De lo contrario, correrás el riesgo de resbalar y caer en la espiral que dibuja el ego, y que, en realidad, no es más que un vano intento de camuflar miedos y temores. Porque el exceso de ego siempre tiene como última finalidad esconder un notable complejo de inferioridad.

Trabaja para comer, come para vivir, vive para  
pedalear y pedalea para ir al trabajo



Una de las mejores cosas que me han pasado a nivel profesional no tiene nada que ver con el trabajo. Es haber encontrado una afición que me ha obligado a desarrollar la determinación y la fortaleza necesarias para disponer de tiempo para practicarla.

En nuestra sociedad es muy fácil dejarse llevar por la espiral que rodea al trabajo y acabar aniquilado, arrasado, como un edificio que espera la demolición. Y, por si el estrés del trabajo no fuera suficiente, la hiperconectividad asociada a las redes sociales, que nos obliga a estar disponibles las veinticuatro horas, siete días de la semana, aún nos lo pone más difícil.

Si no tienes muy claras cuáles son tus prioridades, la combinación fatal de trabajo y tecnología tiene el potencial suficiente para convertir a cualquiera en un vulgar pelele, en un indefenso barquito a la deriva que al final se lleva la corriente.

En mi caso particular, esa afición que tanto me ayuda a priorizar es la bicicleta. Como muchos ya sabéis, la bicicleta es un deporte que requiere su tiempo, porque pedalear veinte minutos es prácticamente como no hacer nada. Por lo tanto, no me ha quedado más remedio que aprender a organizar mejor mi vida profesional para poder disfrutar de la bici. ¿Y cómo lo he hecho?

Por un lado, aprendiendo a delegar; rodeándome de un equipo fabuloso en el que confío ciegamente, que me enriquece con cada una de sus aportaciones. Y, por el otro, aprovechando mis momentos de productividad todo lo que puedo; o sea, explotando al máximo esas franjas del día en las que estoy al cien por cien. En vez de estar tres horas al 70 por ciento, estoy dos al cien por cien y así acabo ganando una hora extra para mí: una hora extra que puedo dedicar a la bici y a mi felicidad personal.

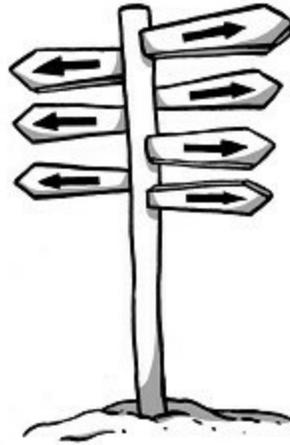
Mi recomendación es simple y clara. Búscate una afición que te haga feliz y que tengas que practicar cada día, cada dos a lo sumo. Tener en tu horizonte diario una afición te va a obligar a ser mucho más productivo, a organizar mejor tu jornada laboral.

Si no, caerás en el error de pasarte el día pensando en el trabajo. Siempre vas a estar pendiente de completar alguna tarea. Nunca vas a librarte del estrés asociado al trabajo. Y vas a tenerte que comer un montón de horas muertas en las que no estarás trabajando, pero en las que tampoco podrás aparcarlo todo y dedicarte a tu verdadera pasión. Si no lo haces, a largo plazo empezarás a sentirte cada vez menos motivado y más quemado.

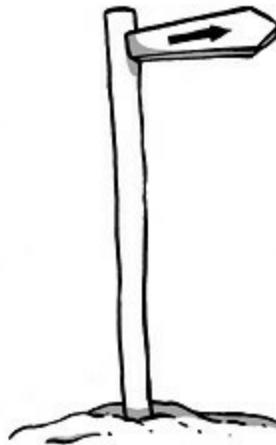
Ser productivo no tiene nada que ver con pasarse muchas horas en el trabajo. Hazme caso: no hay nada como pensar en algo mejor que hacer para terminar con eficiencia lo que ahora tienes entre manos.

Error común: suponer en vez de preguntar

**ESTO ES SUPONER**



**ESTO ES PREGUNTAR**



¡Cómo nos gusta complicarnos la vida! ¡Cómo nos gusta buscarle tres pies al gato cuando las cosas podrían ser mucho más sencillas!

Curiosamente, uno de las grandes problemas que tenemos hoy día es la incomunicación. Y digo curiosamente porque en teoría estamos más comunicados y conectados que nunca. Mensajes de texto, de voz, llamadas, videollamadas, fotos, vídeos, GIFs, posts, *stickers*... creo que nunca habíamos tenido tantas formas distintas de decirnos las cosas.

Pero, luego, a la hora de la verdad, nuestras relaciones personales dejan mucho que desear. Sólo hay que echar un vistazo al ambiente de muchos bares; cada vez es más habitual encontrarse con grupos de personas en silencio, perdidas en sus respectivos móviles e incapaces de mirarse a los ojos. Algo en apariencia tan sencillo como preguntar, hablar y dialogar con las personas que son importantes en nuestra vida nos podría ahorrar muchísimos problemas.

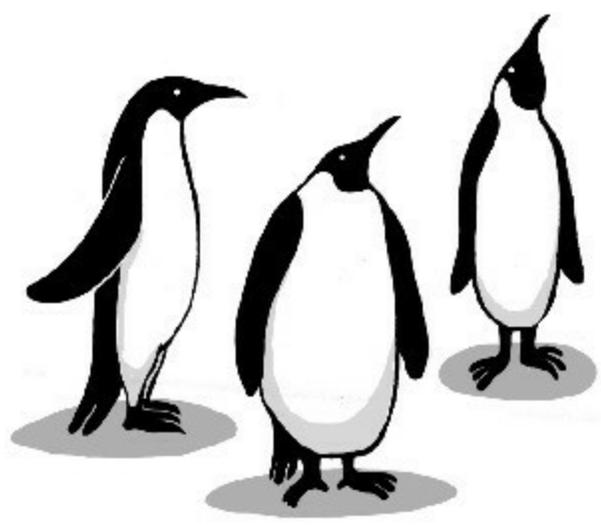
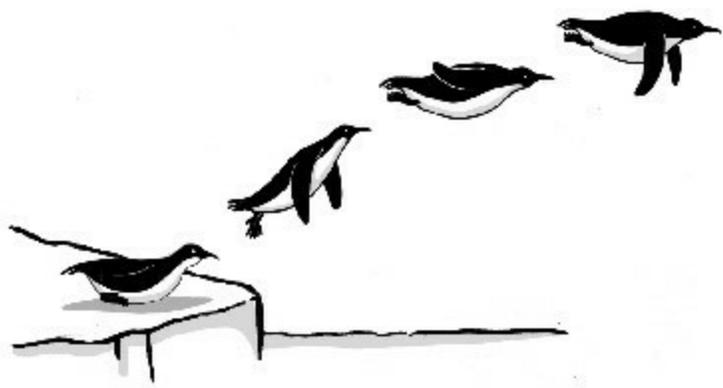
Y es que muchos problemas surgen porque, en vez de preguntar lo que no sabemos, nos conformamos con suponerlo a partir de hipótesis que ni siquiera sabemos si son ciertas. Ya sabes, los típicos «éste me ha dicho que el otro ha dicho», «no se atreve a decírmelo pero seguro que lo piensa» y otras chorradas similares. Basta, de verdad. Las cosas son mucho más sencillas.

Tan sencillas como sentarte delante de otra persona, mirarla a la ojos, hacerle la pregunta adecuada y escuchar con atención su respuesta. ¿No estamos en la edad de oro de la comunicación? ¿No tenemos más herramientas que nunca para hablar con los demás?

Pues hagamos el favor. Apliquémoslo. No supongamos cosas. No busquemos problemas donde no los hay. Esta sordera generalizada ya ha roto demasiadas relaciones; entre amigos, entre amantes, entre profesionales. Relaciones que podrían darnos mucho, y de donde podrían haber salido cosas muy buenas para el conjunto de la sociedad. Relaciones perdidas por no saber escuchar.

Hagamos el favor de preguntar y dialogar.

Si crees que puedes, ya tienes medio camino  
recorrido



Puedes ser la persona con más talento del mundo, pero si no crees en tus posibilidades será imposible que rindas al máximo y llegues al lugar que te mereces. Así de simple.

Ésta es una de las grandes verdades que me ha enseñado el deporte: creer en ti mismo, en tus capacidades y en que vas a ser capaz de alcanzar los objetivos que te habías propuesto.

En este sentido, siempre pongo el ejemplo de la Titan Desert, una carrera en bicicleta que se celebra en el desierto del sur de Marruecos, donde tienes que completar seis etapas de muchos kilómetros sobre un terreno muy complicado, con unas condiciones meteorológicas durísimas y la única orientación de un GPS. Evidentemente, es una carrera para la que hay que prepararse a conciencia, por no hablar de que requiere una inversión en material importante, de primer nivel.

Pero por más que hayas entrenado, por más dinero que te hayas dejado en material, si el día de la primera etapa se te mete en la cabeza la idea de que no vas a llegar a la línea de meta, y ese pensamiento acaba encontrando cobijo en algún rincón de tu cerebro, te aseguro que no vas a terminar. Siempre vas a encontrar una disculpa o una excusa que justifique abandonar a mitad de carrera y olvidarte de los objetivos que te habías propuesto. Si no estás preparado mentalmente, la Titan Desert acaba contigo. En la vida pasa exactamente lo mismo.

Por supuesto, está muy bien ponerse objetivos ambiciosos. Pero asegúrate también de que son objetivos realistas. Porque si apuntas demasiado alto y no puedes alcanzar las metas que te has puesto, pronto descubrirás lo terriblemente delgada que es la línea que separa la motivación de la frustración.

Así que primero pregúntate cuáles son tus capacidades, tus habilidades. Luego cree en tus posibilidades, sin dudas ni fisuras. Y al final te aseguro que acabarás llegando más lejos de lo que jamás hubieras imaginado.

Ésta es tu vida. Haz que cada minuto sea legendario



El pasado verano fui a uno de los festivales de música electrónica más importantes del mundo. Se celebra en Bélgica, lleva por nombre Tomorrowland y es, simplemente, impresionante. Me dejó con la boca abierta.

Abre de las doce del mediodía a las doce de la noche durante tres días, en dos fines de semana consecutivos. Es un festival que, dentro del circuito, se caracteriza por reunir a gente de los orígenes más diversos. Aluciné con la cantidad de nacionalidades distintas que había representadas.

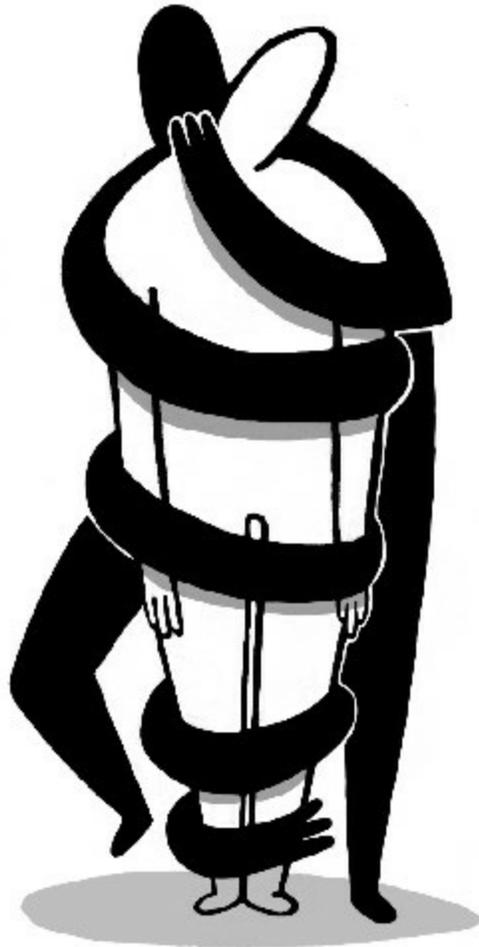
Recuerdo, por ejemplo, a un grupo de australianos que cada año dedicaban un mes a patearse los clubs y festivales de un continente diferente. Este año estaban dando una vuelta por Europa, pero en el anterior se habían hecho el sudeste asiático y en el que viene tenían previsto ir a Norteamérica, que ya conocían bastante. Durante el año se dedicaban a currar y a ahorrar, y ese mes... a exprimir cada momento.

De hecho, cuando llegas al festival, te encuentras con un gran eslogan en la puerta de una de las carpas, presidiendo la fiesta. Una frase que me parece alucinante: *This is your life; make every second legendary*. Una frase que sintetiza a la perfección el concepto básico del *carpe diem*: esta es tu vida y no hay otra. Dalo todo. Disfruta de cada momento. No dejes nada para mañana. Porque no sabes si estarás aquí.

Y, la verdad, es que la gente lo vivía así. Era brutal ver a 50.000 personas bailando, saltando... y, al mismo tiempo, todo el mundo se comportaba de una forma muy educada y respetuosa. Te puedo garantizar que no había ni un solo papel en el suelo. Fue una experiencia maravillosa.

Aquí mi recomendación no pasa por ninguna reflexión. Es algo mucho más sencillo. Alguna vez en la vida, cuando puedas, ve a Tomorrowland y disfruta del *carpe diem* hecho realidad. Es un festival para todos los públicos, con gente de todas las edades, desde los dieciocho a los sesenta y cinco. Y, sobre todo, quédate con ese mensaje de alegría y optimismo que es la verdadera razón de ser del Tomorrowland: que cada segundo de tu vida sea legendario.

Quien limita tu forma de ser no te quiere por lo que  
eres, sino por lo que espera que seas



Me sorprende la potencia que tiene esta frase. Porque también me sorprende la cantidad de gente que, cuando se embarca en una relación de pareja, deja de comportarse como verdaderamente es y empieza a actuar a partir de las expectativas y deseos del otro. De repente, muchas personas abandonan sus principios, sus aficiones y, lo que es más grave, incluso sus amistades. No me extrañaría nada que ahora mismo estés pensando en alguien en concreto.

Esto de dejar de ser como uno es, para transformarse en lo que el otro espera, me parece una de las situaciones más tristes que puede llegar a vivir una persona. Porque creo que la integridad es uno de los valores supremos de esta vida, siempre y cuando vaya de la mano del respeto hacia la persona que tienes delante.

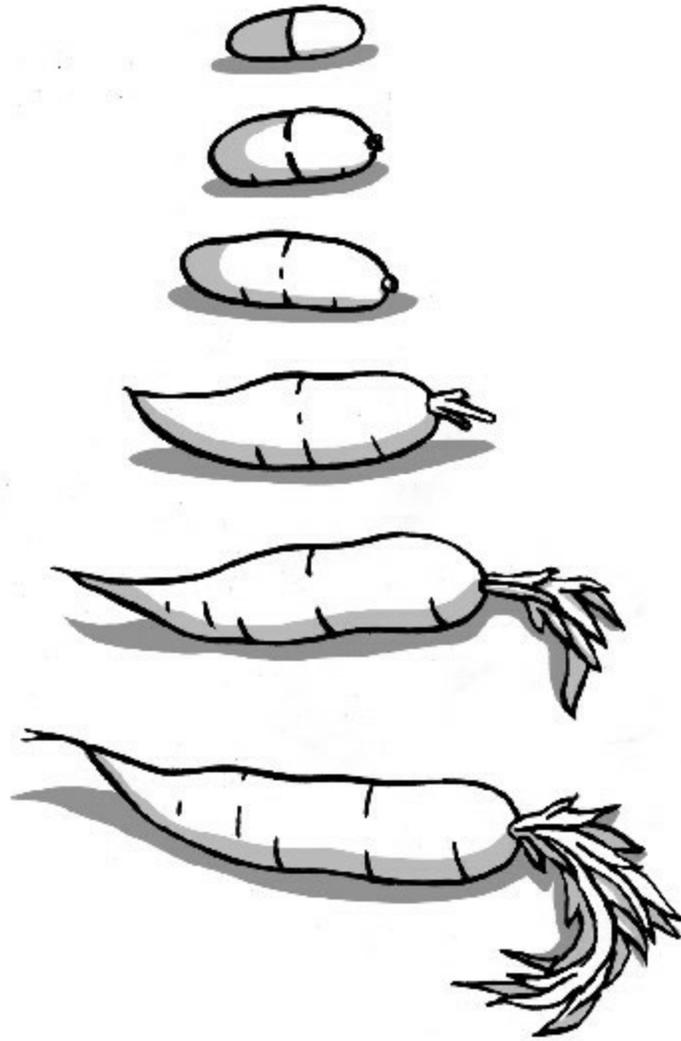
Aparcar la propia esencia y convertirse en algo que no eres, ya sea para encajar en un grupo, para agradar a otra persona o para evitar encarar los propios miedos, es uno de los venenos emocionales más peligrosos que puedes llegar a probar. Reprimir tu verdadera forma de ser nunca sale gratis. Olvídate de quién eres y, a medio o largo plazo, acabarás sufriendo las consecuencias: problemas de pareja, frustración, ansiedad, depresión, adicciones... todo lo que reprimas acabará saliendo al exterior de la peor manera, reventando como una olla a presión que tiene obstruida la válvula de escape.

Y más aún en los tiempos que corren, cuando es imprescindible tener una personalidad muy fuerte para contrarrestar la presión que recibes de las redes sociales, que a veces parecen estar ahí para robarte una parte de tu carácter y convertirte en un molde prefabricado, no en un ser humano único e irrepetible. Nunca dejes de lado tu forma de ser, tus criterios, tu independencia; no puedes convertirte en un producto hecho a medida, porque tarde o temprano pagarás las consecuencias.

Por supuesto, una relación de pareja siempre es una negociación. Pero una cosa es ceder para alcanzar un punto de equilibrio y otra muy distinta es dejar de ser quien eres. Si la otra persona te quiere de verdad, lo que más deseará es tu esencia más íntima, no que te pongas un disfraz. De lo contrario, la felicidad será una utopía, un deseo que se te escurre entre los dedos.

Sé íntegro, porque tú lo vales.

Todo lo que inviertas en nutrición te lo ahorrarás en  
medicinas



Uno de los cambios más positivos de estos últimos años es que por fin empezamos a entender que somos lo que comemos. Una buena alimentación es fundamental para intentar obtener la mayor y mejor calidad de vida posible.

De hecho, alrededor de la alimentación saludable se está desarrollando toda una nueva cultura. Conocimientos que hasta hace poco estaban restringidos a círculos cerrados se han vuelto mucho más accesibles, de manera que ya es posible adquirir alimentos y suplementos nutricionales que hasta hace poco eran unos grandes desconocidos. Pienso, por ejemplo, en la chia o la chlorella, que ahora pueden encontrarse con relativa facilidad, o en la recuperación de ingredientes que estaban un poco olvidados, como el centeno. Su precio todavía es relativamente elevado, pero estoy seguro de que, según se vayan popularizando, irán bajando su importe.

Este nuevo enfoque no se limita a la incorporación de nuevos alimentos a la dieta, sino que apuesta por una dieta personalizada para cada persona. Cada uno de nosotros tiene un código genético diferente, que condiciona nuestra respuesta a los alimentos. No me refiero solamente a problemas de alergias e intolerancias a ingredientes concretos, sino a que hay alimentos que a una persona le pueden sentar genial, mientras que a otra le pueden provocar pesadez o cambios en el estado de ánimo.

En este sentido, hace un tiempo me hice un test genético para determinar qué alimentos me sentaban bien y qué otros me jugaban en contra. Desde que me hice el test, he notado una gran mejoría en mi salud y mi rendimiento deportivo. En mi opinión, cualquier persona debería hacerse este tipo de test y descubrir qué clase de combustible es el que mejor le sienta a su motor. No sólo para aprovechar mejor lo que come, sino también para aprender a abordar los problemas de salud desde una nueva óptica mucho más saludable.

En los años ochenta y noventa entramos en algo que sólo puede denominarse como la «cultura del medicamento». Porque una cosa es tomarte un antibiótico cuando tienes un flemón y otra muy distinta vivir rodeado de pastillas porque sigues unos hábitos poco saludables. Creo que a medida que vayamos comprendiendo mejor que somos lo que comemos, y que no todos somos iguales, esa «cultura del medicamento» va a ir quedando atrás, reemplazada por una nueva «cultura de los alimentos».

Ojalá, en un futuro próximo, los pequeños desequilibrios de salud se alivien con una buena alimentación, y no con pastillas que sólo encubren los síntomas y que traen detrás una buena lista de efectos no deseados.

No sueñes con ganar. Entrena para ello (Mo Farah)



Me encantan las frases que nacen de la experiencia, de las vivencias en primera persona. Y esta frase de Mo Farah, el corredor británico de media y larga distancia que se colgó cuatro medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Londres y Río de Janeiro, es el ejemplo perfecto. Mo Farah empezó corriendo los 1.500 metros y ahora se está adaptando al maratón, un salto que requiere una gran disciplina y muchas horas de entrenamiento.

Sin embargo, por más sobrenaturales que sean las capacidades de Mo Farah, creo que no tenemos que pensar en estos superatletas como en personas inaccesibles, de otra galaxia, y caer en la trampa mental de decirte lo siguiente:

—Claro, es que es Mo Farah y es evidente que puede decir que entrena para ganarlo todo, pero yo no tengo ni su genética ni sus recursos ni el tiempo necesario para poderme plantear siquiera ganar una sola carrera.

A ver, lo primero es relativizar las cosas y ponerse en la escala que a cada uno le corresponde. Pero, más allá de escalas, lo importante es extrapolar su realidad a la nuestra. Desde un punto de vista deportivo, Mo Farah sólo hay uno. Pero desde un punto de vista vital, del día a día, creo que hay muchos Mo Farah en el mundo.

Son muchas las personas que tienen sueños. Muchas las personas que se refugian en sus sueños y que luego no hacen nada para alcanzarlos. Muchas las personas que se quedan ahí, dormidas en una fantasía, y que no se atreven a transformar sus sueños en objetivos. Son muchas las personas que no se atreven a pegarle un mordisco a la realidad.

La frase de Mo Farah es una invitación a romper con las fantasías y a empezar a sudar por conseguir tus objetivos. ¿Y cómo? Primero, visualizando el objetivo. Segundo, creyendo en tus posibilidades. Y, tercero, trabajando con constancia. Aunque partas de cero, es posible llegar mucho más lejos de lo que nunca hubieras imaginado.

No conozco la clave del éxito, pero la clave del fracaso es complacer a todo el mundo (Woody Allen)



Una frase genial de Woody Allen que después otros han llevado a su terreno, como Risto Mejide cuando decía aquello de que «si dices algo y no molesta a nadie, es que no has dicho nada». Y es que me parece fundamental ser fiel a una línea de pensamiento, ser coherente con tus opiniones y no intentar contentar a todo el mundo.

Las redes sociales son un ejemplo perfecto de todo lo anterior. Si no te defines de una forma clara, si adoptas una postura neutral ante todo y ante todos, es posible que acabes cayendo bien a mucha gente —más bien, que no molestes a mucha gente—, pero, en realidad, tu perfil no va a estar aportando nada que valga la pena.

Y si tus cuentas en redes, que no son más que una manifestación de tu personalidad, no aportan nada único en comparación con lo que ofrecen los demás, a largo plazo van a estar condenadas a desaparecer.

Pienso por ejemplo en todos esos *influencers* que no se definen, que no se atreven a dar su punto de vista sobre las cosas por miedo a perder seguidores. Personalmente, me parece una demostración de falta de valentía, ya que como líderes de opinión deberían atreverse a decir la suya sobre los temas de actualidad que importan, sobre esos asuntos que resultan determinantes en nuestras vidas.

En mi caso, me cuesta confiar en aquellas personas que no se atreven a expresar sus opiniones en público, porque en realidad acabo teniendo la sensación de que me están escondiendo algo. Digamos que no sé muy bien a quién tengo delante. Cuando a una persona todo le parece bien, y por sistema se escabulle de cualquier tema que pueda levantar una mínima polémica, detecto una preocupante y nada atractiva falta de autenticidad.

No tengo ninguna duda de que es mejor tener un pequeño número de seguidores, fiel a tu forma de hacer y de pensar, que una legión de *followers* que a la hora de la verdad no saben qué piensas, qué haces y a qué aspiras. Porque todos esos seguidores están ahí como podrían estar en otra parte, y van a ser los primeros en cambiar de chaqueta en cuanto cambie la dirección del viento.

Así que mantén tu hoja de ruta, sé fuerte y a quien no le guste, pues que se baje del barco. Lo primero, ser íntegro como persona.

La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo  
que uno dice y lo que uno hace están en armonía  
(Mahatma Gandhi)



Todos tenemos contradicciones. Hasta cierto punto es algo natural, que refleja la complejidad del carácter del ser humano. Pero una cosa es tener contradicciones y otra que tus pensamientos, palabras y acciones apunten en direcciones opuestas. Eso ya no son contradicciones; eso es engañarse, a uno mismo y a los demás. Y, por desgracia, es un fenómeno más o menos frecuente en nuestros días. Una actitud que me parece una grave equivocación.

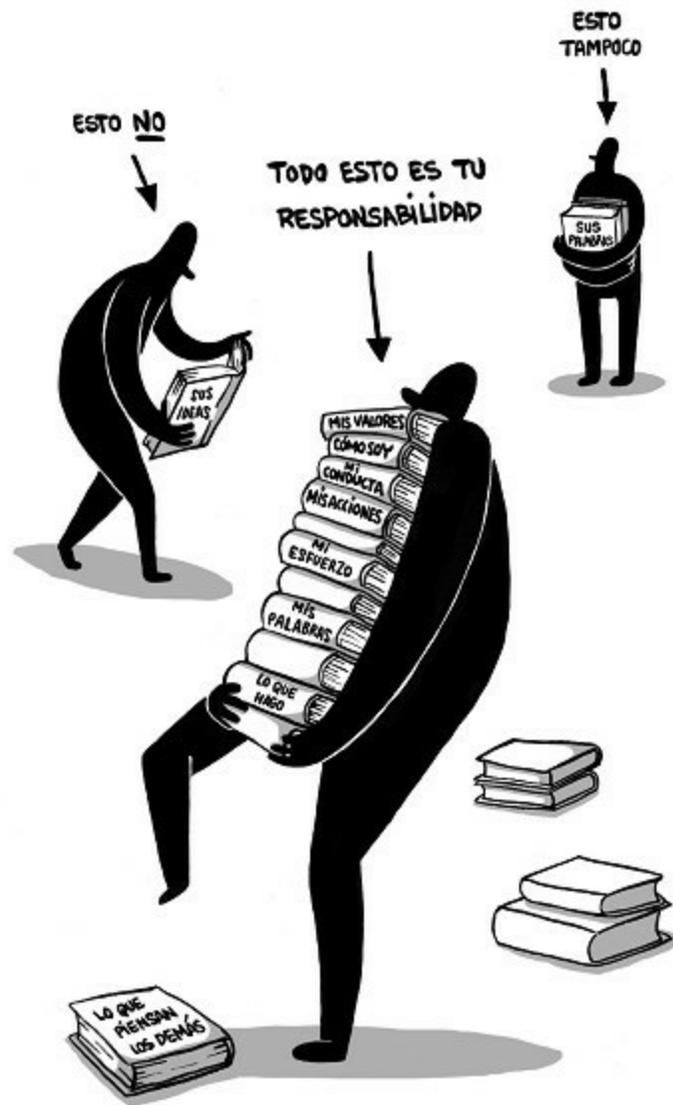
En especial, me parece una pena cuando se convierte en una trampa personal: cuando lo que te gustaría hacer, o sea, lo que piensas, no se corresponde en absoluto con lo que haces. Y todo por una simple cuestión de miedo, de no atreverse a comunicar al entorno que te rodea lo que de verdad llevas dentro.

Como ya he comentado antes, creo que este fenómeno se da bastante en el ámbito de la pareja. Muchas personas que se meten en una relación se prohíben a sí mismas hacer lo que de verdad quieren hacer por miedo al rechazo, por miedo —que no por respeto— a la reacción del otro ante la propuesta. ¿Qué dirá mi pareja si le cuento que quiero ir de vacaciones con mis amigos? ¿Qué dirá si le explico que quiero irme de viaje con mis amigas de toda la vida? Creo que, en lo referente al tiempo libre, hay que ser más valiente. Hay que poder disfrutar de una privacidad que, a la larga, va a fortalecer y enriquecer la relación.

Lo mismo puede decirse de la elección de una carrera profesional. ¿Qué dirán mis padres si les digo que quiero dejar la universidad y empezar a trabajar? No digo que sea sencillo, yo tuve que reunir mucho valor para decirle a mis padres que dejaba empresariales porque quería dedicarme a la bolsa, pero a la hora de la verdad hay que ser valiente y hacerlo. Porque lo que está en juego es algo tan serio como tu futuro, tus sueños y tu ilusión. Tú debes ser el dueño y señor de tu tiempo y tus aspiraciones.

Piensa que vas a dedicar un tercio de tu vida a trabajar. Más vale que seas tú quien haya decidido a qué vas a dedicar todo ese tiempo.

Eres responsable de todo lo que te rodea



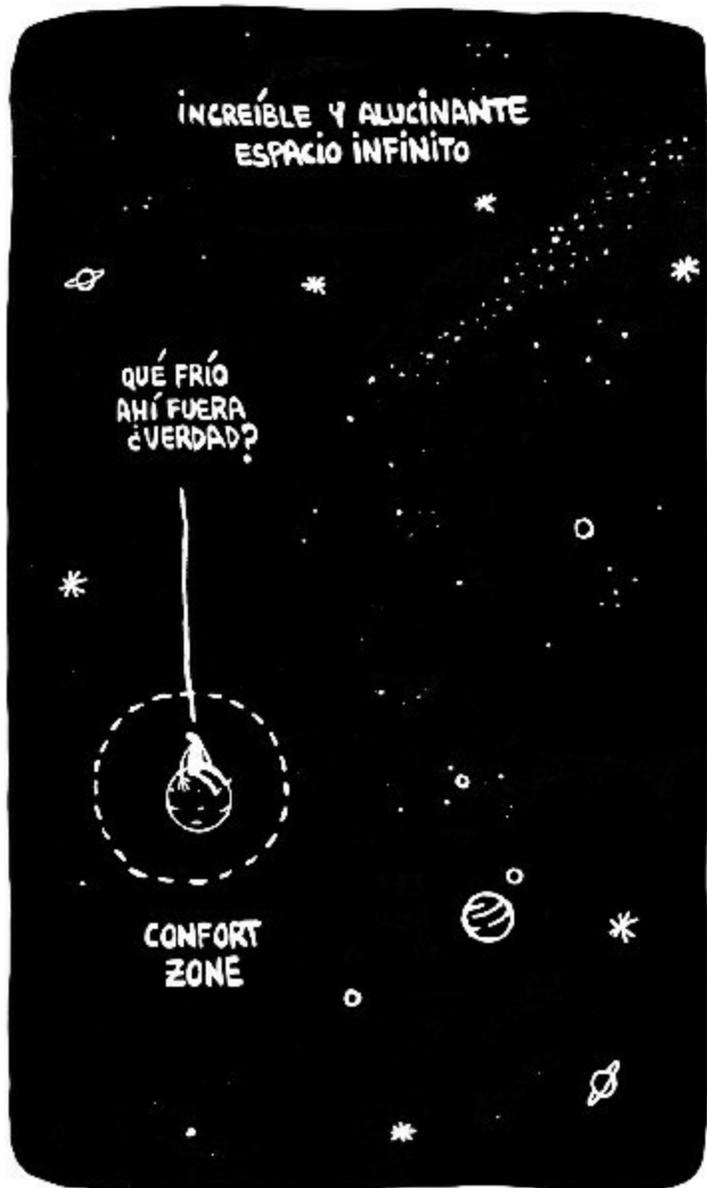
Sin lugar a dudas, uno de los problemas de estos tiempos en los que vivimos hiperconectados es la exposición a una cantidad de *inputs* externos absolutamente descomunal. La comunicación es abusiva, excesiva, desbordante. Redes sociales, programas de mensajería, foros y blogs... a lo largo del día acabas expuesto a una cantidad de opiniones y puntos de vista que nadie en su sano juicio puede llegar a asimilar.

No es fácil sobrevivir en medio de semejante avalancha de información sin perder el norte, sin que los comentarios que recibes a diario te hagan perder de vista tus verdaderas prioridades y objetivos. Por este motivo resulta fundamental aprender a filtrar todos esos *inputs* que recibes a través de las redes y, en concreto, a diferenciar los comentarios que hacen referencia a asuntos que son tu responsabilidad de aquellos otros que no lo son y que se escapan de tu control. Es la única forma de evitar las presiones y los agobios asociados a la saturación de información que nos vemos obligados a gestionar.

Empieza haciendo un esfuerzo por detectar los asuntos que son de tu responsabilidad de los que no lo son. Aprende a discernir las consecuencias de tus actos; a quiénes influyen realmente y a quiénes no. Y no olvides que una buena parte de esos comentarios negativos en las redes tienen su origen en las frustraciones y complejos de las personas que te leen, y que en realidad no tienen nada que ver con las cosas que piensas, dices o haces.

Cuando consigas separar el grano de la paja vas a quitarte un gran peso de encima. La naturaleza humana es caprichosa; todos tenemos la tendencia a ser más sensibles a las críticas que a los elogios y, en consecuencia, a cargarnos sobre los hombros muchas cosas que se escapan a nuestro control. Así que echa un vistazo al gráfico adjunto y date cuenta de que las acciones y reacciones de los demás poco tienen que ver contigo. Carga con lo que te toca, con lo que tú has escogido. Deja de preocuparte del «qué dirán» y de prestar atención a todos esos *inputs* que no controlas. Tus objetivos son infinitamente más importantes.

Tus excusas no son más que las mentiras que te  
vendieron tus miedos



Todos tenemos miedos. Y la lista puede llegar a ser interminable. Pero aquí me interesa ese miedo a que las cosas no salgan como esperabas, a que tus sueños y aspiraciones no se hagan realidad. Ese miedo puede ser tan devastador que, para evitar que se materialice, mucha gente prefiere quedarse de brazos cruzados y dejar sus sueños en el casillero de las «cosas por hacer» antes que esforzarse y luchar por intentar hacerlos realidad... no sea que descubran que las cosas al final no acaban saliendo como esperaban.

Para eso, en primer lugar, hay que evaluar muy bien los riesgos. Es imprescindible que hagas un estudio de tus puntos fuertes y tus puntos débiles para tratar de preveer si ese objetivo que te has puesto es factible o no lo es.

Vamos a suponer, por ejemplo, que quisieras dedicarte a invertir en bolsa. Empiezas a formarte, asistes a un curso de *trading* y, con mucho sentido común, empiezas a hacer operaciones desde una cuenta demo, o sea, con dinero de mentira. Y entonces descubres que, por más que lo intentas, una gran mayoría de tus operaciones acaban con pérdidas. A pesar de que tratas de aplicar a rajatabla todo lo que has aprendido, a la hora de la verdad algo falla y acabas perdiendo dinero. Una y otra vez. Una y otra vez. En este caso, todo parece indicar que no tienes un talento natural para la bolsa y que, si empiezas a operar con dinero real, pronto vas a acabar en números rojos.

Es algo tan sencillo como que no podemos ser buenos en todo. En este caso, y por más ganas que tengas de dedicarte a la bolsa, los riesgos de lanzarte a perseguir tu objetivo son muy elevados. Está en juego tu capital y tu patrimonio. El sentido común te está diciendo que no sería mala idea apuntar hacia otro lado.

Sin embargo, esto no tiene nada que ver con quedarse de brazos cruzados. En el ejemplo anterior, te has metido a fondo y has visto que la bolsa no era lo tuyo. Te lo has currado, pero la realidad te ha dicho que no. Es algo completamente diferente a dejarte llevar por el miedo, ponerte una excusa y ni siquiera intentarlo. Una cosa es escuchar a los hechos y otra escuchar a tus miedos.

Porque, en el momento de lanzarte a perseguir un objetivo, ese pequeño demonio que te dice que «no puedes», que eres «incapaz» y que «no vale la pena intentarlo» siempre va a estar ahí. Da igual la experiencia que tengas y los conocimientos que hayas

acumulado; antes de lanzarte a hacer algo que te importe, ese pequeño demonio siempre te va a contagiar su miedo a que las cosas salgan mal. Y créeme, todos llevamos ese demonio a cuestas.

La buena noticia es que, según vas conociéndote a ti mismo, el demonio se hace cada vez más pequeño, hasta llegar a un punto en el que los miedos se reducen a la mínima expresión y adquieres una mayor confianza en tus capacidades. Al llegar a ese punto, aprendes a diferenciar entre las excusas que ponen tus miedos y las excusas de verdad, las que te dicta la realidad. Así que cuando llegue el momento de tirarte de cabeza a la piscina y sientas miedo por lo que pueda haber bajo el agua, hazte siempre esta pregunta: ¿es el miedo quien me habla o es la realidad la que me está diciendo que no?

Igualdad es dar a todos lo mismo. Equidad es justicia  
en todas las situaciones

# IGUALDAD



# EQUIDAD



Interesantísima reflexión la que propone este sencillo dibujo, que sintetiza de una forma ejemplar dos conceptos que todos deberíamos tener muy claros y que, por desgracia, se suelen confundir: la igualdad y la equidad.

Esos tres personajes que aparecen en la viñeta no parten en igualdad de condiciones ante una misma situación, un partido que se disputa detrás de una valla que impide la visión. El niño pequeño no tiene la altura suficiente para ver por encima de la valla. El hermano mayor, aunque es más alto, llega por los pelos. Mientras que el padre, gracias a su altura, tiene un perfecto ángulo de visión.

Si aplicamos el concepto de igualdad, cada uno de los tres recibe la misma ayuda. El resultado es evidente: aplicar una misma solución a cada persona no solventa sus problemas, sino que aumenta aún más sus diferencias.

Si aplicamos el concepto de equidad, cada uno de los tres recibe lo que necesita para estar en igualdad de condiciones con respecto a los demás. O sea, la equidad propone redistribuir los recursos de una forma justa para que todos tengan las mismas oportunidades. Si hablamos de cohesión social, creo que todo el mundo debería tener muy clara la diferencia entre ambos conceptos.

Sin embargo, no todo acaba aquí. Como se ve en el dibujo, la persona más alta ha renunciado a su caja para dársela a la persona que más la necesita. Por esta razón, me parece fundamental que el niño pequeño se comporte con responsabilidad, agradezca esa caja extra que los demás no tienen y que actúe con respeto a las normas. ¿Qué pasaría si el niño pequeño, ahora que tiene la misma altura que los demás, se pusiera a ondear una bandera que tapara la visión del resto o hiciera sonar una vuvuzela que convirtiera el partido en una pesadilla? No me extrañaría que la persona que ha renunciado a su caja se pillara un buen cabreo.

En Europa tenemos el privilegio de contar con un Estado de bienestar maravilloso. Un Estado de bienestar que no es la norma en el resto del mundo y que cuesta mucho mantener. Por eso todos debemos sentirnos responsables de su mantenimiento. Todos debemos contribuir, en función de nuestras posibilidades, para que pueda seguir en pie. No siempre hace falta dar toda una caja; a veces con sólo un trocito es más que suficiente. Pero todos, del primero al último, tenemos la obligación de arrimar el hombro y poner de nuestra parte. De lo contrario, corremos el peligro de que nuestros hijos no puedan disfrutar de un Estado de bienestar que tantas décadas nos ha costado levantar.



Me gusta más tu yo real que tu yo de Instagram (Bob  
Morley)



Me parece muy sorprendente que la gente se construya una realidad 2.0 que no tiene mucho que ver con la verdadera realidad, la que no tiene trampa ni cartón.

Poco a poco, las redes sociales se han convertido en un escaparate de las aspiraciones de la gente, o sea, en una manifestación de aquello que a la gente le gustaría ser. Las redes sociales ya no muestran lo que realmente somos.

El primer capítulo de la tercera temporada de la serie *Black Mirror* describe a la perfección este fenómeno y advierte de la degeneración a la que podrían llegar las redes sociales si no se pone freno a esta vorágine de *likes*, retuits y compartidos. En ese capítulo de *Black Mirror*, los «me gusta» han invadido cualquier interacción entre seres humanos. Cuando la gente se relaciona, en cualquier situación, todo el mundo te puntúa y te asigna una nota. Y de esa nota depende lo que puedes hacer en la vida: alquilar un piso, un coche o entrar en un local. Se ha impuesto la dictadura del «qué dirán». La vida es pura falsedad. Una verdadera pesadilla.

Todavía no hemos llegado a ese extremo, menos mal. Y espero que no lleguemos nunca. Pero, por desgracia, creo que el germen de esa pesadilla ya se ha hecho realidad, porque muchas personas han encontrado en las redes sociales un refugio donde proyectar lo que les gustaría llegar a ser, en vez de mostrarse tal y como son. Hay muchas personas que ya se han apuntado a una vida de falsedad.

Como ejemplo, el caso de una amiga que hace un tiempo colgó una foto en Instagram que me llamó muchísimo la atención. Recuerdo que, nada más ver la foto, la llamé por teléfono para preguntarle qué le había pasado, porque la veía muy cambiada, con un cuerpo bastante diferente al que yo recordaba. Ella me respondió que sólo había utilizado una aplicación asociada a Instagram que te quita quince kilos con un solo clic, para que aparezcas en la foto como si fueras una modelo de la Semana de la Moda de París.

Lo que me pareció preocupante es que mi amiga no tenía ninguna necesidad de usar aquella aplicación. Es una chica guapísima, brillante y con una vida que muchas personas envidiarían. Pero, aun así, ella había sentido la necesidad de construirse esa realidad 2.0 para encajar con unos cánones de belleza que son más falsos y antinaturales que... una foto de Instagram.

Desde entonces, me he reafirmado en mi idea de que las redes sociales no son una realidad, sino una proyección de la misma. Así que mucho cuidado con confundir lo que es la realidad con una ilusión, con una proyección de nuestros deseos. No caigas en el error de compararte con unas imágenes que, después de capas y capas de filtros, luces y maquillaje, ya no guardan ninguna relación con la realidad.

Quizá te des cuenta algún día que la vida no exigía  
tanto de ti, tanto sacrificio, tanto cansancio. Tal vez  
sólo te pedía que fueras feliz



Qué mensaje tan potente. Creo que no somos conscientes de que cada año que vivimos es un año que no va a volver. Cada vez que soplas las velas de una tarta de cumpleaños en realidad estás diciendo adiós a doce meses que no se van a volver a repetir.

Una de las tareas más importantes —y también más difíciles— que hay que llevar a cabo en esta vida es optimizar la relación entre el trabajo y la felicidad. Es muy fácil caer en el error de obsesionarse demasiado con el trabajo, porque en nuestra sociedad el éxito personal se asocia al éxito profesional: si tienes un buen trabajo y un buen sueldo, entonces lo tienes todo para ser feliz. Y si a la obsesión por el trabajo le sumas tener muchos amigos en Facebook y 23 mensajes pendientes en el WhatsApp, pues entonces estás en la cresta de la ola, ¿no?

Pues igual va a ser que no. ¿Qué hay de disfrutar de una tarde con tu hija? ¿Y de quedar una mañana con los amigos? ¿Y de pasarte dos horas de un martes dando vueltas en la cama con tu pareja?

Me parece fundamental encontrar el punto de equilibrio entre la necesidad y la felicidad. ¿En qué momento tengo cubiertas mis necesidades básicas? ¿A partir de qué punto empiezo a trabajar para permitirme caprichos, y no para cubrir los gastos básicos e imprescindibles? ¿Realmente compenso el sobreesfuerzo que hago para permitirme esos caprichos con el nivel de felicidad que obtengo?

A mí me gusta pensar en esa relación entre trabajo y esfuerzo como en lo que le ocurre a un coche que pasa de 0 a 300 kilómetros por hora. Hace poco tuve la oportunidad de ir a un aeropuerto sin aviones, donde te dejaban poner el coche al máximo de su rendimiento. Y pude comprobar por mí mismo qué pasa en ese proceso de aceleración de 0 a 300 kilómetros por hora.

Lo que ocurre es que el coche se pone de 0 a 100 muy rápido, en cuatro segundos. De 100 a 200 ya tarda un poco más, aunque no deja de llegar a los 200 muy deprisa. Sin embargo, para pasar de 200 a 300, el coche necesita mucho más tiempo. La aguja sube mucho más despacio. Es como si le costara superar una barrera invisible.

En el momento en que dejas de trabajar para vivir y empiezas a trabajar para permitirte caprichos, estás superando los 200 kilómetros por hora. Estás entrando en una franja en la que hay que hacer un esfuerzo enorme para avanzar. Esas horas extras que en realidad no necesitas son mucho más agotadoras que las que haces por la mañana, las que te sirven para pagar las facturas. Entrar en la franja de los caprichos exige un

esfuerzo descomunal; un esfuerzo que no siempre está justificado. Porque, en la vida cotidiana, la inversión que hay que hacer para superar la barrera de los 200 y acercarse a los 300 suele ser mayor que el aumento de velocidad que se consigue.

Es obligatorio, por lo tanto, que te hagas la siguiente pregunta: ¿ese esfuerzo, y el tiempo que me quita, se compensa con la felicidad que obtengo? Responde con sinceridad. Si la respuesta es no, ha llegado el momento de salir del trabajo a tu hora o, directamente, dedicarse a otra cosa.

¿Por qué sólo descansamos en paz? ¿Por qué no  
vivimos también en paz?



El 17 de agosto de 2017 se produjo un trágico acontecimiento en Barcelona y en Cambrils (Tarragona). Un grupo de personas pertenecientes a una célula yihadista perpetraron una masacre en las Ramblas de Barcelona y en el paseo marítimo de Cambrils.

Los atentados fueron aún más impactantes porque somos millones los que hemos paseado con nuestros familiares y amigos por esos lugares, disfrutando de la vida y completamente ajenos a cualquier amenaza.

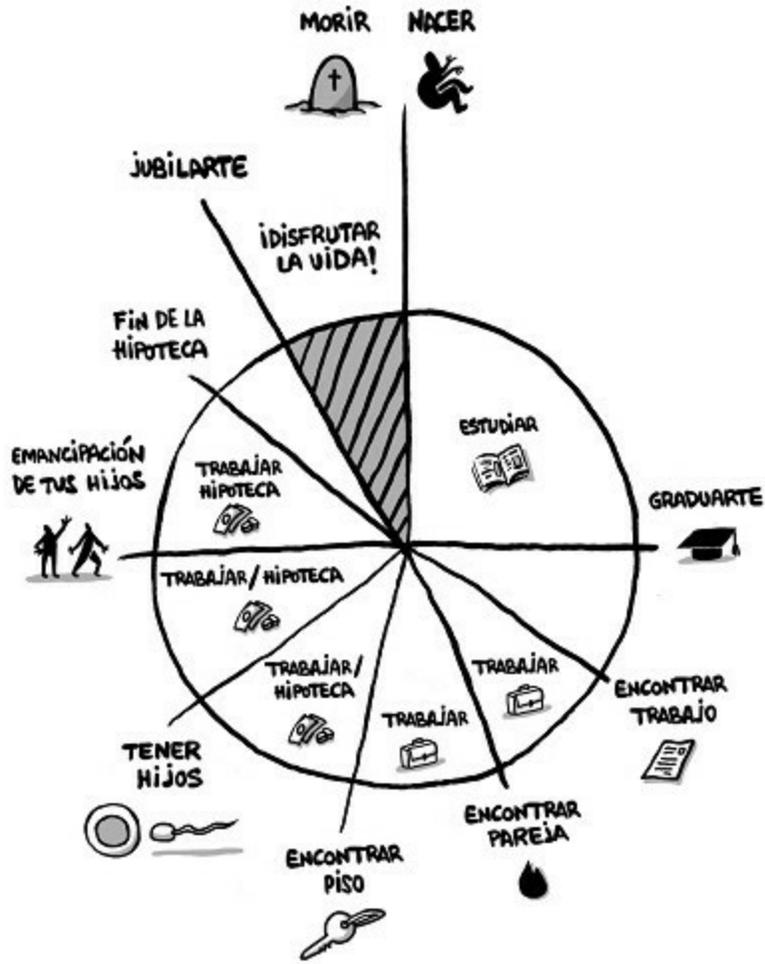
En momentos tan trágicos, una de las frases más repetidas es ese «descanse en paz» al que solemos recurrir cuando nos quedamos sin palabras. Pero yo siempre me pregunto por qué no encontramos la forma de «vivir en paz», de vivir con tranquilidad, y que acontecimientos tan horribles como los del pasado 17 de agosto no se vuelvan a repetir.

Por desgracia, creo que en los años que vienen vamos a tener que convivir con esa violencia indiscriminada, con un terror brutal que golpea a personas absolutamente inocentes. Un trágico fenómeno que, en parte, se ha expandido por todo el mundo por culpa de las nuevas herramientas que tenemos para comunicarnos y, muy en especial, por las redes sociales.

No es normal que nos estemos acostumbrando a vivir atentados en lugares inverosímiles como las Ramblas, o un concierto en Mánchester o el puente de Westminster, y que estemos llegando a un punto en que la noticia de un nuevo atentado ya no nos sacuda como antes. No es normal que hayamos integrado en nuestras vidas la posibilidad de morir por culpa de un atentado yihadista mientras intentamos disfrutar de unos días de vacaciones.

Creo que ha llegado la hora de pedir a nuestros políticos que tomen cartas en el asunto, más allá de aumentar la presencia policial en nuestras calles. Sé que la solución es compleja y difícil, pero son nuestros representantes los que tienen la obligación de llegar a acuerdos y actuar con inteligencia. Que, de una vez, hagan lo que tienen que hacer para que estos trágicos acontecimientos se reduzcan a la mínima expresión.

No esperes tenerlo todo para disfrutar de la vida. Ya  
tienes vida para disfrutar de todo



En una sociedad que pone la riqueza material por delante de la riqueza personal, parece que sea imposible disfrutar de la vida si no cumples con una serie de requisitos imprescindibles que en teoría te abrirán las puertas de la felicidad. Son muchos los que creen que hasta que no obtengan una serie de logros básicos —pasearte desnudo por tu ático soleado, tener una nómina con muchos ceros, contar con miles de seguidores en redes y todo lo demás— no podrán disfrutar de la vida y aprovechar cada uno de sus momentos.

Según este esquema mental, la felicidad y el bienestar están condicionados a que se produzcan una serie de circunstancias ideales. Es aquello de que «cuando tenga un buen trabajo me sentiré realizado», «cuando encuentre al amor de mi vida me sentiré mucho mejor», «cuando acabe este proyecto tendré tiempo para otras cosas» y así hasta el infinito. La felicidad se va posponiendo indefinidamente, a la espera de llegar a una situación ideal en la que, por fin, podremos disfrutar de la vida como en realidad nos merecemos.

Pensar de esta forma es un error descomunal. Y la razón es muy simple: nunca llegaremos a esa situación ideal. Cuando piensas que para ser feliz necesitas esto y aquello y lo de más allá, y luego más y más y más, tu cerebro nunca tiene suficiente. Te aseguro que nunca vas a darte por satisfecho. Te lo digo por experiencia.

Porque en el caso de que consigas aquello que pensabas que te haría feliz, enseguida descubrirás que tu insatisfacción personal seguirá estando ahí. Entonces pensarás que el problema es que necesitabas algo más, que no eres feliz porque no tienes tu ático soleado, y así el bucle maldito volverá a comenzar. Una y otra vez. No se detendrá nunca. Y ese bienestar ideal nunca acabará de llegar.

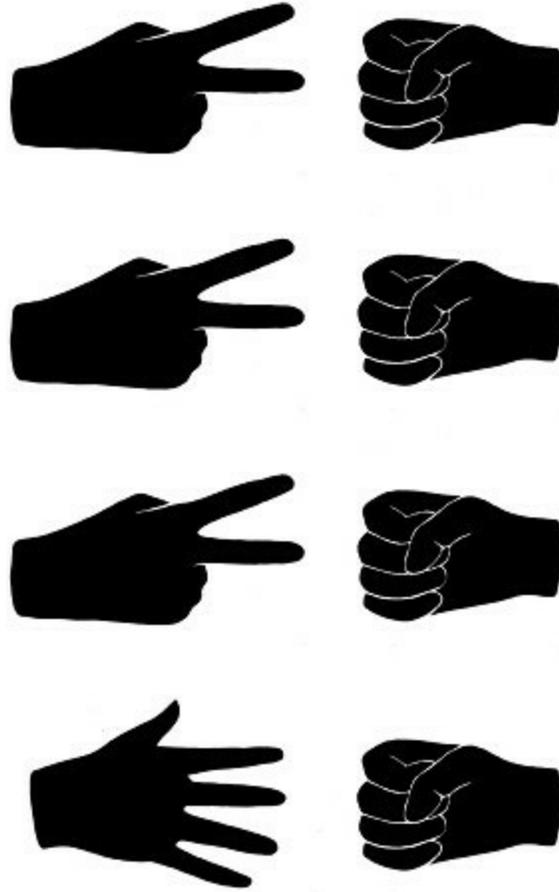
¿Cómo poner fin a este bucle infernal? Para las máquinas. Siéntate a respirar. Y entonces empieza a valorar todas las cosas que has conseguido, que seguro que son muchas más de las que a primera vista serías capaz de recordar. En mi caso personal, ha sido Sulaika quien me ha enseñado a parar y a apreciar todo lo bueno que me rodeaba y que no era capaz de ver.

Pero tú no tienes que esperar a conocer a tu Sulaika para aprender. Eso sería volver a poner en marcha el bucle infernal. Hoy mismo, en este preciso instante, puedes detenerte, sentarte y respirar. Y comprender que siempre se puede tener más, que

siempre las cosas podrían ir mejor, pero que en un momento concreto hay que decirse a uno mismo: «Oye, ¡esto no está nada mal!».

Deja de juzgarte con tanta severidad. Valora todo lo que te rodea y todo lo que ya has conseguido, que seguro que es mucho más de lo que crees. Y, sobre todo, empieza a disfrutar... ¡ya!

No deberías temer perder, de hecho, he perdido  
muchas más carreras de las que he ganado (Miguel  
Induráin)



El año pasado estuve en una tienda de ciclismo que tenía colgados en la pared, como tesoros de valor incalculable, el maillot y la gorra de Miguel Induráin en sus tiempos con el Banesto, enmarcados junto a la frase que abre este texto.

Para mí, y para miles de aficionados al ciclismo de mi generación, Miguel Induráin es toda una leyenda y uno de los principales motivos que me han llevado a apasionarme por la bicicleta. Más de veinte años después, aún recuerdo perfectamente aquellas tardes de verano viendo el Tour de Francia y alucinando con su forma de competir, de pedalear y de comportarse sobre la bici. Una forma de ser que le permitió ganar cinco tours.

Aquellas tardes de verano significaron un punto de inflexión en mi vida. Los éxitos de Miguel Induráin hicieron que me planteara qué quería hacer con mi tiempo libre, hasta decidir que quería volcar una buena parte de mis esfuerzos en el ciclismo. Dudo que Miguel Induráin llegue a saberlo nunca, pero la verdad es que él es uno de los principales culpables de que decidiera entregarme a la bicicleta. Y lo que es aún más importante: descubrir una afición que me ha proporcionado una felicidad que no cambiaría por nada.

Que una persona que ha ganado tours de Francia, giros de Italia, campeonatos del mundo y todo lo que te puedas imaginar diga que no tiene miedo a perder es toda una lección de humildad y compromiso; el mejor consejo que te pueden dar antes de competir en una carrera o de afrontar cualquier tipo de desafío.

Además, la frase de Induráin te invita a que salgas a dar lo mejor que llevas dentro, al cien por cien, y te recuerda que el resultado final también depende del nivel de forma de tus rivales. Porque en la vida no sólo compites contra ti mismo. Hay gente, y muy buena, ahí fuera.

Tú lo único que puedes hacer es centrarte en ti mismo y exprimir al máximo tus capacidades. O sea, sentirse satisfecho de tu propio rendimiento. Y, si al final, alguien demuestra ser mejor que tú, la única respuesta posible es felicitar al ganador y reconocer que ese día otra persona ha sacado un mayor partido de su talento.

Ahora, está en tu mano cambiar las cosas para la próxima carrera.

El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión



¿Cuántas veces has contemplado con tus propios ojos una situación injusta, absurda o desagradable y has pensado «esto no debería ser así, si hiciera esto o aquello podría cambiar las cosas y darle la vuelta a lo que estoy viendo»? ¿Y cuántas veces esa voz interna se ha quedado muda, perdida en tu interior, y no se ha traducido en un gesto real que pudiera cambiar las cosas?

No es ninguna reprimenda: a todos nos pasa, a diario, y en las situaciones más variadas. Vemos el problema y la solución, pero decidimos no actuar porque la empresa nos parece titánica, inacabable, casi una quimera, y al final nos acabamos convenciendo de que nuestro gesto es inútil y de que no sirve para nada, por lo que decidimos que lo más sensato es cruzarnos de brazos y seguir nuestro camino.

Creo que muchas veces renunciamos a actuar porque, en el momento de traducir el pensamiento a acciones concretas, pensamos en grandes gestos, en decisiones épicas, en vez de entender que cualquier cambio se compone de una sucesión de pequeñas transformaciones. Vemos un gran rascacielos y no entendemos que está construido a partir de pequeñas piezas.

Durante una entrevista, la corredora de montaña Corinne Favre resumió a la perfección la solución a este problema. Cuando el entrevistador le preguntó si dedicaba mucho tiempo a entrenar, Corinne respondió: «Hago un poco de ciclismo, un poco de esquí de montaña y un poco de carrera. Y la suma de todos estos “pocos” hacen un “mucho”».

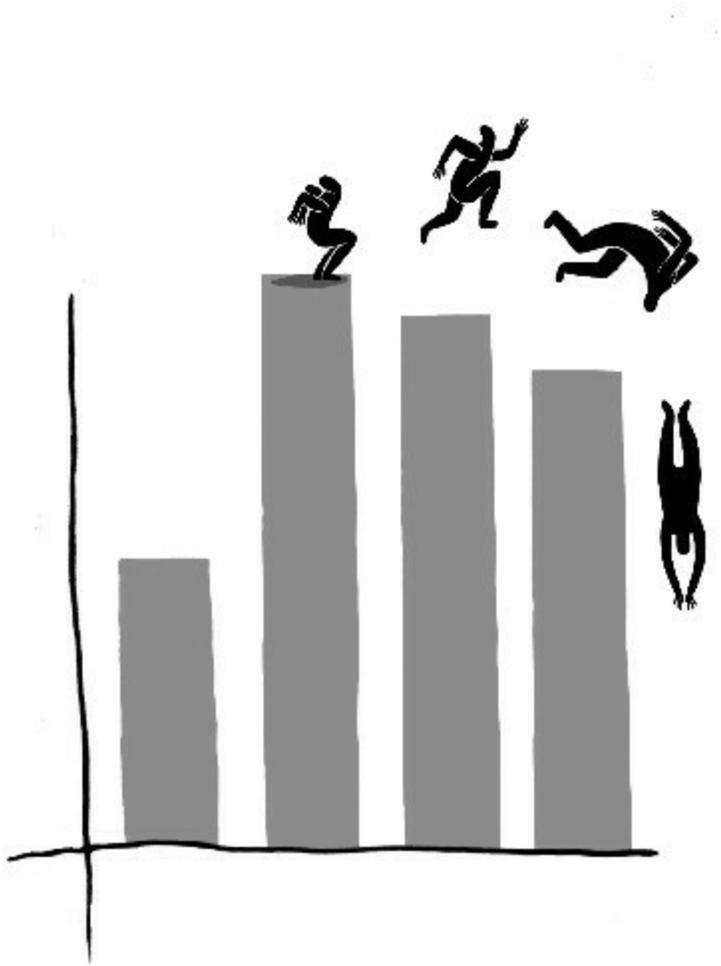
Esa frase se me quedó grabada, y reconozco que la he repetido como un mantra en aspectos muy distintos de mi vida. Es la manifestación perfecta de que la suma de pequeños gestos acaba provocando un gran cambio.

Evidentemente, con nuestros gestos no vamos a darle la vuelta al mundo. Pero sí que podemos ir mejorando las cosas que nos quedan más cerca. Aunque a veces pudiera parecerlo, no somos un grano de arena perdido en el desierto. Porque con nuestros gestos también convencemos a los demás de que ha llegado la hora de que arrimen el hombro y pongan de su parte. Para que, en última instancia, aquello que empezó como un gesto aislado se convierta en un cambio sorprendente.

Y, si todo lo anterior no te parece suficiente, apunta una ventaja más: creo que pocas cosas sientan tan bien como actuar y tomar partido.



A veces no necesitas un plan, sólo necesitas agallas



Una verdad como un templo, sintetizada en esta frase por Tommeke Boonen. Tom es un ciclista muy popular, que decidió cerrar su carrera como profesional el año pasado, en 2017. Era un ciclista especializado en las grandes clásicas del circuito: ha ganado cuatro veces la Paris-Roubaix (que transcurre en gran parte por carreteras de adoquines), tres veces el tour de Flandes y una vez el campeonato del mundo de ciclismo en ruta. Boonen era un ciclista muy carismático, con una altura nada habitual en el ciclismo (1,93 m), muy valiente y valorado por sus compañeros y rivales.

En las páginas anteriores he comentado la importancia de analizar la situación, definir objetivos y trazar un plan para conseguirlos. Pero soy el primero en reconocer que, ante determinadas situaciones extremas, no hay hoja de ruta que valga.

Cuando todo salta por los aires, las cosas salen adelante con un poco de valentía, con las «pelotas» de Tom Boonen, y los intentos de planificar y racionalizar la situación no llevan a ninguna parte. Por simplista que pueda parecer, en ocasiones no tienes otra opción que dejar las explicaciones a un lado y echarle una buena ración de coraje para poder demostrar lo que vales.

Puede que seas muy paciente, muy reflexivo y muy consciente de tu talento. Pero si no tienes la valentía necesaria para demostrarlo en condiciones adversas —que son la mayoría— es como si tu talento no existiera.

Pero cuidado: el consejo de Boonen no debería ser nunca el plan A de nadie. Nunca hay que reducir las cosas a una simple cuestión de agallas, porque sólo con valentía no se pueden alcanzar esos objetivos que valen de verdad la pena. Cuando apuntas alto, es fundamental trazar una hoja de ruta y planificar a largo plazo: la mejor fórmula para llegar lejos es dividir tus metas en pequeñas etapas, analizar las principales dificultades y tratar de anticiparte a los imprevistos.

Pero, eso sí, en el momento en que la pendiente se acentúa y sólo sobreviven los más fuertes, recuerda la frase de Boonen y sigue pedaleando, aunque sólo sea a base de pelotas.

Eres esclavo del smartphone, ¿realmente te  
compensa?



Zombis del *smartphone*... suena un poco bestia, pero no se me ocurre una forma mejor de definir a todas esas personas que se pasan el día mirando hacia abajo, a la pantalla del móvil, hagan lo que hagan y estén donde estén.

Las nuevas tecnologías, y en especial el internet móvil, nos han traído un montón de cosas buenas. Pero también unas cuantas tragedias. Y una de las peores es la excesiva dependencia de los *smartphones* —cercana la adicción— que han desarrollado millones de personas de todo el mundo. Curiosamente, las tabletas no parecen tener ese efecto y han quedado relegadas al ámbito doméstico.

Lo que más me alucina de todo esto es la cantidad de datos e información que la gente acumula en sus *smartphones*, hasta llegar a un punto que creo que va más allá de la sobredosis. De verdad, creo que es imposible que la mente de una persona asimile como es debido la cantidad de mensajes, búsquedas, resultados, vídeos de YouTube y demás contenidos que inundan las pantallas de nuestros teléfonos. ¿Para qué queremos acumular tantos datos (y tan innecesarios)?

Por desgracia, pienso que en los próximos años las cosas van a ir a peor. Y la situación puede llegar a ser dramática con la implantación y la popularización de la realidad virtual en nuestro día a día. Si te parece que el *smartphone* tiene una capacidad de «absorción» que da miedo, la realidad virtual juega en otra liga. Es una tecnología que es capaz de engañar al cerebro y hacerle creer —o sea, y hacerte creer— que la realidad auténtica es la que ves en las gafas, no la que está ahí fuera.

Tengo amigos que han probado sistemas de realidad virtual de muy alto nivel, y que me comentaban que al quitarse las gafas y volver a la realidad se habían sentido deprimidos durante un buen rato, porque la vida cotidiana no era tan excitante como todo lo que habían sentido mientras estaban inmersos en esa dimensión ficticia. Y de ahí a dejar de lado las interacciones y las relaciones humanas hay un paso muy pequeño. ¿Para qué salir de casa si lo que vivo en mi sofá es más emocionante que nada que haya probado antes?

No dudo de que la realidad virtual tiene aplicaciones fabulosas, pero tampoco tengo la menor duda de que no quiero vivir esta vida apasionante y ver este mundo maravilloso a través de unas gafas de alta definición.

Por eso creo que es imprescindible emprender una gran labor de concienciación y educación, en especial en las escuelas, sobre los cambios no deseados que las nuevas tecnologías —y en especial los *smartphones* y la realidad virtual— ya tienen sobre nuestras vidas. Ésa es la clave para que en una o dos generaciones el ser humano siga siendo humano, un ser íntegro y social, y no un mero objeto aislado en manos de las grandes empresas tecnológicas.

Elimina de tu vida todo aquello que te cause estrés y  
te quite la sonrisa (Paulo Coelho)



Lo apuntaba con la frase anterior, la de los zombis del *smartphone*, y me reafirmo y extiendo con ésta de Paulo Coelho. Arrastrados por esta vorágine de mensajes, búsquedas, *likes* y notificaciones, parece que nos hayamos olvidado de separar el grano de la paja, de clasificar y seleccionar los *inputs* que nos interesan de verdad de aquellos que no son más que chorradas. Parece que nos hayamos vuelto incapaces de escoger la información que nos resulta necesaria, y que acaba siendo productiva, y desechar aquella que no nos aporta absolutamente nada. De verdad, no puede ser que dejemos todo lo que estamos haciendo y perdamos la atención en cuanto oímos el tono de aviso del móvil.

De hecho, si analizáramos al detalle nuestras interacciones con el móvil, alucinaríamos con la cantidad de tiempo que perdemos haciendo cosas absolutamente innecesarias. Y, lo que es peor, si ese análisis lo extrapolamos al resto de áreas de nuestra vida, acabaríamos descubriendo que dedicamos demasiada atención a asuntos que no nos aportan absolutamente nada.

Igual crees que exagero. Yo te reto a que me llesves la contraria. Durante un día, en el transcurso de esas dieciséis horas que estás despierto, intenta llevar un registro escrito de todo lo que haces en tu jornada, y muy en especial de las llamadas de teléfono, chats de WhatsApp, conversaciones en redes sociales y demás interacciones con el móvil. No me extrañaría que antes de la hora de comer desistieras en tu intento, arrojaras la lista que has elaborado contra la pared y me acabaras dando la razón.

Me parece imprescindible, por tanto, hacer un profundo ejercicio de reflexión sobre si vale la pena estar pendiente de tanto *input* inútil, porque me parece de una estupidez absoluta dedicar tiempo, energía y atención a cosas que no te aportan nada y que, en realidad, te alejan de la felicidad.

Hasta cierto punto, es normal que en una etapa de la vida acumules contactos, proyectos, *inputs*, actividades, conocimientos y opiniones pero, en un momento dado, tienes que escoger y entrar en una fase de depuración, para quedarte con esas dos o tres cosas que sabes hacer bien y que te satisfacen de verdad; por no hablar de esas pocas personas que te llenan a nivel personal y que te enseñan las cosas buenas de la vida.

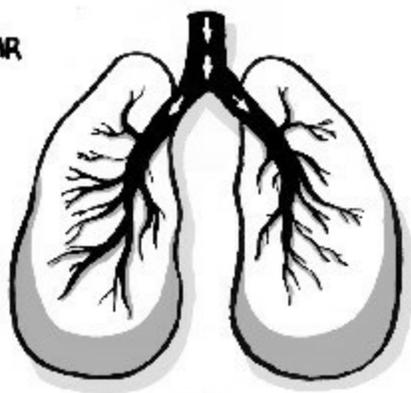
Elimina todo aquello que te resulte superfluo, inútil, banal o que, directamente, te cause malestar, y descubrirás cómo se despeja el camino que conduce a la felicidad.



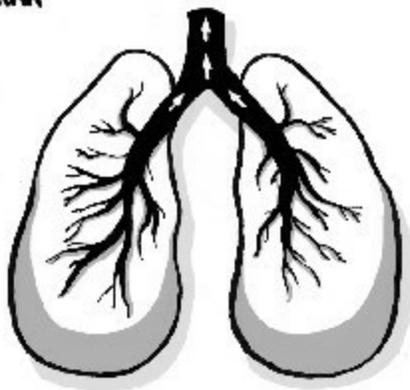
Antes de discutir... respira. Antes de hablar...  
escucha. Antes de criticar... examínate. Antes de  
escribir... piensa. Antes de herir... siente. Antes de  
rendirte... intenta. Antes de morir... vive

## ¿CÓMO EVITAR UNA DISCUSIÓN?

① INSPIRAR



② ESPIRAR



③ REPETIR HASTA QUE LAS GANAS DE MATAR DESAPAREZCAN

Ser valiente no es lo mismo que ser un temerario. Y, definitivamente, actuar con decisión no tiene nada que ver con ser un esclavo de tus propios impulsos. Te lo dice una persona que se define como impulsiva y que ha tenido que aprender a controlar sus arrebatos, a pensar antes de actuar, para poder avanzar y alcanzar los objetivos que se ha propuesto en la vida.

Antes de discutir, respira... yo soy el primero a quien le cuesta. Porque los que somos impulsivos tenemos la tendencia a reaccionar de inmediato ante cualquier estímulo; se nos hace muy difícil parar y meditar antes de echar la bronca a alguien. Sólo para darnos cuenta minutos después de que no había ninguna necesidad de levantar la voz, y de que discutir es siempre la peor forma de solventar un desencuentro.

Antes de hablar, escucha... otro de los males más extendidos de nuestro tiempo. Siempre he tenido muy claro que cuando hablas, cuando te emborrachas de tu propio discurso, no aprendes nada. Para aprender, hay que saber escuchar. Estoy convencido de que todas las personas tienen algo que enseñar a los demás, ya sea un conocimiento, una experiencia o una forma de ver el mundo. Y que por culpa de nuestra tendencia a abrir la boca y a no dejar hablar a los demás nos perdemos muchas cosas que nos ayudarían a crecer como personas.

Antes de criticar, examínate... ésta es, sin lugar a dudas, la que menos se aplica el personal. Aquí todo el mundo opina, critica, raja, juzga y prejuzga a los demás, en vez de hacer primero un obligado ejercicio de observación personal para detectar aquellos aspectos de su vida que podrían mejorar y que provocan un malestar. Al no hacer ese ejercicio de autocrítica y dejar que el malestar se enquisté, la frustración se acumula y, como resultado, quien paga los platos rotos acaba siendo siempre una persona que no tiene ninguna culpa.

Antes de escribir, piensa... y así entenderás las consecuencias de tus palabras. Este consejo es particularmente útil en las redes sociales, donde es bastante habitual responder a las críticas de manera impulsiva y sin medir las consecuencias —para los demás, pero también para nosotros mismos—. Siempre es mejor meditar y reflexionar antes de actuar que pedir disculpas por un error que podría haberse evitado con relativa facilidad.

Antes de herir, siente... o sea, haz un esfuerzo por ponerte en la piel de la otra persona. Si queremos vivir en paz como sociedad, es fundamental que trabajemos la virtud de la empatía. Pero cada vez me encuentro con más situaciones en las que la

empatía brilla por su ausencia. Cosas tan sencillas como dejar una nota con tus datos en el parabrisas del coche que acabas de rayar —para algo pagas un seguro— son más raras que encontrar agua en mitad del Sahara. Es tan simple como no hacer a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.

Antes de rendirte, intenta... e intenta e intenta y vuélvelo a intentar. No tires la toalla a las primeras de cambio, aunque rendirse y abandonar siempre sea el camino más fácil. Porque tomar la decisión de tirar la toalla es muy, pero que muy sencillo. La valentía siempre pasa por volverlo a intentar. Y, si después de pensarlo bien, llegas a la conclusión de que ha llegado el momento de dejarlo, siempre debes tener la sensación de que lo has dado todo, al 110 por ciento.

Y antes de morir, vive... creo que aquí no hay que decir nada más. Aprovecha el tiempo, exprime al máximo los días y las semanas y, como dice otra gran frase, «que la muerte nos coja bien vivos».

No tengas miedo de perder a alguien. Ten miedo de perderte a ti mismo tratando de no perder a ese alguien



Nunca me cansaré de repetir lo importante que es tener integridad. No hay nadie como tú: eres único e irrepetible. Si vives para satisfacer los deseos de terceras personas, le estás negando al mundo la oportunidad de disfrutar de algo que sólo tú eres capaz de aportar.

Esto no quita que en una relación haya que ceder y negociar, adaptarse y ajustarse. De hecho, la habilidad para negociar de buena fe, sin caer en broncas ni en imposiciones, es uno de los ingredientes fundamentales de cualquier relación satisfactoria. Si dos personas no saben solventar sus diferencias a partir de la negociación, que siempre implica hacer concesiones y encontrar un punto medio, esa relación está condenada al fracaso.

Pero tú eres tú. Y no puedes dejar de serlo. Es muy bonito renunciar a ciertas cosas para adaptarse a la forma de ser del otro, pero me parece terrorífico dejar de ser uno mismo, dejar de hacer cosas que son importantes para ti —aficiones, pasiones, sueños, amigos— para no perder a tu pareja. De hecho, si alguien te pide que dejes de hacer aquello que te define e ilusiona, incluso si no respeta las cosas que te apasionan, ahí hay algo muy importante que no funciona.

Siempre he pensado que tu pareja debe quererte por ser la persona que eres, y no por la que quiere que seas. Vamos, que si alguien quiere estar contigo de verdad, lo último que desea es que te conviertas en otra persona. Si quiere que renuncies a cosas que para ti son importantes, creo que podría estar contigo como podría estar con cualquier otra persona.

Así que sé tú mismo. Cuida y conserva todo aquello que te haga feliz. Y así podrás enriquecer tu relación y hacer feliz a las personas que te rodean.

El deporte no construye tu carácter. El deporte lo  
revela (Heywood Broun)



El deporte es una gran escuela. Una fuente inagotable de aprendizaje. En las épocas más difíciles de mi vida, el deporte ha sido el factor diferencial que me ha permitido aguantar el tipo y no venirme abajo. Y cuando las cosas me han ido muy bien, las lecciones que he aprendido después de años de competición me han enseñado a relativizar los éxitos y a no venirme demasiado arriba.

Siempre insisto en que los mayores beneficios del deporte no son físicos, sino mentales: la disciplina, el esfuerzo, la constancia, el sacrificio, la productividad, la claridad de ideas... en resumen, que dos más dos siempre son cuatro. Si trabajas, progresas y eres constante, al final acabas obteniendo resultados. Y al contrario: quédate en el sofá y deja las cosas para mañana, y acabarás cayendo en las garras del desánimo, la ansiedad y la precipitación. Cada acción tiene sus consecuencias.

Las experiencias que se viven a lo largo de una carrera son análogas a las de la vida cotidiana. Pasas por momentos en los que crees que eres invencible, y entonces alguien te adelanta sin apenas esfuerzo y te devuelve a la Tierra. Sufres y piensas que ha llegado el momento de abandonar, pero sigues adelante y descubres que eres mucho más fuerte de lo que jamás habías imaginado. Ves escenas de compañerismo que demuestran que el ser humano es una criatura maravillosa. Y momentos de egoísmo y deslealtad que te recuerdan que aún queda mucho trabajo por hacer en este mundo.

Para aprender las grandes lecciones del deporte no es necesario que le entregues tu vida. No hace falta pasarse horas y horas entrenando. En un maratón se aprende muchísimo, está claro, pero también en una carrera de diez kilómetros o en una travesía a nado de 1.500 metros. En todo caso, lo importante es tener la capacidad para extrapolar a la vida cotidiana las lecciones que has aprendido compitiendo.

Por ejemplo, me imagino a un persona que lleva tiempo preparando una presentación para todo su departamento y que, cuando llega la hora de la verdad, descubre que las cosas no salen como esperaba: preguntas sin respuesta, lagunas importantes, críticas despiadadas... el equivalente a participar en una carrera y tener que abandonar a medio camino. Después de semejante rapapolvo profesional, es normal tener ganas de no esforzarse más, de aplicar la ley del mínimo esfuerzo, de dejar que otros tomen la delantera.

Un deportista, en cambio, después de abandonar en una carrera, se pregunta qué es lo que ha pasado. Trata de descubrir qué ha salido mal. Y, lo más importante, la mañana siguiente se levanta con la intención de cumplir con el entrenamiento que tenía programado con la misma seriedad que si hubiera ganado la carrera del día anterior. Esta reacción es la que te hace salir del bache, aunque cueste, y volver al camino del éxito. Una reacción que, en mi caso, he aprendido gracias al deporte.

La tarde después de competir, mientras das un paseo o haces un poco de trote suave para recuperar, visualiza la carrera y extrae las lecciones que has aprendido. Guárdalas en un lugar seguro, dentro de tu cabeza. Y te aseguro que estarán ahí para echarte una mano en la vida, en los momentos en que más lo necesites.

Aprovecha la vida en todas sus etapas

	TIEMPO	DINERO	ENERGÍA
	✓	✗	✓
	✗	✓	✓
	✓	✓	✗

Una de las imágenes más brutales del libro. Me parece increíble el realismo, e incluso el punto de crueldad, que transmite este gráfico sobre las distintas edades de la vida.

Cuando eres joven, tienes dos grandes activos en tu poder: una cantidad considerable de tiempo y una buena reserva de energía. El cuerpo responde como una máquina de precisión y tienes suficiente energía para cumplir con todos tus compromisos. Pero, en la mayoría de los casos, tu cuenta corriente siempre está tonteando con el rojo y tienes que acabar recurriendo a la calderilla. El dinero se convierte en una limitación.

Cuando entras en la madurez, más o menos a partir de los treinta y hasta los cincuenta y cinco años, las cosas cambian: el tiempo se ha convertido en un bien escaso, porque vas arriba y abajo, tienes mil compromisos, horarios muy ajustados y, por regla general, unos hijos que se comen el poco tiempo libre que te queda. A veces parece que ni organizándote el día puedas cumplir con todos tus compromisos. En cambio, si tienes un trabajo, tu cuenta corriente respira más tranquila y hasta eres capaz de empezar a ahorrar. Tu cuerpo todavía es joven, y si añades un poco de ejercicio a la ecuación, tienes la energía y la vitalidad necesarias para no desfallecer a lo largo del día.

Por último, cuando pasas la barrera de los sesenta y empiezas a disfrutar de la jubilación, te das cuenta de que tienes todo el tiempo del mundo y de que —si has hecho los deberes y has ahorrado cuando tocaba— tienes dinero suficiente para vivir y cumplir con tus compromisos financieros. Sin embargo, descubres que el cuerpo ya no responde como antes, que tardas más tiempo en hacer las cosas y que ya no vas tan sobrado de energía.

Visto así, podría parecer que la vida tiene un sentido del humor un poco cruel. Y la verdad es que lo tiene. Por eso me parece fundamental, sobre todo en esa segunda etapa de la vida, hacer el esfuerzo necesario para encontrar el equilibrio entre los tres activos, el tiempo, el dinero y la energía.

Cuando eres joven, es difícil acceder a un puesto de trabajo bien remunerado. Cuando te acercas a la vejez, el inexorable paso del tiempo hace de las tuyas y es inevitable que el cuerpo ya no responda como antes. En cambio, durante la madurez, no suele haber ninguna causa de fuerza mayor que te impida el acceso a los tres activos. La

falta de tiempo suele ser el resultado de una mala organización y de una deficiente distribución de las prioridades. Creo que con un buen trabajo de organización, es posible eliminar la «X» del casillero del «tiempo».

En esta segunda etapa de la vida, mi recomendación particular es que aprendas a organizarte las jornadas y a gestionar bien el tiempo. Asimismo, intenta empezar a ahorrar un capital que será fundamental más adelante (recuerda que lo importante no es lo que ganas, sino lo que gastas). Y, sobre todo, trata de conservar la energía con un estilo de vida saludable: ya sabes, comer de forma sana y equilibrada, dormir las horas necesarias y hacer un poco de ejercicio para mantener el tono del cuerpo.

Como decía, esta viñeta me parece una de las más importantes del libro. Las lecciones que se extraen de ella son tan trascendentales como verdaderas. Si empiezas a aplicarlas desde el día de hoy, vas a ahorrarte unas cuantas sorpresas —desagradables— que mucha gente sólo descubre cuando ya es demasiado tarde.

No puedes cambiar los hechos de tu pasado, pero siempre estás a tiempo de darles un nuevo significado

**INCONSCIENTE  
ADOLESCENTE  
QUE EMPIEZA  
A FUMAR**



**DEJARLO**



**RECAER**



**¡VOLVER  
A INTENTARLO!  
¡ÁNIMO QUE SE  
PUEDE!**



La rabia que nace de cometer errores, el dolor que se siente al pasar por determinadas experiencias, la frustración de saber que podrías haber hecho las cosas de otra manera... emociones tan difíciles de gestionar que es muy fácil quedarse atrapado en ellas.

Personalmente, aún recuerdo como si fuera ayer el 23 de abril de 2007, el día en que se celebra la fiesta de Sant Jordi en Cataluña. Como seguramente ya sabes por mis libros anteriores, aquel día sufrí una gran pérdida en la bolsa, de unos 100.000 euros. Pero quizá no sepas que, desde aquel día fatídico, he pensado millones y millones de veces en qué habría sido de mi vida si no hubiera ido a trabajar aquel Sant Jordi. ¿Cómo me habría enfrentado a la vida si no hubiera tenido que digerir la pérdida de 100.000 euros? Te aseguro que no puedes llegarte a imaginar la de veces que he pensado en la cadena de errores que cometí aquel día.

No podemos cambiar los hechos del pasado. Las cosas son como son. En mi caso, de aquel error de hace diez años saqué unas cuantas lecciones que luego he incorporado a mi método para invertir en bolsa. Lecciones que me permitieron recuperar el dinero perdido, volver a entrar en beneficios y seguir ganándome la vida.

No tienes el poder de cambiar tus acciones pasadas, pero sí de aprender de ellas. Ese aprendizaje es lo que transforma lo que parecía un fracaso en un requisito indispensable para alcanzar el éxito.

Pero, si todavía te encuentras en el hoyo, voy a permitirme darte un consejo para salir de él cuanto antes. Vuelve a ponerte objetivos, desde hoy mismo, pero asegúrate de que esta vez sean más fáciles de alcanzar. No peques de ambicioso y ponte objetivos modestos, factibles, sencillos.

En cuanto vuelvas a ponerte una meta y veas que eres capaz de superarla, aunque no sea lo más difícil del mundo, verás que enseguida recuperas la confianza perdida. En poco tiempo tu confianza volverá al nivel que tenía antes de aquel día en que cometiste aquel error que hoy tanto te cuesta superar. Y entonces, con la lección aprendida y la confianza llena a rebosar, te sentirás libre para volverlo a intentar.

¿Realmente es un problema?



Los problemas agobian, y mucho. Provocan un aumento del nivel de ansiedad. Un estado mental que impide actuar con lucidez y claridad. Los problemas y sus múltiples ramificaciones, que en medio del agobio parecen infinitas, llegan a invadir todos los rincones del pensamiento. Aunque nos empeñemos en todo lo contrario. Ese agobio asociado a los problemas parece algo inevitable, ante lo que no podemos hacer nada.

Pero yo creo que sí podemos. Cuando tienes un problema, es obligatorio hacerse la siguiente pregunta: «¿puedo hacer algo al respecto?». Y no te vayas por las ramas con la respuesta: debe reducirse a un «sí» o a un «no».

Si no puedes hacer nada para cambiar la situación, pues no te preocupes. No tiene ningún sentido seguir dándole vueltas a un problema que, en realidad, se escapa de tu responsabilidad. Si no tienes medios para apagar un incendio, no tiene ningún sentido dejarse la piel para sofocarlo.

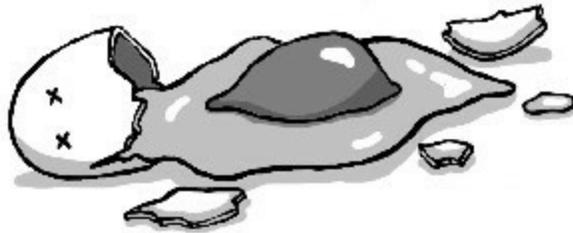
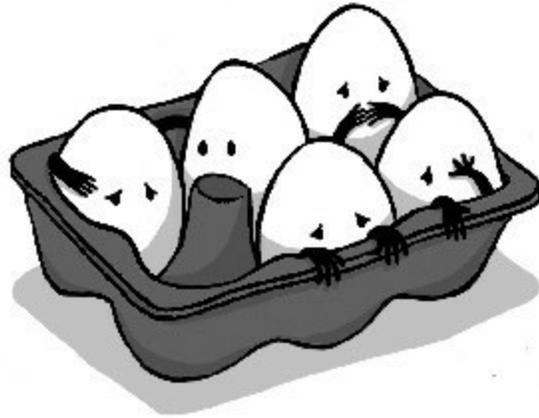
Y si, por el contrario, sí que puedes hacer algo para solucionar el problema... ¡pues entonces tampoco te preocupes! (Y, de verdad, no te estoy tomando el pelo.) Porque si puedes hacer algo al respecto, el problema tiene entonces solución. Tarde o temprano, dejará de ser un problema.

Este esquema, que tiene una apariencia tan elemental, es a la hora de la verdad muy difícil de aplicar. Para llegar a ponerlo en práctica hay que hacer primero un trabajo personal muy potente. Hay que educar muy bien a esa voz interna que no deja de hablarte. La única forma de conseguirlo es ir entrenando, tratar de aplicar el esquema cuando te vas encontrando con problemas en la vida. Asignar a cada problema la atención que de verdad se merece.

Porque creo firmemente en la «pirámide de los problemas»; o sea, en ordenar los problemas en categorías a partir de su relevancia, empezando por los más importantes y terminando por los que son verdaderas chorradas. Una vez que has ordenado tus problemas siguiendo la estructura de la pirámide, la clave está en preocuparse únicamente por el primer percentil, por los problemas que están en el vértice; por los asuntos que son importantes de verdad. Los que caen en el resto de categorías, en las zonas media y baja, no se merecen tus agobios. Seguramente quedarán resueltos a corto plazo y pronto caerán en el olvido.

Antes de dejarte atrapar por la espiral del agobio, asigna a cada problema la importancia que se merece. Cuando descubras que muy pocos problemas se merecen estar en el vértice la pirámide, empezarás a vivir con una mayor tranquilidad y habrás dado un paso más en el camino que conduce a la felicidad.

A la vida no hay que echarle huevos, hay que echarle  
ganas



Cuántas veces se recurre a los genitales masculinos ante la total falta de argumentos! Porque una cosa es hacerle caso a Tom Boonen y tirar de huevos cuando no hay más remedio, y otra muy distinta dejar que la testosterona dibuje tu hoja de ruta.

Si estás buscando un motor para tu vida, es mucho más inteligente recurrir a la voluntad, a las ganas y, sobre todo, a la confianza en ti mismo y en tus capacidades. Porque si no crees en tu talento y en tus capacidades, ya puedes echarle huevos, ovarios o la glándula que se te ocurra, que te aseguro que será imposible alcanzar tus objetivos.

Los huevos son, en realidad, un eufemismo para la temeridad, la chulería o, directamente, para la inconsciencia. A mí, por ejemplo, me gusta mucho conducir a toda velocidad. Me encanta ir al circuito y exprimir el coche a tope, hasta llegar a los 300 kilómetros por hora. Me encanta llevar al límite las capacidades del coche y mi habilidad como piloto a altas velocidades.

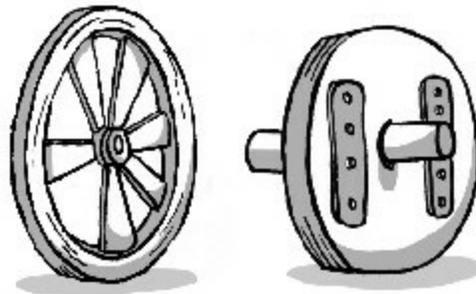
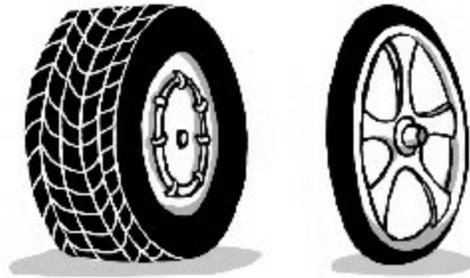
Muchos pensarán que poner el coche a 300 es una cuestión de huevos. Todo lo contrario. Te puedo asegurar que, más allá de los huevos, e incluso de las propias prestaciones del coche, lo que marca la diferencia a la hora de coger una curva es la confianza que sientes al volante.

Si coges la curva con poca confianza, por más huevos que le pongas al tema, siempre la acabas trazando mal. En cambio, cuando vas tranquilo y confiado, con la cabeza fría y bien concentrado, el coche responde con precisión y la máxima eficiencia. El coche traza la curva al milímetro y encaras la recta en la mejor situación para exprimir el motor a fondo.

Échale huevos y, tarde o temprano, acabarás saliéndote del circuito. Menos genitales, masculinos o femeninos, y mucha más confianza en uno mismo.

Jamás partiremos de la respuesta, por eso siempre  
hemos de luchar por ella

PARA  
CONSEGUIR ESTO



← SE EMPEZÓ  
POR AQUÍ,  
Y NO AL REVÉS

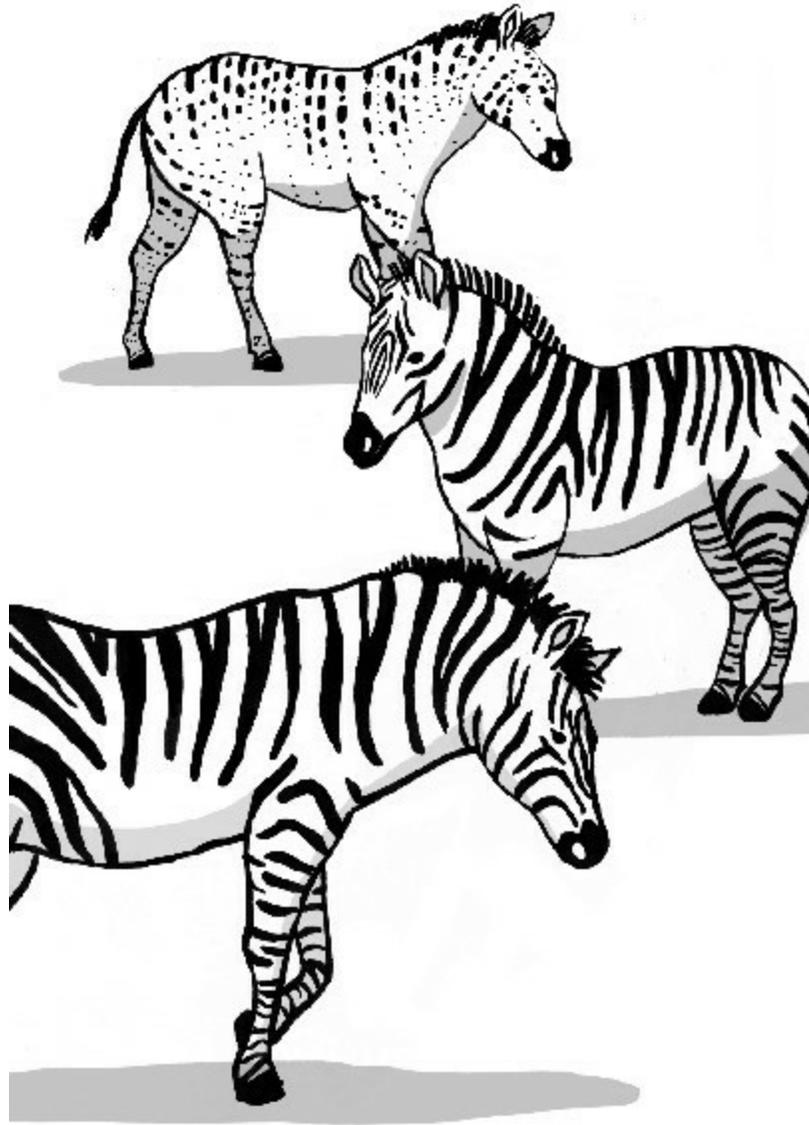
A la pizza puedes quitarle o ponerle lo que quieras, pero elimina la masa o la mozzarella y entonces lo que tienes es otra cosa. Con las cosas buenas de la vida pasa algo parecido. El éxito, en cualquier faceta de la vida, siempre tiene unos elementos comunes e imprescindibles. Y lo mismo ocurre con el amor, la amistad o las buenas ideas. Para que el amor y la amistad sean sólidos y duraderos, siempre tienen que incorporar una serie de ingredientes fundamentales.

Veamos unos cuantos ejemplos. Es imposible tener éxito sin currártelo. Es la misma idea que el deporte nos enseña una y otra vez: sólo si entrenas con regularidad y seriedad, podrás culminar con éxito la meta que te has planteado. El éxito nunca llega por suerte o por casualidad. Siempre es fruto de muchísimo trabajo.

No hay pasión sin emoción. Lo tengo clarísimo. Una idea que conocen a la perfección las personas que trabajan conmigo cada día en la bolsa. Cuando me reúno con mi equipo, sobre todo cuando llega alguien nuevo, siempre repito que es fundamental «sentir» la bolsa, la emoción que hay detrás de sus cambios, tendencias y movimientos. Les advierto de que no deben obsesionarse únicamente con el dinero que pueden llegar a ganar o perder. Que tienen que aprender a emocionarse con un cambio de tendencia, con una subida espectacular o con una debacle inesperada. Si hay emoción habrá pasión, y entonces sentirán que nace el amor por el trabajo. Un amor que te permite ir un paso más allá de los demás.

Y sin respeto es imposible construir una relación. Y sin saber lo que es sufrir es muy difícil valorar el amor. Y, por último, sin sueños no hay futuro posible. Este último punto me parece crucial. Tienes que ser capaz de visualizar hasta dónde quieres llegar, conocer el material del que están hechos tus sueños. Porque sin realizar esa necesaria proyección, es imposible que el futuro nos devuelva aquello que le pides. Sin sueños, el futuro no es más que una copia gastada del pasado.

Rompe las reglas, ¡puedes ser único!



Hace unos años, la gente que me paraba por la calle me solía preguntar por la economía, por cuándo saldríamos de la crisis, por qué valores eran los más seguros en tiempos difíciles. A medida que la crisis ha ido quedando atrás, la inquietud por la economía se ha ido apaciguando, aunque no ha desaparecido del todo, y las preguntas que recibo han ido cambiando de tema. Entre las más habituales en estos tiempos que corren, destacan en especial cosas parecidas a las siguientes:

—¿Cómo lo haces para tener tantos seguidores en redes? ¿Cuál es el misterio? ¿Ha habido algún momento que marcara un antes y un después? ¿Un punto de inflexión a partir del cual empezaras a tener muchos seguidores?

Me encantaría tener una respuesta concisa, un gran secreto que lo explicara todo. Pero no creo que haya una única razón. Una sola palabra mágica que te abra las puertas de la popularidad.

Por un lado, me dedico a un mundo —la bolsa— que siempre ha estado rodeado de un halo de misterio y que, hasta cierto punto, está incluso un poco idealizado. Como si las paredes de la bolsa guardaran el secreto definitivo de la riqueza y la abundancia. Y eso resulta muy atractivo.

Por otro lado, he participado en competiciones y desafíos deportivos que tienen fama de estar entre las pruebas más exigentes del mundo. Ya sea para compartir mis triunfos o para machacarme cuando no consigo un buen resultado, las pruebas extremas también tienen mucho tirón y arrastran a un buen número de seguidores.

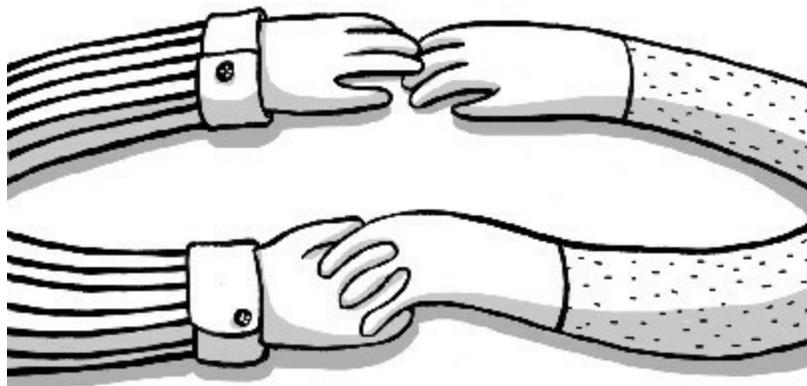
Pero, al margen de todo lo anterior, siempre he creído que hay una parte de mi imagen externa que atrapa a mucha gente y que desempeña un papel determinante en mi vida en las redes: los tatuajes.

Si lo sumas todo tienes a un tipo que trabaja en la bolsa, que participa en desafíos deportivos extremos y que encima lleva las manos tatuadas. Desde un punto de vista comunicativo, digamos que soy un tipo fácil de identificar. Está claro que te puedo caer mejor o peor, pero si estás hablando con alguien y alguien se refiere a mí como «el tipo de la bolsa con las manos tatuadas», seguro que enseguida asocias la definición a mi nombre. Esta imagen tan clara y definida es una herramienta muy potente en redes sociales y medios de comunicación. Si hay una clave, para mí es ésa.

Tú también puedes construirte una imagen profesional clara, definida y fácil de identificar. Y no hace falta que te tatúes las manos. Pero sí me parece fundamental que tengas una característica muy reconocible, que sea tuya y sólo tuya. Seguro que tienes algún rasgo en tu forma de actuar, de vestir o de tratar a la gente que te identifica frente a los demás. A eso te tienes que agarrar.

Si eres capaz de potenciar esa característica única y asociarla a tu persona, tendrás entonces una ventaja competitiva muy poderosa. Recuerda esta máxima: «Lo mejor se olvida; lo único está ahí para siempre». Así que trata de encontrar ese rasgo diferencial y potencialo al máximo. Saca partido a tus puntos fuertes. Y conviértete en algo único.

Los años nos ayudan a valorar la importancia de  
aprovechar pequeños momentos



Yo no soy de aquellos que dicen que no se arrepienten de nada, que volverían a hacer todo lo que han hecho en la vida exactamente igual. Por poner un ejemplo, me arrepiento bastante de no haber aprovechado el tiempo durante mi adolescencia. Vale, es verdad que en la adolescencia toca «perder el tiempo» pero, igualmente, yo tengo la sensación de que igual lo perdí demasiado.

Cuando leas estas páginas ya formaré parte del club de los cuarentones. Cuarenta tacos. Ni más ni menos. Según he ido entrando en la madurez, me he ido dando cuenta de la importancia que tiene un solo año de esta vida y, en consecuencia, de la cantidad de años que he malgastado de la forma más tonta. Por más que estuviera haciendo las cosas que «tocaba hacer» en una época determinada, eso no quita que esas cosas ahora me parezcan bastante inútiles.

Porque el tiempo no es infinito. Se acaba. Y hay que aprovecharlo. Un mensaje que quiero dirigir especialmente a los que ahora tenéis entre veinte y treinta años. Es una franja de edad súper importante, que condiciona de una forma decisiva el resto de tu vida, por lo que no puedes permitirte perder ni un solo año.

Durante esos años construyes tu futuro. Y, dependiendo de lo que hagas, esa estructura compleja que es tu vida va a tener más o menos solidez y envergadura.

Más adelante, los años dejan de tener esa trascendencia irrepitable. Creo, por ejemplo, que de los treinta y ocho a los treinta y nueve no hay una gran diferencia. Está claro que siempre hay excepciones, pero los cambios que vives al llegar a los cuarenta no tienen la importancia decisiva que sí tienen cuando te acercas a los treinta.

Tienes que ser muy consciente, por lo tanto, de que de los veinticuatro a los veinticinco, o de los veintisiete a los veintiocho, estás viviendo unos años irrepitibles. Tienes que aprovecharlos al máximo y no puedes dedicarte a perder el tiempo.

Es básico que durante esos años te centres y te concentres. Que siembres en terreno fértil. Porque si los aprovechas bien, todo lo que te va a llegar a partir de los treinta va a superar de lejos tus mejores expectativas.

¿Por qué no atreverse a expresar lo que piensas?

¡Valora los riesgos y atrévete!



¡Qué cobardes somos cuando llega el momento de expresar nuestros pensamientos en voz alta! Estoy convencido de que una persona que sabe traducir sus ideas en palabras, y que es capaz de expresar sus puntos de vista con valentía, acaba marcando la diferencia.

Nos pasamos el día pensando y dando vueltas a las cosas. Pero, cuando llega la hora de la verdad, por una u otra razón, no nos atrevemos a dar el paso y no tenemos el valor de expresar nuestras opiniones. Y ahí cometemos un grave error.

Porque hay que atreverse a decir las cosas. A ver, moderando el tono y midiendo bien los riesgos para no meter demasiado la pata. Pero estoy convencido de que tenemos muchas cosas interesantes que decir y que, por timidez o inseguridad, no nos atrevemos a compartirlas con los demás.

Lo vivo en primera persona cada vez que doy un curso de bolsa. Y es que a mis alumnos les suele costar tanto —pero tanto— levantar la mano y preguntar... cuando estoy convencido de que callarse y quedarse con la duda es un error infinitamente más grave que levantar la mano y hacer una pregunta que nunca va a sonar tonta o estúpida. Los tontos son los que nunca resuelven sus dudas.

Aún peor es lo que me pasa en muchas charlas y conferencias. A veces, durante la charla, hago a los asistentes una pregunta muy sencilla:

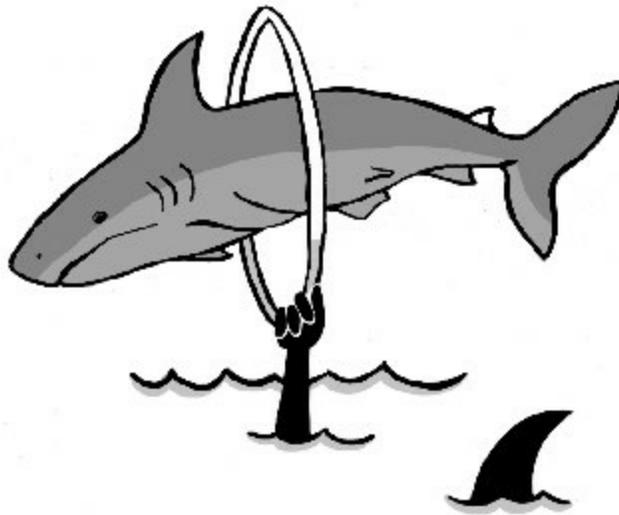
—¿En qué eres muy bueno?

Y no exagero si digo que la respuesta que suelo obtener la mayoría de las veces es un silencio que ni en un convento de monjas de clausura. Si eres consciente del talento que tienes y de lo bueno que eres en algo en concreto, ¿pues qué hay de malo en reconocerlo? Al expresarlo en voz alta no sólo vas a transmitir a los demás cuáles son tus puntos fuertes, sino que además les estás diciendo que posees la suficiente confianza en ti mismo para afrontar los obstáculos que te pongan por delante. Callarse las cosas no sólo expresa timidez o revela un carácter reservado; en ocasiones, puede ser el síntoma de un problema de personalidad mucho más importante.

No te refugies entre las paredes de tu cabeza. Atrévete a decir las cosas en voz alta. Exprésate. Una persona que sabe comunicar sus pensamientos se diferencia claramente de los demás. Y, al expresar sus ideas, forja su carácter frente a la tibieza de una mayoría que suele ser demasiado silenciosa.



Una persona feliz no tiene un determinado conjunto de circunstancias, sino un conjunto de actitudes



A mí me parece fuerte. Pero una de las cosas que más sorprende cuando vas andando por la calle es cruzarte con alguien que no tiene ningún reparo en expresar abiertamente su felicidad. ¿Alguna vez has hecho la prueba de salir a la calle con la sonrisa puesta y ver las reacciones de los demás ante tus relucientes dientes?

¿Te has encontrado alguna vez en una reunión social donde la gente, a la mínima de cambio, se ponía a hablar de sus problemas cuando tú querías en realidad dar buenas noticias y transmitir a los demás un mensaje optimista?

Tengo la sensación de que vivimos en una sociedad —y en un momento de la historia— en el que expresar que eres feliz significa convertirse en la excepción. Es como si la felicidad se hubiera convertido en un fenómeno paranormal, por más sonrisas esplendorosas que enseñen las fotos de Instagram. La felicidad debería ser la norma, y no la excepción.

Desde hace relativamente poco tiempo vivo en Ibiza, uno de los lugares de este planeta que la gente suele asociar con el concepto de felicidad. Pues bien, en esta isla maravillosa hay un periódico gratuito que sólo publica buenas noticias. Tal y como lo oyes: un periódico de las buenas noticias. ¿Te imaginas que los periódicos de mayor tirada a escala nacional sólo publicaran historias positivas?

Creo que lo que pasaría es que todos esos grandes periódicos tendrían que cerrar, porque en este mundo sólo venden las malas noticias y las historias cargadas de morbo.

Quizá ahora mismo estés pensando:

—Vale Josef, todo esto suena muy guay y muy bonito y muy buen rollito, pero es que las circunstancias de mi vida no son para tirar cohetes y no me sale ir regalando mi sonrisa por ahí.

Si es así, yo te respondo:

—Pues qué gran error.

Porque, tal y como te dice la viñeta, una persona feliz no tiene un conjunto de circunstancias, sino un conjunto de actitudes. Precisamente, la clave de la felicidad está en la actitud frente a las circunstancias. El espíritu con el que encaras el día a día es importantísimo, fundamental. Regalar tu sonrisa es lo que acaba construyendo tu felicidad.

Una buena predisposición ante la vida no sólo te permite afrontar la cotidianidad con mayores garantías; es que además contagia a los demás de optimismo, de felicidad, de buen rollo, de cosas buenas. Y esa actitud depende en gran medida de nosotros.

No se nace feliz. La felicidad se hace. Tenlo muy presente. Y a por ello.

Haz lo que más amas y hazlo a menudo



¿Qué te gusta hacer en la vida? ¿Qué prioridades tienes en tu tiempo libre? ¿Te gustaría hacer algo diferente cuando sales del trabajo?

Creo que mucha gente no es consciente de la importancia que tiene definir bien las actividades que te hacen feliz y encontrar el tiempo necesario para practicarlas. Me da la sensación de que, demasiado a menudo, el tiempo libre acaba convertido en un recurso mal empleado; en un activo muy valioso que no ofrece el rendimiento esperado. Y todo por no tener claro en qué se quiere invertir ese tiempo que es un auténtico regalo.

Sin recompensas y motivaciones esta vida se hace insoportable. No me cansaré de repetirlo. Cuando sabes lo que te gusta, lo que te hace feliz, y tienes que esforzarte para encontrar el tiempo necesario para disfrutarlo, toda tu vida se vuelve mucho más rica y productiva.

Las recompensas no pueden ser una excepción, un lujo que sólo se disfruta a partir de los viernes por la tarde o cuando llegan las vacaciones de verano. Las recompensas deben inundar tu día a día.

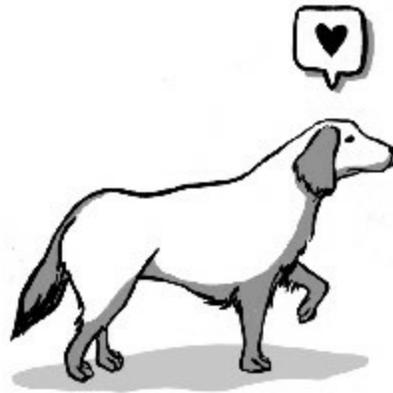
Cuando compito o entreno, por ejemplo, me doy pequeñas recompensas cada quince minutos. Son detalles que quizá parecen insignificantes, como dar un traguito de bebida isotónica o un mordisco a una barrita energética, pero que me motivan lo suficiente como para dar el máximo durante esos quince minutos de esfuerzo y sacrificio. Al terminar la sesión, la recompensa que me doy es mucho mayor, como una comida que me gusta o unas cervezas con los amigos. Y cuando por fin cumplo mi objetivo, lo celebro por todo lo alto y me concedo un gran premio, de aquellos que te alegran una buena temporada. Los premios tienen que convertirse en una rutina.

De este modo, el día a día, la vida laboral de lunes a viernes, se convierte en una experiencia mucho más rica y motivadora. Porque entonces entiendes que esas obligaciones, que a menudo no son muy agradables, son en realidad la llave que te abre puerta de las recompensas. Cuando tu cabeza conecta esas dos ideas, y entiendes que sin ocho horas de trabajo no hay ocho horas de placer, la vida se convierte en una experiencia excitante y plena.

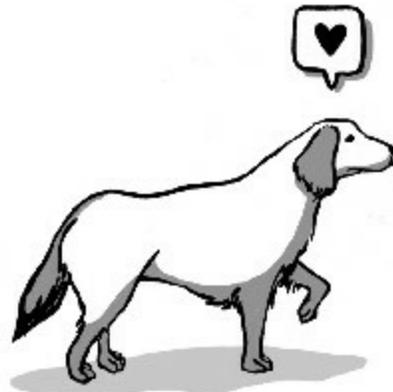
Puedes pegarme, abandonarme, hacerlo todo mal...

Pero créeme, si algún día alguien hace lo mismo  
contigo, yo seré el primero en defenderte

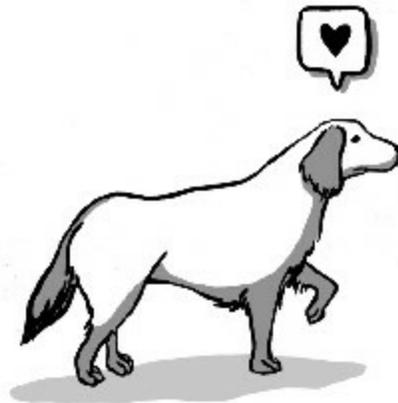
**TU PERRO  
CUANDO LE  
RINES**



**TU PERRO  
CUANDO LE  
IGNORAS**



**TU PERRO  
CUANDO NO ERES  
BUENA PERSONA**



Uno de los momentos más complicados que me ha tocado vivir durante el pasado año 2017 fue la muerte de mi perro, *Golfo*. Un maravilloso bulldog francés que, poco después de cumplir los cuatro años, fue diagnosticado de cáncer. Decidimos operarlo y seguir todo el tratamiento, y a decir verdad parecía que las cosas iban bien: no había ni rastro del tumor y la quimioterapia estaba dando resultado. Pero, por desgracia, el cáncer se reprodujo y fue imposible evitarle la muerte.

Sólo las personas que tienen animales son conscientes del amor que pueden llegar a darnos a los seres humanos. Un amor incondicional y una lealtad difíciles de encontrar —lamentablemente— entre las personas. Sé que decir que un perro puede llegar a dar más amor y lealtad que una persona puede sonar exagerado, e incluso ofensivo. Pero los que hemos tenido el privilegio de compartir nuestra vida con un perro sabemos lo que te puede llegar a regalar un animal. Un amor incondicional que resume muy bien la frase que abre esta sección.

Sin embargo, el maltrato a los animales, en el que también incluyo su abandono, sigue estando a la orden del día. Por eso celebro por todo lo alto los cambios recientes aplicados a las distintas leyes de protección de los animales vigentes en España. Unos cambios que equiparan, en cierto modo, a los perros con las personas. Los perros han dejado de ser cosas, una simple propiedad, para pasar a ser seres que tienen sus derechos. Porque creo firmemente que maltratar a un perro es equiparable a maltratar a un ser humano.

Nunca te guíes por un prejuicio

PARA TI  
RACISTA



En esta segunda parte del *Pequeño libro de la superación personal* he querido ir un poco más allá de las frases e incorporar también obras visuales que tengan un mensaje muy potente. En este sentido, hoy día me parece que hay pocos artistas que ofrezcan un mensaje tan contundente como Banksy, el célebre artista urbano de Bristol que ha visto cómo sus grafitis callejeros se convertían en piezas de subasta deseadas por todos los coleccionistas. Y lo mejor es que, en estos tiempos en que parece que han caído las fronteras entre la esfera pública y la privada, nadie sabe realmente quién es Banksy. No hay una foto de Banksy a cara descubierta; nadie conoce su nombre y apellidos.

Si quieres alucinar con Banksy y comprender el revulsivo que ha supuesto su irrupción en el mundo del arte, te recomiendo que eches un vistazo a un documental alucinante, que puedes encontrar hasta en YouTube, titulado *Exit Through The Gift Shop*. Te hace replantearse unas cuantas cosas sobre el mundo del arte... y sobre el mundo en general.

Banksy no tiene Twitter. Pero sí que hay cuentas dirigidas por fans que postean sus obras y otro contenido relacionado. En la cuenta <@therealbanksy> encontré esta obra, que me parece de una inteligencia alucinante.

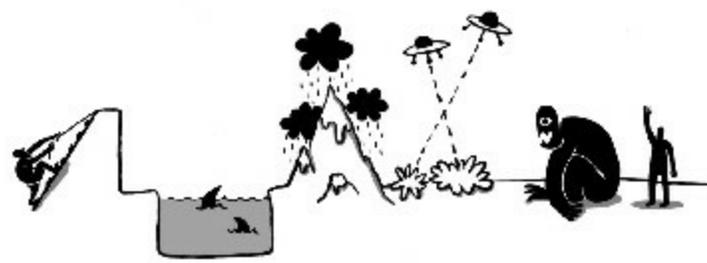
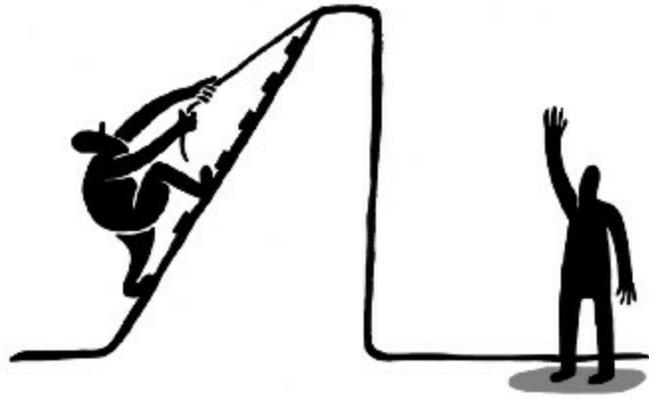
A partir de un mismo chasis, del esqueleto, los seres humanos tenemos la habilidad de construir individuos llenos de singularidades y diferencias. Es increíble que partiendo de un mismo hardware cada persona tenga un software tan distinto.

Cada vez que se produce una tragedia motivada por el odio y la no aceptación de la diferencia, desde el atentado de las Ramblas en Barcelona a los bombardeos en Siria, pasando por las agresiones homófobas y racistas, me pregunto por qué nos cuesta tanto entender que todos estamos hechos de la misma pasta. No sé qué se cuece dentro de nosotros para que, partiendo de una misma naturaleza, lleguemos a matarnos por no aceptar las diferencias.

Porque, después de la muerte, lo que queda es igual para todos. Unos mismos huesos, unos mismos músculos, una misma sangre. Ojalá no tuviéramos que esperar tanto para entender que formamos parte de un mismo organismo, denominado humanidad, y aprendiéramos a compartir durante esta vida, la única que tenemos, nuestras maravillosas diferencias.



¿Eres consciente de la realidad que te vas a encontrar?



Insisto mucho en la importancia de ponerse objetivos, de trabajar pensando en una meta concreta. Y soy muy consciente de que, por regla general, cuando pensamos en el camino que conduce a esas metas nos imaginamos una línea recta, un trayecto rápido y directo, sin curvas ni obstáculos. Convertimos el deseo de que todo sea fácil y agradable en una expectativa que nos llegamos a creer.

He podido comprobarlo una vez más este último año, a raíz de la puesta en marcha de Ajram Capital; una sociedad desde donde gestiono los ahorros de muchas personas — ahora mismo tenemos más de 700 clientes— a través de distintas inversiones en bolsa. En pocas palabras, en Ajram Capital he querido poner a disposición del gran público mis diecisiete años de experiencia en bolsa, ofreciendo todo tipo de servicios relacionados con el mundo del *trading*.

Antes de empezar con Ajram Capital, pensaba que todo sería muy sencillo. En teoría, sólo se trataba de compartir lo que llevo haciendo desde hace diecisiete años con otras personas. Era tan simple como trasladar lo que hacía a título privado a una esfera pública, abierta a nuevos clientes.

Pero a medida que arrancamos el proyecto, nos fuimos tropezando con infinidad de piedras en el camino. Desde trabas regulatorias que jamás habría imaginado a resultados del todo inesperados, hasta que descubres que ese camino tan plácido y definido que te imaginabas al principio no se corresponde en absoluto con lo que pasa en realidad. Descubrimos que debíamos coger muchas curvas antes de poder llegar a la meta. Unos cambios de dirección que, en el mundo de las empresas emergentes, de las startups, se conocen como pivotar.

Cuando te pones un objetivo, el que sea, y encuentras la determinación necesaria para luchar y conseguirlo, tienes que estar preparado para encajar estos vaivenes y cambios de dirección. Sobre todo desde un punto emocional, porque cada vez que te topas con un obstáculo es inevitable llevarse una pequeña decepción y sentir que quizá no lo estás haciendo bien. Llegas incluso a dudar de si vas a ser capaz de seguir adelante, de si vas a tener la inteligencia para pivotar correctamente.

La mejor forma de superar las dudas es recordar tu estado anímico en el momento de empezar el camino. Recordar tus talentos, tus capacidades, tu determinación, tu energía... todo aquello que te llevó a confiar en ti mismo y a creer en que tenías todo lo necesario para alcanzar tus objetivos.

Porque tu talento sigue ahí. No ha cambiado. Las dificultades te obligan a esforzarte un poco más, está claro. Pero si creías en tus capacidades para llegar a tu objetivo, esas mismas capacidades son las que te van a permitir sortear cualquier obstáculo y seguir tu camino.

Nada es tan fácil como creemos al principio. Pero si mantienes intacta la fe en tus capacidades, no hay obstáculo lo bastante grande como para franquearte el paso y bloquearte el camino.

La vida es corta. Rompe las reglas, haz más, necesita menos, sonríe a menudo, sé valiente, sé tú mismo, sueña en grande, perdona rápido, besa despacio, quiere de verdad, ríete a carcajadas y nunca te arrepientas de nada que te haya hecho sonreír



Me topé con esta frase la primera vez que entré en un restaurante de Santa Eulalia, en la isla de Ibiza. Ahí, en un cartel apoyado en un mueble, había una lista de consejos que vale la pena tener en cuenta si quieres aprovechar bien tu tiempo en esta vida.

Porque sí, la vida es corta. Y, por eso, de vez en cuando, está muy bien romper con las reglas y salir de la rutina que arrastras desde hace tiempo. A ver, no estoy invitando a nadie a convertirse en un forajido de leyenda y a dar con sus huesos en el cuartelillo. Para nada. Más bien pienso en pequeñas infracciones del código, en gestos sin una explicación aparente, que acaban dándole un matiz nuevo a cada día.

Por ejemplo, ahora llevo el pelo teñido de azul. ¿Y por qué? Pues no lo sé, la verdad. Pero sí sé que... ¿por qué no? ¿Por qué hay que llevar el pelo rubio, moreno, castaño o pelirrojo? ¿Por qué no azul? ¡Tiñámonos el pelo de azul!

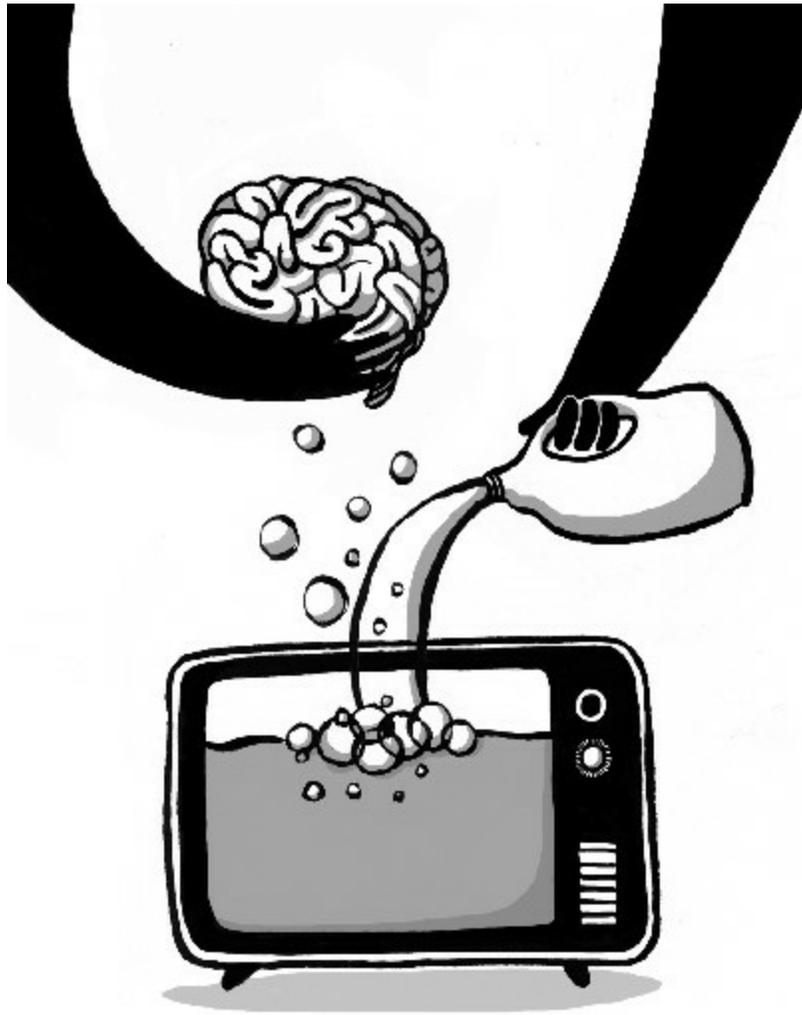
Y en ese mismo sentido, ¿por qué no replantearse los gastos que van esquilmando tu cuenta día tras día? Quizá descubras que muchas de tus necesidades no son más que caprichos, y que puedes vivir perfectamente sin todas esas cosas que tanta angustia llegan a causarte a final de mes.

Tal como reza el cartel, hagamos el favor de sonreír más a menudo, y a todo el mundo; porque de una sonrisa sólo puede salir una reacción positiva (e inesperada). Te lo dice un tipo al que le gusta salir a la calle y sonreír a desconocidos, a personas que no conozco de nada. Y te aseguro que me he encontrado con muchas sorpresas, y ninguna me ha fastidiado el día.

Seamos valientes y auténticos. Tomemos decisiones. Soñemos a lo grande. Y, sobre todo, seamos capaces de perdonar de prisa. No vale la pena quedarse atrapado en una ofensa y castigar a alguien día tras día. ¡Se pierde tanto tiempo odiando! Creo que el perdón, y el proceso que exige, es una gran fuente de aprendizaje. Porque cuando analizas en profundidad las causas que te llevan a estar enfrentado con alguien, muchas veces descubres que no había para tanto y que ha llegado el momento de pasar página. No te estoy diciendo que haya que volver a ser amigos, pero sí que me parece necesario perdonar, quitarse la rabia de encima y dejar que cada uno sea libre de seguir su propio camino.

Hay muy pocas cosas en esta vida que justifiquen perder la sonrisa. De hecho, creo que en esta vida una de las últimas cosas que hay que perder es la sonrisa, muy por delante del dinero o de cualquier otro bien material. Como decía al principio, la vida es corta, demasiado corta. Pasársela amargado me parece una estupidez, una auténtica pérdida de tiempo.

## Maldita manipulación de los medios



Los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental en las sociedades democráticas. Más allá de entretener a la audiencia, tienen el deber de informar con rigor y pluralidad, promover un debate enriquecedor y actuar como un contrapeso que evita los abusos del poder.

Por algo siempre que se habla de periodismo de alto nivel se pone el ejemplo del escándalo Watergate, que en 1973 obligó a dimitir al entonces presidente de Estados Unidos, Richard Nixon —del Partido Republicano—. Lo que precipitó la dimisión de Nixon fue la investigación de dos periodistas del *The Washington Post*, Bob Woodward y Carl Bernstein, quienes demostraron que el presidente había encubierto una operación ilegal para colocar micrófonos en la sede del Comité Nacional Demócrata. En aquel escándalo, los medios de comunicación norteamericanos tuvieron muy claro que la audiencia merecía conocer la verdad, aunque aquello pusiera en entredicho a la figura más poderosa del país y a toda su administración. Toda una lección de ética, rigor y profesionalidad.

Por desgracia, en estos últimos años, parece que los medios se han olvidado de las lecciones del escándalo Watergate. En vez de actuar como garantes de la verdad, se han convertido en los servidores de los intereses que tienen detrás. Cada medio tiene los suyos. Pero en el caso de los medios públicos la situación es especialmente grave, porque su deber, tal y como marca la ley, es dar voz a los distintos sectores de la sociedad y ofrecer una información libre de cualquier interés partidista. No hace falta ser un lince para ver que hoy ésta no es la realidad.

Ejemplos de esta falta de ética, lamentablemente, hay demasiados. Este pasado 2017, en especial a raíz de la situación política en Cataluña, ha sido un verdadero *annus horribilis* en lo que se refiere a la ética periodística. Pero como de Cataluña ya se ha hablado mucho —y lo que queda todavía—, yo prefiero poner el foco en un conflicto que dura desde 2011 y que me toca de cerca, la guerra en Siria, puesto que, como muchos ya sabéis, mi padre es sirio y tengo mis raíces en ese país. De niño, cuando llegaba el verano, yo también iba de vacaciones al pueblo de mi padre. Sólo que el paisaje y las gentes de mi pueblo eran... un poco diferentes a lo que contaban el resto de mis compañeros de clase.

No exagero si digo que el público occidental no tiene ni idea de lo que ha pasado en Siria en estos últimos siete años. Y la culpa la tienen unos medios de comunicación que se han posicionado de forma descarada a favor de unos intereses muy concretos. Todos los medios de comunicación han manipulado descaradamente los hechos, han mostrado imágenes que no se correspondían con la realidad, han condicionado la opinión de la audiencia con el uso de un lenguaje muy partidista y han sido incapaces de ofrecer un análisis riguroso sobre una guerra en la que se han visto implicadas todas las potencias mundiales, desde Estados Unidos a Rusia, pasando por la Unión Europea, Irán, Arabia Saudí e Israel.

Sólo aquellos que se han informado a través de fuentes independientes, mediante cuentas personales o webs muy especializadas, son conscientes de la absoluta tragedia que tiene lugar en Siria desde 2011. Una tragedia que ya se ha cobrado la vida de más de medio millón de personas, con ocho millones de desplazados dentro del país y más de cinco millones de refugiados que han tenido que abandonar la tierra que los vio nacer. Una tragedia en la que las grandes potencias tienen una buena parte de responsabilidad.

Así, por el bien de todos, por la salud democrática de nuestra sociedad, por la misma esencia de la palabra libertad, pido a todos los medios de comunicación que hagan un ejercicio de autocrítica y de responsabilidad. Creo que ha llegado el momento de revisar los fundamentos de la profesión periodística, de volver a poner la profesionalidad y el rigor moral en primer término y de devolver a los medios de comunicación el prestigio perdido. Si no, que se pregunten por qué, según las últimas encuestas del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), la profesión periodística es una de las peor valoradas en nuestro país, hasta el punto de que una gran mayoría de padres nunca se la recomendarían a sus hijos. Una verdadera tragedia para cualquier sociedad avanzada y democrática.

No permitas que se reduzca tu capacidad de amar



**BLANCO**



**NEGRO**



**MUJER**



**HOMBRE**



**HETEROSEXUAL**



**GAY**



**TÚ**

¿Qué nos pasa en la vida para que, según vamos cumpliendo años, nuestra capacidad de amar, de generar empatía y de dar sin esperar nada a cambio se vaya reduciendo hasta llegar casi a desaparecer?

Un bebé es todo amor y cariño, no conoce ni la maldad ni el odio. Pero, según vamos viviendo y acumulando experiencias, el tamaño de nuestro corazón emocional parece que mantenga una relación inversamente proporcional con nuestra altura física.

En esta vida es inevitable pasar por decepciones y malos momentos; por situaciones en las que todo tu esquema de valores, toda tu concepción del mundo, parece venirse abajo por culpa del egoísmo, la mezquindad y la falta de respeto que pueblan el día a día.

Descubrimos que no todo el mundo es buena persona, que hay gente que parece disfrutar haciendo daño a los demás y que sería capaz de vender hasta a su madre si con ello obtiene algún beneficio. Tarde o temprano todos nos damos cuenta de esta terrible verdad.

Nuestra oportunidad de marcar la diferencia está en la forma de reaccionar ante esta realidad. Porque tenemos el poder de decidir si dejamos que toda esa maldad nos contagie o no. Por más odio que haya en el mundo, somos libres para decidir qué clase de personas queremos ser.

Es muy importante saber perdonar, saber qué te hace feliz, qué te hace vivir en paz. Hay que aprender a perdonar lo antes posible, porque no tiene ningún sentido alargar en el tiempo un enfrentamiento personal que sólo nos causa dolor e infelicidad.

Por más *hippy* que suene lo que voy a decir —igual es la influencia de esta maravillosa isla—, en este mundo hace falta mucho más amor y menos conflictos. Con sonrisas, amor y un gran corazón la vida sienta mucho mejor.

En vez de dejar que tu corazón se vaya empequeñeciendo, entérate de que la felicidad está al alcance de tu mano y que depende, en buena medida, del amor que regalas a los demás. Y sobra decir que cuanto más, mejor.

Tropezar no es malo, encariñarse con la piedra sí



**HOLA  
SOY TU PIEDRA DE TROPEZAR,  
TE QUIERO**

Esta frase es de obligado cumplimiento en el mundo de la bolsa. Cuando inviertes en un valor y las cosas no salen como esperabas, o sea, cuando empiezas a perder dinero, uno de los errores más comunes es no asumir el error y conservar esas acciones con la esperanza de que haya un posible rebote a corto o medio plazo.

Supongamos que va pasando el tiempo y que el rebote no se produce, lo que suele ser un fenómeno más habitual de lo que la gente cree; porque, en bolsa, todo lo que baja no tiene por qué subir. ¿Crees que el inversor reconoce entonces su error, decide asumir la pérdida y desprenderse de sus acciones? Actuar de esta forma y admitir la equivocación suena bastante sensato. Pero suele ocurrir lo contrario.

Para cuando es bastante evidente que el rebote no va a producirse, el inversor ya está completamente enamorado del valor. Intenta reunir el máximo de información sobre sus acciones y se pasa el día buscando *inputs* positivos que anticipen una hipotética recuperación. Se ha construido un castillo de cartas mental tan gigantesco, y tan alejado de la realidad, que ya es incapaz de recuperar el rumbo y encontrar el norte.

Este fenómeno tan común en la bolsa es perfectamente extrapolable a la vida cotidiana. Si, por ejemplo, pones en práctica una estrategia profesional errónea o tomas una decisión personal que se revela equivocada, no cometes el error de quedarte ahí atrapado por miedo a reconocer la verdad y asumir que has cometido un error.

En cuanto veas que el plan no sale como estaba previsto, hay que actuar con celeridad y evitar a toda costa quedarse atrapado en el hoyo, que no dejará de hacerse más hondo según vaya pasando el tiempo. De lo contrario, la pérdida —económica, emocional, física— será cada vez mayor y las consecuencias mucho más graves.

Cometer errores es inevitable. Quedarse atrapado en ellos y no reaccionar sí lo es.

Bienvenido al mundo que jamás pensabas que iba a  
ser posible



Estamos en un momento de la historia trepidante, fascinante. Vivimos inmersos en una vorágine de transformaciones radicales que, además, se producen a toda velocidad. Unos cambios que han enviado al vertedero de la historia a infinidad de modelos de negocio que llevaban con nosotros desde hacía décadas. Piensa, por ejemplo, en cómo ha cambiado la forma de escuchar música o de planificar tus vacaciones en los últimos diez años.

Hace muy poco tiempo hubiera parecido imposible que determinadas empresas fueran las líderes del mercado en sus respectivos sectores. Pero la verdad es que esas empresas que aparecen en la viñeta —vale, el bitcoin no es una empresa—, absolutas desconocidas hace poco más de diez años, son líderes indiscutibles del mercado hoy día.

Cojamos el ejemplo de las criptomonedas, como el bitcoin. Unas divisas que no puedes guardarte en el bolsillo y que no cuentan con el respaldo de ningún banco central. Y, sin embargo, día tras día, consiguen atraer más inversión en divisas «tradicionales» y aumentar así su capitalización. Hay quien ha llegado a afirmar que el bitcoin, gracias a su independencia del sistema de bancos centrales, va camino de convertirse en el nuevo oro, en el nuevo valor refugio en tiempos de incertidumbre. Aunque también es verdad que su exageradísima volatilidad —en 2011 valía 1 céntimo, en 2017 15.000 dólares y vete tú a saber lo que valdrá en 2019— recomienda andarse con muchísima cautela.

¿Qué decir de Uber, una aplicación que en muchos países es la competencia directa del sector del taxi sin tener ni un solo vehículo en propiedad? Un modelo de negocio que ha sido uno de los principales causantes de que la mayor empresa de taxis de San Francisco haya tenido que solicitar el concurso de acreedores.

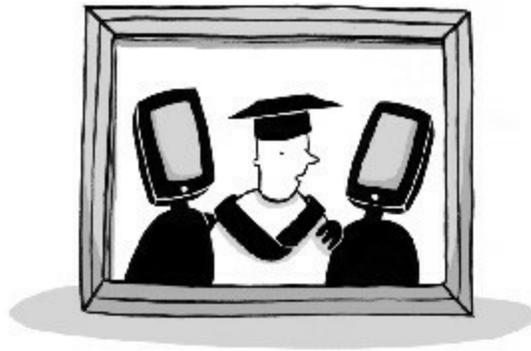
¿Y Facebook...? Actualmente, es el medio de comunicación con más usuarios del mundo, y que no crea ni una sola línea de contenido propio. ¿Qué aporta Facebook a tu vida? ¿Y qué aportas tú a Facebook? Ya te adelanto que la relación que mantienes con Facebook no es un *win-win*, una situación en la que ambas partes salen ganando. Tú haces mucho más por la compañía de Mark Zuckerberg de lo que ella hace por ti.

Alibaba, la mayor empresa de comercio online, no tiene stock. Y Airbnb, que se ha convertido en un elemento imprescindible de las vacaciones de mucha gente, no tiene ni un solo hotel o apartamento en propiedad.

Éste es el mundo en el que vivimos hoy día. Un nuevo mundo que ha aparecido, en buena medida, tras la irrupción del internet móvil y de los *smartphones*. Un mundo que te obliga a relativizar el significado de la palabra éxito y en el que ninguna empresa puede dormirse en los laureles. Ya nadie puede permitirse dejar de escuchar al mercado y de poner en el primer lugar de la lista las necesidades de sus clientes.

Los clientes han dejado de ser consumidores y se han convertido en fans y prescriptores. Quien no esté muy atento al cambio corre el serio peligro de convertirse en la próxima empresa discográfica.

Aprende a vivir momentos irrepetibles



Ya he hablado antes de la serie británica *Black Mirror*, una de mis favoritas de estos últimos años. Seguro que ya la conoces, pero si no has tenido la oportunidad de hincarle el diente, sólo diré que es una serie que gira alrededor de los cambios que pueden llegar a causar las nuevas tecnologías en nuestro estilo de vida. Cada capítulo, que es independiente de los demás, representa toda una invitación a la reflexión. Y, por cierto, ese *Black Mirror* —ese «espejo negro»— al que hace referencia el título no es otra cosa que la pantalla de tu *smartphone* cuando está apagada; un espejo negro que devuelve una imagen que a menudo tiene un punto siniestro.

El segundo capítulo de la cuarta temporada, titulado «Arkangel» y dirigido por Jodie Foster, gira alrededor de una idea parecida a la que plantea la viñeta. Si en la viñeta unos padres se pasan el día fotografiando la vida de su hijo, en *Black Mirror* una madre implanta un chip a su hija para poder seguir lo que ve y oye a través de una pantalla. Creo que, en estos últimos años, muchos padres sobrexponen demasiado a sus hijos a la tecnología, sin ser del todo conscientes de las consecuencias que puede acarrear tanto abuso.

Sé que en muchos casos esa sobreexposición va ligada al deseo de querer immortalizar un momento irreplicable. El problema es que ese deseo se acaba llevando por delante algo mucho más importante: VIVIR ese momento irreplicable.

Antes de llevarse la mano al bolsillo y sacar el móvil para hacer una foto hay que pensar si es lo más adecuado en ese momento. Pienso en lo que ocurre, por ejemplo, en muchos conciertos en estos últimos años. En cuanto sale la gran estrella, casi todo el mundo levanta el móvil y se pone a grabar un vídeo del concierto... con la imagen borrosa y el sonido distorsionado. Pero a ver: ¿Tú para qué estás ahí? ¿Para grabar (mal) el concierto o para vivir el momento, pegar botes como un loco, cantar las canciones, aplaudir hasta que te duelan las manos y atesorar cada momento entre tus mejores recuerdos?

Volviendo a *Black Mirror*, en el capítulo «Arkangel» también se plantea el exceso de control que ciertos padres ejercen sobre sus hijos. Un control que justifican por miedo a que a sus hijos les pueda pasar algo malo. El problema es que las nuevas tecnologías, desde la mensajería instantánea a la geolocalización, facilitan ese control hasta un extremo que me parece obsceno.

Como padre, reconozco que ese miedo a que le pueda pasar algo malo a tu hija es natural. Pero hay que entender que los chavales, con móvil y sin él, siempre son incontrolables. No hay *smartphone* en el mundo capaz de controlar a un adolescente.

En todo caso, creo que habría que sustituir la voluntad de control por el fomento de la confianza. Como padres, nuestro deber no es convertirnos en espías y controlar todo lo que hacen nuestros hijos, sino darles la mejor educación y orientación posibles para que aprendan a desenvolverse solos en la vida. Una responsabilidad que es sólo nuestra —ni de la escuela, ni de los amigos, ni del iPad— y que deberíamos poner en lo más alto de nuestra lista de prioridades.

Cuando mi limpiabotas invierte en bolsa yo lo vendo  
todo (John D. Rockefeller)



En estos últimos meses he perdido la cuenta de la cantidad de gente que me pregunta por las criptomonedas, o sea, por el bitcoin y el resto de divisas virtuales que han aparecido recientemente en los mercados.

Cuando surge un producto financiero tan nuevo, que no tiene apenas historia detrás, es muy difícil predecir qué es lo que puede pasar con él. Al tener tan sólo unos años detrás y un crecimiento tan explosivo, no hay ni precios de referencia ni un patrón de comportamiento que nos pueda dar pistas sobre su futuro. Aunque el precio de 10.000 dólares por bitcoin parece una locura, en realidad nadie sabe a ciencia cierta si es una auténtica barbaridad o una verdadera ganga.

Sin embargo, la historia sí que nos ha enseñado una lección muy clara: siempre que se ha producido una revalorización tan brutal de un producto en el mercado, como ha ocurrido con el bitcoin, ese aumento de precio nunca se ha perpetuado en el tiempo. O sea, los crecimientos exponenciales acaban configurando una burbuja que, haciendo honor a su nombre, al final siempre revienta.

En este sentido, la frase de Rockefeller es brillante. Por regla general, cuando los inversores profesionales ponen su dinero en un valor, los inversores particulares no se enteran de nada de lo que está pasando. ¿Quién sabía hace tres años lo que era el bitcoin? Sólo inversores profesionales, expertos en fintech, apasionados de la informática y similares. Los inversores particulares, los ciudadanos de a pie que tienen unos ahorros y que quieren darles algún tipo de rentabilidad, no tenían ni idea de qué era el bitcoin, el ethereum, el ripple o el litecoin.

Pero llega un momento en el que corre la voz. Los medios de comunicación se hacen eco del fenómeno y empiezan a publicar historias de personas que se han hecho millonarias invirtiendo unos pocos cientos de euros. Es en este punto cuando los inversores particulares se lanzan de cabeza al valor en cuestión, con la esperanza de aprovechar la espectacular tendencia. Y así, justo cuando los pequeños inversores ponen su dinero en ese prometedor valor, los profesionales ya han obtenido unos beneficios considerables y, en muchos casos, cierran sus posiciones y se van a casa. Cuando la burbuja explota, los inversores profesionales tienen su dinero a buen recaudo. Quienes lo pierden todo son los particulares que han llegado tarde.

¿Qué va a pasar entonces con el bitcoin y el resto de la familia de las criptodivisas? Con total sinceridad te digo que es imposible saberlo. Lo que sí creo que está claro es que hay que tener mucha precaución, limitar muy bien las posibles pérdidas y, sobre todo, no dejarse llevar por el «efecto manada»; o sea, porque los demás se tiren por la ventana, tú no tienes por qué ir detrás. Entre otras cosas, porque ya vas tarde.

Cualquier inversión debe ser siempre el fruto de un proceso de análisis y reflexión; nunca una decisión que se toma por imitación. Rockefeller nunca hizo caso al rebaño, a no ser que fuera para hacer todo lo contrario.

Calidad significa hacer lo correcto cuando nadie está  
mirando (Henry Ford)



Una frase espectacular, que sintetiza lo que debería ser la actitud de cualquier persona hacia el trabajo. Una apuesta constante por la calidad del producto, en cualquier situación y en cualquier área de negocio.

Trabajar bien no consiste únicamente en atender bien al cliente y en proporcionarle un buen servicio de manera inmediata. Para trabajar bien hay que prestar atención a todos los detalles del proceso, a todo lo que hay detrás del producto que el cliente recibe y que, por supuesto, también percibe. Un buen trabajo es como un iceberg: el cliente sólo ve la parte que queda por encima del nivel del mar —el producto final— pero en realidad lo que queda por debajo del agua —el trabajo que no se ve— es la base que lo aguanta todo, y que a la hora de la verdad tiene un peso muy superior. No hay excepciones. Es así en cualquier sector empresarial.

En Ajram Capital, por ejemplo, nuestra misión es obtener rentabilidad para los clientes, ya sea a través de la gestión personalizada, de la sicav o del *social trading*. El cliente, a la hora de la verdad, sólo ve la rentabilidad que obtiene con su capital. Pero detrás de sus beneficios hay una cantidad ingente de trabajo que va más allá de la rentabilidad: el análisis, la gestión, la captación, la comunicación... una infinidad de tareas imprescindibles de las que el cliente no es consciente, pero que están detrás de la rentabilidad que obtiene. Un trabajo gris, que no se ve, pero que acaba marcando la diferencia entre un servicio vulgar y un servicio de calidad.

Si quieres marcar la diferencia en tu carrera profesional, pon especial atención a los detalles, a todo aquello que no se ve a primera vista pero que compone los cimientos del producto final. Aunque el cliente no sea muy consciente de ello, siempre acaba percibiendo ese trabajo oculto y se refiere a él con una etiqueta que está entre las más codiciadas en el mundo de los negocios: la calidad.

Deja de mirarte en el espejo, la comida se enfría



Las puertas de los lavabos siempre han sido una fuente infinita de sabiduría, donde se acumulan infinidad de frases que parecen participar en una interminable competición de agudeza e ingenio.

Hay lavabos donde la sabiduría se acumula, como en los bares de noche o en las facultades, y otros donde es mucho más rara y escasa, como en los servicios de los aeropuertos. No me atrevo a sacar conclusiones sobre estas diferencias entre ubicaciones; dejo que seas tú quien saque las hipótesis. Pero lo que sí me atrevo a decir es que el arte de escribir frases con gracia en las puertas de los lavabos, aunque todavía sobrevive, parece que no pasa por un momento tan espectacular como hace un par décadas. Igual es que ya tenemos a Twitter para eso.

No obstante, no todo está perdido. Y, para ejemplo, esta frase que encontré hace poco en el lavabo de una pizzería del barrio del Raval, en Barcelona, garabateada al lado de un enorme espejo que ya acumulaba unas cuantas experiencias. Una frase divertida e inteligente al mismo tiempo, que pone de manifiesto una verdad incuestionable. Deja de mirarte en el espejo, que la comida se enfría.

Y es que a veces, en el momento de abordar cualquier tarea, nos entretenemos más en cuestiones superficiales que en darnos cuenta de los verdaderos motivos por los que hacemos las cosas.

Se supone que vamos a una pizzería para comer una buena pizza. Una pizza sabrosa, crujiente y caliente. Pero, en lugar de hacer de la pizza nuestra prioridad, cuántas veces perdemos el tiempo en el espejo del lavabo preocupados por tonterías, por si estamos guapos y si tenemos buen aspecto, o por si se me nota demasiado que estoy a punto de cumplir los cuarenta.

Entonces es cuando descubrimos, al volver a la mesa, que aquella pizza tan maravillosa y que tanto queríamos disfrutar se ha enfriado, transformándose en una vulgar plasta de queso y harina. Y, lo que es peor, al final acabamos poniendo la excusa que el problema es de la pizza y del cocinero, y que toda la culpa es del restaurante. Sin comentarios.

Más allá de la gracia de la frase, creo que hay tener muy claro cuál es el verdadero motivo por el que haces las cosas. Qué objetivo hay detrás de tus actos y qué distracciones secundarias pueden desvirtuar el motivo principal de tus acciones. Qué has

venido a hacer a este mundo y qué acciones te llevan a conseguirlo. Porque si la pizza se enfría, la culpa es sólo tuya; no le echas las culpas al restaurante.

¿Y si contemplas la vida con tus ojos en lugar del  
móvil? ¿Lo dominas o te domina?



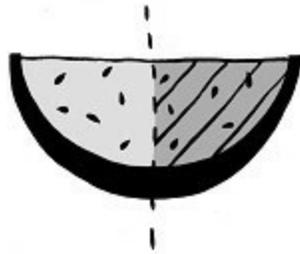
Una de las visiones que más tristeza me producen es estar comiendo en un restaurante y descubrir a una pareja, o a dos amigos, o a un padre y un hijo, en fin, a dos personas que están sentadas juntas en una mesa, y que son incapaces de mirarse a los ojos y discutir, charlar o bromear, porque cada una está perdida en su teléfono móvil navegando entre contenidos aleatorios que en realidad no aportan absolutamente nada. Ahí, dos personas sentadas a menos de un metro, sin atreverse a mirarse y en absoluto silencio.

Una cosa es que en un momento puntual alguien te llame, sea algo urgente y que tu acompañante saque el teléfono para pasar el rato hasta que acabas. De acuerdo. Pero, lamentablemente, hablo de gente que ha quedado, que no tiene otra cosa que hacer que estar ahí y que sólo presta atención a la pantalla de su teléfono móvil.

Esa escena de absoluta incomunicación me provoca una tristeza increíble. Cuando veo que la tecnología ha sustituido por completo a la persona, me siento descolocado. Me quedo clavado en esas parejas y me llego a preguntar por qué han decidido quedar, en qué momento decidieron que verse sería una buena idea, qué sentido tiene no intercambiar ni una palabra, en fin... cuál es el motivo de que estén las dos ahí sentadas. ¿Para qué han quedado? ¿Para pagar la cuenta a medias?

Mantengamos a raya la tecnología. Pongamos por delante a las personas. Puedes reproducir cien veces ese vídeo en el metro de vuelta a casa. Pero los momentos que compartimos entre nosotros son tan fugaces como irrepetibles. Hagamos el favor de aprovecharlos.

El secreto para vivir bien y por más tiempo es: come  
la mitad, camina el doble, ríete el triple y ama sin  
medida (Proverbio tibetano)



Cuando una frase sobrevive siglos y siglos hasta convertirse en proverbio es porque contiene una buena ración de verdad. Y aunque ésta parezca un juego de palabras, me gusta especialmente porque dice mucho más de lo que parece.

Come la mitad. Y aquí que nadie se equivoque. No es ninguna invitación a la anorexia, ni a seguir una dieta ascética ni a acabar marcando las costillas. Pero lo que sí que es verdad es que en el mundo occidental, y sin olvidar que hay personas que pasan por serias dificultades, la mayoría de nosotros comemos en exceso.

Sin ir más lejos, estoy escribiendo estas líneas el día 5 de enero, después de unas fiestas navideñas en las que vas de comilona en comilona. Seguro que después de cada banquete has sentido pesadez de estómago y una especie de abotargamiento general.

Y es que para completar el proceso de la digestión hace falta una gran cantidad de energía que el cuerpo roba de donde puede; de ahí el típico sueño después de comer. Si, en cambio, consigues que la digestión sea ligera, el cuerpo dispone de la energía que necesita —a la que hay que sumar todos los nutrientes que acabas de ingerir— para seguir con tus actividades.

Camina el doble. Porque moverse, o sea, hacer deporte, reporta una cantidad interminable de beneficios que no hace falta que repita aquí otra vez. Unos efectos beneficiosos para el cuerpo, pero en especial para la mente y el equilibrio emocional.

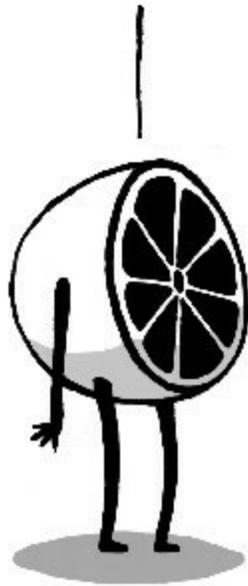
Ríete el triple. Porque la sonrisa y el optimismo son dos de los valores más importantes en la vida. Encarar la jornada con la voluntad de ser feliz es una proeza extraordinaria que no se valora lo suficiente. La diferencia entre afrontar el día con optimismo y alegría o afrontarlo con tristeza y mal rollo puede llegar a ser abismal. En función de tu predisposición emocional, las experiencias que vas a vivir durante un mismo día serán radicalmente opuestas.

Y, por último, ama sin medida. El amor es, por definición, la expresión más pura de la generosidad. Hay que amar sin complejos, expresar los sentimientos sin esperar nada a cambio. No sólo hacia las personas que te rodean, sino también hacia las actividades que realizas en tu vida cotidiana. Y aunque, como decía, el amor es altruismo puro, cuanto más das más recibes. De ahí que amar sin medida sea una inversión extraordinaria: es la mejor forma de recibir amor sin medida. Y ése es el mayor regalo que podemos tener en esta vida.

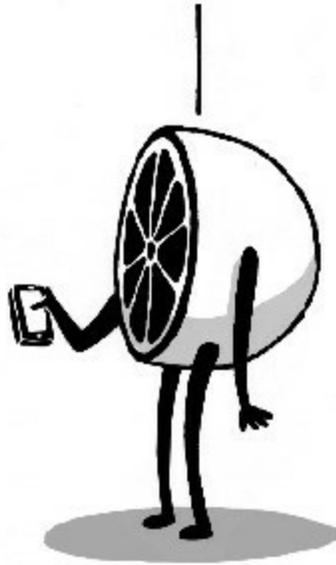


Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida,  
échale una mirada al espejo

SOY TU MEDIA  
NARANJA



MUY BIEN,  
TINDER ME ACABA  
DE ENCONTRAR TRES  
MÁS



Muchas personas tienen la fantasía de que, en algún momento de sus vidas, aparecerá una especie de hada madrina que cambiará de forma radical las circunstancias (poco afortunadas) por las que están pasando. Es la misma fantasía del príncipe azul —o de la princesa rosa— que llegará a nuestras vidas para llenar de luz y felicidad nuestra triste existencia. Muchas personas sueñan con esa figura mágica que un día aparecerá y lo cambiará todo.

Qué gran error. Qué engaño más terrible. Porque al creer en esa fantasía, en realidad, esas personas manifiestan una gran falta de confianza en sí mismas. ¿Qué tiene ese personaje mágico que no tengas tú para cambiar tu vida?

Desde aquí me gustaría decir a todas esas personas que cualquier cambio en sus vidas sólo se producirá si consiguen aumentar su nivel de autoestima.

Hay que hacer el esfuerzo de confiar más en nosotros mismos. Creer que somos capaces de conseguir los objetivos que nos proponemos. La confianza en uno mismo no siempre es garantía de alcanzar las metas que te propones, por supuesto, pero sí que es la condición indispensable para poder cumplir tus objetivos.

En el mundo de la bolsa, por ejemplo, la falta de confianza es fatal. Si no tienes la suficiente seguridad para diseñar una estrategia de inicio y seguirla hasta cerrar la operación, serás un pelele en manos de los caprichos del mercado. Al abrir una posición siempre partes de unas expectativas y tratas de hacer un pronóstico sobre cómo pueden ir las cosas. Pero muchas veces descubres que, en un primer momento, el mercado parece tener otros planes. En esta situación, es fundamental ser fiel a la estrategia inicial y creer que el resultado final será el que habías anticipado. No cambies tus planes ante los primeros imprevistos.

Porque, en el peor de los casos, tendrás que cerrar la operación y encajar una pérdida limitada; una pérdida prevista que no pone en peligro tu situación financiera. Mientras que, en el mejor, las hipótesis iniciales que habías planteado se acabarán confirmando y podrás cerrar la operación con las ganancias esperadas. Lo que sí puedes dar por hecho es que si a mitad de camino cambias tu estrategia y acabas poniendo en práctica una combinación de viejos supuestos con nuevas realidades, te vas a acabar comiendo una pérdida mucho más importante y que no entraba en los planes.

Antes de empezar a operar en bolsa, es fundamental prepararse bien y adquirir los conocimientos necesarios mediante los cursos de formación que te parezcan más adecuados. Pero, por muy bueno que sea el profesor, un curso de bolsa no te garantiza que vayas a ganar dinero en los mercados. Porque no es tu profesor quien va a abrir y cerrar las operaciones; vas a ser tú. Tu profesor no va a ser el hada madrina que hará crecer el saldo de tu cuenta.

Aunque las estrategias que has aprendido sean espectaculares, si no tienes la suficiente confianza en ti mismo para ponerlas en práctica y resistir ante los envites del mercado, las pérdidas van a estar garantizadas. No hay varitas mágicas; sólo tú tienes la llave que abre la puerta del cambio: la confianza.

Una confianza que sólo puede venir de un sitio, de ti mismo; ni de las circunstancias del mercado, ni de la opinión de un experto, ni de las enseñanzas de ningún maestro.

Invierte en ti. Reporta los mejores intereses



Cuando voy andando por la calle y alguien me para porque le suena mi cara, en muchas ocasiones los comentarios que me hacen tienen que ver con la bolsa y el futuro de los mercados. Y entre todos esos comentarios, hay una gran pregunta que me hace muchísima gente:

—Oye, ¿y tú en qué invertirías? ¿Qué acciones comprarías?

Yo siempre les doy una misma respuesta, que se asemeja bastante a la frase que encabeza esta sección:

—Invierte en ti mismo. Invierte en tu felicidad, en viajar o en lo que tú quieras. Es el producto que te va a dar la mayor rentabilidad.

Cuando inviertes en bolsa, es evidente que puedes ganar y que puedes perder. Si tienes la formación adecuada, desarrollas buenas estrategias y eres capaz de llevarlas a cabo sin dejarte llevar por el rebaño, puedes acabar ganando mucho dinero. Pero también es verdad que a veces las cosas se escapan de tu control y que, por más que te empeñes, acabas perdiendo (si eres bueno, poco dinero).

En cambio, cuando inviertes en ti mismo, cuando inviertes en experiencias y no en productos, siempre vas a salir ganando. No hay mayor placer que vivir situaciones únicas. Esas sensaciones y esos recuerdos te van a acompañar para siempre.

En este sentido, me viene a la cabeza la frase de un colega que trabaja en el sector de la automoción. Es el responsable de varios concesionarios de coches de lujo. Una vez le preguntaron por qué razón alguien tendría que comprarse un Bentley —por poner un ejemplo— y la respuesta que dio fue tan sencilla como auténtica:

—Porque cada vez que conduces un Bentley, obtienes un beneficio personal, un momento único de placer.

Si trasladamos esta respuesta a la vida cotidiana, cada vez que haces algo que te ilusiona recibes una buena recompensa. Y si cada día haces algo que te gusta, si cada día inviertes un poco en ti mismo, cada día vas a recoger los beneficios.

Queda claro en qué valor siempre vale la pena invertir tus recursos.

El desapego no es que tú no debas poseer nada, es  
que nada te posea a ti



El invierno 2017-2018 ha sido especialmente riguroso. Heladas casi a diario, ventoleras muy potentes, nieblas en los valles y en zonas del interior, nevadas tremendas en regiones donde no es muy frecuente... Digamos que no es el clima ideal para subirte a la bici y ponerte a hacer kilómetros por carretera. Por eso me he pasado muchas horas haciendo bicicleta indoor, dentro de casa, y he tenido que recurrir a las series de Netflix o de HBO para no acabar saturado de ver siempre las mismas cuatro paredes.

Una de las series que me tragado este invierno y que más me han gustado ha sido *Manhunt: Unabomber*. Es una serie inspirada en un hecho real del que se habló bastante en los años noventa: la historia de Unabomber, un brillante exmatemático que enviaba cartas bomba a personas e instituciones que, según su visión particular del mundo, defendían los intereses de unos sectores que estaban perjudicando y dañando al conjunto de la sociedad. Unabomber justificaba su campaña de atentados con una serie de teorías y manifiestos donde exponía sus motivaciones. Y uno de los temas en los que más incidía era la excesiva dependencia que los seres humanos hemos desarrollado hacia la tecnología.

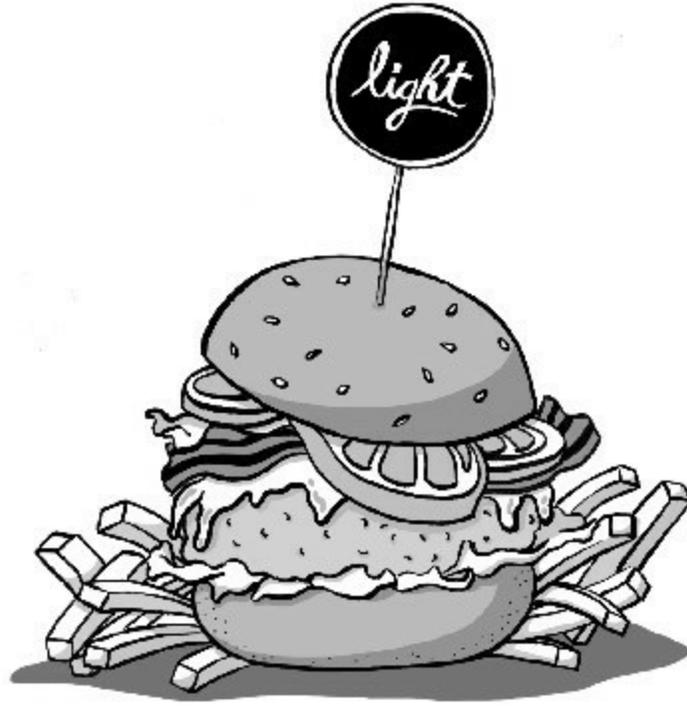
Salvando las distancias, y dejando muy claro que eso de enviar cartas bomba es una auténtica barbaridad, creo que el tipo explicaba bastante bien esa idea del «desapego» a la que hace referencia la frase de este apartado. El «desapego» no consiste en no tener nada y en escoger un estilo de vida a lo *hippy*, aunque, claro está, cada uno es libre de hacer lo que crea que es mejor con su vida. Más bien se trata de que ningún bien material, y en especial ningún producto tecnológico, acabe gobernando tu vida.

Es necesario hacer un examen de conciencia y distinguir bien aquellas cosas necesarias de las que son prescindibles. Si somos sinceros con nosotros mismos, es muy posible que descubramos que vivimos rodeados de demasiadas cosas superficiales, que en realidad no necesitamos y que, sin embargo, nos obligan a realizar una inversión excesiva de tiempo, dinero o trabajo para conservarlas. Unos recursos muy valiosos que podríamos estar dedicando a cosas que verdaderamente valen la pena. Cosas que nos acerquen a nuestros verdaderos objetivos en la vida.

No malgastes tus recursos más valiosos en sufragar una vida de caprichos inútiles. No dejes que tus posesiones materiales gobiernen tu vida. Eres tú quien tiene el derecho y el deber de escoger tu camino.



Preferimos que nos digan mentiras agradables a  
incómodas verdades



Qué triste esta imagen. Qué dura es la verdad que tan bien describe. No es que yo quiera contagiarte la tristeza que transmite esta viñeta, ni mucho menos. Sólo quiero hacerte reflexionar sobre las incoherencias en las que todos caemos en el día a día, con la esperanza de que poco a poco nuestras reflexiones y acciones dejen de llevarnos por caminos opuestos.

La cualidad que más aprecio en una persona, antes que cualquier otra, es la sinceridad, la honestidad. Soy consciente de que, en ocasiones, la verdad puede llegar a ser muy incómoda, incluso dolorosa. A nadie le gusta enfrentarse con una realidad que cuestiona tu forma de ser y de hacer las cosas. Pero eso es precisamente lo que yo quiero. Que me digan la verdad.

No necesito que nadie me haga la pelota. No quiero que nadie me venga con cuentos chinos. Yo quiero sinceridad. Lo que más me duele no es una verdad incómoda. Lo que más me duele es descubrir que hay gente que no quiere ser sincera consigo misma, que prefiere vivir toda su vida dentro de una mentira antes que enfrentarse a la realidad y pasar a la acción.

Creo que demasiadas personas prefieren la comodidad a la verdad. Que muchos se conforman con ese comodín que es el «bueno, no está mal», sin atreverse a preguntar qué hay detrás de esa muletilla tan sobada. Quizá a otros les funcione vivir en ese falso bienestar, pero a mí no. Para mí la vida no puede reducirse a un «bueno, no está mal».

Para sacarle el máximo provecho a esta vida, para atrapar su verdadera esencia, hay que rodearse de personas íntegras. Tus amigos tienen que ser los primeros que te digan la verdad. Gente que te aporta, gente que te llena. Gente que te acaba diciendo a la cara las verdades incómodas, porque entiende que la sinceridad es el principio del cambio y la base de la amistad. Porque tan difícil es escuchar una verdad incómoda de los labios de un amigo que tener el valor de ser sincero y decirle a una persona a la que quieres que igual se equivoca.

A mí también me cuesta oír esas verdades incómodas. Como a todos. Pero, aunque me duela por dentro, hace tiempo que he comprendido que la verdad es la única forma de mejorar, de avanzar, de aprender, de superarte a ti mismo.

Evita a las personas que te cuentan verdades a medias. Que te ponen paños calientes. Que siempre están contentas con todo. En realidad, esas personas no aportan nada valioso a tu vida. Porque los amigos deben ayudarte a sumar, no a engañarte para

que te quedes como estás. Deben ayudarte a construir, no a repetir que «bueno, no está mal».

No te hagas pedazos por mantener a los demás  
completos



Es tan importante que tengas un punto de egoísmo —repito, solamente un puntito— y que entiendas a la perfección que lo primero eres tú... Porque si no cuidas de ti mismo, si no te preocupas por tu bienestar, es imposible que aportes nada a las personas que te rodean y contribuir así a su felicidad.

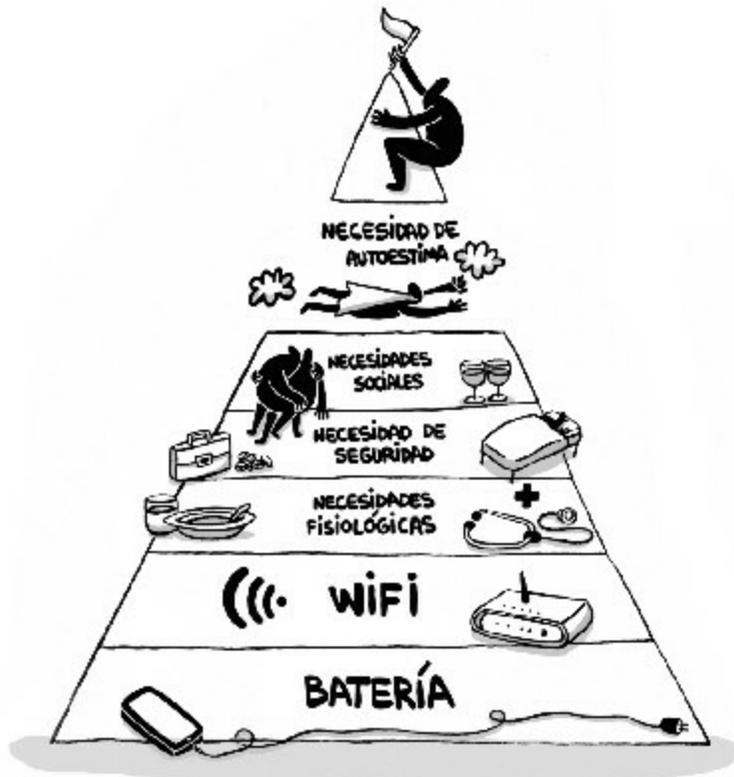
Es imposible que una persona que no está a gusto con la vida pueda hacer feliz a su entorno más cercano. Por más que se esfuerce, por más ganas que le ponga, no lo va a conseguir. Sé que suena contundente, pero ésa es la cruda realidad. ¿Por qué?

Porque la energía que desprende una persona no se puede camuflar. Cuando una persona es feliz y se siente realizada, involuntariamente transmite una descarga de optimismo que acaba contagiando a todos los que la rodean. Y al revés: una persona frustrada, por más que se esfuerce, no puede fingir de forma convincente que es feliz; su entorno se acaba dando cuenta de su malestar y, como resultado, también empieza a sufrir.

Por eso es tan importante ese puntito de egoísmo que te enseña a cuidar de ti mismo y a preocuparte de tu propia felicidad. De lo contrario, acabarás como un trapo hecho jirones, despedazado por los deseos e intereses de las personas que te rodean. Porque una cosa es cuidar de las personas de tu entorno, y otra muy distinta vivir en función de las necesidades de las demás.

Así que permítete ese puntito de egoísmo bien entendido. Piensa en ti, en lo que te gusta, en lo que te apetece hacer. Y haz lo necesario para llevarlo a cabo. De esa forma reunirás la energía para inspirar a las personas que te rodean y, entonces, podrás contribuir activamente a su felicidad. Preocúpate de ser feliz, y ya verás como los demás enseguida vendrán detrás.

Analiza bien tus prioridades



Sigo con las imágenes que me provocan una profunda tristeza. Y repito que lo último que quiero es contagiarte las malas vibraciones. Pero, como decía en el apartado anterior, hay verdades de nuestro día a día ante las que uno no puede quedarse callado. Una de ellas, y creo que ya ha quedado bastante claro a estas alturas del libro, es el uso indiscriminado de las nuevas tecnologías, la adicción que provoca el uso de los *smartphones* y la hipocresía que se deriva de la propia naturaleza de las redes sociales.

Esta imagen me la enseñó un directivo del Grupo Santander en una conferencia en el EOI, en Sevilla. Es una adaptación de la pirámide de las necesidades, de la famosa pirámide de Maslow, pero ajustada a los tiempos que nos ha tocado vivir. La pirámide de Maslow clasifica las necesidades vitales en varias categorías y propone una teoría muy sencilla: a medida que el ser humano satisface las necesidades más básicas, va desarrollando nuevas necesidades más complejas. En la base de la pirámide de Maslow están las necesidades fisiológicas, mientras que en el vértice están aquellas que tienen que ver con el reconocimiento y la autorrealización.

En esta pirámide actualizada a los tiempos que corren, las necesidades más básicas ya no son las fisiológicas, o sea, respirar, comer y dormir, sino tener cargada la batería del móvil. Y la segunda categoría más importante ya no tiene que ver con las cosas que nos aportan seguridad personal, como un trabajo, sino con tener acceso a una red wi-fi. O sea, que sin wi-fi y sin batería no es posible aspirar a todo lo demás. Este nuevo orden de cosas me parece tan triste como absurdo.

Te invito a que huyas de esta forma de ver las cosas. Convierte este propósito en uno de tus principales objetivos. Y ojalá puedas decir con la cabeza bien alta que esta nueva pirámide de prioridades no te representa.

Yo puedo decirlo, y reconozco que me siento bastante orgulloso de ello. De hecho, no quiero entender qué es lo que pasa en la cabeza de una persona que piensa que tener el móvil cerca es más importante que dormir ocho horas a pierna suelta.

La obsesión por el móvil, por estar conectados las veinticuatro horas del día, acaba teniendo un efecto contrario al deseado. Aunque parezca contradictorio, porque en teoría se quiere estar más cerca de las personas que te importan, por culpa de la adicción a las redes sociales se acaban perdiendo relaciones humanas, momentos de contacto físico, experiencias enriquecedoras... las cosas que hacen que la vida valga la pena.

Al principio cuesta, lo reconozco. No es fácil apagar las notificaciones y limitar la atención al móvil a ciertos momentos del día. Pero vale muchísimo la pena. No puedes imaginarte la inyección de autoestima que representa saber que tú no te dejas llevar por esta indeseable tendencia. Una vez más, apartarse del rebaño sale muy a cuenta.

Pasar tiempo con los niños es más importante que  
gastar dinero en los niños (Anthony D. Williams)



Soy muy consciente de que los tiempos no ayudan: cada vez es más difícil mantener una familia si los dos adultos no trabajan y no hacen una buena cantidad de horas extra. Pero, a pesar de las adversidades, es muy importante que los padres entiendan la importancia de la frase que da pie a esta reflexión. Sobre todo aquellos que invierten mucho tiempo en sus carreras profesionales con el fin de que sus hijos tengan un nivel de vida más elevado. Y esto te lo dice un padre separado, que valora cada hora que pasa con su hija más que el aire que respira.

Cuando sólo puedes ver a tu hija cada dos semanas, no entiendes cómo puede ser que algunos padres sientan tanta pereza cuando piensan en pasar un rato con sus hijos. Y no, no estoy exagerando. He visto esta actitud en demasiadas ocasiones a mi alrededor, incluso entre amigos míos.

Esos padres quizá tendrían que verse separados de sus hijos durante una temporada para entender la importancia que tiene compartir su tiempo con ellos. A veces creo que sólo cuando puedes disfrutar de tu hija una hora, un día o una semana, entiendes de verdad que no hay nada más importante en la vida.

Yo me separé cuando mi hija, Morgana, todavía era un bebé, por lo que siempre me he visto inmerso en esta situación. Y quizá por esta razón siempre he intentado exprimir y aprovechar al máximo el tiempo que paso con ella. Algo que no tiene nada que ver con ir a buscar a tus hijos cargado de regalos o con pensar que el amor de un padre se mide por la cantidad de dinero que te gastas en ellos. Exprimir el tiempo con tus hijos pasa por compartir experiencias; momentos que en la mayoría de ocasiones no te cuestan ni un céntimo.

Sé que es fácil entender lo que estoy diciendo. Pero también que es muy difícil ponerlo en práctica. Hay veces que vas a buscar a tu hijo y descubres que en ese momento no está receptivo; y darle un capricho, gastarte el dinero, es una forma de darle una vuelta a las cosas y cambiar el estado de ánimo. Lo entiendo.

Pero yo quiero que entiendas que tu hijo no es tu propiedad. Tu hijo es tu hijo. Y tiene todo el derecho del mundo a no estar receptivo cuando vas a buscarle. Y ahí el dinero no pinta absolutamente nada. El único valor que ahí tiene sentido es el diálogo, la negociación, llegar a un acuerdo entre ambos, aunque implique cancelar los planes que llevas preparando desde hace dos semanas. Pregúntale a tu hijo qué quiere hacer y encontraos a mitad del camino.

Si hacer planes cuando pasas un rato con tus hijos sólo sirve para que puedas irte a casa con la conciencia tranquila, porque tienes un remordimiento de que deberías pasar más tiempo con ellos, igual les obligas a hacer cosas que no quieren hacer; a pasar el día en un lugar donde no quieren estar.

Para un padre, el bienestar de sus hijos debe ser la prioridad más absoluta. Hay que aparcarse el egoísmo y disfrutar con el corazón del tiempo que pasas con ellos. Nunca sólo por dormir con la conciencia tranquila.

Tienes que dejarlo, no eres bueno. Si lo dejo, nunca  
seré bueno

**DÉJALO  
NO ERES BUENO**

**SÍ LO DEJO,  
NUNCA SERÉ BUENO**



En un mundo ideal, cada vez que te propones un objetivo complejo, cada vez que persigues una meta ambiciosa, las personas que te rodean deberían animarte con todas sus fuerzas.

Pero, por desgracia, lo que muchas veces te encuentras es todo lo contrario. Que si para qué lo intentas. Que si por qué malgastas ahora tus fuerzas. Que si por qué pierdes el tiempo. Que si por qué te pones con esto, si no tienes ni idea.

A veces me da la sensación de que mucha gente piensa que deberías dejar de aprender cuando terminas la escuela. No entienden —o no quieren entender— lo gratificante que es aprender a esquiar a los cuarenta o a tocar el piano a los sesenta. Como si a partir de los veintitantos la vida debiera ser una rutina fija, que hay que repetir una y otra vez hasta que es inseparable de tu vida.

Si los demás quieren vivir así, son muy libres de dejarse llevar por la rutina. Pero tú también lo eres para hacer un cambio cuando te parezca conveniente y, si el corazón te lo pide, explorar un camino que nunca habías transitado.

En este sentido, el diálogo que recoge la viñeta no podría ser más claro. Y, a su vez, la respuesta del pianista no podría ser ni más simple ni más perfecta.

Ignora a las personas que quieren contagiarte su desánimo. A aquellos que cuestionan que sea un buen momento para aprender algo nuevo. A todos los que quieren encasillarte en sus propios prejuicios.

Sé muy bien de qué hablo. Cuando en 1999 dejé la universidad y empecé a pasar tiempo en la bolsa, recibí un montón de consejos bienintencionados que me recomendaban hacer lo contrario. Si hubiera hecho caso de los profesores y compañeros que me decían que ir a la bolsa era una pérdida de tiempo, o que sin un título universitario no podría encontrar un buen trabajo, nunca hubiera llegado a ser lo que soy hoy, un profesional de los mercados. Que es precisamente lo que quiero ser.

No te dejes contaminar por el entorno. Si tienes una idea clara, apuesta fuerte y sigue adelante. Que nada ni nadie te desanime. Lo que vas a encontrar a partir de aquí está lleno de maravillosas sorpresas.

De camino a casa quiero ser libre, no valiente



Ojalá no tuviera que incluir esta frase en el libro. Ojalá estas páginas quedaran pronto desfasadas y se convirtieran en una especie de curiosidad antropológica, como ejemplo de un tiempo pasado que ha quedado atrás. Pero, por trágica desgracia, la frase que encabeza este texto está más de actualidad que nunca.

¿Cómo es posible que en pleno 2018 el acoso a las mujeres continúe siendo un problema tan serio? ¿Cómo puede ser que una mujer no pueda sentirse segura si vuelve sola a casa a las cinco de la mañana? No puede ser que una persona, en un país de Europa occidental, tenga que volver a su casa en estado de alerta, vigilando los cruces y las zonas oscuras, en vez de estar pensando en lo bien que se lo ha pasado con sus colegas o en las pocas horas que va a dormir si tiene que levantarse pronto a la mañana siguiente.

Pienso, por ejemplo, en el caso de La Manada, ese grupo de cinco hombres — entre los que había, por increíble que parezca, miembros de los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado— que presuntamente violaron a una mujer durante el San Fermín de 2016. Cuando tratas de ponerte en la piel de la mujer agredida, y más si eres padre de una hija, se te revuelve el estómago cuando piensas en lo vulnerable que puede llegar a ser una mujer si tiene la desgracia de encontrarse con semejante grupo de animales.

Morgana, mi hija, tiene ya ocho años. Dentro de nada se acercará a las puertas de la preadolescencia. Y ese hecho hace que esté muy sensibilizado ante el problema del acoso a las mujeres. Pero si no fuera el padre de Morgana, mi grado de indignación y perplejidad seguiría siendo el mismo. Los hombres de mi generación, y por supuesto los más jóvenes, hemos crecido en un país donde todas las leyes reconocen la igualdad de género. ¿Qué pasa entonces para que el número de mujeres asesinadas por sus parejas siga siendo el mismo año tras año? ¿Y que ocurra lo mismo en los casos de agresiones sexuales, con un repunte preocupante en los casos que afectan a menores?

Creo que, más allá de las leyes, hay un problema de educación, de entender lo que significa la palabra igualdad. Y que conste que cuando hablo de educación no me refiero a las escuelas, donde los profesores hacen un trabajo ejemplar formando en la igualdad entre sexos. Me refiero a la educación entre padres e hijos. A la educación entre colegas. A las cosas que los chavales ven y oyen cada día en su casa o cuando están con su grupo de amigos.

Como padre de una hija, yo no tendría que sentarme un día con ella y pedirle que, cuando vuelva a casa después de una noche de fiesta, tenga siempre los ojos bien abiertos, trate de volver acompañada o, directamente, que llame a un taxi por teléfono. Yo no tendría que decirle a mi hija que vaya con cuidado. En cambio, si tú eres el padre de un chaval que se acerca a la adolescencia, igual sí tendrías que sentarte con él, recordarle que el respeto es el valor máspreciado entre personas y que cuando una mujer dice «no» es que «no». Y punto.

Ojalá poco a poco, con la combinación adecuada de educación y legislación, dejemos atrás esta lacra que, como hombre, me avergüenza hasta lo insoportable. Y que de una maldita vez entremos de verdad en lo que debería ser este siglo XXI.

Ser una persona decente no cuesta nada



Si tuviéramos la creatividad que demostramos poniendo excusas en el resto de facetas de nuestras vidas, este mundo sería una auténtica obra de arte. Que si no tengo dinero suficiente, que si ya no tengo el cuerpo para estos trotes, que si no tengo tiempo porque voy de culo, que si no tengo cabeza para todo esto... y así hasta retorcer la realidad de las formas más increíbles.

Vale, reconozco que en ocasiones las excusas son reales. Es verdad que el dinero es un impedimento para cumplir muchos deseos, que si tienes dos hernias en la espalda no es buena idea pasarse el día pegando botes y que no todo el mundo tiene la cabeza que hay que tener para escribir el código de un sistema o para traducir a William Shakespeare.

Pero hay algo para lo que no hay excusa posible; algo que está al alcance de todo el mundo. No hay excusas para no ser una persona decente.

Para ser una persona decente no hace falta tener ni un céntimo. Todos tenemos las capacidades y la inteligencia necesarias para llegar a serlo. Todos tenemos en nuestras manos lo necesario para ser personas buenas, nobles y honestas.

Sin embargo, cada vez cuesta más encontrar personas de las que fiarse. Personas que te transmiten paz y confianza, porque sabes que no están esperando al momento justo para apuñalarte por la espalda. Gente que siempre habla de ti en los mismos términos, tanto cuando te tienen delante como cuando ya te has ido a casa.

La mejor forma de rodearse de gente decente es predicar con el ejemplo. ¿Quieres que tus amigos sean honestos y generosos? Sé tú honesto y generoso con ellos. ¿Quieres que hablen bien de ti? Habla tú bien de ellos. Es muy sencillo; «sólo» hay que hacer el esfuerzo de ponerse en la piel de los otros.

Uno de los mayores activos de mi vida, muchísimo más importante que dedicarme a la bolsa o que conducir un buen coche, es contar con amigos que conozco desde los seis años, desde que entré en el colegio para cursar lo que entonces era primero de Educación General Básica. Hemos pasado por mil historias juntos. En ciertas épocas hemos estado más en contacto y en otras hemos estado más alejados. Pero siempre, siempre, hemos estado ahí los unos para los otros. Conservar a los amigos de infancia, que te quieren por lo que eres, seas rico o seas pobre, estés sano o estés enfermo, es algo que no tiene precio.

Contar con un grupo de personas decentes a tu alrededor, que sabes que no te van a fallar, es el mejor seguro de vida. Te genera una tranquilidad que no puede compararse ni comprarse con nada. Yo no sería el que soy si no estuviera rodeado por un grupo maravilloso de personas. Y sólo espero estar ahí para ellos del mismo modo que ellos lo están conmigo.

Desconfía de quienes vuelven la espalda al amor, a la  
ambición, a la sociedad. Se vengarán de haber  
renunciado a ello (Emil Cioran)



Vale, a estas alturas del libro ya ha quedado claro que este invierno me he tragado una serie de Netflix detrás de otra. Y la culpa no es mía, ¡es del frío tan tremendo que ha hecho! Pero tengo que decir algo en mi defensa: no me he pasado el invierno hundido en el sofá delante de la pantalla y comiendo palomitas; me he vuelto seriófilo mientras hacía bicicleta estática o en rodillo, o mientras me tiraba una hora corriendo en la cinta. Lo que de otra forma sería un entrenamiento indoor bastante aburrido se convertía, gracias a las series, en un rato de lo más entretenido.

Y vale, como ya he comentado, voy a volver a hablar de *Manhunt: Unabomber*, una de las series que más me han gustado este año, porque creo que la frase que abre este apartado explica muy bien el comportamiento de Ted Kaczynski, el matemático y terrorista que se dedicó a enviar cartas bomba desde 1978 a 1995 para expresar sus sentimientos antisistema.

Kaczynski, Unabomber, era un tipo con un cerebro privilegiado, un auténtico genio de las matemáticas que a los dieciséis años ya había entrado en Harvard. El problema es que según fue creciendo y acumulando experiencias, decidió darle la espalda a la sociedad y aislarse del mundo. A los veintinueve años decidió decirle adiós a la civilización y se fue a vivir a una cabaña en mitad del bosque, sin electricidad ni agua corriente, y sin tener contacto con ningún otro ser humano. Tal como dice la frase, Unabomber le dio la espalda al amor, a la ambición y a la sociedad.

Las razones por las que Kaczynski decidió aislarse del mundo son múltiples y variadas, desde traumas infantiles a experiencias desagradables en su juventud, pasando por un sinfín de pequeños detalles. El problema es que en vez de enfrentarse a sus traumas para librarse de ellos, o de colaborar con otras personas para cambiar juntos las injusticias que veía cada día, decidió aislarse y alimentar su resentimiento. Ese resentimiento acumulado acabó transformándose en odio y, por culpa de la soledad, en una compleja paranoia en la que acabó encontrando la justificación para matar a tres personas y herir de diversa consideración a otras veintitrés.

En determinados momentos de la vida, como por ejemplo después de un desengaño amoroso o de un fracaso profesional, es normal aislarse un poco del mundo y dedicar un tiempo a lamerse las heridas. Pero darle la espalda a todo y, en especial,

renunciar de por vida al bien más preciado que hay sobre la Tierra, el amor, es un comportamiento patológico que debería encender todas las luces de alarma. Porque, al final, renunciar al amor es abrirle las puertas al odio.

Así que mucho ojo con aislarse del mundo, porque el desprecio y la frustración son dos venenos muy poderosos. Y, sobre todo, si alguna vez te encuentras con alguien que ha renunciado al amor, ándate con mucho cuidado: es muy posible que te acabe utilizando para dar rienda suelta a todo su odio.

El amigo ha de ser como el dinero, que antes de necesitarlo, se sabe el valor que tiene (Sócrates)

# ¿CÓMO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS?

**UN COLEGA**



**DOS CERVEZAS**



**SIMPLE**

Esta frase pone en relación dos conceptos, la amistad y el dinero, que en principio tienen poco que ver entre sí. El dinero es un valor material, mientras que la amistad debería quedar al margen de cualquier interés egoísta, puesto que es la máxima expresión de la generosidad. No obstante, sin amistad y sin dinero la vida se convierte en una pesadilla. Y por eso no me extraña que Sócrates los metiera a los dos en una misma frase.

A veces, al ver la ligereza con la que mucha gente derrocha su dinero o la indiferencia con la que trata a sus amigos, me da la sensación de que no somos muy conscientes del valor real que tienen. Como si fueran dos bienes inagotables, que van y vienen en un bucle infinito, y que nunca van a desaparecer del todo. A los veinte años todo el mundo cree que va a tener amigos para siempre; a los cuarenta, si no has aprendido que la amistad es más preciosa que el platino y los diamantes, tienes una problema bastante serio.

La amistad debería ser una de aquellas cosas que habría que poner por encima de todo. Por eso habría que aprender a valorarla cuanto antes, desde la infancia. Tengo la increíble fortuna de contar con el mismo grupo de amigos desde los seis años. Gracias a ellos he aprendido a respetar y a perdonar, a comprender y a convivir. Y, por supuesto, nos lo hemos pasado de vicio juntos. Tengo muy claro que la amistad es uno de los pilares fundamentales de mi vida. Y mi intención es que sea así para siempre.

En cuanto al dinero, cada vez veo más claro que la gente no tiene nada claro cuál es su verdadero valor. De hecho, y si quieres que te diga la verdad, hasta hace dos años yo no sabía cuál era el verdadero valor del dinero. Con total sinceridad, tengo que decir que no entendía cómo funcionaba el dinero en mi vida.

Yo antes pensaba que si me voy a comer a un restaurante y la cuenta me cuesta 20 euros, yo tenía que ganar 20 euros trabajando para podérmelo permitir. Suena lógico, ¿no? Pero desde hace dos años, desde que he entrado en un régimen fiscal distinto, he entendido que esa misma comida no me cuesta 20 euros, sino 40 euros. ¿Cómo puede ser?

No es que en la cuenta ponga que tengo que pagar 40 euros. No es eso. Es que después de cumplir con mis obligaciones fiscales, cada 40 euros brutos que gano se convierten en 20 euros netos. Y a todos nos pasa igual. Una cosa es lo que tú ganas, y otra muy distinta lo que puedes permitirte con tu dinero después de pagar toda clase de tasas e impuestos.

Tener clara esta diferencia es fundamental. Las personas que no acaban de tenerlo claro empiezan a vivir por encima de sus posibilidades y, con el tiempo, se dan cuenta de que no pueden cumplir con sus compromisos financieros. El día que descubren que no tienen el dinero que ganan desarrollan una poderosa frustración. No es para menos: a nadie le gusta descubrir que no tiene 40 euros en el bolsillo, sino justo la mitad.

Así que procura entender cuanto antes cuál es valor real del dinero. Entiende que el dinero que ganas cada mes no es el dinero que tienes en el bolsillo a final del año. Comprende cuál es la repercusión de cada gasto o inversión en tu situación financiera personal. Y cuando entiendas que el dinero que te cuesta esa bicicleta no es la cifra que marca la etiqueta del precio, se acabarán las sorpresas a fin de mes y aprenderás a valorar cada compra en su correcta medida.

¿Merece la pena vivir la vida? Todo depende del  
vividor (William James)



Todos partimos de la base de que merece la pena vivir la vida. Pero también estarás de acuerdo conmigo en que no todo el mundo la vive con la misma intensidad. En función de nuestras inquietudes, voluntad y ganas de experimentar, podemos aprovechar el tiempo mejor o peor.

Quizá porque este año cumplo los cuarenta, tengo más ganas que nunca de hacer cosas que nunca he hecho y que me apetece muchísimo probar. En mi caso, acercarme a los cuarenta me está dando una vitalidad y unas ganas de aprovechar el tiempo por encima de lo que sería mi nivel habitual. Y no creo que las ganas se me pasen cuando cumpla los cuarenta y uno.

Pero supongo que, para otras personas, el efecto de pasar los cuarenta años puede ser el contrario. Igual sienten que la juventud se les escapa, que lo mejor ya ha pasado... o piensan que no han conseguido llegar al lugar que se merecían y entran en una especie de estado de ánimo depresivo. Personalmente, todo esto me suena demasiado a excusa. Como dice la frase, vivir la vida depende del vividor. De la actitud con la que tú te enfrentas a los cuarenta años, a los veinticuatro o a los cincuenta y cuatro.

Sin embargo, reconozco que no siempre es fácil encarar la vida con la actitud adecuada. De ahí la importancia de ponerse objetivos que te motiven, en cualquier momento de la vida. La clave es rodearse de un entorno y unas circunstancias que te parezcan excitantes, que te empujen a seguir avanzando en una dirección que has prefijado de antemano.

Por ejemplo, dentro de unas semanas tengo previsto un viaje a Tailandia que me hace muchísima ilusión. Y poco después tengo previsto participar en una carrera que voy a poder compartir con todo un medallista olímpico. Son cosas que nunca he hecho, pero que me apetece muchísimo experimentar. Y que hacen que me sienta más vivo que nunca.

Puede que a ti irte a Tailandia o compartir carrera con un medallista olímpico no te motive mucho. Igual no es lo tuyo, ¡o igual ya lo has hecho! Por algo cada persona es un mundo y tenemos que ponernos los objetivos que nos motiven como individuos únicos. En cualquier caso, lo importante es no dejar de ponerse metas, de luchar por alcanzar nuevos desafíos. Te garantizo que si siempre tienes un objetivo en mente, a cualquier edad vas a ser un vividor de primerísima categoría.



A veces es mejor mantener tu boca cerrada y dejar que la gente se pregunte si eres tonto que abrirla y eliminar toda duda (Mark Twain)



Ésta es una de mis frases favoritas del libro. Una de aquellas que esconden un mensaje más profundo de lo que aparentan a primera vista. Además, en esta época en que las redes sociales han transformado unas conversaciones que eran privadas en acontecimientos con una repercusión mundial, creo que la frase ha adquirido un nuevo significado y que tiene más vigencia que nunca.

Uno de los problemas de las redes sociales es precisamente su alcance. Son herramientas que muchos utilizamos para expresar nuestras ideas y pensamientos más íntimos, pero que, sin embargo, cuentan con una audiencia planetaria que no podemos controlar. De ahí que a veces nos jueguen malas pasadas.

Seguro que alguna vez te han presentado a un grupo de personas que no conocías de nada; por ejemplo, en una reunión de trabajo. Y que, en medio del grupo, había una persona que no hablaba y que se limitaba a escuchar la conversación. Entonces, de repente, esa persona que parecía tímida y reservada, con pocas cosas que aportar, abre la boca y dice algo que ilumina a todos los demás. Entonces el rumbo de la conversación cambia y se produce un acontecimiento decisivo que permite que el grupo llegue a buen puerto.

Y, al contrario, seguro que también te has topado con gente que no paraba de hablar y que, al principio, te ha impresionado por su personalidad arrolladora y su nivel de confianza. Sin embargo, y a medida que la conversación avanzaba, has ido descubriendo que toda su verborrea no eran más que palabras vacías y que, en vez de ayudar al grupo con sus contribuciones, su discurso sólo servía para desviaros del objetivo principal (y ponerte de los nervios).

Más allá de la impresión inicial, creo que queda claro cuál de las personas es aquí la verdaderamente inteligente. Aquella que ha demostrado una capacidad de análisis y resolución por encima de la de los demás. Aquella que ha hecho una demostración de lo que es «saber estar».

Lo mismo pasa en redes sociales. En un momento dado, todos hemos subido un post de Facebook o una foto de Instagram que pensábamos que rayaba la genialidad, con lo que demostraríamos —una vez más— lo graciosos, ingeniosos y brillantes que somos.

Entonces, empiezan a llegar los comentarios... y descubres que has cometido un error garrafal y que has metido la pata hasta el fondo. A mí también me ha pasado. Todo por no buscar información complementaria o pensar las cosas unas cuantas veces antes

de hablar, y darte cuenta de que igual lo mejor era guardar silencio.

La inmediatez asociada a las redes sociales nos lleva a generar contenidos a toda velocidad. Cada nuevo post pierde actualidad tras sólo unas horas de vida y sientes una presión invisible que te lleva a publicar contenido a un ritmo frenético. ¿Y qué acaba pasando? Que te precipitas, que no piensas las cosas y que, al final, cometes errores que te dejan en ridículo.

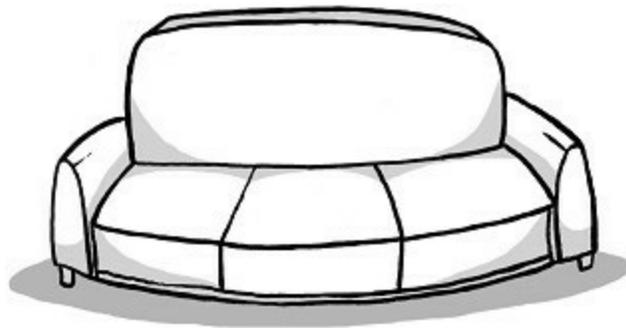
Mucha cabeza al escribir en redes sociales. Mucha paciencia y sentido común. Y, sobre todo, piensa dos, tres y cuatro veces las posibles repercusiones de cualquier contenido que vayas a publicar. Somete cada uno de tus contenidos a un verdadero interrogatorio policial, porque todo lo que dices en las redes puede acabar siendo utilizado en tu contra.

A veces, la gente no quiere escuchar la verdad porque no quieren que se destruyan sus ilusiones (Friedrich Nietzsche)

**EL SOFÁ DE LA  
CONDESCENDENCIA**



**EL SOFÁ DEL  
"TENEMOS QUE HABLAR"**



Nietzsche te da una de las claves para entender la crisis económica de 2008, que además en los países del sur de Europa acabó alargándose más de la cuenta por los problemas derivados de la ingente deuda y la deficiente arquitectura de la moneda única.

Durante todos estos años de la crisis me he distinguido por haber adoptado una postura muy crítica. Una postura que hoy día sigo manteniendo. Creo que hemos pasado por una de las crisis más salvajes de la historia del capitalismo, con millones de personas afectadas y una larga lista de consecuencias que seguimos pagando, y, aun así, tengo la sensación de que no hemos aprendido nada.

¿Cuántas personas conoces que sean capaces de reconocer que los problemas derivados de su hipoteca son culpa suya? ¿Que los responsables de haber pedido la hipoteca y de haberse metido en un follón son ellos, y no el tipo del banco, los señores de Wall Street o los grandes magnates del capitalismo mundial? ¿Que te reconozcan que no tenían la estabilidad financiera suficiente para devolver ese capital que el banco les ofrecía?

El problema es que hoy, en 2018, empezamos a encontrarnos en una situación parecida. Los bancos han vuelto a abrir el grifo del crédito y, una vez más, empezamos a equivocarnos al pensar en quién es el verdadero responsable de ese dinero. Como ya he repetido en un apartado anterior, hay que tener muy claro cuándo una decisión es tu responsabilidad y cuando no lo es. Y, créeme, si aceptas un crédito, la responsabilidad es tuya. Sólo tuya.

Por mucho dinero que te ofrezca el banco, y con todas las facilidades, si tú no tienes claro que en un futuro podrás hacer frente a las mensualidades de un crédito o de una hipoteca, pues no debes aceptarlo. Y punto.

Entiendo que esta verdad puede destruir muchas ilusiones. Cuando tienes 5.000 euros en tu cuenta y el banco te ofrece al instante 20.000 euros, es fácil empezar a ilusionarse con todo lo que podrías llegar a hacer. Cuesta asumir la realidad y entender que de hecho no tienes 20.000 euros, sino 5.000 euros, y que además no tienes ni idea de cuáles son los imprevistos que el futuro te está preparando. Por lo que es mejor no hacerse tantas ilusiones y asumir cuál es la realidad.

Aprender a hacer esta reflexión es fundamental. Los bancos vuelven a dar muchos créditos, muchas hipotecas, y si no ponemos cabeza podemos volver a caer por el mismo precipicio de 2008. No caigamos en la falsa ilusión de creer que tenemos mayor

capacidad económica de la que tenemos realmente, aunque esto signifique renunciar a algunas ilusiones.

Aprende a escuchar y te beneficiarás incluso de los  
que hablan mal (Plutarco)



Que esta frase la dijera un tipo que vivió en el siglo I después de Cristo me parece alucinante, porque pone el dedo en la llaga en uno de los males endémicos de la sociedad actual. Me refiero a no saber escuchar.

Estar presente durante una conversación no es suficiente. No basta con que tus tímpanos vibren con el sonido de las palabras que pronuncia tu interlocutor. Para escuchar como es debido, el cerebro tiene que desempeñar un papel activo e interpretar cada uno de los estímulos verbales que recibe. Hay que prestar atención, procesar bien la información que estás recibiendo y extraer de ella los ítems que te permiten razonar y extraer conclusiones.

Muchas veces me preguntan por qué no me prodigo más asistiendo a tertulias y a debates públicos en televisión. Vamos, que por qué no voy más a *Espejo público* o a *La Sexta Noche*. La respuesta es muy sencilla y tiene que ver con este tema.

Cuando vas a un debate en televisión, e incluso en ámbitos menos mediáticos — como una multitudinaria comida de trabajo—, acabas teniendo la sensación de que la gente no escucha lo que dices. Antes incluso de que termines de hablar, la gente ya tiene su respuesta preparada. Digas lo que digas, cuentes lo que cuentes, cada persona tiene ya un punto de vista muy definido que no quiere poner a prueba. Todo lo contrario: están ahí para defender su punto de vista a cualquier precio, y la posibilidad de modificar sus opiniones, ni que sea ligeramente, se vive como una derrota.

Tal y como decía en una frase de la primera parte de este *Pequeño libro de la superación personal*, el mayor problema de la comunicación es que la gente escucha para contestar, no para entender. Y, la verdad, es una pena.

Porque al no escuchar, al no tener la valentía de estar dispuestos a entender, se pierden las oportunidades de aprender que siempre vienen asociadas a una buena conversación.

Cada fracaso enseña al hombre algo que necesitaba  
aprender (Charles Dickens)



Fracaso. Una palabra que desde hace años intento eliminar de mi vocabulario. Y, si fuera por mí, hasta la eliminaría del diccionario. Por desgracia, el concepto de «fracaso» está tan arraigado en la sociedad que me siento un poco como una especie de Don Quijote luchando contra los molinos de viento.

A la mínima que una persona se propone un objetivo y no consigue alcanzarlo, no tardan en aparecer los listos que empiezan a repetir todas las letras de la palabra «fracaso»; y no precisamente con buenas intenciones.

Desde mi punto de vista, el fracaso no existe. No existe nada parecido a «fracasar», entendiendo la palabra como una derrota definitiva que te deja fuera de combate. De hecho, yo prefiero reemplazar la palabra «fracaso» por otra mucho más precisa y justa: la palabra «bache», que aporta una connotación temporal que aquí marca una importante diferencia.

Porque los baches son momentáneos. Se superan. En este sentido, el «fracaso» — como dice la frase— sólo es una gran oportunidad para aprender. Y te voy a poner un ejemplo.

Cada vez que me equivoco en una operación de bolsa, lo que significa perder dinero, en mi cabeza no pienso que he fracasado. Al contrario. Lo primero que hago es fijarme en qué me equivocado, tratar de detectar qué error he cometido. Siempre con la idea de mejorar y de acertar en el futuro. Ese bache se convierte en una lección.

Quizá ahora estés pensando:

—Ya, pero tú haces varias operaciones al día, y te es muy fácil pasar página y olvidarte de tu pequeño fracaso. Pero cuando llevas tiempo trabajando para alcanzar un objetivo en concreto y te sale mal... pues entonces has fracasado.

Lo siento, pero no es verdad. Esa misma filosofía la aplico a las competiciones deportivas. Hay pruebas que te exigen meses de preparación; incluso una temporada completa. Todos tus entrenos de ese año, y todas las competiciones que te pones en el calendario, están enfocadas a la consecución de una única prueba.

Entonces, cuando llega el día de la prueba y toca recoger todo lo que has sembrado durante el año, empiezas a correr y notas que algo no va tan bien como te gustaría. Veinte minutos después notas que ese «no tan bien» se transforma en un «mal» con todas las de la ley; la concentración te empieza a fallar y la cabeza te saca de la carrera... y entonces ya sólo te queda abandonar. ¿Un fracaso? En mi caso, te aseguro que no.

De nuevo, lo primero que hago es preguntarme qué puedo aprender de la experiencia. No te estoy diciendo que la experiencia no haya sido dura. Pero no siento que haya fracasado. Sólo trato de aprender la lección y, sin compadecerme ni caer en lamentaciones, pienso enseguida en la próxima competición, donde tendré la oportunidad de poner en práctica todo lo que he aprendido en mi anterior bache.

Y, yendo un poco más allá, puedo decir lo mismo de mi vida personal. Si me ha ido mal una relación con una persona, a pesar de haber invertido un montón de tiempo y de haber pasado por unos cuantos sacrificios, vuelvo a hacerme la misma pregunta: ¿qué puedo aprender para que me vaya mejor en la próxima?

Porque, repito, cada error es una oportunidad de aprendizaje. No atribuyas ese bache ni a la mala suerte ni a ningún tipo de explicación desesperada. A veces, las cosas salen mal, por más que te esfuerces. Es la vida. Así que asume tu error, entiende que vales lo mismo que antes de pasar por ese bache y trata de aprender la lección que te está enseñando la experiencia. A eso no se le llama «fracasar»; se le llama «aprender».

Conviene tener en cuenta que muchas creencias se apoyan en el prejuicio y en la tradición (René Descartes)



¿Te imaginas la cantidad de gente que me prejuzga cada día? La verdad es que yo soy el primero que se parte la caja cuando me pongo a ver las cosas desde el punto de vista de los demás y me imagino su reacción al toparse con un tipo raro que lleva el pelo azul, tatuajes en las manos y que vete tú a saber a qué se dedica para ganarse la vida.

Aprender a reírse de uno mismo es una gran lección que todos deberíamos aceptar. Una lección nivel avanzado, de acuerdo, pero que te aporta unos recursos fundamentales para sobrevivir —¡y disfrutar!— en este mundo. En mi caso, me ha servido para desmontar todos los prejuicios que me he ido encontrando por la vida. Y lo mejor es que siempre lo he hecho con una sonrisa en la cara.

Los prejuicios son basura. Sin más. Son opiniones que la gente vierte sobre ti sin conocerte, sin saber sobre tu vida y tus circunstancias, sin tener ni idea de qué es lo que te pasa por la cabeza. Los prejuicios siempre revelan un problema en la forma de pensar de la persona que los suelta, nunca en la de quien es el destinatario de las críticas.

Una de las frases que más odio, que me saca de mis casillas, y que por desgracia he tenido que oír más de una vez, es algo parecido a lo siguiente:

—Hombre, pues ahora que te conozco, resulta que eres buen tío, que no eres lo que pareces.

Soy consciente de que la gente me dice esta frase con la mejor intención. Pero lo que esa persona me está diciendo realmente es que me había prejuzgado a partir de lo poco que había visto en redes, y que sin conocerme había decidido que yo era un completo gilipollas. Bravo por ti, chaval.

No hagas ni caso a los prejuicios que los demás vierten sobre ti. Tú no tienes ningún problema por ser como eres. Lo tienen ellos por juzgarte a partir de criterios absurdos, que demuestran su preocupante estrechez de miras. Así que jamás te dejes influenciar por los prejuicios de terceras personas que en realidad no tienen ni idea de quién eres.

Ante las palabras necias de los demás, oídos sordos. Tú a lo tuyo. Sigue tu hoja de ruta, la que tú has diseñado y trazado, la que refleja quién eres realmente. Son tus acciones, tu personalidad y tu talento los elementos que definen la clase de persona que eres. No tu raza, tu religión, tu orientación sexual o tu forma de vestir.

Tú eres como eres. Y a quien le guste, bien. Y a quien no, pues que dé media vuelta y enfile el camino de la puerta. Línea recta y cabeza bien alta.

Cree que tu vida merece la pena ser vivida y esa creencia ayudará a crear el hecho (William James)

**SOLO POR ESTO...**



**LOS  
FESTIVALES**



**LOS  
ABRAZOS**



**EL  
CHOCOLATE**



**EL  
SEXO**



**EL  
DEPORTE**



**LAS CERVEZAS  
CON TAPA**

**MERECE LA PENA  
ESTAR VIVO**

A estas alturas de la vida, estoy convencido del enorme poder que esconde la capacidad de visualizar las distintas situaciones a las que te enfrentas en tu día a día. Si eres capaz de diseñar en tu cabeza el resultado ideal de cualquier situación, ya has recorrido una parte del camino que te lleva a conseguir aquello que tanto deseas.

Siempre digo que si abres una operación en la bolsa pensando que vas a perder dinero, al final eso es precisamente lo que va a pasar. En cambio, si empiezas la jornada pensando que tienes posibilidades reales de ganar, es muy probable que tengas más oportunidades de acabar obteniendo beneficios.

A ver, que nadie se confunda. Ganar o perder dependerá de la estrategia que apliques. Pero una mentalidad ganadora y una correcta gestión de las emociones son los vientos de cola que te llevan en la dirección adecuada. Y lo mismo ocurre al emprender cualquier proyecto profesional o al participar en una competición deportiva.

Por ejemplo, si te propones correr diez kilómetros por primera vez, la confianza que tengas en tus capacidades y los ánimos que seas capaz de infundirte a ti mismo van a jugar un papel determinante en el resultado final. Y no estoy hablando de terminar la carrera en una posición X o de conseguir un tiempo Y. Me refiero a que las posibilidades de alcanzar el objetivo que te has propuesto —el que sea— van a multiplicarse por muchos enteros.

Antes de dar el primer paso y lanzarte en dirección a la meta, dedica el tiempo necesario a visualizar el curso ideal de los acontecimientos y a empaparte de la actitud adecuada para superar los obstáculos que será inevitable encontrar. Nadie te garantiza al cien por cien que vayas a ganar, pero te aseguro que tendrás la actitud necesaria para darlo todo y superar los imprevistos que te vayan asaltando por el camino. Y cuando lo das todo, nadie puede entonces echarte nada en cara.

Cuando escuches una voz interior diciéndote que no puedes pintar, pinta tanto como puedas y verás cómo se callará (Vincent Van Gogh)



Y esto te lo dice, nada más y nada menos, el mismísimo Vincent Van Gogh, uno de los artistas que más reveses y dificultades tuvo que sufrir y superar durante su —por desgracia— demasiado corta vida.

Como ya sabes, uno de los proyectos que capitaneo en estos últimos tiempos es la sicav de Ajram Capital. Durante el pasado 2017, y por determinados elementos técnicos bastante aburridos en los que ahora no voy a entrar, acabamos teniendo un año bastante malo. (Eso sí, si te interesa la bolsa y quieres saber a qué elementos técnicos me refiero, te invito a que vengas a cualquier conferencia, curso o presentación en la que participe, y estaré encantado de darte todos los detalles.)

Como decía, el 2017 ha sido un año bastante malo en la sicav. Ante esa realidad, teníamos dos opciones: rendirnos, tirar la toalla y quedarnos con ese mal sabor en la boca; o, por el contrario, seguir perseverando, aprender de los errores y ponernos el objetivo de obtener mejores resultados en 2018. Creo que a estas alturas del libro queda claro cuál era la actitud correcta y por qué opción apostamos.

Al final, si has trazado una hoja de ruta, has diseñado una estrategia y tienes los conocimientos adecuados para ponerla en práctica, las cosas acaban saliendo. Y acaban saliendo bien.

Esta idea es la que me he ido repitiendo una y otra vez durante todo el 2017. Si durante diecisiete años el sistema ha funcionado, tú tranquilo, porque volverá a funcionar. Volverán a darse las condiciones adecuadas, volverá la volatilidad al mercado, volverá la tendencia esperada... Sólo porque durante un año las cosas no hayan salido como me hubiera gustado, no puedo llegar a la conclusión de que nunca van a volver a salir de la forma esperada. Ese año no tiene que mandar al traste todo lo que pasado en los diecisiete anteriores.

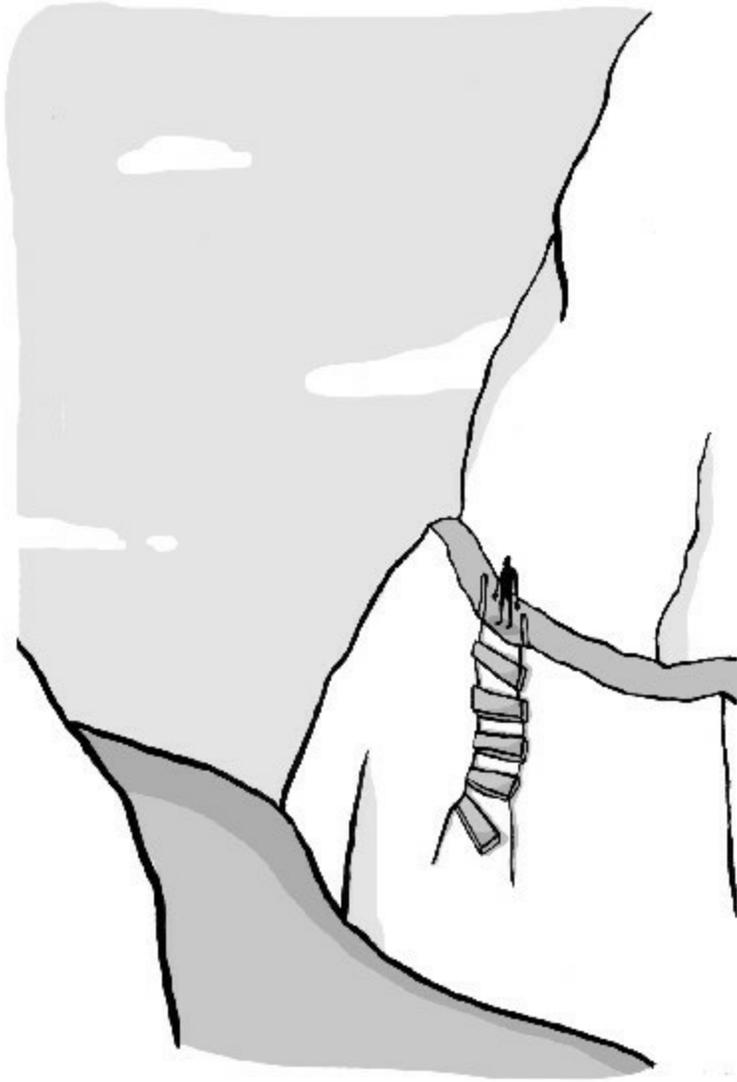
De hecho, mientras escribo estas líneas, en 2018, puedo decir que la tendencia ha cambiado. Sólo en las dos primeras semanas de enero ya llevamos un 6 por ciento de rentabilidad. Y, la verdad, me siento satisfecho.

Pero tengo que decir que no me siento satisfecho por ese 6 por ciento. Sobre todo, me siento satisfecho por haber aguantado el tipo durante 2017, por haberme sobrepuesto a las dificultades, por haber soportado la presión de más de setecientos clientes y, en última instancia, por haber hecho prevalecer mi punto de vista y haber seguido confiando en mí mismo y en todos los conocimientos que he acumulado durante estos últimos

diecisiete años. Porque esa experiencia, y todos los buenos resultados que han venido con ella, no se olvidan de la noche a la mañana, sólo porque durante un año tengas que enfrentarte a un bache.

Como dijo Van Gogh, pinta, pinta y vuelve a pintar. Si tienes el talento y los conocimientos, si en el pasado fuiste capaz de pintar, conseguirás volver a completar esa gran obra que pondrá punto y final al bache y que dejará claro que sí, que lo tuyo era pintar.

Cuando no se puede volver atrás, sólo hay que buscar  
la mejor forma de avanzar (Paulo Coelho)



¡Es tan importante entender que no tenemos tiempo para lamentarnos y compadecernos por todo aquello que nos sale mal!

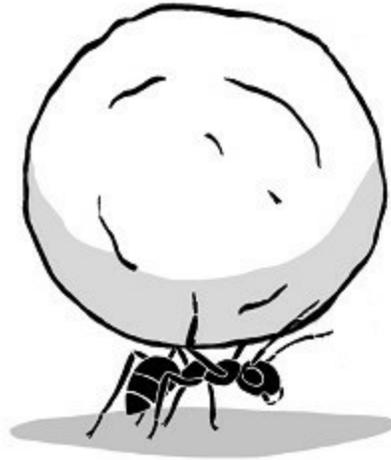
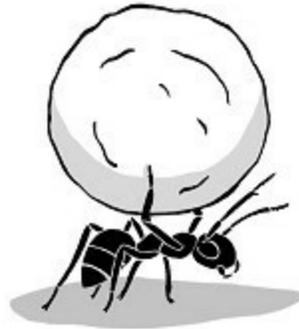
Está claro que cuando te equivocas y los resultados no son los que esperabas es inevitable sentirse mal. Es casi imposible no pensar en qué habría pasado si hubieras actuado de otra manera, así como entrar en todo tipo de cábalas y suposiciones. Ya sabes: «si hubiera hecho esto», «si en vez de hacer aquello»... patrones de pensamiento que todos tenemos metidos en la cabeza.

Pero lo siento, porque no hay tiempo para todo eso. Estamos en este mundo durante un tiempo limitado, todos tenemos una fecha de caducidad y no podemos quedarnos estancados en el dolor que nos causa una mala experiencia. Ojo, que nadie me malinterprete: no hay que negarse la pena y el dolor; pero tampoco hay que quedarse atrapado en una situación que no aporta absolutamente nada. No tiene ningún sentido derrochar tu tiempo y tu energía.

Al contrario, en vez de derrochar tus recursos, tienes que invertir en la búsqueda de una nueva forma de avanzar. Y el primer paso para conseguirlo, tal como comentaba al hablar del concepto de «fracaso», es tratar de obtener una lección de esa mala experiencia por la que acabas de pasar. O sea, en vez de «fracasar», lo que hay que hacer es «aprender» para avanzar.

Todo ese tiempo que te vas ahorrando, todo ese tiempo que inviertas para encontrar la forma de avanzar —en vez de derrocharlo lamentándote—, acabará siendo decisivo en el momento de alcanzar tu objetivo final. Porque las oportunidades no te están esperando, sino que llegan y se van con la puntualidad de los trenes de una estación. Y seguro que no vas a querer que tu tren pase de largo porque estabas mirándote el ombligo mientras te compadecías de ti mismo.

Cuanto más grande es la dificultad, más gloria hay en  
superarla (Epicuro)



Hace unos años aprendí una de esas lecciones trascendentales de la vida. Que el concepto «grande» no tiene nada que ver con la cantidad.

En el pasado, reconozco que estaba bastante obsesionado con el concepto de cantidad. Era de aquellas personas que pensaban que «más» siempre era sinónimo de «mejor». Y hoy soy el primero en reconocer que las cosas no son así.

Cuando en el año 2011 conseguí completar el Epic 5 (que consiste en terminar cinco triatlones de distancia Ironman® en cinco días consecutivos), me invadió la sensación de que, para poder seguir progresando, tenía que enfrentarme a un desafío que fuera aún más difícil.

Con esta idea en mente, y en colaboración con mi principal patrocinador de aquel entonces —Red Bull—, nos planteamos embarcarnos en un proyecto nuevo y todavía más exigente, el famoso Seven Islands. Un reto que significaba ir más lejos que en el Epic 5 y que, en aquella ocasión, no fui capaz de completar. Quién sabe si lo conseguiré algún día.

Al echar la vista atrás, me doy cuenta de que el gran error de aquel proyecto fue que sólo nos preocupaba el concepto «más». Más kilómetros nadando, más kilómetros pedaleando, más kilómetros corriendo, más días compitiendo. Hoy me doy cuenta de que aquello fue una terrible equivocación.

Porque, con el tiempo, te acabas dando cuenta de que consolidar los objetivos que ya has conseguido es un reto complicadísimo, para el que además hay que demostrar un gran nivel de madurez. Descubres que lo importante no es sumar y sumar, que no se trata de aumentar la cantidad, sino de cumplir el objetivo que te has propuesto —el que sea— y tener la sensación de que lo has hecho dando el cien por cien de lo que llevabas dentro.

Tenemos que dejar de centrarnos en la cantidad, en cualquier faceta de la vida, y fijarnos en la satisfacción personal que obtenemos de cada experiencia. Como siempre digo, hay que hacer las cosas por uno mismo, y nunca por las opiniones de los demás.

Al enfrentarte a cualquier objetivo, céntrate en tus sentimientos y en tus expectativas, en tus capacidades y en tus posibilidades, y deja las cantidades para el día que haces la lista de la compra.



Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es más importante que aprender (Eduardo Punset)



Una frase que contiene una gran verdad, que he podido comprobar una y otra vez siempre que imparto uno de mis cursos de bolsa.

El primer día del curso suelo hacer varias preguntas introductorias a mis alumnos. Una de ellas es si tienen experiencia previa invirtiendo en los mercados, aunque sólo consista en haber hecho alguna operación de forma eventual. A primera vista, una respuesta afirmativa debería ser una buena noticia. Pero, si quieres que te diga la verdad, cada vez que alguien levanta la mano me echo a temblar. ¿Por qué? ¿No debería ser esa experiencia, por pequeña que sea, algo positivo?

La realidad, al menos para mí, es muy diferente. Si una persona acude a un curso de bolsa para aprender, es muy probable que los conocimientos que haya adquirido hasta la fecha dejen bastante que desear. De lo contrario, supongo que no tendría que venir a mis cursos, porque ya estaría ganándose la vida delante de los cuadros de precios.

Pero el problema real no está en la formación en sí. El problema es que es muchísimo más difícil corregir y reorientar a una persona que ya tiene ciertos conocimientos sobre los mercados, por buenos o malos que sean, que enseñar un método nuevo para invertir en bolsa a alguien que no sabe absolutamente nada sobre el tema.

Tengo muy claro que es muchísimo más fácil aprender algo nuevo cuando partes de cero que modificar y readaptar los conocimientos que ya posees sobre una materia. Si, además, esa persona ya cuenta con un par de años de experiencia en el tema, desandar el camino que ya ha recorrido y adoptar la actitud necesaria para empezar de nuevo me parece complicadísimo. Las personas que son capaces de dejar atrás unos conocimientos que ya no les funcionan y que son capaces de aprender otros nuevos se merecen toda mi admiración; demuestran una gran madurez, además de mucha valentía.

Por eso, si tienes la sensación de que estás «mal enseñado», te recomiendo que pases primero por una fase de descontaminación, por un ejercicio personal de introspección que te permita poner el contador de tu mente a cero. El objetivo será adquirir la misma actitud hacia el aprendizaje que tendría un niño, libre de todos esos malos hábitos que sólo te juegan en contra.

Sólo entonces serás capaz de volver a aprender de verdad, de absorber esos nuevos conocimientos sin que entren en conflicto con los antiguos. Reconozco que no es nada fácil hacer ese ejercicio de reseteo mental y librarse de los prejuicios. Pero, de lo

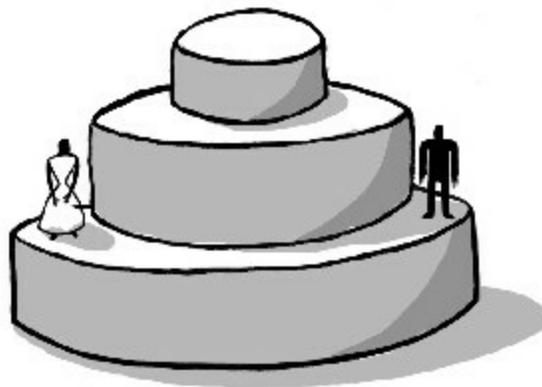
contrario, corres el riesgo de acabar montándote una importante empanada mental, que te impedirá poner en práctica los nuevos conocimientos y sacarle algún partido a los antiguos.

El amor es ciego, pero el matrimonio le restaura la  
vista (Georg C. Lichtenberg)

**RECIÉN CASADOS**



**CINCO AÑOS CASADOS**



No incluyo esta frase en el libro porque esté de acuerdo con ella, sino porque estoy totalmente en contra. Eso sí, no puedo negar que la frase es ingeniosa y tiene su guasa. Pero, en mi opinión, deberíamos luchar con todas nuestras fuerzas para evitar que la frase acabe teniendo razón.

Con esto quiero decir que todos tendríamos que dejarnos la piel para no convertir nuestra relación de pareja en una simple rutina. Dicho de otro modo, no hay que esperar a ese fin de semana en que tu pareja está de viaje de trabajo para quemar la discoteca. ¿A qué estás esperando? ¡Quémala con tu pareja!

Como muy bien dice Sulaika, mi mujer, «tu pareja debe ser tu amante, tu amigo y tu colega». Creo que si te enfrascas en una relación de pareja a largo plazo y quieres ser feliz en el intento, es fundamental no perder de vista la máxima de Sulaika. Si no consigues que tu pareja sea capaz de adoptar esos tres roles —y esto también va por ti—, creo que lo mejor es aplicar la frialdad analítica propia de la bolsa, hacer de tripas corazón y poner en marcha un *stop-loss* emocional. O sea, dejar de perder energías, dejar de perder el tiempo, dejar de perder ilusiones... en fin, dejar de perder.

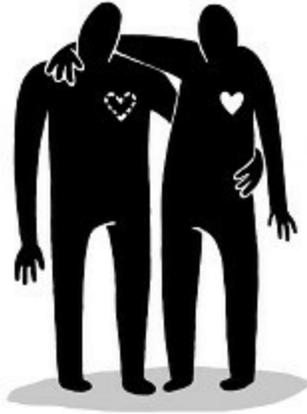
Porque si una relación no suma, si no te da mucho más de lo que te quita, no tiene ningún sentido alargarla de forma indefinida. O sea, en una relación tienes que obtener un beneficio superior a lo que estabas dispuesto a perder. Tienes que estar con una persona que consiga sacar la mejor versión de ti, y no seguir en una relación por pura inercia, por la pereza que da volver a empezar de nuevo o por la tristeza que provoca reconocer todo lo que podía haber sido y que en realidad no es.

Así que permíteme reformular la frase y decir que «el amor es ciego, y el matrimonio debe ser una ceguera perpetua».

El amor inmaduro dice: «te amo porque te necesito».

El maduro dice: «te necesito porque te amo» (Erich  
Fromm)

**ESTO ES NECESIDAD**



**ESTO NO**



Este sencillo juego de palabras, cortesía de Erich Fromm, es una de las frases más brutales y definitivas que jamás se han dicho sobre el amor. Me parece increíble que sea posible decir tantas cosas, y tan profundas, en tan poco espacio y con tan poco esfuerzo.

No quiero que nadie me malinterprete y piense que estoy cuestionando el amor paternal/maternal; para nada. Pero me parece justo reconocer que los niños, al menos en una primera etapa de su vida, desarrollan ese amor tan fuerte por sus padres porque los necesitan para sobrevivir. Sin la protección de unos padres, un bebé no tiene los recursos necesarios para sobrevivir en el mundo. O sea, podríamos decir que un niño pequeño quiere a sus padres porque los necesita. Y, además, de verdad.

Si trasladamos ese amor infantil a la etapa adulta, ¿qué es lo que te encuentras? A personas que buscan pareja porque no pueden sobrevivir sin ayuda en este mundo. Personas que dependen de otras para no sentirse solas, para tener la confianza necesaria para atreverse a hacer las cosas e incluso para poder disfrutar de un cierto equilibrio emocional que les permita abordar el día a día. En mi opinión, este tipo de amor es interesado, egoísta. Justo lo contrario de lo que debería ser. No es un amor verdadero.

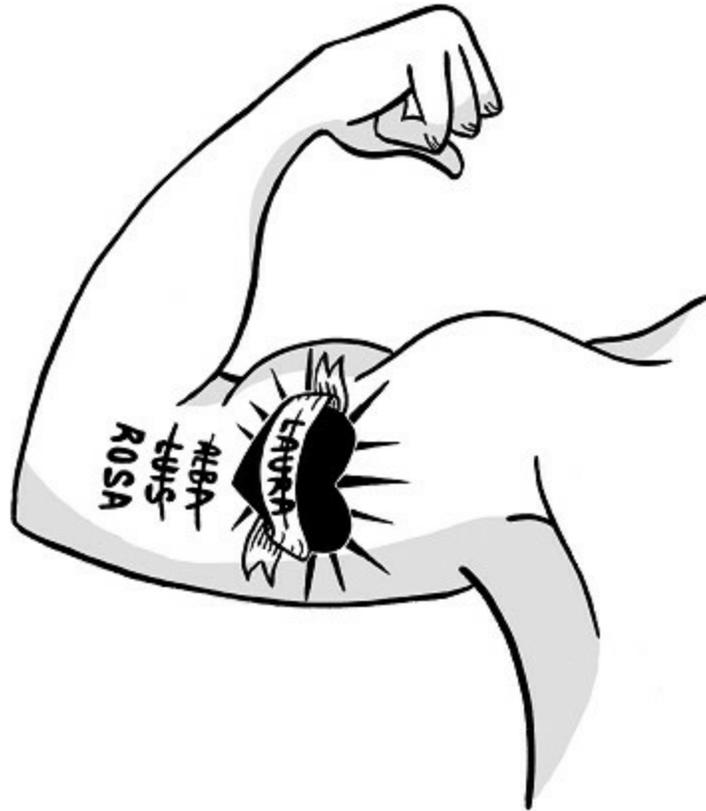
En cambio, cuando dices que necesitas a alguien porque le amas... ay, amigo, estás haciendo una declaración de amor con todas las letras. Lo que estás diciendo es que la forma de ser de esa persona, con sus virtudes y sus defectos, con todas sus ventajas y todos sus inconvenientes, te parece tan increíble que ya no quieres vivir lejos de ella. Es eso que te pasa cuando conoces a alguien y, simplemente, te sientes la persona más afortunada del mundo por poder compartir un rato con ella. Esa persona a quien no cambiarías por nada del mundo, porque consigue hacer que vivir tu vida aún valga más la pena.

Cuando amas a alguien de verdad, claro que acabas necesitando a la otra persona. Pero no porque no sepas estar solo. No porque vayas a volverte loco si no tienes a alguien a quien contarle tus penas. La necesitas porque te recuerda cada día todas las cosas buenas que hay en esta vida.

Ojalá estés disfrutando de ese amor maduro. Y, si no es así, ojalá lo encuentres pronto. Pero antes de encontrarlo, asegúrate primero de que te has librado de cualquier resquicio de ese amor inmaduro propio de mentalidades egoístas. Sólo cuando te hayas olvidado de tus necesidades podrás disfrutar entonces del amor del bueno.



El débil no puede olvidar nunca. El olvido es el  
atributo del fuerte (Mahatma Gandhi)



Voy a confesarte uno de mis defectos, uno de mis puntos débiles: reconozco que me cuesta olvidar y pasar página. Hacer borrón y cuenta nueva con aquellas personas que me la han jugado en el pasado o que se han comportado conmigo con evidente mala fe.

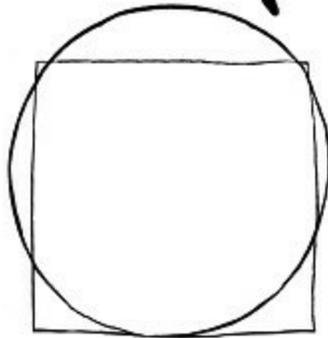
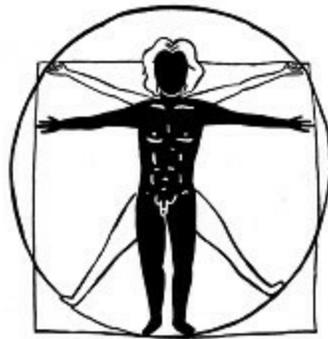
No me cuesta perdonar. Pero sí me cuesta olvidar. Me resulta difícil limpiar los restos del naufragio y librarme del dolor que me ha causado una experiencia negativa del pasado. Así que, según Mahatma Gandhi, pertenezco a la categoría de los débiles. Y no tengo ningún problema en admitirlo y aceptarlo.

Yo no te lo podría asegurar, pero siempre me he imaginado que tener la capacidad de olvidar y de librarte de las penas del pasado debe regalar una paz interior que raya lo incomparable. Y no entiendo el olvido como la capacidad de aguantarlo todo, de aceptar las jugarretas de los demás como si no hubiera pasado nada. Eso para mí es caer en el masoquismo. Cuando hablo de olvido, sólo pienso en lo increíble que debe ser poder alejarte de una persona que te ha hecho daño y dejar atrás toda la mierda que va asociada con ella.

Si tú también te reconoces como alguien débil en este sentido, si a ti también te cuesta olvidar, déjame que comparta contigo lo que hago para evitar que el resentimiento acabe conmigo. Cuando me doy cuenta de que me he quedado atrapado en una mala experiencia, intento analizar qué está pasando. Trato de descubrir por qué no puedo dejar atrás los sentimientos derivados de esa mala experiencia. Y trabajo duro para reducir al máximo el periodo de tiempo que me quedo atascado en el pasado.

Y aquí sí, tengo que reconocer que poco a poco voy mejorando. Que, en este aspecto, siento que aún estoy creciendo. Ojalá pueda seguir avanzando por este camino y aprenda a pasar página mucho más deprisa que ahora. Para mí, aprender a olvidar es uno de mis retos del año, y uno de los más difíciles. Que no todo es cruzar el desierto en bicicleta.

El hombre es la única criatura que rechaza ser lo que  
es (Albert Camus)



Es tremendo que siempre queramos lo que no tenemos. Sin que parezca importarnos lo que ya hemos conseguido y lo que podríamos llegar a perder para obtenerlo. Y aquí también me incluyo en el grupo. Yo también soy de los que se pasan el día buscando las cosas que no tienen, y reconozco que a veces me he visto en situaciones que rayan el absurdo para conseguirlo.

Ayer mismo me pasé cinco horas en la peluquería. Cinco horazas. Y todo para conseguir un efecto estético que, de forma natural, no podría tener. Me tiré cinco horas en la peluquería para teñirme el pelo de azul. Para conseguir algo que no tengo. Cinco horas para hacer algo que a muchos igual les parece una auténtica chorrada... Pero, en fin, que tire la primera piedra quien no haya hecho cosas que no tienen mucho sentido para satisfacer un deseo.

Si esperas que ahora te explique por qué queremos lo que no tenemos, y que así resuelva una de las grandes cuestiones existenciales del ser humano, lamento defraudar tus expectativas. No tengo ni idea de cuál es la razón. Y, de hecho, creo que tampoco es necesario darle demasiadas vueltas al tema. Creo que, sencillamente, forma parte de la naturaleza humana. Y que, sin cambios, esta vida no vale mucho la pena.

En todo caso, lo que sí habría que valorar es si vale la pena hacer el esfuerzo que exige todo cambio. ¿Me compensa pasarme cinco horas en la peluquería para tener el pelo azul? A mí, personalmente, sí; y tengo que decir además que aproveché esas cinco horas de espera para trabajar. Pero es posible que tú no estés dispuesto a pasar cinco horas en la peluquería para tener el pelo azul, y que creas que esa recompensa no merece tanto esfuerzo. Me parece perfecto. Cada persona escoge los cambios que quiere imprimir en su vida y los esfuerzos que tiene que realizar para que se hagan realidad.

Quizá lo que no sea humano sea rechazar los cambios, evitar las transformaciones y negarse a evolucionar. Nacemos de una manera y morimos de otra. ¿Por qué no querríamos entonces cambiar y mejorar?

El hombre valiente es el que no sólo supera a sus enemigos, sino también a sus placeres (Demócrito)



El poder de la tentación siempre me ha parecido un fenómeno fascinante. Creo que resistirse a las tentaciones es uno de los desafíos más difíciles que nos toca superar en esta vida.

Aprender a no ser esclavos de las tentaciones es lanzarse a una batalla que no tiene fin. Es una pugna constante entre el ángel y el demonio que llevas dentro. Y, en mi caso, reconozco que me cuesta horrores hacerle caso al angelito y decirle al demonio que se dé media vuelta y salga de mi vista.

¿Cuáles son mis tentaciones? Eres libre de imaginar lo que quieras, pero, por poner un ejemplo, hablaré de la alimentación. Como deportista, y más aún cuando te dedicas a pruebas muy potentes, tienes que ser muy estricto con lo que comes y darle la mejor gasolina a tu motor. Suena de lo más lógico y, de hecho, la parte racional que llevas dentro lo entiende a la perfección.

Sin embargo, reconozco que me cuesta muchísimo seguir la dieta que tengo marcada y no pasarme el día comiendo lo que de verdad me apetece. Y que es lo que nos apetece a todos: grasas, fritos, rebozados, dulces, pastas, salsas... y chuparte los dedos hasta las tantas.

Pero es indudable que si quieres estar en buena forma para poder competir en pruebas tan exigentes como una Titan Desert o una Cape Epic hay que mantener la tentación a raya. Tienes que seguir la dieta marcada y dormir todas las horas necesarias para recuperarte bien de los entrenamientos.

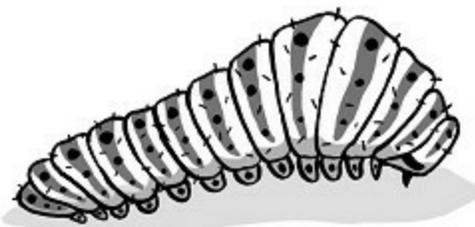
¿Cómo supero la tentación? ¿Cómo me olvido de la pizza? Pues con el truco de siempre: pensar a largo plazo, visualizar el objetivo que persigo. Si bien la tentación tiene una capacidad de atracción muy potente, mucho más fuerte que la de los objetivos a largo plazo, tiene un gran punto débil; porque su casi irresistible poder de seducción tiene una duración muy limitada. Sólo hay que aguantar el tipo unos minutos, a lo sumo media hora, y la tentación pasa a la historia. Y la forma de resistir no es otra que pensar en el objetivo a largo plazo que quieres conseguir, en esa Titan Desert que será uno de los momentos cumbres del año, y comprender que no puedes arriesgarlo todo por un fin de semana de pizza.

Por eso insisto tanto en la importancia de trazarte una hoja de ruta. Los beneficios de tener metas a largo plazo son incontables. Entre ellos, resistirte a las tentaciones. Si no tienes esos objetivos, entiendo que es muy difícil encontrar un motivo que te aleje de la

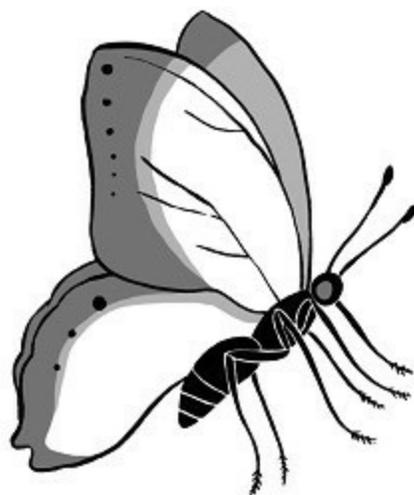
tentación. Y, la verdad, a mí me sería bastante imposible no acabar siendo un esclavo de mis placeres.

El pasado no tiene poder sobre el momento presente  
(Eckhart Tolle)

LO QUE FUISTE AQUÍ



NO TIENE PODER  
SOBRE LO QUE ERES AQUÍ



No podemos quedarnos atrapados en el pasado. Tiene que ser una fuente de experiencia y aprendizaje, pero nunca debe convertirse en un lastre que condicione la actitud con la que encaras el presente.

El pasado extiende sus tentáculos hacia el presente de dos formas que podrían parecer opuestas. Cuando el pasado es un camino trazado a partir de una serie de experiencias negativas, de sueños y objetivos que se han quedado por el camino, la falta de autoestima y el desánimo marcan muchas de las decisiones que se toman en el presente. Cuando la vida te ha dado unos cuantos golpes, puedes acabar viviendo con miedo y renunciando a embarcarte en nuevos proyectos.

Pero también puede darse el fenómeno contrario. Cuando tienes a tus espaldas una carrera llena de logros, son muchos los que creen que ha llegado la hora de echarse a descansar bajo la sombra de un roble y empezar a vivir de rentas. Algo que en la sociedad actual, en la que los procesos y las tendencias evolucionan a toda velocidad, sólo conduce al desastre. Por muy bien que te haya ido en el pasado, nada te garantiza que te vaya a seguir yendo bien en el presente. En el mundo de la bolsa solemos decir que haber obtenido un buen rendimiento del pasado nunca es indicativo de que vayas a obtener buenos rendimientos futuros.

De hecho, el pasado no tiene por qué ser indicativo de nada. Si en el pasado te han ido mal las cosas, si pusiste toda la carne en el asador y no obtuviste los resultados esperados, el futuro está ahí para ofrecerte nuevas oportunidades. Con actitud, constancia y confianza en tus propias capacidades, es posible resarcirse y conseguir que el futuro sea muy positivo.

No dejes que la cabeza se te llene de pensamientos que aluden a experiencias del pasado. Analiza lo ocurrido y extrae las lecciones oportunas. Y una vez que hayas aprendido algo de tus errores, aparca lo que haya pasado tiempo atrás y centra toda tu atención en el momento presente.

La humildad no es pensar que eres menos; es pensar  
menos sobre ti (C. S. Lewis)



En este país, cuando alguien elogia el trabajo y las capacidades de otra persona, lo más habitual es que el receptor de los cumplidos responda con un «en realidad no es para tanto», «he tenido mucha suerte» o un «no lo hubiera logrado sin ayuda». En el mundo anglosajón, en cambio, la respuesta típica a los cumplidos es una sonrisa acompañada de un «muchas gracias».

Siempre he tenido la sensación de que en nuestra sociedad, si una persona es buena haciendo algo y lo reconoce abiertamente, enseguida le cuelgan la etiqueta de «arrogante». Y, la verdad, no entiendo el porqué. Si eres bueno en tu trabajo, y a lo largo de los años has reunido sobradas pruebas de ello, ¿qué problema hay en reconocerlo?

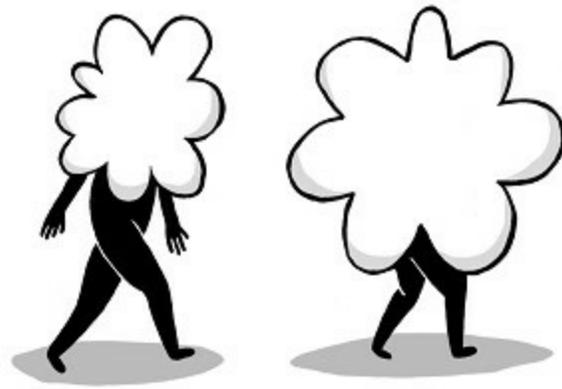
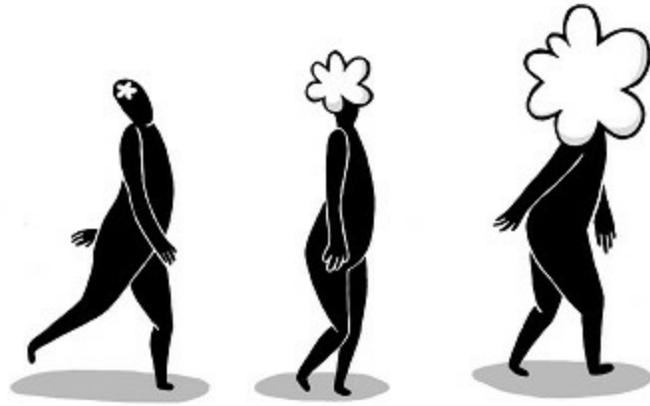
Este fomento de la falsa modestia tiene un efecto indeseado: muchas veces nos impide ser conscientes de nuestro verdadero talento. Y en esta vida, para evitar tomar caminos equivocados y poder alcanzar la verdadera realización personal, resulta fundamental saber qué es lo que se te da bien de verdad. Si no reconoces tus propias capacidades, ¿cómo vas a poder confiar en ti para sacarles el máximo partido? Porque en el caso de que pases por una mala racha, esa confianza es lo que te va a permitir seguir adelante, vencer las malas vibraciones y volver a recuperarte.

Por lo tanto, tenemos que acabar con esta especie de tabú. Si una persona es buena en algo, lo ha demostrado en numerosas ocasiones y lo reconoce abiertamente, no está siendo ni arrogante ni chulesca; está siendo sincera.

Nunca te quites valor. No te infravalores. Colócate en el lugar que te mereces. Si sabes hacer algo bien, camina con la cabeza bien alta porque te lo mereces. Si tú no eres consciente de lo que se te da bien, corres el riesgo de equivocarte de camino y de no poder desarrollar tus capacidades al máximo.

En mi caso, yo reconozco que hay una cosa que se me da bien: sé comprar barato y vender caro; el objetivo básico de cualquier operación de bolsa. Y yo no creo que reconocerlo sea de chulos. Creo que es, simplemente, tener confianza en uno mismo. Que alguien venga y me explique qué hay de malo en eso.

El que piensa grandes pensamientos, a menudo  
comete grandes errores (Martin Heidegger)



Una frase que permite una doble lectura. Cuando nos atrevemos a pensar a lo grande, la línea que separa la motivación del desánimo es mucho más fina de lo que parece.

Ser ambicioso y marcarse grandes objetivos no es nada malo. De hecho, los grandes objetivos son mucho más motivadores que las metas más modestas. Y son esos grandes proyectos los que tienen el potencial de sacar lo mejor que llevamos dentro.

Eso sí, siempre hay que ser conscientes de que alcanzar esos objetivos más ambiciosos es mucho más difícil que completar con éxito otros más modestos; y que, aunque siempre es posible acabar llegando a buen puerto, las posibilidades de naufragar por el camino aumentan de manera considerable.

Es ahí cuando pueden llegar los problemas: cuando, a mitad de camino, nos damos cuenta de que el objetivo que nos hemos propuesto no es alcanzable. Porque, en el momento en que nos damos cuenta de que no vamos a cumplir nuestro objetivo, es muy fácil caer en la desmotivación, que puede acabar afectando a todas las facetas de la vida.

Por eso me parece importantísimo saber observarse de manera imparcial para analizar bien los objetivos que te propones en función de tus capacidades.

Personalmente, no me gusta marcarme grandes metas. Prefiero ser realista, ser consciente de mis aptitudes y avanzar paso a paso. Prefiero pensar en llegar el primero en la próxima etapa que soñar con ponerme el maillot amarillo. Alcanzar un objetivo tras otro y, poco a poco, ir ganando en confianza.

Reconozco que me da mucho miedo ser muy ambicioso, en especial en mis proyectos profesionales y desafíos deportivos. De hecho, creo que cuando no he conseguido completar alguno de mis retos deportivos, el principal motivo que ha habido detrás ha sido un exceso de ambición.

Pero, al fin y al cabo, la decisión tiene que ser tuya. Tú decides si quieres ponerte una meta ambiciosa, con los riesgos que implica, o si prefieres ir paso a paso y hacer que una suma de unos cuantos pocos hagan un gran mucho.

El que todo lo juzga fácil encontrará la vida difícil  
(Lao-Tse)



¿No estás harto de la gente que no para de opinar sin tener ni idea de lo que está diciendo? ¿No estás harto de las personas que te intentan condicionar sin saber quién eres realmente, sin confiar en tus aptitudes y en tu capacidad para conseguir lo que te propongas?

Yo sí. Estoy harto. No entiendo por qué hay tanta gente que te intenta destruir en vez de aportar cosas y construir. Nunca entenderé por qué hay personas que, ante la propuesta de un proyecto nuevo, siempre piensan primero en disuadirte y recordarte todo lo que puede salir mal.

Y, por supuesto, no entiendo a la gente que juzga y critica sin tener conocimiento de causa. En mi opinión, es una actitud que podría compararse con una enfermedad, porque te quita las energías y te acaba haciendo daño. Como un virus que pone a tu cuerpo contra las cuerdas, que te deja tirado en la cama durante cuatro días.

Lo que más me entristece es que, por más que lo intento, soy incapaz de comprender los motivos que llevan a una persona a comportarse de esa forma. ¿Qué beneficio obtienen las personas que se pasan el día juzgando y criticando? ¿Contagiar a los demás la amargura que llevan dentro? Porque, de verdad, si no... es que no lo entiendo.

Aquí mi consejo no podría ser más claro. Siempre que te tropieces con una de esas personas que critican sin tener ni idea de lo que están hablando, sal corriendo a las primeras de cambio. Aléjalas de ti, porque su único objetivo en la vida es destruir todo lo que encuentran a su paso. Apártate de aquellos que no quieren que prograses y construyas, y que sienten tus logros como si fueran sus fracasos.

Sé fuerte. Sé selectivo. Reconoce a quienes son tus verdaderos amigos y compañeros de viaje, y distingue bien a aquellos que sólo se mueven por sus intereses. No te dejes influenciar por la gente que critica y prejuzga. Al contrario: escucha los consejos de las personas que te aportan cosas y que construyen a tu lado. Es la única manera de crecer como persona.

En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro. De éstos, el presente es brevísimo; el futuro, dudoso; el pasado, cierto (Séneca)



A ver... ¿quién soy yo para cuestionar esta frase de Séneca? Ante una verdad tan aplastante sólo puedo quitarme el sombrero, admirar el talento del estoico romano y echar de menos que no haya más Sénecas pululando por ahí.

De esta frase que reflexiona sobre la naturaleza del tiempo, yo me quedo sobre todo con eso de que el «presente es brevísimo»; una idea que enlaza a la perfección con el concepto de *carpe diem* que tanto defiendo.

El presente es efímero; es como la arena de la playa que intentas atrapar con las manos. Sin apenas darte cuenta, el presente se convierte en pasado a velocidad de vértigo. Las oportunidades que se te presentan en la vida desaparecen en un abrir y cerrar de ojos. Como cuando sales por ahí, ves a alguien que te gusta y, después de que algo te distraiga y girar la cabeza, descubres que esa persona ya no está y que ha desaparecido para siempre.

El pasado, en cambio, es lo que es y nada puede cambiarlo. De hecho, ni el autoengaño más descarado es capaz de modificarlo. Y, en cuanto al futuro, sólo puedo decir que no vale mucho la pena romperse la cabeza por aquello que todavía no ha pasado. Una cosa es trazar una hoja de ruta para que el futuro encaje —en la medida de lo posible— con tus expectativas, y otra muy distinta es perder el sueño por aquello que todavía no ha ocurrido.

Relájate, vive el presente y disfruta del aquí y del ahora. Porque el presente se extingue casi al instante y sólo las experiencias profundas, que se acaban transformando en recuerdos vivos, pueden atraparlo. Por desgracia, nada ni nadie te garantiza que el futuro vaya a salir como esperabas. Y, menos aún, que el futuro sea una continuación perpetua de este presente.

Es imposible aprovechar al cien por cien todos los momentos de esta vida. Pero si cada día, cada semana, cada mes, tienes momentos en los que has conseguido vivir al máximo, cuando el presente se escape podrás estar muy satisfecho de tu pasado.

Es sencillo hacer que las cosas sean complicadas,  
pero difícil hacer que sean sencillas (Friedrich  
Nietzsche)



Otra frase que en el mundo de la bolsa se confirma día tras día. Después de diecisiete años de trabajo abriendo y cerrando operaciones, todavía me parece increíble lo sencillo que es diseñar una estrategia sobre el papel y lo complicado que es después aplicar esa misma metodología a la práctica. Los factores que pueden dar al traste con tus planes son muy numerosos, pero en la bolsa normalmente tienen que ver con las respuestas emocionales, desde la euforia al derrotismo. A veces parece que seguir el plan que has diseñado paso a paso y al milímetro sea la cosa más difícil del mundo.

En los años que llevo dando clases de bolsa he encontrado infinidad de ejemplos de lo anterior. Recuerdo en especial a un chico que completó bien su formación, sin tener más problemas que el resto de sus compañeros de clase. Un año después de terminar el curso, volvió a aparecer por mis clases y nunca olvidaré lo que me dijo:

—No puede ser tan sencillo.

Había vuelto porque no se podía creer que el método Ajram pudiera ser tan sencillo desde un punto de vista teórico. Entonces, empezó a complicarlo. A su manera. Le añadió datos estadísticos, indicadores técnicos y todo tipo de herramientas que se utilizan en otros métodos. Al final, se había hecho un lío tan grande que aquello no tenía ningún sentido y no hacía más que perder dinero.

Después de complicarse la vida innecesariamente, había vuelto al curso con un único objetivo: hacer un reset, desaprender lo aprendido y volver a empezar de cero. Como es lógico, le dije que estaba encantado de tenerlo de vuelta. E intenté que aquel chaval se dejara de complicaciones y entendiera que, en mi método, menos significa más.

No puedo evitar pensar que si aquel chaval, desde un primer momento, hubiera comprendido que «sencillo» no tiene por qué ser sinónimo de «incompleto» o «superficial», se hubiera ahorrado una cantidad enorme de tiempo, y también de dinero.

Muchas veces la sencillez es el fruto de un largo proceso de maduración y depuración, de extirpar de un método todo lo que es superfluo e innecesario, y no el resultado de la improvisación y de la superficialidad. Nunca olvides que detrás de una aparente sencillez puede esconderse un gran trabajo.

Estamos unidos con hilos invisibles a nuestros  
temores. Somos el títere y el titiritero, víctimas de  
nuestras expectativas (G. S. Rawling)

①



②



③



④



Los miedos son nuestros peores enemigos. Más implacables que cualquier enemigo externo que pueda llegar a imaginar. Estoy muy de acuerdo con eso de que el enemigo más peligroso es siempre el enemigo interior. Por eso me parece básico tomarse el tiempo que sea necesario para aprender a reconocerlo y controlarlo.

Porque los miedos personales siempre van a estar ahí. Es posible dominarlos, e incluso vencerlos, pero creo que es imposible acabar con ellos definitivamente. Según vas creciendo, hay miedos que se hacen más pequeños y otros van ganando más presencia. Los hay que se transforman, que mutan como un virus resistente, y que encuentran nuevas formas de manifestarse. Y, por supuesto, no hay que olvidarse del peor de los miedos: del miedo a tener miedo. Un mecanismo mental terrorífico que puede llegar a dejarte completamente paralizado, destrozado, sin autoestima e incapaz de afrontar cualquier tarea, por pequeña que sea.

Pero creo que el miedo también tiene un aspecto positivo. De hecho, sin el miedo los seres humanos nos habríamos extinguido hace miles de años, devorados por alguna bestia implacable, ahogados en el fondo del mar o carbonizados en algún incendio.

Sentir un poco de miedo no tiene por qué ser malo. Agudiza los sentidos y activa todos tus recursos. Ese puntito de miedo que sientes antes de hacer una presentación en público, por ejemplo, te obliga a prepararte bien el guion, a ensayar frente al espejo y a salir al escenario con todos los sentidos activados. En este caso, el miedo a hacer el ridículo en público o a fallar a las personas que han confiado en ti contribuye a que des lo mejor de ti mismo.

Pero hay que saber controlar el miedo. Si dejas que ese mismo miedo invada todos tus pensamientos y anule el resto de cosas que tienes en la cabeza —el guion, ensayar, confiar en ti—, te dejará en estado de parálisis, escondido entre bambalinas, incapaz de salir al escenario.

Yo soy el primero que está lleno de temores. Que ante la posibilidad de afrontar un nuevo reto, empieza a pensar en todo lo que podría salir mal. Pero nunca dejo que esos pensamientos me dominen. Enseguida pienso en todo lo que he hecho bien, en todas las experiencias similares que he superado con éxito, en todas las pruebas que he ido acumulando en la vida y que me demuestran que sí, que soy capaz de hacerlo.

Ése es mi truco para superar el miedo: recordar todos los límites que ya he superado. Si te suena raro, te recomiendo que vayas apuntando en una hoja de papel todos los objetivos que vas alcanzando, por pequeños que sean. Lleva un registro de las metas que has ido completando. Y, así, la próxima vez que te asalten los miedos sólo tendrás que buscar la lista y, a partir de las pruebas, decirte con la voz bien alta: «Sí, esta vez yo también puedo».

Frecuentemente hay que aprender más de las preguntas inesperadas de un niño que de los discursos de un hombre (John Locke)

¿Y POR QUÉ SI EL  
DEPORTE ADELGAZA  
TÚ SIGUES ESTANDO  
GORDO, PAPA?



Seguro que has oído muchas veces esa frase que dice que solamente los niños y los borrachos dicen siempre la verdad. Es una pena, pero es que no podría estar más de acuerdo.

Hace un tiempo realicé un pequeño experimento que tiene algo que ver con todo esto. Decidí grabar un vídeo —que podéis encontrar en mi canal de YouTube (<[www.youtube.com/josefajram](http://www.youtube.com/josefajram)>)— en el que le pedí a mi hija, a Morgana, que me hiciera una entrevista de diez minutos. Le di total libertad para que me preguntara lo que quisiera, cualquier cosa, durante aquellos diez minutos.

Puedes comprobar el resultado por ti mismo, pero creo que lo que salió en aquel vídeo fue increíble. Las ideas y preguntas espontáneas que me iba planteando me dejaron completamente descolocado, sin capacidad de respuesta. Sus puntos de vista eran mucho más originales que los de algunos profesionales que me he ido encontrando por la vida.

A ver, que no se me entienda mal. Los niños tienen su lenguaje y los adultos tenemos el nuestro. Y hay personas adultas que te dan verdaderas lecciones cada vez que abren la boca. Pero eso no quita que, en mi opinión, debamos fijarnos más en las acciones y las actitudes de los niños, desde los dibujos que hacen con total libertad a su forma de interactuar con nosotros. Porque quizá nos están dando una pequeña pista sobre quiénes somos realmente, sobre cuáles son nuestras virtudes y también nuestros defectos.

Como apuntaba al abrir este texto, los niños siempre acaban diciendo la verdad. Las verdades cómodas, por supuesto, pero también las que son difíciles de oír. Si tienes hijos, o hermanos pequeños, dedica un tiempo cada día a escuchar sus opiniones y puntos de vista, porque vas a descubrir unas cuantas cosas sobre tu carácter que ni el adulto más valiente te diría.

Hay personas que viven la vida presente pero se preparan con gran celo como si tuvieran que vivir otra vida y no la que están viviendo, y mientras tanto el tiempo se consume y huye (Antifonte)



A medida que me acerco al final del libro, me doy cuenta de que insisto en ciertos temas con bastante más frecuencia que en otros. Son temas que en este preciso instante me preocupan más que el resto. Supongo que todo va por fases: si decido escribir la tercera parte de este Pequeño libro dentro de un par de años, estoy convencido de que los temas recurrentes van a ser otros.

En este momento de mi vida, uno de los temas que más me quitan el sueño es la fugacidad de la vida, la rapidez con la que pasa el tiempo. Supongo que el hecho de que cumpla los cuarenta años en el mes de abril de 2018 tiene bastante que ver con esta pequeña obsesión. Asimismo, el otro gran tema recurrente al que he hecho referencia en varias ocasiones es la omnipresencia de las redes sociales y los efectos bastante perniciosos que tienen sobre nuestras relaciones. En este sentido, y como ya he comentado, creo que lo peor está aún por llegar.

Pero aquí vuelvo otra vez al paso del tiempo. Y a esa manía que tenemos de hacer planes para el futuro, de posponer las cosas que nos hacen ilusión a la espera de un momento adecuado que nunca acaba de llegar, mientras la vida va pasando y la frustración se acumula bien adentro. Como si pudiéramos tener una segunda vida en el futuro, en la que podremos ser lo que de verdad queremos ser. Cuando la verdad es que no. Vida sólo hay una, y es ésta.

Siempre digo que hay una gran diferencia entre las empresas y las personas. Cuando las empresas tienen que cerrar, dejan atrás un reguero de deudas y pérdidas. En cambio, cuando las personas tenemos que cerrar —o sea, cuando dejamos este mundo— solemos dejar más o menos ganancias, que podrán aprovechar aquellos que han tenido la suerte de recibir nuestra herencia.

Evidentemente, me alegro mucho por aquellas personas que tienen la suerte de recibir una herencia. Pero también creo que es una lástima que las personas que con su trabajo y esfuerzo se han ganado todos esos bienes no hayan tenido más tiempo para disfrutarlos.

Así que recuerda que sólo tenemos una vida. Que todo aquello que no aproveches ahora se perderá para siempre. Y que si no quieres arrepentirte cuando sea demasiado tarde, empieza a aplicar desde ahora la máxima que nunca me cansaré de repetir: *carpe diem!*



Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: la imitación, el más sencillo; la reflexión, el más noble; y la experiencia, el más amargo (Confucio)



Confucio era un tipo bastante práctico, y por eso no es de extrañar que sus enseñanzas sean muy útiles en los aspectos más cotidianos de la vida. En este caso, me voy a llevar a Confucio a mi terreno: el trabajo en la bolsa. Si alguna vez asistes a un curso para aprender a invertir, podrás comprobar por ti mismo que Confucio no se equivocaba.

En mis formaciones, siempre digo a mis alumnos que tienen que aprender a imitar, a copiar. Que no tienen por qué inventar nada. Que si lo que quieren es ganar dinero en bolsa, sólo tienen que copiar algo que ya existe, que funciona y que está más que probado. Sólo tienen que hacer caso a su profesor, un profesional que acumula muchos años de experiencia operando en la bolsa. A ver, otra cosa es que me digas que quieres inventar un nuevo método de inversión. Entonces, tú veras. Pero si lo que quieres es ganar dinero, entonces límitate a copiar.

Imitar el método inventado por otro es sencillo. En cualquier caso, más sencillo que inventar el tuyo propio. Pero que sea sencillo no significa que no tenga mérito. Porque saber imitar con exactitud y precisión resulta de lo más complicado. A algunos alumnos, por ejemplo, les puede la soberbia y el afán de protagonismo. Quieren tener más razón que su profesor e ir a la suya, y es ahí cuando se pasan de frenada y acaban perdiendo las ganas y su dinero.

Mi intención no es desanimar a nadie que quiera crear su propio método. La creatividad y la innovación son dos valores fundamentales que nos permiten avanzar como sociedad, pero en el mundo de la bolsa tienen mucho peligro. Por eso siempre digo que hay que tener muy claro cuál es tu objetivo y sopesar muy bien los riesgos.

Y, repito, si tu objetivo es ganar dinero en bolsa, deja la creatividad para los artistas e imita las estrategias que otros profesionales han probado y demostrado a lo largo de muchos años de trabajo. Unos años que seguro que han estado plagados de pérdidas y de grandes sustos, pero que ellos ya han pasado antes por ti. Te lo digo por experiencia.

La clave es mantener la compañía de la gente que te aporta, cuya presencia saca lo mejor de ti (Epicteto)



Hace un momento hablaba de los temas recurrentes de este libro. Uno de los que más han aparecido, porque creo que tiene una relevancia trascendental, es la importancia de estar rodeado de gente interesante, que te aporta muchas cosas y que al fin y al cabo te hace mejor persona.

Son esa clase de personas que no te roban la energía con su negatividad ni con su mezquindad. Todo lo contrario: esa buena gente que te anima a confiar en tus posibilidades y a luchar por lo que te hace feliz. Y como me confirma esta frase de Epicteto, esto es así desde hace muchos y muchos siglos.

Evidentemente, para encontrar a un grupo de personas que valgan la pena, tú también tendrás que aportarles muchas cosas. Tú también tendrás que valer la pena. Pero, además, vas a tener que hacer algo más: vas a tener que aprender a decir que no.

Recurriendo a la terminología bursátil una vez más, en la vida hay que saber aplicar el *stop-loss* y cortar de raíz las pérdidas que te provocan otras personas antes de llegar a sufrir grandes daños. Hay que aprender a distanciarse de las personas que juegan en tu contra.

En principio, parece sencillo, ¿no? No debería ser tan difícil detectar a esas personas que ejercen una influencia negativa sobre ti y escoger otro camino. Pero no, resulta que no es tan sencillo. No se te acercan con mala cara, no te dicen que «no» a todo lo que propones, no se pasan el día chupándote la sangre. Utilizan estratagemas mucho más sutiles.

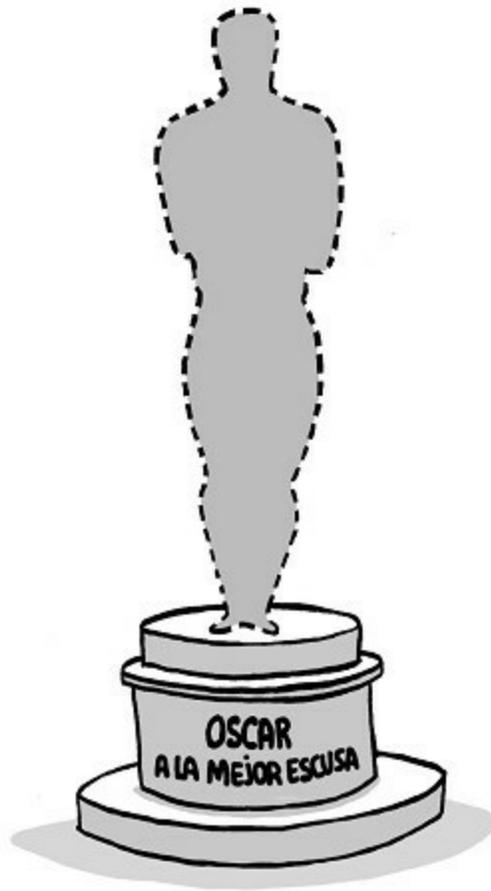
Te dejan avanzar un paso, y después te obligan a dar dos hacia atrás. Te animan en ciertos momentos, pero te desprecian cuando llega la hora de la verdad. Te invitan a que abras nuevas puertas, pero luego no dejan de repetirte los grandes peligros que se esconden detrás. Te ayudan a conseguir tus objetivos, para más tarde ser ellos quienes se atribuyen todo el mérito frente a los demás. Se hacen pasar por tus mejores amigos, y después son quienes te humillan a tus espaldas.

Cuando te das cuenta y decides coger otro camino, te hacen sentir culpable. Todo para asegurarse de que no extiendes las alas y sales volando bien alto.

Sé que no es fácil alejarse de personas que en un momento concreto han podido significar algo para ti. Aunque fuera por los motivos equivocados. Pero primero, siempre, tienes que pensar en ti mismo. En esta vida, nadie tiene derecho a ponerte barreras.



El que es bueno para poner excusas rara vez es  
bueno para cualquier otra cosa (Benjamin Franklin)



**NO VIENE A RECOGERLO PORQUE  
"ESTÁ MUY LIADO"**

Qué razón tiene esta frase de Benjamin Franklin. Puede parecer exagerado decir que una persona que es buena poniendo excusas no vale para nada. Pero, créeme, esa es la pura verdad.

Seguro que, si te fijas, en tu entorno hay alguna persona que no deja de poner excusas. Esa gente que siempre se queja, que siempre se baja del barco cuando llega el momento decisivo. Me refiero a esa persona que, cuando se acercan los días previos a una fecha clave —como el día de una carrera, de una presentación o de cerrar un proyecto—, empieza a torcer el gesto y a dar excesiva importancia a pequeños detalles, lo que anticipa que, a la hora de la verdad, esa persona te va a fallar.

Poner excusas, abandonar en mitad de la carrera, es extraordinariamente sencillo. Sólo hay que dejar de correr y soltar un «no puedo más». Esa brutal sencillez hace que caer en una rutina de excusas e indulgencia sea tan fácil como peligroso.

Hay que tener muy claro que si conviertes las excusas en un hábito, no estás haciendo otra cosa que esconder los problemas. Los acumulas bajo la alfombra. Uno encima de otro. Y, entonces, cuando algo falla —y siempre falla algo— ya no tienes que lidiar con un solo problema, sino con una montaña enorme. Y eso es algo que es muy difícil de gestionar y que fácilmente puede llevarse toda tu vida por delante.

Antes de poner una excusa, reflexiona. Asegúrate de que esa excusa tiene su razón de ser. Que la excusa está más que justificada y que detrás de cada abandono hay un motivo real y serio. Si, por el contrario, sientes el menor indicio de que te estás engañando a ti mismo, aprieta los dientes y sigue adelante. Ésa es la actitud que al final te acaba haciendo fuerte.

La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce (Jean-  
Jacques Rousseau)



A veces tengo la sensación de que en esta sociedad de la inmediatez, donde el estrés está integrado como un ingrediente cotidiano, la virtud de la paciencia ha perdido cierto prestigio. Parece que todo tiene que estar para antes de ayer. Que quien termina antes es siempre quien lo hace mejor.

Puede que esto sea verdad en una competición deportiva, donde en principio gana quien corre más deprisa. Pero en el resto de facetas de la vida, lo importante es hacer las cosas bien. Es decir, ofrecer resultados que destaquen por su calidad. Y muchas veces la calidad suele ir reñida con la inmediatez.

Personalmente, creo que es importantísimo aprender a tener paciencia, a trabajar con constancia y perseverancia. Te lo dice una persona que es impaciente por naturaleza, y que ha tenido que aprender a esperar a los momentos adecuados para gestionar sus recursos de la mejor manera.

Hasta en la bolsa, donde las cotizaciones no dejan de moverse a toda velocidad, la paciencia es un valor fundamental. Y aquí rescato una de mis frases favoritas de todos los tiempos, cortesía de Peter Lynch: «El ser humano no tiene paciencia para enriquecerse lentamente, y por eso decide arruinarse a toda prisa».

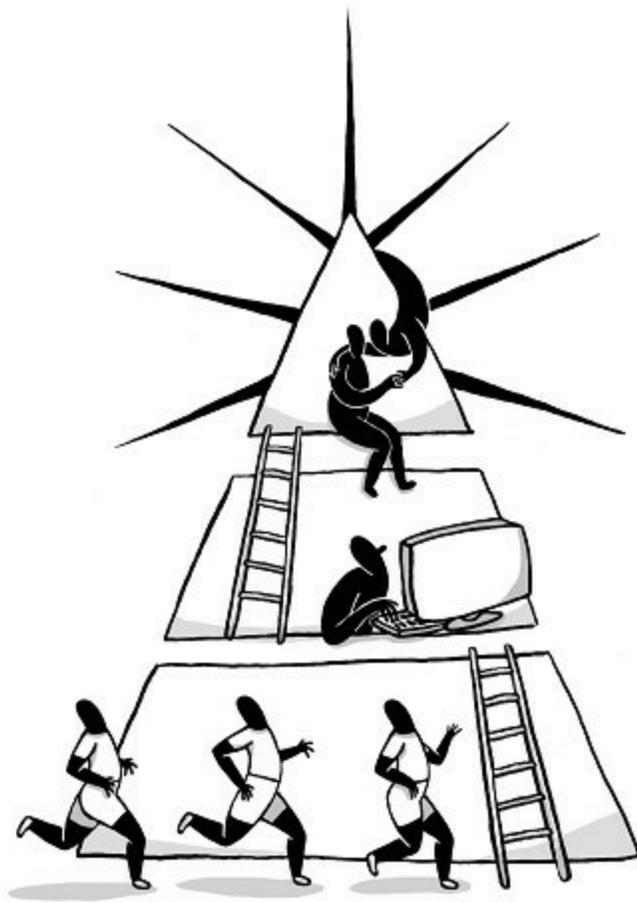
Las recompensas, al final, llegan. Las cosas buenas ocurren. Sólo que no suceden cuando quieres, sino en el momento adecuado. No tienes el poder para manipular el curso de los acontecimientos y hacer que la Navidad llegue en septiembre. Cuando tenga que ser, será. Y, eso sí, cuando llegue ese momento tan esperado, tu obligación será tener todos los recursos bien preparados para actuar.

En la bolsa, por ejemplo, no puedes provocar la volatilidad. No puedes hacer que un valor suba o baje cuando a ti te apetece para poner en marcha la operación que tienes en mente. Es el mercado quien te indica el momento exacto. Si te precipitas, si lanzas la operación por el simple hecho de hacerla, y no porque se dan las condiciones adecuadas, perderás el 99 por ciento de las veces. Siempre.

Paciencia, entonces, no para echarse una siesta, sino para esperar al momento ideal cuando podrás aprovechar al máximo tus capacidades y aumentar las probabilidades de obtener el resultado que tanto estás esperando.



La felicidad es el significado y el propósito de la vida,  
el objetivo y el fin de la experiencia humana  
(Aristóteles)



En uno de mis libros anteriores, *No sé dónde está el límite pero sí sé dónde no está*, incluí una frase que llamó la atención de mucha gente. Decía que «sí, soy muy feliz, y con perdón». Aquel libro se publicó justo en mitad de la crisis económica y tenía la sensación de que no estaba muy bien visto proclamar a los cuatro vientos lo feliz que era.

Creo que la felicidad es el objetivo último de nuestra pirámide de aspiraciones. Una pirámide que debería estar dividida en tres niveles. En el más alto, en el vértice, deberían incluirse los grandes objetivos de esta vida, como esa búsqueda de la felicidad a la que hacía referencia y a la que todos los seres humanos tenemos derecho.

En segundo lugar, justo en medio, habría que incluir los objetivos intermedios que nos permiten alcanzar ese bien superior. Por poner unos ejemplos, encontrar un trabajo que te guste, tener relaciones personales satisfactorias o disfrutar de un óptimo estado de salud.

En tercera posición, en la base de la pirámide, tendrías todas esas pequeñas cosas, esas metas volantes del día a día, que suponen un pequeño chute de energía y vitalidad que te permiten conseguir los objetivos del segundo nivel. Pienso, por ejemplo, en tener una afición que practicas casi a diario o en planear un viaje que te ilusiona de verdad. Esas pequeñas cosas que representan la gracia de la vida cotidiana.

Tener muy claros estos tres niveles, trabajar en ellos de abajo arriba y no querer saltarse ninguna etapa es fundamental para alcanzar el objetivo último, el vértice: la felicidad. Como dice Aristóteles, porque la felicidad es el objetivo último de la experiencia humana. No sólo porque no hay nada comparable a experimentar ese sentimiento, sino también porque si tú no eres feliz es muy difícil que las personas que te rodean puedan llegar a serlo.

Por eso creo que es el objetivo último de esta vida: porque la búsqueda de la felicidad nunca es una actitud egoísta; sino, de hecho, una espléndida manifestación de generosidad.

La cosa más difícil de la vida es conocerte a ti mismo  
( Tales de Mileto)



Recuerdo que una persona me dijo una vez: «Eso de conocerse a uno mismo es una chorrada. Cada uno es como es, y punto final». Inmediatamente pensé en el larguísimo camino que le quedaba por recorrer hasta acercarse a algo parecido a la verdadera felicidad.

¡Es tan difícil descubrir la esencia que llevas dentro! Quitarse de en medio las convenciones sociales, los traumas familiares heredados, los complejos que te meten según vas creciendo... en fin, deshacerte de todas esas capas de maquillaje que te van poniendo encima desde que eres un crío y que poco a poco van ocultando la persona que eres en realidad. Si no te conoces a ti mismo, nunca vas a poder sacarte el máximo partido.

Cuando doy una conferencia ante un público formado por autónomos, emprendedores o estudiantes de gestión de empresas, al principio me gusta plantear dos preguntas. La primera suele ser la siguiente: «¿En qué eres excelente? ¿Qué es aquello que se te da muy bien?».

Porque tener muy claros cuáles son tus puntos fuertes me parece fundamental para escoger correctamente tu camino y seguir creyendo en tus capacidades cuando pasas por una mala racha.

La segunda pregunta es: «¿Qué quieres ser de mayor? ¿Hasta dónde quieres llegar?».

Porque si tienes muy claro en qué eres bueno y a qué quieres aspirar en esta vida, vas a ahorrarte mucho tiempo. Serás capaz de orientar tu formación en la dirección adecuada. Podrás desarrollar al máximo tu talento. Y sabrás qué capacidades tienes todavía que mejorar.

En fin, cuando te conoces a ti mismo, puedes aspirar a tu mejor versión. De lo contrario, si no conoces tus virtudes y defectos, si te conformas con lo que hay, vas a acabar dando vueltas y vueltas hasta perder el rumbo de tu vida.

Y, por cierto, ¿quieres saber dónde está la persona que me decía que conocerse a uno mismo es una chorrada? Pues exactamente en el mismo sitio donde estaba hace quince años: estancado en un trabajo que no le hace feliz, acumulando relaciones que sólo le dejan vacío y, lo que es peor, contagiando su frustración a las personas que se cruzan por su camino.

Es el precio que pagas por no atreverte a cuestionarte a ti mismo, por dejarte vencer por el miedo a descubrir qué llevas dentro; no sea que de repente te des cuenta de que llevas equivocado todo este tiempo.

HAZLO. Van a criticarte igual



Has llegado al final. Aquí termina la segunda parte de *El pequeño libro de la superación personal*.

Sólo espero que después de estas 100 frases hayas comprendido que hay que atreverse a hacer las cosas.

Hay que actuar ya, porque el tiempo se acaba.

Rodéate de gente que te haga mejor persona, y aléjate de aquellos que te impiden avanzar; rompe con las influencias negativas.

Busca los caminos que conducen a la felicidad. Comparte tus vivencias y experiencias con las personas que aprecias, con las personas que más quieres.

Y, ante la menor duda, hazlo. Siempre va a haber algún personaje —algún gilipollas, la verdad— que te va a criticar. Sin que tú tengas la menor responsabilidad por ello.

Así que, diosarro o diosarra, te deseo toda la felicidad del mundo.

A por ello.

*El pequeño libro de la superación personal 2*

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, 2018

© ilustraciones del interior: Mamen Díaz

© Josef Ajram, 2018

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2018

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 2018

ISBN: 978-84-16928-75-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## EMPRESA



## ECONOMÍA



¡Síguenos en redes sociales!





# Índice

Sinopsis	8
Portadilla	9
Introducción	10
1. ¿Sabes lo que te hace feliz?	13
2. Suerte. Saber utilizar efectivamente mis recursos para tener éxito	17
3. Paciencia para aceptar las cosas que no podemos cambiar. Fuerza para cambiar las cosas...	21
4. ¡Aprende a vivir el momento!	25
5. Límites. Lucha intensamente mientras intentas tener energía y superación	29
6. El sudor es grasa gritándote que continúes	33
7. Preocúpate más por tu carácter que por tu reputación. Tu carácter es lo que realmente eres...	37
8. El exceso de ego matará tu talento	41
9. Trabaja para comer, come para vivir, vive para pedalear y pedalea para ir al trabajo	44
10. Error común: suponer en vez de preguntar	48
11. Si crees que puedes, ya tienes medio camino recorrido	51
12. Ésta es tu vida. Haz que cada minuto sea legendario	54
13. Quien limita tu forma de ser no te quiere por lo que eres, sino por lo que espera que seas	57
14. Todo lo que inviertas en nutrición te lo ahorrarás en medicinas	60
15. No sueñes con ganar. Entrena para ello	64
16. No conozco la clave del éxito, pero la clave del fracaso es complacer a todo el mundo	67
17. La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace...	70
18. Eres responsable de todo	73
19. Tus excusas no son más que las mentiras que te vendieron tus	

miedos	76
20. Igualdad es dar a todos lo mismo. Equidad es justicia en todas las situaciones	80
21. Me gusta más tu yo real que tu yo de Instagram	84
22. Quizá te des cuenta algún día que la vida no exigía tanto de ti, tanto sacrificio...	88
23. ¿Por qué sólo descansamos en paz? ¿Por qué no vivimos también en paz?	92
24. No esperes tenerlo todo para disfrutar de la vida. Ya tienes vida para disfrutar de todo	95
25. No deberías temer perder, de hecho, he perdido muchas más carreras de las que he ganado	99
26. El mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión	102
27. A veces no necesitas un plan, sólo necesitas agallas	106
28. Eres esclavo del smartphone, ¿realmente te compensa?	109
29. Elimina de tu vida todo aquello que te cause estrés y te quite la sonrisa	113
30. Antes de discutir... respira. Antes de hablar... escucha. Antes de criticar...	117
31. No tengas miedo de perder a alguien. Ten miedo de perderte a ti mismo tratando...	121
32. El deporte no construye tu carácter. El deporte lo revela	124
33. Aprovecha la vida en todas sus etapas	128
34. No puedes cambiar los hechos de tu pasado, pero siempre estás a tiempo de darles...	132
35. ¿Realmente es un problema?	135
36. A la vida no hay que echarle huevos, hay que echarle ganas	139
37. Jamás partiremos de la respuesta, por eso siempre hemos de luchar por ella	142
38. Rompe las reglas, ¡puedes ser único!	145
39. Los años nos ayudan a valorar la importancia de aprovechar	

pequeños momentos	149
40. ¿Por qué no atreverse a expresar lo que piensas? ¡Valora los riesgos y atrévete!	152
41. Una persona feliz no tiene un determinado conjunto de circunstancias, sino un conjunto de...	156
42. Haz lo que más amas y hazlo a menudo	160
43. Puedes pegarme, abandonarme, hacerlo todo mal... Pero créeme, si algún día alguien hace...	163
44. Nunca te guíes por un prejuicio	166
45. ¿Eres consciente de la realidad que te vas a encontrar?	170
46. La vida es corta. Rompe las reglas, haz más, necesita menos, sonríe a menudo, sé valiente...	174
47. Maldita manipulación de los medios	178
48. No permitas que se reduzca tu capacidad de amar	182
49. Tropezar no es malo, encariñarse con la piedra sí	185
50. Bienvenido al mundo que jamás pensabas que iba a ser posible	188
51. Aprende a vivir momentos irrepetibles	192
52. Cuando mi limpiabotas invierte en bolsa yo lo vendo todo	196
53. Calidad significa hacer lo correcto cuando nadie está mirando	200
54. Deja de mirarte en el espejo, la comida se enfría	203
55. ¿Y si contemplas la vida con tus ojos en lugar del móvil? ¿Lo dominas o te domina?	207
56. El secreto para vivir bien y por más tiempo es: come la mitad, camina el doble, ríete el triple	210
57. Si estás buscando a la persona que cambiará tu vida, échale una mirada al espejo	214
58. Invierte en ti. Reporta los mejores intereses	218
59. El desapego no es que tú no debas poseer nada, es que nada te posea a ti	221
60. Preferimos que nos digan mentiras agradables a incómodas	225

61. No te hagas pedazos por mantener a los demás completos	229
62. Analiza bien tus prioridades	232
63. Pasar tiempo con los niños es más importante que gastar dinero en los niños	236
64. Tienes que dejarlo, no eres bueno. Si lo dejas, nunca seré bueno	240
65. De camino a casa quiero ser libre, no valiente	243
66. Ser una persona decente no cuesta nada	247
67. Desconfía de quienes vuelven la espalda al amor, a la ambición, a la sociedad. Se vengarán...	251
68. El amigo ha de ser como el dinero, que antes de necesitarlo, se sabe el valor que tiene	255
69. ¿Merece la pena vivir la vida? Todo depende del vividor	259
70. A veces es mejor mantener tu boca cerrada y dejar que la gente se pregunte si eres tonto que...	263
71. A veces, la gente no quiere escuchar la verdad porque no quieren que se destruyan...	267
72. Aprende a escuchar y te beneficiarás incluso de los que hablan mal	271
73. Cada fracaso enseña al hombre algo que necesitaba aprender	274
74. Conviene tener en cuenta que muchas creencias se apoyan en el prejuicio y en la tradición	278
75. Cree que tu vida merece la pena ser vivida y esa creencia ayudará a crear el hecho	282
76. Cuando escuches una voz interior diciéndote que no puedes pintar, pinta tanto como puedas...	285
77. Cuando no se puede volver atrás, sólo hay que buscar la mejor forma de avanzar	289
78. Cuanto más grande es la dificultad, más gloria hay en superarla	292
79. Desaprender la mayor parte de las cosas que nos han enseñado es más importante que aprender	296

80. El amor es ciego, pero el matrimonio le restaura la vista	300
81. El amor inmaduro dice: «te amo porque te necesito». El maduro dice: «te necesito porque...	303
82. El débil no puede olvidar nunca. El olvido es el atributo del fuerte	307
83. El hombre es la única criatura que rechaza ser lo que es	310
84. El hombre valiente es el que no sólo supera a sus enemigos, sino también a sus placeres	313
85. El pasado no tiene poder sobre el momento presente	317
86. La humildad no es pensar que eres menos; es pensar menos sobre ti	320
87. El que piensa grandes pensamientos, a menudo comete grandes errores	323
88. El que todo lo juzga fácil encontrará la vida difícil	326
89. En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro. De éstos, el presente es...	329
90. Es sencillo hacer que las cosas sean complicadas, pero difícil hacer que sean sencillas	332
91. Estamos unidos con hilos invisibles a nuestros temores. Somos el títere y el titiritero, víctima	335
92. Frecuentemente hay que aprender más de las preguntas inesperadas de un niño que de los discursos	339
93. Hay personas que viven la vida presente pero se preparan con gran celo como si tuvieran que vivir	342
94. Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: la imitación, el más sencillo; la reflexión...	346
95. La clave es mantener la compañía de la gente que te aporta, cuya presencia saca lo mejor de ti	349
96. El que es bueno para poner excusas rara vez es bueno para cualquier otra cosa	353
97. La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce	356

97. La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce	356
98. La felicidad es el significado y el propósito de la vida, el objetivo y el fin de la experiencia	360
99. La cosa más difícil de la vida es conocerte a ti mismo	363
100. HAZLO. Van a criticarte igual	367
Créditos	370
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	371