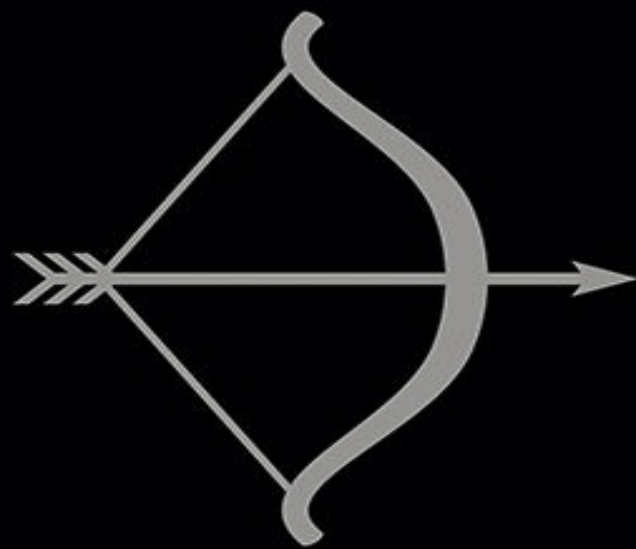


María Fernández

El pequeño libro que hará grande tu vida



Este libro te ayudará a conseguir de una vez por todas tus objetivos y a convertir tu vida en tu mayor obra de arte. A partir de metáforas innovadoras, ejercicios prácticos y preguntas desafiantes, sentirás que la autora te acompaña en tu desarrollo personal como si de un proceso de coaching se tratara.

**¡Estás a una lectura
de cambiar tu vida!**

Índice

Portada

Portadilla

Sinopsis

Dedicatoria

Sobre la autora

Pequeños prólogos de grandes personas

Introducción

Consecución de metas

1. ¿Qué es para ti una vida grande?
2. La lámpara mágica
3. Un viaje en globo
4. Los conflictos interiores y la goma elástica
5. Bajo el abrigo de las creencias
6. Atraviesa el río del miedo
7. Piedra que esquivas, piedra que vuelve
8. La flecha
9. Provoca el momento déjà-vu
10. El raíl
11. Motivación y compromiso. Dos tipos de amor
12. Conviértete en un obsesivo-compulsivo
13. Y tú, ¿qué historia te estás contando?
14. La magia de cambiar tu lenguaje
15. Entre el 0 y el 1 hay infinitos números

Estilo de vida

16. Venir pa ná es tontería
- Anexo: Yo te elijo a ti
17. Modo letargo, modo generador de cambios
18. ¿Qué harías si no te importara el juicio de los demás?
19. La vida te ha dado unos dones. Tuya es la obligación de usarlos
20. Las naranjas y los tres estadios del amor
- Anexo: Conquistate, para luego conquistar a quien quieras
21. Honrarás tus decisiones

Superación

22. El bloque de hormigón
23. El efecto estiércol
24. El beneficio oculto de sufrir por una persona
25. Protocolos de cierre
26. Invierte en ti

Relaciones personales y habilidades sociales

27. Los icebergs

28. El menhir de Obélix

29. El yin y el yang .

30. Crea burbujas

31. Be tolerant, my friend

Anexo: Keep calm & be tolerant in social media

32. Cabeza de ratón o cola de león

33. No esperes a que te conecten. Sé tú un conector

34. Comunica y transplanta corazones

Anexo: ¿Qué tienen que ver una olla exprés y una bola de nieve?

35. Los cinco arrepentimientos antes de morir

Anexo: El mejor consejo que hayas recibido nunca

36. Las tres palabras mágicas

Anexo: Los rituales de la gratitud

37. El secreto mejor guardado

Agradecimientos

Bibliografía de apoyo

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita 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

Muchas veces nos respaldamos en excusas, desconocemos la forma de cambiar nuestra dinámica, no nos sentimos capaces de asumir los costes, albergamos un conflicto interior, o simplemente tenemos miedo al fracaso o incluso al propio éxito. *El pequeño libro que hará grande tu vida* generará un punto y aparte abriéndote las puertas a una nueva realidad. Esa vida que tanto anhelabas, más plena y rica, más satisfactoria y sobre todo más coherente contigo mismo. Te darás el permiso de brillar y volar mucho más alto de lo que hubieras imaginado. Desde esa perspectiva podrás, así, enriquecer la vida de otros y dejar finalmente tu huella. María Fernández te invita a ser consciente de que sólo tienes una oportunidad y ésta se llama “vida”, y te reta a preguntarte qué quieres hacer con ella.

A Fernando



Sobre la autora

María Fernández es Coach Personal, Ejecutivo y de Equipos por la Federación Internacional de Coaching (por sus siglas en inglés, ICF). Es fundadora y directora de Coaching & Media, firma especializada en coaching a personajes públicos, además de a particulares. Es también motivadora de equipos, campo en el que ha trabajado para empresas del Ibex 35.

Colabora en medios de comunicación como RNE, TVE, o Antena 3, y en formatos audiovisuales para Unidad Editorial, como experta en coaching y desarrollo personal. Algunas de sus colaboraciones y apariciones en prensa escrita han tenido lugar en *YoDona*, revista *Mía*, *Marie Claire*, *Instyle*, *El Mundo*, *Expansión*, *Buena Vida*, o en publicaciones internacionales como *The Best You*.

Es miembro de *Focus Breakfast*, firma a partir de la cual es formadora en habilidades directivas y sociales, para equipos directivos.

Su carrera profesional, siempre orientada hacia las personas, se ha desarrollado en tres países (Inglaterra, Italia y España), y ha hecho coaching a niños en escuelas de África.

Además, es conferenciante, habiendo dado charlas sobre felicidad y optimismo, superación y consecución de metas, y emprendimiento y marca personal.

Si quieres saber más de ella, puedes visitar su web <www.coachingandmedia.com> o seguirla en su twitter <@Maria_FGF>. También puedes contactarla a través del email <info@coachingandmedia.com>.

Pequeños prólogos de grandes personas

Laura Sánchez (modelo, actriz y empresaria. Fundadora y directora creativa de Bloomers & Bikini)

La verdad y la realidad algunas veces no van de la mano, aquí sí. Aquí encontrarás verdad, realidad, consuelo, respuestas, empatía y ayuda. María con estas páginas me ha «obligado» a hacer lo mejor para mí: ESCUCHARME. Éste es el comienzo de todo, de dónde estoy y adónde quiero ir. Soy valiente, tomo decisiones y soy consecuente, pero María me lo pone más fácil. En sus líneas redescubrimos pautas que en el fondo nuestra mente y nuestras emociones conocen, pero que a veces vamos muy rápido en esta vida para aplicarlas. En esta vida, que yo sólo tengo una y no sé cuándo caduca, y que la vivo en grande. Arriesgaos a seguir pasando páginas y a ser sinceros con vosotros mismos. Cuando lleguéis al final de esta aventura, ¡habréis ganado!

Gracias María. GRACIAS en grande.

Anxo Pérez (creador del método 8Belts, conferenciante y autor de *Los 88 peldaños del éxito* y *La inteligencia del éxito*)

Hace muchos años que conozco a María. El cariño que le tengo es inmenso. Me encantaría decir que el origen de ese enorme cariño es mérito mío, pero no puedo. Es mérito de ella. Tiene una obsesión, por un lado, por cuidar y alimentar las relaciones personales igual que se alimenta una hoguera para que no se extinga; y por otro, por estudiar esas relaciones exitosas con el fin de lograr dos objetivos: aprender todo lo posible para ayudarse a sí misma y aprender todo lo posible para ayudar a otros.

Su pasión por descifrar los secretos del éxito en las relaciones y en el desarrollo personal es desbordante y bella. Sin embargo, ninguna de esas dos descripciones representa su ventaja número uno.

¿Cuál es esa ventaja?

La enorme ventaja de la que ya nos podemos beneficiar todos: el bebé que hoy nace como cristalización de esa pasión. Su nombre es *EL PEQUEÑO LIBRO QUE HARÁ GRANDE TU VIDA*.

Hay tres motivos por los que es un privilegio y un acierto leer este libro:

1. El siglo XXI será el siglo del desarrollo personal. Todos acabaremos dedicando más tiempo a nuestro crecimiento interior. Y dentro de este campo, hay dos grupos: las áreas de mayor importancia y las otras. Este libro se centra exclusivamente en las primeras: poder transformar cualquier miedo en una palanca para el éxito, construir una férrea seguridad en uno mismo, incorporar imprescindibles habilidades sociales y descubrir el legado que queremos dejar en esta tierra.
2. En *EL PEQUEÑO LIBRO QUE HARÁ GRANDE TU VIDA*, María Fernández no sólo ha hecho un trabajo complejo, elaborado, certero y ÚTIL, sino que además, se desnuda. Y el mayor beneficiado de ese arduo proceso y esa candidez será el lector (y su entorno).
3. Si tan sólo uno de los ejemplos, metáforas, fábulas y conceptos de este libro eleva tu nivel de conciencia en una sola área de tu vida, en la que estabas yendo SUR y en la que a partir de ahora irás NORTE, sólo por eso, el libro habrá valido la pena.

La buena noticia es que las áreas en tu vida que experimentarán un giro de sur a norte no será una sino muchas: la imagen sobre ti mismo, la relación con los demás, el amor, la salud y estilo de vida, además del trabajo.

¿Estás preparad@?

Rubén Turienzo (experto en Change Management y motivación. Global Head of Talent de Telepizza, y autor de *El pequeño libro de la motivación*)

No leas este libro.

A pesar de lo que esperas no hablaré bien de María Fernández o de este libro. Sí, ya sé que es un prólogo y que en este tipo de textos los autores buscan convencerte de que su obra es fabulosa y de que tú necesitas comprarla, y leerla, a través de personas relevantes, profesionales del sector, o incluso sus conocidos. No será éste el caso. Sencillamente porque más que un ejercicio de marketing me gustaría hacerte cómplice de mi experiencia como lector. Sé que luego sabrás decidir oportunamente qué hacer con el resto de la obra.

Sorprende ver un libro sencillo, directo y hostilmente beneficioso. De esos que rasgan la garganta cuando tragas sus palabras y te obligan a tomar una acción posterior. Cualquiera que conozca a María sabe que ella es así, pero lo realmente complicado es que su personalidad quede plasmada de forma tan fidedigna en su texto. Así que este mensaje va para la autora: Felicidades porque este libro tiene tus ojos (y tu alma).

Pero no, no leas este libro. Este manual es de esas obras en las que la autora te describe el proceso esencial para dejar los miedos atrás, para superar las creencias limitantes, para conseguir metas o incluso para mejorar tus relaciones. Así que, si no estás en disposición de querer expulsar tus lastres y hacer que tu globo ascienda, no leas este libro.

Con la sutileza de quien está describiendo un camino, esta obra te irá aportando sencillos ejercicios, trucos, técnicas y recomendaciones que refuerzan conceptos y teorías, que puede que conozcas, y que tu soberbia te diga que ya no tienes nada que aprender al respecto, pero que seguro que no has trabajado hasta ahora. Así que ya sabes, si no quieres comenzar a trabajar en tu meta, tu objetivo, tu destino y tu éxito... Hazme caso, no leas este libro.

Incluso en uno de los capítulos que más me gusta, el que habla de invertir en uno mismo, María te acerca a acciones prácticas y muy concretas en las que revolcará tu interior despertándote a reflexiones en las que asumirás todo lo que a día de hoy no estás

haciendo, y está al alcance de tu mano. De verdad, no es que yo te desee ningún mal, pero como sé que sufrirás al tomar conciencia de todo tu potencial y tu posible desaprovechamiento, mejor no leas este libro.

Pero es que es más, si has leído libros de esta colección, y te han encantado, otros libros que se basan en frases biensonantes y reflexiones simplonas sobre la vida, el trabajo, la superación o el éxito, que se fundamentan en dar muchas claves sobre lo que debes conseguir, pero poco te hablan del cómo conseguirlo... No leas este libro. No te va a gustar.

Éste es un libro para personas valientes que se atreverán a modificar sus comportamientos y con ello, sus vidas. Es un manual para quienes se atreven a mirarse al espejo desnudos. A fallar. Sí, a intentarlo una y otra vez sin maldecir, ni quejarse y sin rendirse. Es un compendio de palancas para la acción sólo apto para quienes quieren tocar la felicidad con la punta de sus almas. Es un libro en definitiva en la que la incisiva mirada de María te retará a poner tu existencia en equilibrio. Y da igual que ella te acompañe, te anime, te motive, te aliente y te impulse. Si no deseas hacer, después de leer, este libro será una verdadera incomodidad. Así que, por tu bien, como he dicho anteriormente, no lo leas.

Eso sí... si a pesar de todo esto, deseas leerlo (y hacerlo)... Te espero aquí para celebrar tu GRANDEZA.

Curi Gallardo (emprendedor y relaciones públicas. CoFundador de Mid! Comunicación)

¿Alguna vez te has preguntado dónde querías estar y qué hacer en un momento concreto de tu vida?

La vida puede ser maravillosa, por supuesto, pero también muy sacrificada. ¿Cuántas veces hemos oído que la vida no es fácil? ¡Miles de veces!... Pero si tienes las herramientas adecuadas para saber gestionarla, ¡enhorabuena, vas por el buen camino!

Gracias a personas como María, el resto de los mortales perdemos nuestros miedos, aprendemos a arriesgar, a encontrar nuevos caminos, a saltar (no al vacío por supuesto je, je), en definitiva, ¡a emprender! ya sea creando una empresa, cambiando de profesión, o simplemente haciendo algo que llevamos mucho tiempo pensando hacer, pero que por distintos motivos por los que nos sentimos desprotegidos no conseguimos arrancar y llevarlo a cabo.

En este libro encontrarás las claves que te ayudarán a conseguir vencer tus miedos, inseguridades y alcanzar tus propias metas. Tenemos sólo una vida, vivámosla a tope.

Gracias María por plasmar en este libro tu experiencia personal y profesional, con el que estoy seguro que vas a ayudar a mucha gente COMO LO HAS HECHO CONMIGO.

GRACIAS.

Fran Carrillo (fundador y director de La fábrica de discursos, y autor de *Tus gestos te delatan*)

María es la acompañante perfecta para que empieces a cambiar rutina por retina, hábitos nocivos por comportamientos positivos. Un semáforo de emociones que te lleva por ese camino de baldosas exitosas donde se hacen eternos los sueños. Un libro que se abre en la primera página y se cierra en la pestaña de cada día, allí donde tu voluntad consiguió imponerse, definitivamente, al inmortal miedo que todos tenemos.

A menudo leemos y escuchamos a expertos que intentan convencernos sobre cómo debemos vivir nuestra vida, explicarnos, cuales cirujanos que operan nuestras emociones cada día, que debemos cambiar de rumbo para poder hallar un final feliz. Druidas del lenguaje, magos de la posventa, intentan embaucarnos con sus recetas poderosas sin ajustar su criterio a las necesidades del lector.

María Fernández ha conseguido lo más difícil en un libro de estas características. Que esté en las antípodas de todo ello. Sintetizar un método con claridad, explicar unas claves y compartir unas herramientas con sencillez y pasión y dejar al lector con la necesidad de querer un segundo volumen cuanto antes para ampliar sus conocimientos,

no lo consigue todo el mundo. Construir una senda tan grande en un libro tan pequeño requiere paciencia y sobre todo, pericia. Aprender una lección de vida de quien es pura vida será para el lector lo más gratificante en su tranquilo paseo por estas páginas.

Introducción

Hazte esta pregunta, ¿tienes la vida que quieres llevar?

Muchas veces nos respaldamos en excusas, desconocemos la forma de cambiar nuestra dinámica, no nos sentimos capaces de asumir los costes que implica perseguir nuestras metas, albergamos un conflicto interior, o simplemente tenemos miedo al fracaso e incluso al propio éxito.

Por ello quiero aportarte las claves para soltar viejos lastres, superar las barreras — que en ocasiones tú mismo te pones— y adquirir nuevas herramientas, que no sólo te permitan afrontar tu reto actual, sino que te sirvan de apoyo y guía fundamentales para el resto de tu vida.

Llevo años estudiando y observando cómo funcionan las emociones y la mente humana llevándome a intuir qué mueve a las personas, qué las estimula, qué las paraliza, en qué contradicciones se encuentran, y qué hacer cuando no saben qué dirección tomar.

El pequeño libro que hará grande tu vida nace de querer aunar **los conceptos del desarrollo personal** con **metáforas propias** que uso en mis sesiones de coaching, así como de **la observación de mis clientes** durante dichas sesiones, y de **entrevistas a personajes de éxito** que he tenido el privilegio de hacer.

Además, nace también de querer compartir conclusiones vitales derivadas de haberme tenido que reinventar en numerosas ocasiones, y de haber pasado por experiencias personales que me han obligado a creer en mí misma por encima de todo. Pero que, sin ello posiblemente hoy no sería quien soy ni me dedicaría a esta profesión. Las dificultades nos modelan y no tenerlas nos hará un flaco favor. Antes o después, la vida nos las mandará y cuanto antes estemos entrenados, mejor.

Como coach personal he tenido el honor de ayudar a decenas de personas a alcanzar sus objetivos y a cambiar sus vidas. Esta profesión me confirma día a día nuestro inmenso poder para superarnos y ser tan grandes como nos propongamos.

En todos estos años, comprobé que no alcanza sus metas quien con más recursos cuenta ni más fácil lo tiene, sino quien mayor determinación y fe en sí mismo posee para conseguirlas. Observé que la duda es un espacio y un recurso, detrás del cual nos amparamos para no fallar; pero que, desde ahí no crece nada y que sólo con la acción podemos cambiar las cosas. También aprendí que a veces no es necesario un gran paso que nos acerque adonde vamos sino un paso pequeño que nos quite de una situación en la que nos vemos atrapados.

Y precisamente en este último punto estriba la diferencia entre un libro de crecimiento personal y un proceso de coaching: en LA ACCIÓN. Mientras que en el primero todo es teoría —MUY VALIOSA—, pero apenas hay práctica, en un proceso de coaching la mayor parte es práctica y seguimiento.

Con un libro de crecimiento personal a veces —**no siempre**— corres el riesgo de poder quedarte con el buen sabor de boca de la ilusión de un futuro próspero, pero sin haber llevado a cabo una sola acción. Con *El pequeño libro que hará grande tu vida* conseguirás llevar también a la práctica lo reflexionado.

Para ello, **te propondré ejercicios y te haré preguntas** que te ayudarán a acceder a TU PROPIA SABIDURÍA. Sabrás por qué actúas como actúas, qué te está frenando en la consecución de tus objetivos y cómo puedes cambiarlo, y finalmente te empujarán a tomar acción.

Por eso este libro es distinto, porque combina la aportación de herramientas útiles de desarrollo personal e historias de superación que te aportarán luz, pero también te mantendrá enganchado a la acción para que no quede en agua de borrajas y puedas GENERAR CAMBIOS.

Con este libro:

Forjarás el hábito de HACERTE CARGO de lo que te ocurre, y descubrirás que las circunstancias pueden ser condicionantes, pero nunca determinantes. Actuarás y reaccionarás sólo desde la autorresponsabilidad, y no desde el victimismo, siendo consciente de que si aceptas que eres parte de tus «problemas» también serás parte de sus soluciones.

Experimentarás que la VALENTÍA es un músculo que también se entrena. Vivirás sin miedo, o al menos convivirás con él de una forma productiva, para que éste te proteja, pero no te detenga.

Tomarás DECISIONES DESDE EL AMOR Y NO DESDE EL MIEDO. Ya que cada vez que no sepas cómo actuar frente a una situación, podrás preguntarte desde qué emoción estás decidiendo. Pues desde el miedo nos cerramos y *jugamos a no perder*, y desde el amor nuestra actitud es de expansión y *jugamos a GANAR*. La elección correcta es casi siempre desde el amor.

Vivirás SIN AUTOSABOTAJES. Te liberarás de antiguos patrones que no te hacen bien, pensamientos pusilánimes y malos hábitos. Revisarás la historia que te estás contando, y te darás el permiso de brillar y volar mucho más alto de lo que hubieras imaginado.

Asumirás que LA DETERMINACIÓN Y LA CONVICCIÓN son la garantía que te llevan a una única dirección: ¡hacia delante! Y descubrirás que el COMPROMISO —por encima de la motivación— es aquello que te engancha a la meta y no te hará desfallecer. De esta forma, tus metas acabarán convirtiéndose en tu mejor obsesión.

Podrás CONECTAR desde el principio con personas extraordinarias, y decidir tenerlas en tu vida. Te sentirás seguro relacionándote desde la buena fe y la nobleza, y concluirás que la calidad de tu vida deriva de la calidad humana de la gente que te rodea, pero que, sin embargo, la persona más importante que vas a conocer en tu vida eres TÚ.

VIVIRÁS EN PAZ y en integridad contigo mismo, sabiendo que has actuado de la mejor forma posible en cada ocasión.

Abrazarás todo lo que la vida te ha dado, tus dones, las personas que te rodean, la salud propia y la de tu entorno, y vivirás desde la GRATITUD.

Podrás fusionar tu PASIÓN y tu trabajo en una sola cosa, y vivir de lo que realmente te entusiasma. Reflexionarás sobre TU PROPÓSITO en el mundo, y darás una salida a esa llama que permanece encendida dentro de ti: tu vocación.

Serás consciente de que el camino a lo que tú consideras «éxito» va a ser un CAMINO DE PICOS Y VALLES, y no una línea recta. Pero será en esos picos y valles donde tú te formarás y descubrirás tu grandeza.

Sabrás honrar tus propias DECISIONES, ya que en ti está la posibilidad de transformar incluso un evento negativo en una bendición.

Irás más allá de tus propias capacidades. Traspasarás constantemente tus propios LÍMITES. Entrarás en una frecuencia donde la línea que separa lo que eres con lo que quieres llegar a ser será prácticamente inexistente.

Tendrás herramientas de desarrollo personal cada vez que te enfrentes a un nuevo desafío. Y te darás cuenta de que cuando no llegamos a nuestros objetivos no es por falta de recursos económicos, físicos o materiales, sino por falta de RECURSOS MENTALES. —Sencillamente no hemos dado con la forma de llegar.

En definitiva, las siguientes páginas te ayudarán a conseguir de una vez por todas tus objetivos, a gestionar tus relaciones interpersonales y a vivir en autenticidad y en coherencia contigo mismo.

Te sentirás acompañado en tu desarrollo personal como si estuvieras en **un proceso de coaching**; y para que éste haga su máximo efecto, te invito a que respondas a la mayor parte de preguntas que te formulo y que hagas los ejercicios que aparecen. Pero, sobre todo, ¡comprométete con vivir una vida extraordinaria!

Vivirás una vida grande cuando sientas que estás usando todo tu potencial, y que no te estás ahorrando para momentos mejores, ya que el mejor momento es el que estás viviendo AHORA.

Tienes sólo una oportunidad, y se llama VIDA.
¿Qué quieres hacer con ella?

¡Estás a una lectura de cambiar tu vida!

CONSECUCIÓN DE METAS

1

¿Qué es para ti una vida grande?



La grandeza de tu vida es un reflejo de la grandeza de tus pensamientos.

(ROBIN SHARMA)

Crea la más alta y grandiosa visión posible para tu vida, porque te conviertes en lo que crees.

(OPRAH WINFREY)

La vida o es una atrevida aventura o no es nada.

(HELEN KELLER)

Antes de empezar a leer este libro, reflexiona DE QUÉ FORMA QUIERES VIVIR el resto de tu vida. 😊

Pregúntate, ¿qué es para ti una vida grande?

Imagina por un segundo cómo sería tu vida si no tuvieras limitaciones, ¿cómo te gustaría que fuera?

No pienses ahora en lo que es realista o deja de serlo, en lo que consideras que son tus incapacidades, o en tu supuesta falta de recursos. Simplemente deja tu mente fluir, vislumbra qué significa para ti vivir una vida extraordinaria, y sitúate en LA MEJOR DE LAS SITUACIONES.

... Estimulante, ¿verdad?

Pues déjame decirte que esas «limitaciones», de las que te has desprendido por unos instantes, viven exclusivamente en tu cabeza.

Esto supone una buena y una mala noticia.

La mala es que prácticamente todo depende de ti, y no vas a poder culpabilizar a casi nadie ni nada más que a ti de tus éxitos o errores.

Y la buena, ¡es la misma! Y es que también TODO DEPENDE DE TI. Y por tanto tú eres el único responsable de tu vida. Y esto, al contrario de lo que pueda parecer, te proporcionará una mayor seguridad y libertad sobre lo que te pasa.

Si vas a seguir pensando que las circunstancias son más fuertes que tú, y que efectivamente hay otros causantes, y tú no te estás incluyendo, te aconsejo que cierres el libro y se lo regales a otra persona que esté dispuesta a pensar de forma distinta, a darse una oportunidad y quizá por primera vez... a GENERAR LOS RESULTADOS QUE JAMÁS IMAGINÓ.

Tuya es la elección.

¿Quieres continuar? ¿O le damos el turno al siguiente lector? 😊

Bien. Si sigues leyendo es que has aceptado el reto.

Te doy la enhorabuena por tu valentía, tu curiosidad y tu humildad —para dudar de tus propias convicciones.

Empezamos.

La principal premisa que has de saber es que:

Sólo tendrás una vida grande cuando seas capaz de pensar en grande.

Se trata de acostumbrar a tu cerebro a CREER que todo es posible. En el momento en el que descubras que todo empieza en tu mente, habrás descubierto también tu mayor poder.

Con esto te invito a que ELEVES TUS ESTÁNDARES. Cuanto más ambicioso seas, cuanta más HAMBRE de resultados tengas, mayor licencia te darás para conseguirlos, y antes te habituarás a una vida en la que tú eres quien dirige.

EL REALISMO ESTÁ SOBREVALORADO. Es mucho más potente ponerte una meta ambiciosa y luego desmenuzarla en mini metas, que pensar directamente en pequeño, con mentalidad cautelosa. Aspira a lo mejor, y luego ya tendrás tiempo de bajar tus estándares. Recuerda el mensaje de Les Brown: *Apunta a la luna, si fallas al menos estarás entre las estrellas.*

EJERCICIO:

Describe qué sería para ti una vida grande. Repasa cada área de tu vida como trabajo, vida social, familia, salud, tu propio concepto de ti mismo, o tu situación económica.

¿Cómo tendrán que ser estas áreas? y ¿cómo tendrías que ser tú respecto a ellas?

Puedes representarla haciendo un MURAL DE IMÁGENES.

Para ello necesitas una cartulina, revistas, unas tijeras, algún rotulador y pegamento.

Genera un ambiente cómodo y evocador en casa, pon música, incienso o enciende una vela. Después de haberte dado un tiempo para reflexionar sobre *Tu ideal de vida*, selecciona imágenes de las revistas que te inspiren, recórtalas y pégalas en la cartulina. Pueden ser desde una casa en la playa, una persona con un cuerpo atlético, algún país exótico, la imagen de una familia numerosa con un perro, o de un lujoso despacho... ¡lo que tú quieras!

Ponle un título a tu mural y una fecha para cumplirlo.

Revísalo de vez en cuando. Ése será TU NORTE.

¡Haz de tu vida tu mayor obra de arte!

★ Sólo tendrás una vida grande cuando seas capaz de
pensar en grande.

2

La lámpara mágica



Imagina lo que quieras como si ya existiera la puerta abierta para hacer que suceda.
(SHAKTI GAWAIN)

¿Por qué no conseguimos lo que deseamos?

El principal motivo por el que no alcanzamos aquello que queremos no es por falta de recursos, ni porque las circunstancias que nos rodean sean adversas. Como ya dijo T. Harv Eker, la primera razón por la que no alcanzamos lo que queremos es muy sencilla e incluso de Perogrullo:

Porque NO SABEMOS QUÉ ES LO QUE QUEREMOS.

Pasan los días, y vemos que NO llevamos la vida que anhelamos. Esto se debe a que no nos hemos parado a pensar qué es lo que realmente buscamos (o lo sabemos, pero perdemos el foco). No hemos invertido tiempo suficiente en definir nuestras metas. Bien porque nuestro día a día nos come, y éstas se van diluyendo con el tiempo; bien porque nos enfocamos sólo en lo que NO queremos, en vez de en lo que sí queremos; o bien porque nuestro objetivo es abstracto.*

Sin una meta, no se puede llegar a ningún sitio. Y es por ello que me gustaría que hicieras el siguiente ejercicio.

Supón que te encuentras una lámpara mágica. En ese momento tienes la posibilidad de pedir un solo deseo. No tres, ¡uno!

Piensa:

¿Qué le pedirías?

¿Cuál sería ese deseo que iluminaría tu vida?

Elige aquel deseo que daría sentido a tus próximos años o incluso al resto de tu vida. ¡Esa meta de la que estás verdaderamente hambriento!

Esto supone una auténtica declaración de DÓNDE QUEREMOS ESTAR y de aquello en lo que pretendemos convertirnos.

Sin embargo, antes de pedirlo, el genio te entrega un manuscrito con las condiciones que ha de tener tu deseo:

(Sí, ya sé lo que estás pensando. Es un genio un poco quisquilloso... Entre que sólo nos deja pedir uno y luego nos pone condiciones..., más nos valdría haber acudido a Los Reyes Magos directamente.)

1. La primera condición, innegociable para el genio es que implique AUTORRESPONSABILIDAD por tu parte.

Es decir, que puedas tener capacidad de influencia sobre él. Tu deseo no podrá ser que «se acabe el hambre en el mundo», aunque en cierto modo, puedes colaborar para esa visión trabajando en una ONG o haciendo voluntariado; o que «todos los días del año haga sol», pero incluso ahí te diría que entonces te mudes a un país donde siempre es verano. No siempre puedes «curar» la enfermedad de un ser querido, pero lo que sí es seguro que puedes es dedicarte cada día a hacer feliz a esa persona, a mimarla y a cuidarla, a hacer que pase momentos preciosos a tu lado.

En fin, como ves existen muy pocas cosas que están fuera de tu control, así que no elijas una de ellas.

Debes poder «hacerte cargo» de ese deseo o meta, y ser parte activa de su realización. Esto supone que, en gran medida, dependa de ti alcanzarlo o no.

2. ¡Ha de ser absolutamente RETADOR! Ese deseo debe suponer todo un DESAFÍO para ti. Ha de sacarte del área de confort, empujarte a sacar recursos que creías no tener y a crecer mientras lo persigues.
3. Que esté formulado en POSITIVO. Nuestro cerebro sólo percibe la orden, pero no la negación. Así que enfócate en lo que quieres lograr y no en aquello de lo que quieres rehuir.

Evita formular objetivos como «No quiero que mi producto se venda sólo en España» sino «Quiero expandir mi negocio en Perú», o «No quiero estar así de gordo» sino decirte «Quiero adelgazar diez kilos».

4. Que sea CONCRETO. Cuanto más nítida y precisa sea tu meta, mayores serán tus probabilidades de éxito, y más fácil te será conseguirla. Tu deseo debe constituir una frase tan clara y concisa que un niño de cinco años pueda entenderla cuando la lee.
5. Debe ser MEDIBLE. Ha de ser cuantificable y que permita valorar su evolución en el tiempo. Ese deseo o meta ha de tener una fecha límite para su consecución. Si ésta es muy grande o ambiciosa, es bueno que podamos dividirla en submetas con sus plazos correspondientes. De esta forma será mucho más fácil hacer seguimiento.

Por tanto, rescatando los ejemplos anteriores emitiremos afirmaciones como: «Quiero expandir mi negocio en Perú en un plazo de dos años» o «Quiero adelgazar diez kilos en los próximos doce meses».

6. Y por supuesto, GENUINO. Debe estar alineado con lo más profundo de ti mismo. A veces creemos que queremos un objetivo en concreto, porque nos va a dar un reconocimiento exterior, pero no nos aportará la plenitud que buscamos. Por eso, tu deseo ha de ser coherente con tus valores.

Ha de inspirarte. ¡Tiene que resultarte tan atractivo que te emocione!

"Ahora que estás preparado, formula tu deseo por escrito y anota también la fecha actual y el plazo que te das para conseguirlo.

Coge un papel y haz lo mismo. Escribe de nuevo tu meta, poniendo la fecha actual y el plazo de su consecución, y forma un pequeño pergamino. Luego coge una botella que te guste, y mete ahí tu deseo.

Ábrelo sólo cuando lo hayas alcanzado.

Puedes invitar a los miembros de tu familia y a tus amigos a hacer lo mismo. Será vuestra BOTELLA DE LOS DESEOS. 😊

Acuérdate de la primera y más importante condición que te puso el genio, y HAZ ABSOLUTAMENTE TODO LO QUE ESTÉ EN TUS MANOS PARA QUE SE CUMPLA.

Cuando estás inspirado por un objetivo, todos tus pensamientos rompen sus fronteras...

Tu conciencia se expande...

Las fuerzas, facultades y talentos dormidos se reavivan...

Y te descubres como una gran persona, más allá de lo que hubieras soñado ser.

PATAÑJALI

★ Sé tu propio genio y concédete aquel deseo que daría sentido a tu vida.

Para OBJETIVOS ABSTRACTOS, como «me gustaría ser más productivo», «quiero tener más éxito profesional», «deseo ser feliz» o «ansío tener más confianza en mí mismo», te sugiero que los acotes haciéndote las siguientes preguntas:

- ◇ ¿A qué me refiero con «ser más productivo»? ¿cómo lo podría traducir en acciones?
- ◇ ¿Qué supone para mí «tener más éxito profesional»?

◇ *¿Qué significa para mí «tener más confianza en mí mismo»?*

◇ *¿Qué entiendo por «ser feliz»?*

Respóndete por escrito y describe ese escenario hasta que se te muestre lo más concreto posible. Explora también cómo actuarías, pensarías o qué emociones recorrerían tu cuerpo cuando lo obtuvieras; cómo se desarrollaría tu día a día, de qué forma te relacionarías con los demás, y contigo mismo, cuál sería tu diálogo interior cuando ya estuvieras en tu situación ideal. Todo ello te dará pistas para que enmarques y delimite aquello que quieres.

Un viaje en globo



Uno no debe nunca consentir arrastrarse cuando siente el impulso de volar.

(HELEN KELLER)

Ya hemos delineado qué es lo que queremos, qué es para nosotros una vida GRANDE, y cuáles son aquellas metas que van a dar luz y significado a nuestro día a día.

George Bernard Shaw decía: *Si hemos construido castillos en el aire, ahí es donde deben estar. ¡Ahora debemos construir los cimientos debajo de ellos!*

Y precisamente eso es lo que haremos a partir de ahora, pero antes iremos a ese cielo. Ahí donde se encuentran nuestros castillos, donde habitan todos nuestros sueños... Y para llegar a él, emprenderemos un viaje en globo. 😊

Así que imagínate un globo aerostático que, aunque ya esté preparado para volar, todavía permanece en tierra.

Maravillados por su grandiosidad, observamos que el imponente globo está compuesto por las siguientes partes:

La lona: la cual alberga aire caliente o gas helio que, en contraposición con el aire frío del exterior, genera un contraste de densidades que es lo que hace que el globo se eleve.

Un quemador: el responsable de calentar ese aire del interior, cada vez que se enfríe. Éste simboliza nuestras ganas, nuestra ambición y sobre todo nuestra perseverancia, cuando el globo baje su temperatura y tengamos que mantenerlo en las alturas.

La cesta: es aquí donde meteremos nuestros recursos. Todo aquello con lo que ya contamos y que nos servirá durante el viaje. Desde recursos económicos o humanos hasta nuestras ideas, aptitudes o incluso actitudes, que nos permitirán llegar a nuestro cielo. Dependiendo de cuáles sean nuestras metas, puede ser ya un gran paso poseer una férrea autodisciplina, estar bien relacionado o incluso disponer de unos ahorros que nos permitirán materializar un proyecto.

En la cesta también hemos de incluir aquello que todavía no tenemos y sería conveniente incorporar, como una habilidad o un recurso material.

El viaje en globo de Ana supone un bonito ejemplo:

Su meta, es decir, su cielo, sería publicar una colección de libros infantiles.

Para ello, en su cesta ya cuenta con: algo de técnica, ya que acudió a varios cursos de escritura creativa; un marido que dibuja muy bien y puede encargarse de las ilustraciones; además, tiene dos niños, lo que le permite estar muy metida en la psicología infantil y saber qué les atrae.

Sin embargo, el recurso que le falta y necesita incorporar es el tiempo. Para ello, ha decidido contratar a una persona que se ocupe de sus hijos dos tardes a la semana, y así ella poder emprender su proyecto literario. Su gran ilusión.

Y finalmente, aparte de lona, quemador y cesta, llaman nuestra atención **los lastres y los anclajes**. Los lastres constituyen aquellos pesos que, al arrojarlos fuera del globo, permiten ganar altura. Y los anclajes son los responsables de que el globo permanezca

enganchado al suelo.

En nuestro caso, tanto lastres como anclajes suponen todo aquello que nos encadena y no nos permite elevarnos.

En cuanto a Ana, el lastre inicial que le impedía emprender ese viaje hacia su sueño era el sentimiento de culpabilidad de no pasar esas dos tardes al lado de sus hijos.

(Se desprendió de él dándose cuenta de que esa renuncia se vería recompensada por un bonito legado que les dejaría.)

Vamos a ver más:

Lastre 1: Las creencias limitantes

Todos aquellos pensamientos e ideas que nos inculcaron desde el exterior o que generamos nosotros mismos, y que, en algún momento de nuestra vida, dimos por «buenos». Pero que no son más que juicios —en ningún caso verdades absolutas— que, si bien en un pasado nos pudieron ayudar, hoy nos frenan.

Algunas nunca nos ayudaron, como: Creer no merecernos un determinado éxito y, por tanto, no sentirnos familiarizados con éste. Reputar que no somos capaces de hacer frente a determinados desafíos. O vincular la felicidad sólo a la estabilidad o a ciertos convencionalismos como: tener pareja, hijos, una hipoteca o un determinado estatus.

Las creencias limitantes son falacias que lo único que hacen es intoxicar nuestra mente.

Lastre 2: Miedos

Miedo al fracaso

Temer no estar a la altura, decepcionar o quedarnos a mitad de camino y no llegar. Éste es el primer lastre que deberíamos quitarnos de encima. *¿Somos tan importantes como para pensar que nuestro fracaso será tan significativo?*

No hace falta que te diga que el único «fracaso» asegurado es el de algo que nunca se empieza.

«Fracaso» es una palabra que personalmente quitaría de todos los diccionarios y libros (incluido éste). De hecho, prefiero llamarlo: **miedo al error**.

El error tiene una connotación de «caso aislado», algo que ha salido mal, pero que obviamente no desencadena el fin del mundo ni tiene que suponer una letra escarlata para el resto de nuestros días.

El fracaso, sin embargo, sí que tiene una connotación apocalíptica, de «no solución» y de punto y final.

El error es un punto y aparte. Sólo una mancha en un mar de posibilidades. Pero por encima de todo, es un escalón para el aprendizaje. No aprendemos tanto de las experiencias positivas como de las negativas. De hecho, ese aprendizaje es la contrapartida de dicho error.

Las personas más interesantes que conozco se caracterizan por ser tremendamente audaces, y por haber cometido errores que hoy les hacen fuertes mentalmente. Superar errores nos aporta a la larga fortaleza, además de una gran perspectiva y capacidad de relativizar.

Así que olvídate de ese miedo al fracaso, que ya se ha quedado gastado de tanto haberlo usado. Déjame que te diga que, mientras tú estás preocupado por «no fallar», el mundo continúa girando y el resto de la gente sigue viviendo, independientemente de lo que tú llamas «tu fracaso».

Empieza a no comprarte toda esa patraña. Porque yo no te la compro.

Miedo al éxito

Se oye hablar demasiado del miedo al fracaso, pero *¿y del miedo al éxito?*

¿Qué pasa si lo que realmente deseamos es también lo que más nos asusta? ¿Qué sucede si ese globo empieza a subir y a ganar altura? Nos produce vértigo, ¿no es así? ¿Y si aquello que perseguimos, nuestro sueño, empieza a coger tanta velocidad que acabamos sabotando nuestra propia evolución?

El miedo al éxito no es más que el temor a la incertidumbre, al cambio, a no saber gestionar la nueva situación, y a que toda esa prosperidad se nos escape de las manos o se vuelva en contra. Decidimos mantenernos anclados al suelo, por miedo a volar. Pero el coste es no vivir acorde a nuestras capacidades y conforme al propósito para el que hemos nacido: elevarnos. Como el globo.

El globo está hecho para volar. Mantenerlo en el suelo, hará que renuncie a la función para la que fue construido. Un globo en el suelo durante mucho tiempo es tan ridículo como que tú quieras tener una vida mediocre, y renuncies a tus sueños. Igual de triste.

Miedo al rechazo y al qué dirán

Este miedo es el más ridículo de todos. Si hablaras con una persona que está a punto de morir, ésta te diría que vivieras tu vida, y que, si no haces daño a nadie, te guíes por tu corazón y por tu intuición. Ambos están conectados a lo más profundo de ti.

Nos han llenado de prejuicios y de creencias sociales. De ruido, en definitiva. Y todo eso nos ha convertido en personas «encorsetadas» en mayor o menor medida. Pero, *es mejor pedir perdón que pedir permiso*. Llega un momento en el que tenemos que deshacernos de todo lo que nos sobra y nos está obstaculizando (cargas sociales y lastres de la educación que nos han dicho lo que era correcto y lo que no). Hay ocasiones en las que uno se tiene que desapegar de todo ello, y lanzarse a lo que realmente le pide

el corazón. Sólo nosotros conocemos nuestros deseos más profundos y aquello que nos hace vibrar. Sólo nosotros sabemos qué esperamos de nuestra vida y de nosotros mismos.

No esperes a que nadie te dé el permiso de hacer lo que deseas.

Es como si a un pájaro le dejas volar, pero con una cuerda atada a la pata. Podrá volar, sí, e incluso creerá que ya ha subido bastante (ya que la cuerda es larga) pero, en realidad, no es libre. Y nunca podrá probar la libertad, la adrenalina, la belleza y la autorrealización de volar mucho más alto; de superarse, de elevarse sobre sus propios límites mentales, y en especial elevarse sobre el juicio de los demás. Esos juicios son la cuerda atada a la pata. Ésta puede ser corta o larga, pero siempre lo limitará.

Lastre 3: El beneficio oculto

El lastre más interesante de todos.

Por muy extraño que te parezca, detrás de cada acto negligente por nuestra parte, obtenemos una contrapartida, es decir, un beneficio oculto.

Por ejemplo, el beneficio oculto de no tomar decisiones es el de no asumir la responsabilidad del error; el beneficio oculto de no ir a por nuestras metas es mantenernos cómodos y a salvo, no arriesgar, no salir al frío de la incertidumbre; el beneficio oculto de «decidir» no enamorarse es el de no abandonarse a esa emoción y, por tanto, no perder el control, en definitiva, no sentirse vulnerables y no sufrir. El beneficio oculto de no vivir en autenticidad es «encajar», y seguir siendo «aptos» para los demás. El beneficio oculto de no ir al gimnasio es obvio, y es dedicar ese tiempo a otra actividad con la que disfrutemos más, como ver la tele o ir a tomar unas cervezas con los amigos. El beneficio oculto de salir de trabajar tarde todos los días, por muy crudo que parezca, es en ocasiones el de evitar situaciones incómodas en casa o en familia.

Así que cuestionate cuál es el beneficio oculto de no conseguir tu meta. Pregúntate: ¿PARA QUÉ no persigo lo que quiero? ¿Qué obtengo a cambio?

Otros lastres son: cualquier tipo de autosabotaje, las excusas, el escepticismo, el pesimismo, la poca fuerza de voluntad, la tendencia a la dispersión, la mala gestión del tiempo, la procrastinación, los entornos no fructíferos o tóxicos, los malos hábitos o adicciones, etc. La lista es larga.

En general, todos ellos no dejan de ser CONFLICTOS INTERIORES, que no nos dejan avanzar.

Los lastres no sólo son inhibidores de nuestro crecimiento, sino que ¡ni siquiera nos dejan despegar!

Debemos sentir que YA estamos preparados para cortar nuestros anclajes y soltar lastre. Lastres que quizá en un momento tuvieron un sentido, pero ya no lo tienen.

Lo que nos limita no son las circunstancias sino NOSOTROS MISMOS. El ser humano tiene la facultad de hacer la vida mucho más complicada de lo que es y, en ocasiones, ¡nos hacemos nuestros propios jaques mates!

¿Cuáles son esos límites que tú mismo te pones?

EJERCICIO:

Identifica los tres principales lastres que te están limitando.

¿Qué vas a hacer para deshacerte de ellos?

★ Estás hecho para volar. Suelta tus lastres y vuela hacia el lugar donde se encuentran tus sueños.

Los conflictos interiores y la goma elástica



Nada te ata, excepto tus pensamientos. Nada te limita, excepto tus miedos. Nada te controla, excepto tus creencias.

(MARIANNE WILLIAMSON)

Un conflicto interior es todo aquello que no nos deja ir hacia delante, cuando en nosotros viven DOS FUERZAS CONTRAPUESTAS.

Por una parte, decimos que deseamos una situación en concreto, y por otra hay un miedo, una creencia o incluso un beneficio oculto que tira de nosotros en sentido contrario.

Es ese estado tan agotador en el cual no somos capaces de progresar, pero tampoco queremos quedarnos en la situación en la que nos encontramos.

Este ejemplo lo ilustra:

La historia de Sandra

Sandra llevaba cinco años estudiando unas oposiciones. Ya se había presentado a un par de convocatorias y había suspendido. Esto le supuso un coste importante: se quedó prácticamente sin vida, sobre todo social, y empezó a perder la ilusión por su día a día. Sentía frustración por haber suspendido, pero también agobio por la posibilidad de no superar su tercera convocatoria. Le faltaba todavía un año para esos exámenes.

En paralelo, había descubierto que le gustaban las chicas. Vino a mí para poder recuperar su vida social, e incluso para encontrar pareja, y con ello reilusionarse.

Así que ideamos un plan para conocer a gente nueva y que pudiera hacer planes de grupo. En concreto, con personas de ambiente gay, ya que apenas estaba familiarizada con ese entorno. Por otra parte, uno de nuestros objetivos era que ella pudiera encontrar pareja, porque todavía no había estado con ninguna chica desde su descubrimiento.

Empezamos a trabajarlo. Todo iba bien, hasta que yo empecé a notar que sabotaba cualquier intento de «ligar». Al principio creía que era una cuestión de timidez, pero luego descubrimos que, en el fondo, por mucho que dijera que anhelaba una novia, tenerla supondría quitar el foco a su verdadera prioridad: aprobar las oposiciones.

Es un claro ejemplo de un conflicto interior, en el que luchan dos deseos.

Fue ahí donde decidimos apartar temporalmente el tema novia, y seguir trabajando en todo lo demás.

Los conflictos interiores funcionan como gomas elásticas que tiran de nosotros en sentido opuesto a nuestro progreso.

Imaginémonos que quieres ir de A (situación actual) a B (situación ideal), pero tienes una GOMA ELÁSTICA que rodea y une tu cuerpo a una estaca de tu misma altura. Esta estaca simboliza tu situación actual, la situación de confort de la que quieres escapar.

Esa goma representa tu conflicto interior.

Ponle a esa goma el nombre de tu conflicto.

En frente de ti tienes tu situación ideal, aquello a lo que «dices» te quieres aproximar, tu punto B. Imagínate intentando acercarte a él.

¿Qué te sucede?

¿No llegas al punto B?

¿Te cuesta esfuerzo tirar de la goma?

Como habrás apreciado, esa goma ejerce resistencia, y te impide acercarte libremente a la meta. O si llegas a conseguirlo, habrá sido con mucho esfuerzo.

¿Cómo era tu goma? ¿Qué grosor tenía? Cuanto más gruesa, menos movilidad tenemos y, por tanto, mayor es el conflicto interior.

Da igual lo mucho que quieras avanzar, las ganas que creas o digas que tienes, y el esfuerzo que hagas para acercarte a tu punto B. Siempre permanecerás limitado y condicionado por la goma (tu conflicto irresuelto), que tirará de ti hacia tu situación de origen, tu punto A.

En ocasiones creerás que estás pudiendo moverte hacia delante y progresar, sin embargo, en cuanto te relajes, **en cuanto bajes mínimamente la guardia, la goma volverá a ejercer su poder de restricción y te llevará de nuevo hacia atrás.**

Para poder evolucionar y acercarte LIBREMENTE a tu meta, has de CORTAR LA GOMA.

Hasta que no abordes tu conflicto de raíz, seguirá condicionando tu vida. Si no, estarás luchando hasta la eternidad frente a dos fuerzas contrapuestas.

Una vez hayamos cortado esa goma, IREMOS COMO UN TIRO. Y en muy poco tiempo produciremos resultados mayores que en los últimos meses o años.

¿Qué tendría que pasar para que tu conflicto ya estuviera resuelto?

¿Cómo puedes hacer para que eso suceda?

¿Cuál sería la forma más fácil y rápida de romper ese conflicto?

- ★ Un conflicto interior es como una goma elástica que tira en dirección contraria a nuestro progreso.

5

Bajo el abrigo de las creencias



*Tus creencias no están hechas de realidades.
Es tu realidad la que está hecha de creencias.*

(RICHARD BRANDLER)

Nuestra vida está dominada por nuestras creencias.

Somos lo que creemos.

Supón que emprendes un viaje. Un peregrinaje de varios meses.

Te recorrerás Latinoamérica. Empiezas a finales de otoño... Y para tu aventura, tu tío te regala su abrigo. Aquel que le acompañó en todas sus expediciones. Te hace muchísima ilusión, y ahora se convierte en ¡tu gran abrigo! Además, te aporta mucha seguridad, ya que con él puedes incluso dormir a la intemperie, sin pasar frío.

Das comienzo a tu marcha... y efectivamente esa prenda «te da la vida». Te protege y te mantiene caliente, incluso en las peores condiciones atmosféricas. Hace que te sientas seguro casi bajo cualquier situación, y piensas qué habría sido de ti sin él.

Continúas tu viaje. Van pasando los meses... El invierno da paso a la primavera y poco a poco vas notando cómo empiezas a necesitar menos ese abrigo.

Hasta que llega un momento en el que ya ni lo usas. Sin embargo, sigues cargando con él. *¡Nunca se sabe cuándo podré volver a necesitarlo!*, te dices. Lo enganchas a la mochila y, a medida que van pasando los días, las semanas y los meses, este abrigo parece que ha aumentado su carga, no te deja moverte con libertad, pierdes agilidad, y hace que tu camino se vuelva más pesado.

Te condiciona cada vez que tienes que cruzar un río, subir una montaña o incluso cuando quieres montar en mula en determinadas rutas.

Has pensado en deshacerte de él, pero... *¡Con lo bueno que es!... ¿Cómo voy a dejarlo en el camino? ¿Y si lo vuelvo a necesitar? Además, es de mi tío... me lo dio con todo su cariño*, te vuelves a decir.

Pero lo que no sabes es que ¡ya no lo vas a volver a necesitar! Porque estás en otro entorno, en otro país y bajo otras condiciones. Ese abrigo forma parte del inicio de tu recorrido, de otros mundos ya lejanos, donde había otras circunstancias que lo hacían útil. Pero ahora puedes caminar sin él. Estás en un ambiente cálido y mantenerlo supone un estorbo.

Te preguntas:

Pero entonces, ¿por qué me da miedo desapegarme de él?

Te respondo:

Temes sentirte desprotegido sin aquello que en su día te dio una seguridad.

¿Y por qué también me produce cierta nostalgia y pena?

Te da pena porque proviene de un ser querido. Porque cuando te lo dio, lo hizo con toda su buena intención, con el fin de ayudarte y protegerte.

Y eso es, precisamente una CREENCIA LIMITANTE.

Es interesante revisar si esas creencias son tuyas o son prestadas de tu entorno (de tus padres, profesores o amigos), como ¡el abrigo de tu tío!

Cuando las creencias vienen de alguien que queremos, nuestra forma de guardar lealtad hacia estas personas es manteniendo sus propias creencias.

Las creencias son juicios y opiniones, formulados como si fueran «casi» verdades absolutas que, o bien han sido autogeneradas, o bien inculcadas del exterior, y que quizá en el pasado nos fueron útiles, pero hoy nos están limitando.

Como cuando de pequeños nos dijeron que el dinero no daba la felicidad o que incluso corrompía a las personas.

Esta «creencia» nos sirvió muchísimo para darle el justo valor a las cosas y saber qué es lo realmente importante y qué no. Nos ayudó a no convertirnos en personas materialistas y a no vincular nuestra propia felicidad a un mero aspecto económico. Sin embargo, ahora de adultos, nos encontramos con que no tenemos ambición monetaria. Y esa creencia que tanto nos valió en un pasado, ahora está frenando nuestra situación financiera.

Es el momento de coger a la «Señora Creencia Limitante», agradecerle lo mucho que ha hecho por nosotros, y despedirnos de ella, para dar la bienvenida a una nueva, en este caso IMPULSORA, que nos movilice.

En este caso puede ser: *«Me focalizo y me abro al dinero, porque éste me permitirá acceder a experiencias que me enriquezcan como viajar o formarme en una habilidad. O porque me dará la oportunidad de dar forma a mi idea de negocio, o porque este dinero lo usaré para ayudar a más personas».*

Pero ¿por qué nos cuesta tanto deshacernos de nuestras propias creencias?

1. **Porque hablan de nosotros.** Y en muchos casos hablan para bien. En el caso anterior, no tener esa proyección monetaria trasluce que somos personas desinteresadas, sin apego a lo material.
2. **Nos proporcionan seguridad.** Nos han ayudado, y creemos que todavía cumplen esa función, pero lo que no vemos es que ya se han convertido en «piel muerta». Representan viejas convicciones en un contexto nuevo.
3. **Por inercia.** A veces no somos conscientes ni de que las tenemos. Éstas viven por sí mismas en nuestra mente. Y la tendencia es repetir nuestra forma habitual de pensar, e ir contra nuestra creencia supone un gran esfuerzo.

Otras creencias que ni nos ayudaron, ni hablan bien de nosotros, son las eminentemente negativas: «*No soy capaz*», «*el éxito es sólo para unos pocos*» o «*las cosas no son tan fáciles*».

Expongo alguna más, para no quedarme con las ganas. 😊

«*Hay quien nace con estrella y quien nace estrellado.*»

«*Los sueños no pagan las facturas.*»

«*El trabajo es sólo un medio de subsistencia. A nadie le gusta trabajar.*»

«*La gente es egoísta por naturaleza.*»

«*Piensa mal y acertarás.*»

«*Más vale malo conocido que bueno por conocer.*»

Las últimas tres creencias sí tuvieron una función: protegernos.

Pero el coste que tienen es enorme: no confiar en el ser humano, perder la ilusión y la fe en él. Y, por tanto, perdernos la luz que habita en cada uno de nosotros.

En cuanto al resto de la lista, el único cometido que tuvieron fue el de quitarnos la ilusión. No hace falta que te diga que estas creencias son las semillas de una vida pusilánime.

Y la que se lleva la palma: *«Las personas no cambian»*. ¿Qué pasaría si la cambiáramos por esta otra?: *«Todos tenemos la capacidad de mejorar nuestro carácter, si lo deseamos»*. Seguramente creeríamos más en quienes nos rodean y nuestro grado de confianza hacia ellos aumentaría.

Pero, vamos a ir un poco más allá...

TENEMOS LA FACULTAD DE PODER PRODUCIR DELIBERADAMENTE CREENCIAS SÚPER
POTENTES SIEMPRE QUE LO NECESITEMOS.

Piensa qué nueva creencia expansiva te gustaría tener, y vive acorde con esa premisa.

«Atraigo todo lo que quiero.»

«Siempre tuve claro que daba igual a lo que me dedicara: iba a ser el mejor.»

«Soy un imán para las personas.»

«Estoy bien predispuesto para los negocios.»

«Confío en mis capacidades.»

«Tengo mucha disciplina para el deporte (y me gusta que así sea).»

«Disfruto alimentándome de forma sana. Es mi forma de darme amor.»

«Puedo con todo.»

«Al final, todo encaja y las cosas se solucionan.»

«Enriquezco a las personas que tengo a mi lado.»

«Soy fuente de amor y alegría.»

«Siempre supe que iba a tener éxito.»

«Estoy hecho para brillar.»

¡INCORPORA A TU VIDA UNA NUEVA CREENCIA IMPULSORA!

¿Qué creencia quieres tener?

Introduce una creencia impulsora en tu vida como si insertaras un nuevo programa en tu disco duro. Y a partir de ahí deja que ese programa TE DOMINE. Condicionará tu forma de actuar, de relacionarte con el entorno y, por tanto, de obtener resultados distintos.

Si incorporas la creencia de *«tengo mucha disciplina para el deporte»*, al final acabarás acostumbrándote a levantarte una hora antes para ir al gimnasio antes de trabajar. Y entrenarás casi sin esfuerzo porque ya habrás incorporado un nuevo programa mental, y lo verás como algo natural. Si te convences de que eres autodisciplinado al final acabarás actuando bajo esa creencia.

La creencia lleva consigo el desarrollo de esas capacidades.

CREE para poder CREAR. Sólo tú tienes el poder de cambiar la programación de tu cabeza para cambiar así tus resultados.

EJERCICIO:

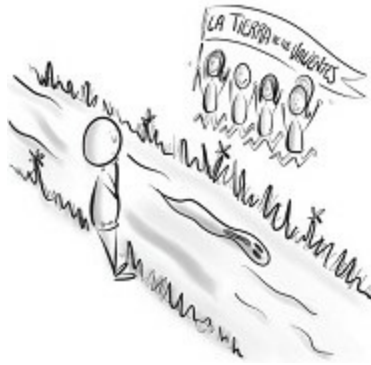
1. Identifica esa creencia que no te deja avanzar.
2. Escribe las razones por las que te despides de ella.
3. Cámbiala por una nueva, más productiva y estimulante.

Para este tipo de situaciones los procesos de coaching son de gran ayuda porque el coach es capaz de detectar esa creencia desde fuera, mostrársela al coachee, e invitarle a cambiarla.

★ Tenemos la facultad de insertar creencias impulsoras en nuestra mente, y hacer que luego éstas condicionen nuestro día a día.

6

Atraviesa el río del miedo



Quien vive temeroso, nunca será libre.

(HORACIO)

Nos envejece más la cobardía que el tiempo. Los años sólo arrugan la piel, pero el miedo arruga el alma.

(FACUNDO CABRAL)

El miedo es la más grande discapacidad de todas.

(NICK VUJICIC)

La cueva donde temes entrar contiene el tesoro que estás buscando.

(JOSEPH CAMPBELL)

La fortuna favorece a los audaces.

(VIRGILIO)

Se asustó tanto que huyó de lo mejor que le podría haber pasado en la vida.

(DESCONOCIDO)

Todos sentimos miedo. Nacemos con él. Es inherente al ser humano. Si no lo tuviéramos, nuestra supervivencia correría peligro. Es el que se encarga de mandarnos avisos cada vez que estamos frente a una amenaza. Sin él, en nuestra época prehistórica, nos hubiera comido un depredador.

No obstante, en nuestro día a día, nuestra supervivencia no se ve tan amenazada, y lo que nos invade es más bien el miedo al rechazo, al error, a la pérdida de poder o al cambio. Pero, en cualquier caso, estos miedos nos alejan de nuestras metas, y le restan vigor a nuestra vida.

Y frente al miedo, el ser humano tiene tres reacciones:

1. El ataque.
2. La huida.
3. La parálisis.

Sin embargo, y salvo contadas excepciones, de esas tres reacciones hay sólo una que es la que te va ayudar a diluir ese miedo.

Y ésa es: EL ATAQUE. Es decir, LA ACCIÓN.

¿Y por qué digo esto?

Porque **en la medida en que tú no hagas nada, el miedo crecerá por sí solo dentro de ti**. Hasta que un día descubras que es él quien gobierna tu vida.

Pero **en la medida en que tú actúes frente a ese miedo, te detengas a observarlo, para luego afrontarlo, ese miedo menguará**.

En la primera opción, el miedo se hace más grande y más fuerte que tú. En la segunda opción, eres tú quien le plantas cara. Y al hacerlo, ese miedo no te sobrepasa. Tú quedas por encima de él. Tú le sometes.

El miedo es como un caballo salvaje: debemos tener el coraje de mirarlo de frente y domarlo para, finalmente, convertirlo en nuestro aliado.

Ahora bien, ¿y qué pasa con la huida?

Es otra opción, y desde luego, siempre mejor que la parálisis. De hecho, las tres reacciones están ordenadas según su efectividad frente al miedo.

Huiremos sólo si nuestro «depredador» o nuestra amenaza es ciertamente tan grande, que lo más inteligente sea escapar de ella. Pero, como ves, se trata de casos contados y extremos, con los que rara vez nos encontramos en nuestra cotidianeidad.

Y como última reacción está la parálisis, de la que precisamente se nutrirá nuestro miedo, y la que, con el tiempo, nos minará.

Quedándonos parados tenemos dos «problemas»: el primero, la amenaza que percibimos. Y el segundo, nuestra propia creencia sobre la incapacidad de afrontarlo. Y es que, en ocasiones, por no saber qué hacer, por no enfrentarnos a lo que más tememos, o porque el miedo nos incapacita, tendemos a no actuar. Nos ponemos en modo «bicho-bola» y, sin quererlo, dejamos que el miedo siga creciendo.

Lo que quiere tu miedo es justo eso: que no hagas nada. Y así él puede ir creciendo poco a poco dentro de ti, hasta que un buen día te des cuenta de que tu vida está absolutamente condicionada por ese monstruo, que ahora tiene vida propia. Tu fantasma.

Tú ya no lo gestionas. Él te gestiona a ti.

Así que, si quieres que tu miedo disminuya y deje de pre-ocuparte, ocúpate de él.

El miedo sólo se diluye afrontándolo. No hay más vías.

Por tanto, cuando te asalte el miedo:

1. Deja que te atravesase y **obsérvalo**. Conviértete en un observador con vista aérea de tu temor y contempla qué es lo que te pasa.

2. **Entiéndelo.** Trata de analizarlo y averiguar de dónde viene y por qué. Y, sobre todo, descifra CUÁL ES SU MENSAJE PARA TI.
3. **Actúa ¡siempre!** Cada vez que entres en acción, estarás ejercitando y fortaleciendo tu valor.

Cuando hablamos de comprender y analizar lo que nos atemoriza, es importante saber diferenciar entre dos tipos de miedos:

Los fundados: Cuando efectivamente tenemos altas probabilidades de riesgo, o estamos frente a una amenaza objetiva.

Los infundados: Cuando las probabilidades de riesgo son mínimas, pero las aumentamos y distorsionamos con nuestra mente.

Un ejemplo para entender la diferencia sería el siguiente.

Supón el caso de un empresario que acaba de sacar una nueva línea de negocio y necesita promocionarla. Los medios están interesados en entrevistarle. Y, por otra parte, él sabe que también es bueno para su firma empezar a dar conferencias sobre su caso de éxito.

Le proponen presentar su nuevo producto en un congreso de emprendimiento, y los medios le sugieren, de un día para otro, hacerle una entrevista. A él le invade un profundo pavor.

Pues bien, su miedo sería fundado si no hubiera hablado en público previamente, ni tuviera las suficientes herramientas para hacerlo. O no le hubiera dado tiempo a preparar el discurso y no tuviera los mensajes definidos. En cualesquiera de esos casos, su miedo es comprensible. Está fundado.

Si, por el contrario, esa misma persona estuviera objetivamente preparada para sus intervenciones y aun así se sintiera amenazada, se trataría de un miedo infundado y un bloqueo mental que tiene que superar.

Si son fundados habrá que ir al origen del problema, es decir, «¡sacar la zanahoria de raíz!». Quitar o reducir la amenaza objetiva.

Y si son infundados, estos miedos suponen una ilusión, **una nebulosa** que se diluirá en cuanto entremos en acción. Lo que eliminaremos será la emoción en sí: el miedo.

En cualquier caso, para ambos casos la solución es la misma: ¡LA ACCIÓN!

Repasa cómo actúas cuando vives en el miedo. Lo más probable es que estés con una energía muy baja y no seas capaz de pensar con claridad. Por eso, **cuanto antes lo afrontes, antes lo dejarás atrás.**

Ésta es mi historia para ti:

Atraviesa el río del miedo

Existe un precioso pueblo, siempre soleado, al lado de un río. Un río que es conocido por su imponente caudal y por sus fuertes corrientes.

Tú vives en ese pueblo. Te da tranquilidad y te aporta un confortable sentido de familiaridad. Has crecido ahí.

Sin embargo, hay algo dentro de ti que sueña con ver qué es lo que hay al otro lado del río. Dice la leyenda que en la otra orilla se encuentra el lugar donde uno puede ser y conseguir lo que uno quiera. Tú fantaseas con ir ahí. Es el lado en el que tus sueños están a tu alcance.

Pero sólo hay una forma de acceder a esa otra orilla. Y es nadando. El río tiene zonas tan estrechas y sinuosas que únicamente el cuerpo de un hombre pasaría por ahí.

Dicen que sólo algunos «grandes hombres y mujeres» lo han podido cruzar. De hecho, por esa razón lo llaman «**La tierra de los valientes**». Solamente quien ha sido capaz de lanzarse a ese río y mantenerse con fe en llegar, es digno de vivir en esa tierra.

Ahora estás tú frente a ese río.

Un río que simboliza tu mayor miedo. Y esa fuerte corriente son tus angustias.

Puedes pensar en que te puedes ahogar, en que **el torrente del miedo te puede arrastrar**. No sabes qué clase de peces, serpientes marinas o incluso mamíferos pueden vivir en ese río. Te inquieta que la fuerza del agua te pueda golpear contra una roca. Piensas en la idea de que quizá te quedes a mitad de camino sin poder llegar a la otra orilla. O, posiblemente, lo que más te agobia es que vas a estar solo cruzándolo.

Estáis tú y el inclemente río.

Tienes dos opciones. Sabes que, o bien puedes morir en el río, o bien puedes ir muriendo por dentro y poco a poco en tu orilla. Y tus fortalezas, tus ansias de superación, tus cualidades, tus deseos... Todo eso empezará a morir lentamente contigo. Se marchitarán.

Nunca antes te habías atrevido.

Pero sabes que, si te lanzas a él y sacas todo el valor que está en tu interior, podrás llegar a aquel lugar. El lugar donde vive tu propósito, aquello que quieres de la vida, y **para lo que estás destinado**.

El lugar donde finalmente aflorará tu ser superior.

Curiosamente George Addair decía: *TODO LO QUE SIEMPRE HAS QUERIDO ESTÁ AL OTRO LADO DEL MIEDO*.

EJERCICIO:

Si realmente quieres destruir ese miedo o amenaza, respóndete a las siguientes preguntas:

En primer lugar, identifica tu miedo y ponle un nombre.

(Miedo a no estar a la altura, a las críticas, a la soledad...)

Y ahora vamos a analizarlo, con perspectiva:

¿De dónde viene ese miedo?, ¿es fundado o infundado?

¿Qué es lo que más te preocupa?, ¿qué suceda qué?

¿Cuántas posibilidades hay de que eso ocurra?

¿Cómo podrías evitar que eso sucediera?

Y si pasara, ¿qué harías para solucionarlo?

Incluso situándonos en el peor escenario:

¿Qué pasaría en el peor de los casos?, ¿sería tan terrible?

¿Qué plan B tendrías?

¿Cuál sería la mejor de las soluciones?

¿Qué tendría que ocurrir para que la amenaza o el miedo se vieran disueltos y estuvieras tranquilo?

Pasa a la acción:

¿Qué tres acciones podrías hacer inmediatamente para bajar ese nivel de estrés?

¿CUÁNDO VAS A EMPEZAR?

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN:

Cierra los ojos y visualízate sin tu miedo o amenaza.

Imagínate totalmente liberado de tu fantasma, ¿de qué forma cambiaría tu vida, y tu forma de enfrentarte a los retos?, ¿cómo serían tus pensamientos, tus emociones o tu predisposición a la acción?

Describe a continuación cómo te has sentido.

Ahora ya sabes qué necesitas para tener ese estado anímico.

El miedo vive en el futuro, en lo incierto, en el «¿Qué va a pasar?». Y a veces, también habita en el pasado, cuando recordamos experiencias angustiosas que todavía nos remueven. Pero el miedo no habita en el presente. Cuando estás en estado de presencia y tu mente está en el aquí y ahora, no hay miedo. Los miedos existen únicamente cuando la mente viaja al pasado o a un futuro hipotético.

No actuar tiene en ocasiones un precio mucho más alto que actuar.

Intervenir por muy mal que nos vaya nos dará la tranquilidad de que lo hemos intentado, de que hemos actuado con valentía y que hemos defendido lo nuestro. No actuar hace que nos vayamos arrugando. Y lo peor es que nos empezamos a posicionar en una especie de incapacidad, en el «no puedo». El miedo viene a por nosotros cada «x» tiempo, como si de un herpes se tratara. Aflora de vez en cuando, pero nunca se va. No afrontar tu temor, te obligará a vivir en él.

Con el miedo mueres un poco todos los días. Habrá algo de ti que se marchitará, perderás brillo, frescura y entusiasmo por la vida. Esto es mucho peor (y más triste) que mirar de frente al miedo. El simple hecho de que enfrentes tu miedo ya te hace valiente.

*Si no estás dispuesto a pagar el precio de tu valentía, antes o después
pagarás el precio de tu cobardía.*

Pregúntate:

¿Qué precio estás pagando siendo cobarde? ¿Qué repercusión negativa estás teniendo tú (y tu entorno) no tomando acción sobre lo que te preocupa?

Haz una lista de lo que estás perdiendo no afrontando tu temor.

El miedo como aliado

No cabe duda de que el miedo nos ayuda a ser previsores y a detectar posibles obstáculos. Si lo usamos para estar mínimamente alerta y mantenernos preparados para lo que pueda ocurrir, entonces puede convertirse en nuestro cómplice. Si sentimos que empieza a frenarnos dejará de ser un miedo protector para ser un miedo opresor.

Cada paso hacia delante que damos supone asumir un riesgo. A mayores pasos, mayores riesgos. Si ahora sientes miedo por algo en especial es porque ya estás en movimiento. El miedo está en la vida, y ¡superarlo supondrá tu gran logro!

Puedes vivir la vida de tus miedos, o vivir la vida de tus sueños. Tú decides.

★ Que tu cobardía sea lo único que te asuste.

Piedra que esquivas, piedra que vuelve



Las piedras en tu camino están por una razón, no las desaproveches.

(PAUL BARRIOS DUQUE)

La vida nos pone obstáculos. Y estos obstáculos son piedras en el camino. Frente a ellos, tenemos dos opciones: la primera, esquivarlos y tener la falsa sensación de que seguimos adelante; y la segunda, afrontarlos y superarlos.

Si optamos por la primera —elección totalmente lícita—, hemos de ser conscientes de que esa piedra volverá a aparecer a lo largo de nuestro sendero. Es ese tipo de reto que se nos repite continuamente en nuestra vida. ¿Por qué?

Porque ha sido una PRUEBA que la vida nos ha puesto y que no hemos gestionado en su momento. Por tanto, no habremos aprendido de ella, ni habremos desarrollado las habilidades para hacer frente a dicho desafío.

La complicación viene cuando no nos sentimos preparados para encararlo; o bien por falta de valor, de convicción, porque desconocemos el método o, simplemente, porque no estamos dispuestos a asumir los costes. La cuestión es que a esa piedra le vamos dando *patada para delante*. Y es ahí cuando ésta empieza no sólo a hacerse más

grande, sino incluso a enquistarse. Incorporamos ese guijarro a nuestra vida, aunque nos moleste y, lo que es peor, **comenzamos a dudar de nuestras propias capacidades a la hora de afrontarlo.**

Sucede lo mismo cuando caminamos con una piedrecita en el zapato. Símil distinto al anterior, pero que llega a la misma conclusión. La podemos mover y desplazar a una parte de la suela interior, donde no molesta. Pero con el tiempo se volverá a descolocar, nos hará daño y no nos dejará caminar con comodidad. Siempre estará ahí, recordándonos que existe, y pidiéndonos que paremos, deshagamos el nudo del calzado y podamos finalmente liberarnos de ella.

Muchas veces no hacemos el proceso completo porque creemos que nos va a hacer perder tiempo o que el desgaste va a ser mayor que soportar esa china en el zapato. Sin embargo, el tiempo que invertimos en quitarla nos proporcionará mayor libertad y agilidad en un futuro.

Hay momentos en la vida en los que nos vemos obligados a hacer frente a las dificultades **sí o sí**; de forma contraria continuarán entorpeciéndonos, ralentizando nuestro progreso, e incluso nos impedirán seguir caminando.

No deberíamos llegar a esa situación, sino ir acogiendo las piedras como grandes pruebas, aprender de ellas y sentir cómo crecemos y nos fortalecemos a raíz de éstas, aunque nos cueste.

Piensa por un momento cuál es esa piedra que has estado esquivando hasta ahora y no te deja evolucionar con facilidad.

¿Para qué la has evitado todo este tiempo?

¿Qué beneficio has obtenido sorteándola?

¿Qué incomodidad te has ahorrado?

Y ahora respóndete, ¿qué precio has pagado no afrontándola?

He ahí la cuestión. No has sido libre. No te has permitido transformarte a causa de esa piedra y así, pasar de nivel. **Sigues pagando el peaje de esa cobardía o vaguería.** Sin embargo, vivir significa avanzar y esa actitud, la mayor parte de las veces, nos impide que metamos una marcha más.

Durante los procesos con mis clientes y en conversaciones con amigos, éstos me han presentado alguna de sus piedras.

Comparto contigo estas tres historias:

Juan trabajaba en una productora de cine, le costaba ser asertivo y comunicarse con naturalidad con sus compañeros y equipo.

Todo tipo de relación le desgastaba. Venía arrastrando esa aparente «falta de soltura» durante los últimos treinta años. Debido a que era brillante en su trabajo, le proponían proyectos cada vez más ambiciosos. Sin embargo, para él esas promociones suponían obstáculos siempre mayores, ya que no había afrontado hasta entonces su gran desafío de dominar las habilidades sociales.

El punto de inflexión llegó cuando se sorprendió a sí mismo saboteando mayores responsabilidades que la empresa le ofrecía, para evitar tener que hacer frente a un gran número de personas a las que liderar. Ése fue el momento en el que se dio cuenta de que su piedra era más grande que él. Había estado rehuyéndola durante tantos años que ya no sabía cómo afrontarla.

Tuvimos que repasar casi toda su vida para detectar patrones de comportamiento, reacciones, creencias y emociones que había desarrollado para protegerse y que ahora no sólo no le servían, sino que se habían convertido en cantos en su contra.

Otro caso es el de **Natalia**.

A ella le caracterizaba su enorme timidez, con la que había aprendido a convivir. Pudo gestionar este aspecto de su personalidad hasta el día que tuvo una hija. Cuando cumplió los tres años se vio obligada a tener que relacionarse con las madres de sus amigas. Hasta ese momento creía que ser tímida no suponía un gran hándicap para ella,

pero llegó a su límite cuando fue consciente de que lo último que quería era que su hija heredara su propia limitación. Por amor hacia ella se propuso ejercitar su sociabilidad y poder servir así de ejemplo a su pequeña.

Un ejemplo de una persona que afronta diariamente su piedra es el de **Fernando**.

Él, teniendo auténtico pavor a volar, ha decidido casarse con una mallorquina, irse a vivir a Palma —cuando ambos ya tenían trabajo en Madrid—, y trabajar en Menorca, lo que supone coger dos vuelos cada día en una avioneta de hélice, lo que él llama «la coctelera». Fernando es un claro ejemplo de superación que ha convertido una piedra en una «tarjeta platino» de fidelización de la aerolínea.

Nos persiguen siempre los mismos obstáculos, que no son más que nuestros propios conflictos interiores que salen a flote una y otra vez. Encararlos nos hará sentirnos más libres, con la tranquilidad y la fortaleza adquirida de quien ha superado una dificultad y la ha transformado en aprendizaje. Como en el capítulo «El bloque de hormigón», esas piedras son los cantones para construir nuestra personalidad de una forma sólida. Si no lo hacemos, permaneceremos frágiles. El peaje de no afrontarlo será mayor que el precio de hacerle frente.

Cada vez que nos encontramos una piedra debemos preguntarnos:

¿Qué me quiere enseñar?

¿En qué clase de persona me transformaré cuando la supere? Junto con el resto de reflexiones, te invito a que te respondas:

¿Cuál es el reto que ahora la vida te está pidiendo a gritos que afrontes?

¿Qué acción o acciones has de emprender para hacer frente de una vez por todas a esa piedra?

La piedra

*El distraído tropezó con ella.
El violento la utilizó como proyectil.
El emprendedor construyó con ella.
El campesino cansado la utilizó como asiento.
Para los niños fue un juguete.
David la utilizó para matar a Goliat y Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.
En todos los casos, la diferencia no estuvo en la piedra, sino en el hombre.
No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento.*

ANÓNIMO

★ Los obstáculos que la vida nos pone, son piedras en el camino. Obstáculo que no afrontamos, piedra que volveremos a encontrarnos.

8

La flecha



El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe adónde va.

(SAINT-EXUPÉRY)

Cuando tu actitud es determinada te centras en un objetivo, te conviertes en el ser más persistente de la Tierra y te buscas la vida para conseguirlo.

(PILAR JERICÓ)

Una de las condiciones *sine qua non* para alcanzar un objetivo es la determinación. ¿Y qué es la determinación? Es encender un interruptor en nuestra mente que tome una única decisión. La decisión firme de que alcanzar ese objetivo sea algo incuestionable y, por tanto, que el camino que emprendamos sea irreversible.

Me gustaría que pensaras en la última vez que no te diste un no por respuesta. ¿Cómo eras cuándo luchabas por ese sueño que parecía imposible?, ¿qué te decías a ti mismo para conseguirlo?, ¿qué emoción invadía tu cuerpo y te empujaba a ello?

Quizá el siguiente símil te lo explique:

En ese momento ERAS UNA FLECHA.

Solamente valorabas una dirección: moverte hacia delante de forma inexorable, contra todo y contra todos.

No te parabas a causa de los obstáculos. Te lanzabas a la solución directamente y el motivo no es que éstos no existieran, sino que tú ni los advertías.

No escuchabas la opinión de los demás, únicamente tu propia voz; no te importaba no tener recursos, sino cómo conseguirlos; no te preocupabas por no estar preparado o formado, sólo de qué manera mejorar.

El único futuro que existía en tu mente era el de agarrar lo que ya sabías que te pertenecía. Aquel triunfo era tuyo. Estabas cien por cien convencido de que lo conseguirías. Era sólo una cuestión de tiempo. El beneficio eclipsaba todos los costes.

Un ejemplo de esta actitud llevada al límite es el de una madre que tiene que rescatar a su niño de debajo de un coche. Ella únicamente valora sacarlo de ahí. No se para a pensar si podrá con el peso del coche o si se hará daño por ello. No contempla otra opción, excepto salvarlo. Simplemente da absolutamente TODO de sí misma, su 1.000 por ciento. Lo interesante de esto es que ella acaba sacando una fuerza que nunca hubiera imaginado que tenía.

Esa determinación es una predisposición y un estado mental de guerra y empuje en el que no existen las medias tintas. Es como el interruptor de la luz, o está apagado o está encendido, pero no existe una posición intermedia.

Sin embargo, este concepto va más allá.

Párate a pensar un momento en la flecha. ¿Qué otorga su fuerza?, ¿de dónde obtiene su impulso?

De la tensión que el arco ejerce sobre ella.

Pero la clave de esto es que para ello primero ha de desplazarse en dirección CONTRARIA a su objetivo.

Esto mismo sucede con las adversidades que la vida nos trae. A priori nos parece que retrocedemos, pero en realidad éstas funcionan de propulsor y nos proporcionan mayor potencia de lanzamiento porque nos regalan lecciones que nos entrenan, haciéndonos más fuertes para las batallas futuras.

Pero esto sólo funciona cuando estamos inmersos en el estado mental de la determinación, con un compromiso inquebrantable. En caso contrario, esos golpes nos podrían tumbar.

Se trata de duros imprevistos que en ocasiones tienen la semilla de una gran transformación y nos proporcionarán mayor valentía a la hora de volver a nuestro objetivo.

Las batallas nos forman. Su adiestramiento nos hace perder el miedo y no nos dejarnos por vencidos. No existen buenos guerreros sin cicatrices de guerra.

De eso trata la vida, de centrar el tiro en lo que realmente nos mueve, y **usar todas las adversidades como impulso a nuestro lanzamiento**. No existen más opciones, no existen más direcciones.

Ahora respóndete:

¿Cuál es ese objetivo para el cual te lanzarás como una flecha?

¿Cuál es ese obstáculo que vas a usar para empujarte con más fuerza?

¿Cuál es el aprendizaje intrínseco en ese aparente «retroceso»?

★ Ten la determinación de una flecha, y valora sólo una dirección: ¡hacia delante!

Provoca el momento *déjà-vu*



La mejor manera de predecir el futuro es creándolo.

(PETER F. DRUCKER)

Lo que la mente del hombre puede concebir y creer, la mente del hombre lo puede alcanzar.

(NAPOLEON HILL)

Cuando a Enhamed en las paralympicadas de Pekín 2008 le preguntaron si esperaba ganar sus cuatro medallas de oro, él contestó que esas competiciones ya las había ganado mil veces en su cabeza.

Enhamed es ciego. Perdió la vista a los ocho años. Sin embargo, afirma que LA VISUALIZACIÓN ha sido y sigue siendo un pilar básico en su carrera profesional. Él tira de imágenes acumuladas durante su niñez y con ellas esboza su siguiente logro.

Muchos otros deportistas como Michael Jordan, Michael Phelps o Serena Williams, o españoles como Fernando Alonso, Rafa Nadal o Amaya Valdemoro se han servido de esta técnica para potenciar sus resultados. Sin embargo, no deja de sorprender que una

persona invidente se apoye también en la visualización como su principal herramienta de transformación.

Al igual que los deportistas ensayan mentalmente un determinado movimiento para automatizarlo y llevar a cabo una actuación excelente, imagínate a ti mismo familiarizándote con escenarios de éxito.

La visualización consiste en imaginarnos aquello que queremos obtener en nuestras vidas, como si YA lo hubiéramos conseguido.

Tienes dos formas de hacerla:

Puedes visualizarte en tu META, como si ya la hubieras alcanzado, o bien visualizarte en el PROCESO hacia ella. Por ejemplo, puedes proyectarte en el trabajo de tu vida, o bien observarte mentalmente haciendo una muy buena entrevista para ese puesto. Puedes imaginarte con pareja, o bien visualizarte conquistando a esa persona que te gusta.

Desde imaginarnos viviendo de nuestra pasión, teniendo nuestra casa en el campo, luciendo una figura atlética o manteniendo una excelente relación familiar, provocar *el momento déjà-vu* supone visualizar una determinada situación en el plano mental, para que cuando la experimentemos en el plano físico, nos dé la sensación de que ya la hemos vivido y esté muy entrenada.

Lo que al principio nos puede abrumar y parecer lejano o inaccesible, más adelante, lo percibiremos como cotidiano y hasta previsible. Tienes que haberlo vivido tantas veces en tu cabeza, que cuando ocurra no te sorprenda, porque se habrá convertido en el «desenlace esperado» de algo ya muy planeado. ¡Habrás creado toda una autopista neuronal para que eso suceda! Como le pasó a Enhamed.

Durante la visualización se activan las mismas regiones cerebrales que si estuviéramos viviéndolo de verdad. El cerebro no distingue entre llevar a cabo una actividad de forma real o a través de nuestra imaginación.

Repasar frecuentemente esa situación en nuestra cabeza hace que nos la creamos, y que en nuestra vida cotidiana actuemos en consecuencia con esa visualización. El cerebro no es capaz de sostener incoherencias. Así que, o destierra las imágenes visualizadas porque entran en contradicción con la realidad actual, o adapta la realidad a las imágenes visualizadas, que es justo el efecto que esperamos.

Según Brian Tracy los cuatro factores que influyen en la calidad de la visualización son: la frecuencia, la duración, la claridad y la intensidad.

Démosles una vuelta a estos factores.

La frecuencia. Cuanto más visualices tu meta, antes la materializarás.

Te sugiero hacerlo dos veces al día. Los mejores momentos son antes de dormirte y antes de levantarte, porque es cuando nuestro cerebro se sitúa en *la frecuencia alfa*. Estamos sumidos en un estado de profunda relajación. Nuestro cerebro oscila entre el estado de conciencia y las puertas del subconsciente. Es el momento en el que estamos más cerca de él, pudiendo condicionarlo desde un estado consciente.

Aun así, visualiza siempre que puedas. Aprovecha un viaje en avión, cuando estás tomando el sol o mientras te aclaran el pelo en la peluquería. Incluso si eres capaz de soñar con los ojos abiertos, recréate en tu situación ideal en la parada del autobús, en la sala de espera del médico, cuando vas a correr o en las máquinas del gimnasio.

La duración. Cuanto más tiempo seas capaz de mantener las imágenes en tu cabeza, más lograrás profundizar en ellas. De esta forma podrás vislumbrar además **las ramificaciones de dicho éxito**, es decir, podrás observar qué otras puertas se te abrirán a raíz de esa meta, y a qué otros acontecimientos o situaciones te dará lugar.

Lo ideal es hacer una visualización de quince minutos, dedicando los cinco primeros a la relajación. Aun así, si sólo tienes algunos minutos a tu disposición, ¡úsalos también!

La claridad. Cuanto más nítidas sean las imágenes que proyectas, más credibilidad tendrán, y antes las interiorizarás. Quizá al principio puedan aparecer más o menos difusas, pero poco a poco, éstas irán cogiendo forma y te adentrarás en ellas como si

fueran absolutamente REALES. Crea imágenes fuertes, aportándoles color, nitidez y brillo, y ¡mayor impacto tendrán sobre ti!

La intensidad. Cuanta más carga emocional tenga aquello que visualizas, más efectiva será. Has de sintonizar con la emoción que te supondrá alcanzar aquello que te has propuesto. Deja que esas sensaciones te invadan. Sólo así conectarás con la energía de haberlo conseguido. Y al hacerlo, te sentirás cómodo, tranquilo y confiado, como si todo eso que anhelas hubiera estado esperándote ahí todo este tiempo.

Para ello, tráete esa situación al MOMENTO PRESENTE y ¡VÍVELA COMO SI ESTUVIERA OCURRIENDO AHORA MISMO!

Visualiza desde la PRIMERA PERSONA. Esta forma de visualizar, estando dentro de ti y sin verte la cara, es mucho más potente que si lo haces en tercera persona, como si te vieras en una película.

Durante la visualización PON ESPECIAL ATENCIÓN A TUS CINCO SENTIDOS. Supón que vas a dar una conferencia. Disfruta de lo que **ves**, como la audiencia. Concéntrate en lo que **oyes**, como los aplausos de bienvenida. Distingue un determinado **olor** en la sala. En cuanto al **tacto**, siente cómo sostienes el puntero mientras hablas. Incluso si decides beber un poco de agua antes de empezar, aprecia su **gusto** refrescante y cómo recorre tu cuerpo hasta tu estómago. Cuantos más detalles sensoriales tenga la visualización, más verídica te parecerá y el cerebro antes la asimilará como REAL.

Nunca visualices desde la NECESIDAD, sino desde la GRATITUD de haberlo ya conseguido. La vibración es distinta: desde la necesidad conectamos con la ESCASEZ, y desde la gratitud conectamos con la ABUNDANCIA.

Esta herramienta se convertirá en un RITUAL para ti. Disfruta de tu visualización como un espacio exclusivamente tuyo, donde te conectas con tus sueños, y con tu fuerza creadora. Ten fe en lo que visualizas, en tu poder de conseguirlo, y sobre todo ¡en la herramienta!

Elige un sitio cómodo, y haz antes varias respiraciones profundas. Cuando estés completamente relajado, empieza a proyectar mentalmente aquello que deseas. Puedes ser el orquestador de lo que está pasando y dirigir ese escenario de triunfo, o bien puedes dejarte llevar y observar adónde te van llevando las imágenes y cómo éstas te van sorprendiendo.

Imagínate superando tus límites o esa milla extra, resolviendo un conflicto interpersonal, incorporando una nueva habilidad, asumiendo un nuevo estado anímico, o venciendo un miedo.

Esta herramienta funcionará cuando te pongas nervioso con tan sólo pensar en ello, y quieras ponerte inmediatamente manos a la obra, para ¡hacerla realidad!

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN:

¿Dónde te gustaría verte de aquí a cinco años?

Imagínate que te levantas por la mañana y ya tienes todo lo que quieres, ¿qué habrías conseguido? y ¿qué te rodearía?

Es mucho más atractivo imaginarnos cómo podría ser nuestra vida de aquí a cinco años que a un año vista, porque nos permite ser mucho más expansivos y elevar la potencia de nuestras visualizaciones. Siempre estaremos a tiempo de reducir el plazo para conseguirlo.

Un truco:

Ponte siempre **la misma música o canción** con tu visualización y no la escuches fuera de ésta. Así tu mente asociará esa canción con esas imágenes, con tu meta, y automáticamente cuando la escuches la vincularás a tu éxito.

Esa melodía se convertirá en tu estímulo, y tu meta en su respuesta. 😊

★ Provoca el momento *déjà-vu*: Visualiza tu meta tantas veces que cuando la consigas, tengas la sensación de haberla ya vivido.

10

El raíl



Da tu primer paso ahora. No importa que no veas el camino completo. Sólo da el primer paso y el resto del camino irá apareciendo a medida que camines.

(MARTIN LUTHER KING)

La distancia entre tus sueños y la realidad se llama acción.

(ANÓNIMO)

Sabemos que las ideas sin acción no son suficientes para llegar adónde nos hemos propuesto.

Ahora bien, hay dos tipos de acciones, las que nos acercan a nuestra meta y las que nos alejan de ella. Existen conductas que nos sitúan en el RAÍL ADECUADO y a través de las cuales vamos directos a nuestro lugar de destino. Y luego están aquellas que representan BIFURCACIONES de dicho raíl. Nos desvían y nos hacen perder tiempo. Y, además, luego tenemos que volver al raíl correcto.

Éste es el punto en el que quiero que te detengas. Debemos elegir nuestras acciones y decisiones, haciéndonos las siguientes preguntas:

¿Esta acción se alinea con mi meta? O, por el contrario, ¿me distrae y hace que pierda el foco?

¿Esta decisión me aproxima o me aleja de mi objetivo final?

Un ejemplo de esta disyuntiva sería el siguiente:

Te invitan al viaje de tu vida, al otro lado del charco. Esa persona y tú lo lleváis organizando más de un año, y cuando se acerca la fecha, te proponen un proyecto inminente que también anhelabas desde el inicio de tu carrera. ¿Qué haces?

Si tu objetivo principal es tu proyección profesional, tendrás que ponderar y elegir la opción que más te aproxime a éste. De forma contraria, la distancia entre tu meta y tú se estará alargando de nuevo. Ese viaje en este momento supone LA DESVIACIÓN HACIA OTRO RAÍL. Por tanto, abortarás el viaje.

En esta línea, párate a pensar **qué acciones como vías directas a tu objetivo puedes incorporar en tu día a día** y cuánto tiempo diario vas a emplear en ellas. En la medida que hayas dedicado una parte de tu jornada a ese objetivo y hayas hecho al menos UNA ACCIÓN, es un día que suma, y en la medida que no, es un día que resta, porque te habrás alejado de tu lugar de destino y habrás perdido un cartucho.

Te invito a que escribas en qué momento del día le vas a dedicar una parte de tu tiempo a tu objetivo y al menos qué tres acciones diarias vas a emprender.

Dependiendo de cuál sea tu meta, tu acción puede ser buscar un cliente nuevo, correr cada día 10 kilómetros, mantener una hora de conversación diaria en otro idioma, escribir una página de tu libro o componer un trozo de esa canción.

Mi momento del día será.

Mis primeras tres acciones serán.

Pregúntate cada noche:

¿Qué acciones he realizado hoy que me mantengan en el raíl hacia mis sueños?

- ★ Realiza cada día una acción que te mantenga en «el raíl hacia tus sueños».

Motivación y compromiso. Dos tipos de amor



No existe éxito duradero sin compromiso.

(TONY ROBBINS)

Compromiso es lo que transforma una promesa en realidad [...]. Es la acción que habla más alto que las palabras. Es sacar el tiempo cuando no lo hay. Es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas [...].

(SHEARSON LEHMAN)

La motivación y el compromiso representan dos tipos de amor.

Empecemos por el primero. **La motivación** hacia nuestras metas es como la atracción hacia otra persona. De hecho, se podría comparar con el «amor a primera vista» o con el «amor de verano». Aparece rápido y es muy intenso. Pero como todo lo intenso, tiene un carácter temporal.

Con nuestras metas pasa lo mismo. Son esos momentos en los que un factor externo te moviliza —como un libro, una película o una conversación con un amigo— y, de pronto, quieres comerte el mundo, o empezar un proyecto. Pero... al cabo de los días, desistes.

¿Por qué?

Simplemente porque tu motivación se desvaneció, y con ésta tu meta.

Es el «efecto aspirina efervescente». Alcanzas altos picos de euforia, pero con la misma facilidad que has subido, bajas.

El compromiso, sin embargo, es ese amor profundo y duradero que nace lentamente y resiste cualquier impedimento. Aun cuando las cosas van mal, si tú le preguntas a cualesquiera de las dos personas que integran dicho amor si están dispuestos a tirar la toalla y abandonar la relación, te responderán con un «no» rotundo. Porque su sentimiento es superior a cualquier dificultad que puedan encontrar. Y esto se aplica a un amor de pareja, de amistad o familiar.

De la misma forma actuamos cuando estamos comprometidos con nuestras metas. **El compromiso no te permite abandonar**, a pesar de los baches, las dudas o las desilusiones. Se trata de no soltar tu objetivo bajo ningún concepto. El compromiso es como la mordida del pitbull, que una vez que agarra a su presa, no la suelta.

Por muy mal que vayan las cosas, seguir agarrado a nuestro objetivo hasta conseguirlo es algo que no se discute.

Cuando inicialmente nos entusiasmos con un proyecto, pero luego lo dejamos a la mitad, o cuando empezamos muchas cosas, pero no terminamos ninguna, significa que no tenemos un compromiso férreo. Sin embargo, cuando sí lo tenemos, podemos ir más o menos rápido, o estar más o menos cansados, pero nunca decaemos. Nuestras acciones se mantienen en el tiempo. Como decía Confucio: *No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas*. Nos entregamos a nuestra meta.

Cuando estás comprometido, ya no te cuesta decidir, porque tienes claras tus prioridades. Aquello en lo que estás implicado ocupará el primer lugar, SIEMPRE. Y, si no, es porque en realidad no tienes tal compromiso. «Dices» que lo tienes, pero no es así.

¿Estás comprometido con tu carrera deportiva o con salir de copas? Si es con la primera, no saldrás hasta las tantas y te levantarás temprano. Automáticamente evitarás o reducirás los planes que contrarresten tu rendimiento, como salir por la noche.

Cuando estás comprometido, **la disciplina y la fuerza de voluntad vienen solas**. Son CONSECUENCIAS NATURALES de tu compromiso.

Una vez estés comprometido, será como insertar un nuevo programa mental en tu cabeza, con el cual sabes que no vas a desfallecer hasta que lo consigas.

¡Ojo! No estoy diciendo que la motivación no sea buena. Es más, ¡tiene un poder extraordinario! La motivación enciende la llama que tenemos dentro. Es necesaria para acelerar nuestro metabolismo mental y emocional. Nos espabila, sobre todo en días en los que estamos un poco «flojos». Es como meter pasión en una relación, es vital y ¡nos sienta bien!

Zig Ziglar decía: *La gente suele decir que la motivación no dura. Bueno, tampoco lo hace el baño. Es por ello que se recomienda diariamente.*

La motivación es la que nos empuja a ir a por nuestra meta, pero el compromiso es el que nos mantiene en el camino hacia ella.

Pregúntate:

¿Estoy comprometido con mi meta? ¿O sólo me motiva de forma intermitente?

¿Qué necesito para estar comprometido?

★ El compromiso es tu eslabón entre sueño y realidad.

12

Conviértete en un obsesivo-compulsivo



Se requiere un foco desesperado y obsesivo para conseguir aquello que quieres. No me considero un tipo especialmente talentoso, pero sí tengo una enfermiza ética del trabajo. Mientras los demás duermen, yo trabajo; mientras los demás comen, yo trabajo.

(WILL SMITH)

Uno de los requisitos principales para alcanzar un objetivo es que éste se vuelva **una auténtica obsesión para ti**. Que sea lo primero que piensas cuando te levantas y lo último cuando te acuestas.

En la medida en que ese propósito monopolice tu cabeza se dispararán tus probabilidades de éxito, ya que inconscientemente estarás predisponiendo tu cerebro para encontrar información, situaciones o personas que te acerquen a aquello que estás persiguiendo.

El estado mental de la obsesión hace que tanto tus decisiones, como la gestión del tiempo, la inversión de recursos económicos, así como **ABSOLUTAMENTE TODAS TUS ACCIONES** se alineen en un único punto: tu meta. Por tanto, necesitas esa predisposición mental para que tu objetivo se convierta en un clavo fijo en tu cabeza. Inamovible y penetrante.

Pero este concepto va más allá. La obsesión consta de dos partes.

La primera es la de incubar esa enorme obstinación. Y la segunda, sin la cual la primera no tendría sentido y, además, sería desgastante, es la de traducir toda esa fuerza en **acciones concretas**.

Para materializar lo que ya tienes en tu cabeza, es necesario liberar y transformar toda esa «carga mental» en hechos y pasos tangibles. Si esa obsesión sólo vive en un plano cerebral, ésta se volverá contra ti, y puede ser terriblemente extenuante. Se convertirá en una especie de rueda de hámster a nivel mental. Te cansarás, pero no avanzarás.

Alinea, por tanto, tu estilo de vida a tu objetivo. Es éste el que condicionará, a partir de ahora, el resto de tus esferas. El que manda y el que guía.

Estar completamente obsesionado significa que cuando amanece un nuevo día estás deseando ponerte en marcha. Tener doce horas por delante supone poder contar con al menos más de doce acciones y oportunidades que te aproximen a tu meta.

Quedarte parado no es una opción que puedas considerar, porque mientras te detienes, la vida sigue y hay más gente, como tú, luchando por ese mismo objetivo. Y ése es un lujo que no puedes concederte.

Si quieres algo, ¡tienes que volverte absolutamente LOCO por ello!

Imaginémonos que aquello que persigues es convertirte en un referente de tu sector. Para ello, los únicos libros que leerás tendrán que ver con ese campo, tu atención selectiva irá dirigida a determinadas noticias, tus hábitos diarios irán encaminados igualmente a tu objetivo, asistirás a eventos que tengan que ver con lo que buscas. Incluso te moverás en esferas y aprenderás de áreas que, aunque a priori parezcan que no tienen mucho que ver con tu sector, éstas sí están relacionadas y amplían tu marco de conocimiento y de influencia.

Independientemente de lo que buscas, crear tu propia empresa, competir en algún deporte, aprender a tocar un instrumento, cambiar tu alimentación, generar un cambio en tu comunidad o luchar por una causa benéfica, descubrir tu obsesión dará sentido a todo lo que haces.

Será una OBSESIÓN porque tu mente y corazón estarán literalmente absorbidos por tu objetivo. Y será COMPULSIVO, porque serás terriblemente perseverante con tus acciones. Lo intentarás una y otra vez hasta que lo consigas. Cambiarás la forma de hacer las cosas cuando éstas no funcionen, sin darte por vencido. Asumirás un carácter creativo, insistente y productivo.

¡Haz de tu objetivo tu mejor obsesión!

Respóndete:

¿Cuál va a ser tu próxima obsesión?

¿Cómo la vas a traducir en acciones?

La voluntad de ganar

*Si quieres algo tanto como para
salir y pelear por ello,
trabajar día y noche por ello,
renunciar a tu tiempo y tu paz y tu sueño por ello.*

*Si tan sólo desearlo te hace
enloquecer tanto como para
nunca cansarte de ello,
te hace refrenarte de todas las otras cosas
deslumbrantes y baratas por ello.*

*Si la vida se ve vacía e inútil sin ello,
y todo lo que planeas y sueñas es sobre ello.*

*Si con gusto sudarás por ello,
te mortificas por ello, planeas por ello,
pierdes todo tu terror a Dios o al hombre por ello.*

*Si simplemente irás tras esa cosa que quieres,
con toda tu capacidad,
fortaleza y sagacidad,
fe, esperanza y confianza, severa obstinación.*

*Si ni la fría pobreza, el hambre y estado demacrado,
ni la enfermedad ni el dolor del cuerpo o la mente
pueden apartarte de la cosa que quieres.*

*Si obsesionado y resuelto lo acosas y asedias,
¡lo conseguirás!*

BERTON BRALEY

★ ¡Haz de tu objetivo tu mejor obsesión!

Y tú, ¿qué historia te estás contando?



No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.

(EPÍTEO)

La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda, y cómo la recuerda para contarla.

(GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ)

Tendemos a hacernos películas mentales. Nos relatamos una historia acerca de lo que nos ocurre en nuestras vidas. Y todo ello desde nuestro filtro emocional y nuestro sistema de creencias.

Hasta ahí bien. Siempre que lo que nos contemos no nos robe posibilidades.

¿Por qué digo esto?

Porque hay dos tipos de historias:

Las que nos dan fuerza, y las que nos la quitan. Las que nos movilizan y las que nos llevan a echar raíces en una situación que no nos gusta.

La conversación que mantenemos con nosotros mismos puede funcionar como catapulta o como freno, dependiendo de si nos contamos una historia impulsora o una incapacitante.

Estas últimas representan el tipo de «cuento» que nos contamos cuando no somos capaces de conseguir lo que queremos, cuando un objetivo se nos resiste o simplemente cuando sufrimos por algo y nos sentimos víctimas del entorno.

Es esa historia prefabricada que nos hemos CREADO y CREÍDO; que suele estar llena de excusas y sedimentada en alguna creencia limitante, pero que a nosotros **nos tranquiliza**.

¿Por qué?

Porque NOS EXIME DE RESPONSABILIDAD.

Es la que hace que estemos en una especie de «paz artificial» con nosotros mismos, convenciéndonos de que si no hemos llegado a donde nos hemos propuesto no es por nuestra negligencia, sino porque hay muchos impedimentos: «no tenemos tiempo», «somos demasiado mayores», o «demasiado jóvenes», «tenemos mucha competencia», «toda esta teoría es muy bonita pero la realidad es otra». Nos convencemos de que «ya lo hemos intentado todo», o sencillamente apelamos a la mala suerte.

(Lo que no sabemos es que esos impedimentos no son externos sino mentales. Sencillamente no hemos dado con la forma de superarlos.)

En este tipo de historias siempre hay una excusa y casi nunca un logro; hay un culpable y nunca eres tú. Tu jefe, que no te promociona. Tu pareja, que no te apoya en tus proyectos e ideas. Tus hijos, que no te dejan tiempo para ti. O simplemente que tuviste una infancia dura, y «decides» seguir sosteniendo sus consecuencias.

Todo esto es lo que nos decimos para poder dormir tranquilos por las noches, recordándonos que no somos tan vagos ni tan conformistas, sino que «simplemente las circunstancias son adversas». La culpa está fuera. «Nosotros no tenemos nada que ver con no haber alcanzado nuestros sueños o con seguir sufriendo.»

Y como no tenemos suficiente, ¿qué hacemos?

Nos vamos a los demás a contar nuestras **milongas**.

¿Para qué?

Para reafirmarnos.

Para conseguir cómplices que nos compren nuestra historia (a veces ¡casi de ciencia ficción!). Que nos confirmen que nosotros somos perfectos, las que no lo son, son las circunstancias y que éstas están fuera de nuestro control.

Y así, obtenemos *una dulce resignación*, en la que «ya no hay nada que hacer». Y ello nos convierte en *inocentes víctimas*, que obtienen la compasión de los demás. ¡Que siempre es mejor que la culpa!

¿Y qué hacen quienes nos rodean?

Nos dan la razón. ¡Qué remedio para ellos! Si no fuera así, nos quedaríamos sin amigos. A nadie le gusta que su entorno le diga que eso es un **cuento chino** que nos contamos para seguir con nuestra cómoda rutina, sin arriesgarnos y no sentirnos mal por ello. Así que, ¡acaban comprándonos la historia!

Dos amigos en un bar.

José: *Oye Miguel, ¿cómo vas con la preparación para ese maratón al que te apuntaste?*

Miguel: *Nada. No tengo tiempo entre el trabajo, los niños y sacar al perro cuando llego a casa.*

José: *Te entiendo. Y además con esas clases de inglés no podrás abarcar todo.*

Miguel: *¡Uy! No. Al final, el método ese de hablar en pocos meses era ¡una tomadura de pelo!*

José: Bueno, ¡mejor! Así te podrás dedicar por completo a ese proyecto del que me hablabas.

Miguel: *Al final se cayó solo. La persona con quien iba a asociarme no estaba tan preparada. Si es que, ¡no se puede contar con nadie!*

Pero no le quiero dar más vueltas. ¿Pedimos unas cañas y unas patatillas...?

José: ¡Ah! Creía que estabas a régimen.

Miguel: ¡Qué va! Por ahora estoy muy estresado, y necesito estar bien psicológicamente para hacer dieta.

¿Te suena? 😊

Tendemos a contarnos historias que nos hacen estar cómodos en situaciones que, en el fondo, nos molestan. Nos relatamos un cuento que nos apacigua temporalmente.

Es como un analgésico.

Te saca el dolor, pero no el problema.

A través de esas historias, **nos autojustificamos**. Lo hacemos para mantener una coherencia entre nuestro comportamiento —del que no estamos muy orgullosos— y nuestro pensamiento. Nuestro cerebro no está programado para buscar la verdad sino para buscar la coherencia. Por lo que éste entra en conflicto si pensamos y actuamos de manera contradictoria. Por tanto, lo que hacemos es alinear y ADAPTAR NUESTRO PENSAMIENTO A LA ACCIÓN.*

¿Cómo?

A través de la autojustificación.

Para eso sirven las excusas. Para reforzar nuestras acciones —negligentes— con argumentos que los justifiquen.

Pero ¿qué pasa si hacemos lo contrario? Es decir, ¿si primero creamos una historia constructiva y sugerente y luego actuamos en consecuencia?

La mente alineará ese pensamiento con una acción.

¡Y tu historia habrá creado tu realidad! 😊

Por eso, **desapégate de tu vieja historia.**

¡Escríbela y luego quémala o tírala en la primera basura disponible!

Y pregúntate qué historia quieres contarte a partir de ahora.

¿Qué historia necesitas para alcanzar tu meta?

Si tu historia fuera una película y tú el protagonista, ¿cómo te gustaría que terminara? y ¿cómo te gustaría que actuara el protagonista?

¡Eso es lo que tienes que adaptar a tu vida!

¡Ésa es tu nueva historia!

A Violeta le apasiona la música y el arte dramático

Su vida la ha llevado (y ella misma se dejó llevar) por unos derroteros en los que acabó trabajando en un puesto administrativo en una multinacional, que le asegura el salario todos los meses. Sin embargo, su pasión es otra. El resto del día se dedica a dar lecciones de canto. Su sueño sería ser cantante y actriz y poder actuar en musicales. Vive en Madrid. Lo cual le facilita las cosas. Pero cada vez que hay una audición o prueba, ella no acude.

Las veces que le he preguntado por qué no iba, me ha respondido que no se puede permitir faltar al trabajo para hacer una fila de cuatro horas. La peor excusa que he escuchado en mucho tiempo, pienso. Ni siquiera se la curra. Pero pone de pretexto el

trabajo. Ella sabe perfectamente que puede cogerse un permiso, un día de vacaciones o incluso «ponerse enferma» para ir a esa audición. ¡Cualquier cosa por lo que hace vibrar a su corazón!

Pero, para fortalecer su historia, además añade que irá mucha gente, más preparada que ella, y que no sabe si le gustaría una posible fama, y... bla, bla, bla. En fin, pamplinas para quedarse tranquila.

Es curioso, porque cuando le he oído decirlo en público, los demás apoyan su discurso. *¡Claro! ¿Cómo vas a faltar un día a ese trabajo que aborreces, pero que te garantiza el sueldo?*

Una coartada perfecta.

Ésa es la historia que ella se cuenta y cuenta a los demás.

La verdadera historia es la siguiente

Ella misma me la reveló:

Violeta no arriesga en el mundo artístico porque le asusta apostar a una sola carta y luego darse cuenta de que no es tan buena, y «fracasar».

Así que prefiere «contarse» que es por una cuestión de responsabilidad hacia su trabajo, que reconocerse que le aterra llegar a la conclusión de que, en su única pasión, no es tan brillante como creía. Y no poder llegar al éxito anhelado.

Ella sabe perfectamente que el «fracaso» asegurado es no-hacer. Pero ese tipo de «fracaso» no le duele tanto como el descubrir su «hipotética ineptitud».

Inconscientemente prefiere el fracaso de no intentarlo que el fracaso de hacerlo y fallar.

Por otra parte, no sólo tenemos el poder de cambiar nuestra historia presente y futura, sino también la del pasado. *Nunca es tarde para tener una infancia feliz*, decía Milton Erickson. ¿Quién no ha pasado momentos desagradables que preferiría no haber vivido?

Nadie se salva de no haber pasado por eventos trágicos. Algunos traumáticos. No es fácil que nuestras heridas cicatricen y, menos aún, no recordarlo. Sin embargo, no podemos estar toda la vida soportando su escozor.

Cuando somos pequeños no tenemos apenas protección ni herramientas para encajar lo que nos pasa. Y, cuando de adultos pensamos en aquello que nos hizo daño y sigue removiéndonos, es porque en cierto modo lo continuamos viendo con los ojos de ese niño asustadizo.

¿Qué pasa si ahora con las herramientas de un adulto, empezamos a reescribir la historia de nuestro pasado?

No nos merecemos seguir pagando el precio de un dolor que ya pasó.

Sabemos que el dolor generado en el acto es inevitable, pero el sufrimiento posterior es opcional. No albergues rencores o malas emociones, por un evento que ya no existe (sólo habita en tu mente).

Realiza también aquí el ejercicio anterior.

Escribe tu antigua historia en un papel, aunque te haga mucho daño y haz una hoguera con ella. Es tu Ritual.

Y luego escribe LA HISTORIA NUEVA que quieres contarte sobre tu pasado. Guárdatela en la cartera o ponla en un lugar visible. Podrías hasta enmarcarla.

¿Qué interpretación le quieres dar a partir de ahora a lo que pasó?

Decidir qué emociones quieres sentir de ahora en adelante significa tratarte con benevolencia. Supone un acto de AMOR hacia ti mismo.

Si ves que te cuesta, acude a un especialista, vete de viaje, o de retiro a meditar, pero haz lo que consideres para **eliminar todas esas toxinas emocionales**, y limpiarte. Hazlo por todo lo que te queda por vivir.

Se trata de tu higiene emocional. Al igual que limpias, ordenas tu casa y tiras lo que ya no sirve, haz lo mismo con tu cabeza y tu corazón.

Te mereces otra historia y sólo tú puedes reescribirla.

Se trata de darle la vuelta a lo que nos pasa. Aunque parezca difícil de asimilar, lo que convierte una determinada situación en un problema es nuestra observación. Es decir, la **interpretación que le damos**. Wayne Dyer, haciendo referencia a los escritos de *Un Curso de Milagros*®,* decía: *No tienes ningún problema, sólo crees que tienes un problema*. Así que, cambia tu historia, y cambiará tu realidad. 😊

Pregúntate: Esta historia que me estoy contando, ¿me abre o me cierra puertas?, ¿me da fuerza o me la quita?, ¿me reta o me justifica?, ¿me impulsa al cambio o me deja donde estoy?

Los momentos en los que tu vida cambió fueron porque dejaste de comprarte una historia basada en el miedo y la autocomplacencia y la cambiaste por una valiente y desafiante.

Crea la historia más increíble de tu vida.

EJERCICIO:

Escribe aquí esa vieja historia, que ya no te compras.

Y ahora redacta la historia que quieres contarte de aquí en adelante.

★ Cambia la historia que te cuentas, y cambiará tu realidad.

La magia de cambiar tu lenguaje



Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo.

(LUDWIG WITTGENSTEIN)

Las palabras positivas protegen tus sueños y los de los otros.

(LUIS CASTELLANOS)

Nuestro lenguaje es el reflejo de cómo pensamos. Si éste es pobre y derrotista, quiere decir que nuestro pensamiento también lo es.

Sin embargo, si nuestra forma de hablar es constructiva e inspiradora es porque así es nuestro mundo interior. Una actitud de fuerza y empuje se traslucirá en nuestra manera de expresarnos.

Pero lo realmente interesante es que esto funciona también a la inversa. Si decidimos usar, desde el inicio, un lenguaje positivo, éste influirá a su vez en nuestras acciones, obligándonos a actuar en consecuencia con lo que decimos.

Se trata en definitiva de MODIFICAR DELIBERADAMENTE NUESTRO LENGUAJE.

Si nos hemos dado cuenta de que últimamente hemos tenido un discurso con demasiadas palabras negativas, ¿por qué no lo embellecemos con palabras mucho más estimulantes que nos hagan sentir mejor?

Haz la prueba. Piensa en eso que te preocupa. Deja de llamarlo *problema* y empieza a llamarlo *RETO*.

¿Cuál de los dos conceptos te da más energía?



Acabas de descubrir cómo, **dependiendo de cómo nombremos lo que nos pasa, cambia nuestra aproximación hacia éste.**

Nuestro lenguaje es una consecuencia de nuestros pensamientos. Pero ahora sabemos que también podemos influir en nuestra forma de pensar, cambiando la manera de hablar.

Sucede lo mismo cuando estás triste y empiezas a MEDITAR SONRIENDO. Terminas encontrándote mejor. Porque tu cerebro busca motivos por los que alinearse con esa sonrisa que has dibujado intencionadamente en tu rostro.

Te propongo:

1. Usa el **TODAVÍA**

Si te preguntan si has estado en el Tíbet o si has montado tu propio negocio, ¿qué pasaría si en vez de responder con un desilusionante «no», respondes con un esperanzador «*TODAVÍA* no»?

Ese simple «todavía» hace que inconscientemente no descartes la posibilidad de realizarlo, y no pierdas la ilusión, sobre todo si es algo que te apetece especialmente o que daría sentido a tu vida.

Te recuerda que nunca es demasiado tarde, y que antes o después te pondrás con ello, que estás a tiempo de rescatar ese sueño que parecía abandonado. Te dice que sólo ha sido apartado temporalmente.

Ese *todavía* sigue creyendo en ti. Y habla de tu fe en ti mismo. Es una palabra que transmite esperanza, voluntad de hacerlo y confianza.

2. Olvídate de los PEROS. Y si los usas, cámbialos de lugar

El «pero» elimina todo lo que dices antes. Si quieres comunicar de forma positiva, reserva para el final la frase más grata.

Puedes decirle a alguien: *Has hecho un estupendo trabajo, pero me lo has entregado tarde, o me lo has entregado tarde, pero has hecho un estupendo trabajo.*

Puedes decirte: *Hace un día bonito, pero estoy triste, o estoy triste, pero hace un día bonito.*

Con la segunda afirmación la emoción cambia. 😊

3. Cambia el condicional por el FUTURO

En vez de decir: *Si viviera de mis cuadros, expondría en Berlín.*

Di: *Cuando viva de mis cuadros, expondré en Berlín.*

El primero es un futuro hipotético, el segundo es un futuro cierto. En el condicional vive la DUDA, en el futuro la CERTEZA.

4. Sustituye la palabra «culpa» por RESPONSABILIDAD

El concepto de culpa tiene demasiada carga negativa, lo que hace que queramos rehuir de ella, pasándonos incluso al otro extremo: al victimismo.

Si en vez de culpabilizarnos (que no es más que un castigo emocional que nos ponemos para no volver a repetir lo sucedido) nos responsabilizamos de esa acción, nos trataremos con más respeto. Asumiremos nuestra pequeña «torpeza», como seres humanos que somos, y no nos martirizaremos tanto, permitiéndonos seguir adelante y aprender de ello.

5. Cambia «imposible» por REQUIERE MÁS TRABAJO

Usar expresiones como «poco probable», o «no es fácil» es preferible a emplear la palabra «imposible». Pero si, además, éstas las sustituimos por afirmaciones como «simplemente me requiere más tiempo» o «estoy buscando la manera», nos enfocaremos sólo en su realización.

Cambia el «voy a intentarlo» por el «no pararé hasta que lo consiga». Olvídate del verbo «intentar», usa sólo el verbo «hacer». Recuerda la frase del maestro Yoda: *Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes*.

6. Destierra la palabra «fracaso»

Personalmente es la palabra más apocalíptica que conozco. Este concepto nos lleva a un callejón sin salida. No volver a pronunciar esta palabra y sustituirla por «error», o por «oportunidad de cambio» supone un verdadero «DETOX» MENTAL.

7. Cambia los «¿Y si...?» negativos, por los «¿Y si...?» positivos

Estamos acostumbrados a ponernos en el peor de los casos. La precaución es necesaria y anticiparnos nos ahorra más de un susto. Pero distingamos entre la advertencia y la parálisis.

He tenido clientes que eran auténticos expertos en formular los «¿Y si...?» negativos: *¿Y si me echan del trabajo? ¿Y si se cae el avión? ¿Y si me rechaza? ¿Y si me bloqueo en el examen?*

¿Por qué no empiezas a rechazar esos «¿Y si...?» negativos e integras los «¿Y si...?» positivos?

¿Y si sorprende a mi jefe trabajando cada día mejor? ¿Y si disfruto del viaje y de sus vistas? ¿Y si le gusta mi valentía al declararme? ¿Y si acojo el examen con tanta tranquilidad que lo bordo?

Observa cómo un lenguaje pobre te hunde más, y cómo un lenguaje rico y ganador te inspira y te acciona. Cada tipo de lenguaje te lleva a una emoción distinta, y a una perspectiva diferente de tus posibilidades.

Además, a fuerza de repetir e interiorizar una determinada forma de expresarnos, acabamos favoreciendo que nuestra corporalidad se adapte también a nuestro lenguaje oral.

¿Has oído alguna vez a una persona de éxito siendo negativo o lamentándose?

Quienes triunfan no emplean un lenguaje decaído, sino que tienen un mensaje positivo, fuerte y convincente.

Con tu forma de hablar sin querer estás dando señales a los demás de cómo eres. Por eso, has de estar atento a cómo te expresas delante de la gente. Si tus palabras son débiles, ésa será la imagen que estarás proyectando.

Cambiando tu lenguaje, mejorarás tu imagen frente al resto. Una vez que tienes un discurso ganador, tu forma de ser percibido desde fuera será también ganadora.

A partir del lenguaje tejemos nuestras RELACIONES PERSONALES. Es nuestro vehículo para llegar al otro. Sé consciente de cómo lo usas.

Las palabras no son inocuas. Contienen la energía de su significado. Por eso es tan importante hablar con un vocabulario vivificante, porque esa energía no sólo nos beneficia a nosotros ¡sino también a quienes nos escuchan! 😊 Con tus palabras también influyes emocionalmente en los demás.

EJERCICIO:

Haz una lista de aquellas palabras feas, que te restan energía, y decides eliminar de tu vocabulario. Palabras con CARGA NEGATIVA como: incapaz, desconfianza o rechazo.

Y ahora haz la lista de aquellas palabras con CARGA POSITIVA, que quieres empezar a usar. Por ejemplo: entusiasmo, belleza, expansión, confianza, convicción, risa o valentía.

¡Bienvenido a la magia de cambiar tu lenguaje!

★ Dime cómo hablas y te diré cómo piensas. Dime cómo piensas y te diré cómo será tu vida.

NOTA: Si te fijas, a lo largo del libro aparecen palabras entrecomilladas como «problema» o «imposible». Esto es porque son palabras cuyo uso deberíamos restringir al máximo.

Entre el 0 y el 1 hay infinitos números



Cuando abro mis ojos al levantarme cada mañana, no me encuentro ante el mundo, sino ante infinitas posibilidades de mundos.

(COLIN WILSON)

La creatividad puede resolver casi cualquier problema.

(GEORGE LOIS)

Creemos que entre el 0 y el 1 no hay nada, cuando en realidad entre el 0 y el 1 hay infinitos decimales.

Lo mismo pasa con nuestras posibilidades. Pensamos que detrás de un «problema» hay una cantidad reducida de soluciones o incluso ninguna. Sin embargo, existen innumerables alternativas para resolverlo.

El quid está en saber buscarlas y, cuando no, ¡en crearlas!

¿Cómo?

Usando nuestra CREATIVIDAD. Expandiendo los límites de nuestra forma habitual de pensar. Valorando opciones que hasta ahora no nos habíamos planteado. Tenemos la capacidad de ampliar y multiplicar las posibilidades que nos da cada situación hasta el infinito.

Experimentalo tú mismo.

Piensa en algo que para ti es inalcanzable, pero te gustaría hacer. Escríbelo.

Te desafío a que busques LAS 10 FORMAS DE HACER POSIBLE «LO IMPOSIBLE».

No te detengas hasta haberlas encontrado.

Acabas de entrenar tu mente a la PRODUCCIÓN DE SOLUCIONES, más allá de lo obvio. El truco es no ponernos trabas, dejar que el pensamiento creativo fluya y anotar todo lo que se nos venga a la cabeza. Ya le daremos forma más adelante.

Ahora piensa en un OBSTÁCULO que tengas.

Y haz lo mismo. Escribe todas las formas que tienes de abordarlo. Desde las opciones más abstractas y extrañas hasta las más concretas y obvias.

Cuanto más tiempo le dediques a este ejercicio, más grande será la batería de ideas nuevas y más probabilidades de éxito tendrás:

Apunta hasta 10 SOLUCIONES.

Si todavía no has encontrado «la mejor solución» a ese obstáculo, te invito a que continúes la lista en una hoja hasta llegar a 20 soluciones.

Te darás cuenta de que podrías estar así hasta la eternidad...

Selecciona, de todas ellas, LAS TRES VÍAS MÁS EFICACES que te llevarán a tu objetivo. Anota a continuación la fecha en la que te comprometes a ejecutarlas.

Con este ejercicio te acabas de dar cuenta de que ¡HABÍA MÁS OPCIONES DE LAS QUE SE MOSTRABAN VISIBLES!

Si nos damos por vencidos demasiado pronto, si no perseveramos, si no nos esforzamos en desarrollar nuestra elasticidad mental, nos quedaremos en la primera solución que se nos presente, o lo que es peor, ¡ni siquiera la encontraremos! Creeremos que no existe, cuando en verdad no la habremos buscado lo suficiente.

Recuerda: *No es que no haya solución, es que todavía no la has encontrado.*

CONVOCA A UN GRUPO DE EXPERTOS

Puedes pedir a la gente de tu entorno que te propongan alternativas distintas a las que ya has valorado.

Organiza en tu casa una reunión, donde expones tu reto y solicitas el asesoramiento del resto. Pide puntos de vista dispares. Para ello invita a personas diferentes entre sí. A poder ser que tú admires por cómo superan sus retos.

IDEAS PUENTE

Al hacer *brainstormings* (tormentas de ideas), a veces surgen ideas a simple vista ilógicas, pero que funcionan como IDEAS PUENTE para otras más factibles.

Es decir, de lo absurdo puede nacer una idea interesante, y que, a través de la lógica, nunca hubieras llegado a ella. Por eso es importante que te des permiso para pensar cosas aparentemente insensatas, pero que te pueden servir de pasadera para una buena idea más realizable.

*DEJARÁS DE VER LAS COSAS COMO SON,
PARA VERLAS COMO PODRÍAN SER.*

Te percibirás como creador de tu realidad, y de tu vida. No te desanimarás porque siempre habrá una salida. En realidad... infinitas.

Un maestro del pensamiento creativo es **Edward de Bono**, padre del PENSAMIENTO LATERAL. Concepto acuñado por él en 1967, que hace referencia a un método de pensamiento que nos enseña a analizar los «problemas» desde diferentes perspectivas, consiguiendo resolverlos de manera imaginativa.

La idea es romper con el patrón de razonamiento lógico —y en ocasiones rígido—, para llegar a ideas disruptivas y solucionar lo que nos pasa desde caminos intransitados.

Cada vez hay más empresas, como Du Pont, Ericsson, Shell, IBM o Ford que utilizan el método del pensamiento lateral para innovar y llevar a cabo nuevas estrategias de marketing.

Si quieres seguir entrenando tu mente en la resolución de problemas / búsqueda de soluciones de forma original, te recomiendo el libro *El pensamiento lateral* o *Los seis sombreros para pensar*, de E. de Bono.

★ La creatividad te aleja de la mediocridad y te acerca a la genialidad.

ESTILO DE VIDA

Venir pa ná es tontería



Los días más importantes de tu vida son: el día en que naces y el día en que descubres por qué.

(MARK TWAIN)

La obra maestra más grande y gloriosa del hombre es saber cómo vivir con un propósito.

(MICHEL DE MONTAIGNE)

Deberíamos estar avergonzados de morir sin haber contribuido a la raza humana.

(HARTMAN)

¿Para qué estás aquí?

¡Sí! A ti, que estás leyendo... ¿Qué has venido a hacer en esta vida?

¿Cuál es tu contribución al mundo?

O... ¿realmente creías que sólo «pasabas por aquí»?

Pues siento decirte que, si ésa era tu intención, y no la de venir a dejar un legado, y que tu paso por este mundo deje una huella positiva, estás abocado a una vida sin sentido ya que ésta no tendrá un PARA QUÉ.

Y es que, el principal componente que dará sentido a tu vida es éste: UN PROPÓSITO.

Tener un propósito es tener una razón por la que estar vivos, por la que levantarnos cada mañana y a través de la cual agradecer cada día nuestra existencia. Tenerlo dará un SIGNIFICADO a lo que hacemos.

Todos hemos venido a cumplir una misión. Y si no lo crees es porque todavía no has descubierto la tuya.

Aquí casi nadie viene «pa ná». Estamos en este mundo para mejorarlo. Pensar que podemos irnos igual que hemos venido, o con las manos en los bolsillos, es un acto de mediocridad y soberbia.

Si lo llevamos al terreno profesional, hay trabajos que llevan intrínseca una vocación de servicio, como puede ser la de un médico, un bombero o un investigador científico. Sin embargo, **la diferencia entre desempeñar un trabajo y tener una misión, la da LA INTENCIÓN que se pone en ello.**

Me explico. Pongamos de ejemplo a una profesora y un barrendero.

Imaginémonos un barrendero que cree en lo que hace y es consciente de su contribución, al mantener limpias las zonas comunes de la ciudad. Esta persona SÍ tiene un propósito, porque da sentido a lo que hace.

Ahora, pongamos el ejemplo de una profesora. Si va a dar su clase de forma automática, a reproducir la materia y a cumplir expediente y punto, esta persona NO tiene un propósito. No encuentra motivación en lo que hace. Su profesión estará carente de significado.

Sólo en el caso de que fuera una profesora que se deja la piel, que va más allá de la mera materia, que quiere dejar huella en sus alumnos, enseñándoles a pensar y reflexionar por sí mismos, y que es capaz de enamorar con su asignatura, sí sería el ejemplo de un trabajo con propósito.

¡NO ES LO QUE HACES, SINO EL SENTIDO QUE LE DAS A LO QUE HACES!

Si trabajas en una oficina, para una empresa que no te gusta, en un puesto donde no te sientes realizado y con un jefe que no valoras, desde luego ahí no tienes tu propósito. Posiblemente ni tú le veas el sentido a todo eso, más que pagarte tus facturas.

Si ése es tu caso, puedes:

Cambiar de trabajo y hacer algo que esté más alineado con lo que eres y quieres, aunque tengas que sacrificar parte de tu salario por tu realización personal.

O bien, buscar tu propósito fuera del trabajo. Puede ser crear una fundación, desarrollar un arte o simplemente ayudar a quien tienes al lado.

Así que, ¿cuál es tu plan?, ¿qué vas a hacer para influir POSITIVAMENTE en la vida de los demás?

Tu propósito debe estar alineado con lo más profundo de ti mismo y ha de salirte de forma natural. Debes sentir que estás aportando un valor y dando servicio a través de tus dones. Una vez lo descubras te darás cuenta de que no puedes despegarte de él. Se volverá tu necesidad.

TU PROPÓSITO TIENE QUE VER CON AQUELLO QUE TE EMOCIONA PROFUNDAMENTE.

Descubrirlo dará sentido a tu vida. Es como tener dentro una fuerza que te moviliza; casi sin darte cuenta, es ella la que te empuja a tomar acción. Has de sintonizar con esa fuerza, con aquello que te hace vibrar, y dejar que ésta te guíe.

Ve dentro de ti para descubrir cuál es tu propósito, y reflexiona:

¿Qué me mueve?, ¿qué es lo que la gente me pide o suele necesitar de mí?, ¿cuál es ese trabajo que haría incluso gratis?

¿La fotografía?, ¿el cine?, ¿viajar?, ¿el mundo de la discapacidad?, ¿la literatura?, ¿los animales?, ¿el mar? ¡Dedícate a algo que tenga que ver con eso!

Por último, pregúntate:

¿Cuál es tu propósito?, ¿de qué forma vas a dejar este mundo mejor de cómo te lo encontraste?

Cuestionate por qué estás vivo, o más bien **para qué** estás vivo. Tu corazón late... pero ¿con qué propósito late?

Hay personas que incluso a raíz de una experiencia traumática han encontrado su propósito, como las víctimas de desastres naturales o personas que han pasado terribles enfermedades. Y han decidido usarlo para poder inspirar a otros que han atravesado situaciones parecidas.

Algunas de las personas que tenían un propósito definido y que siguen inspirando a pesar de que ya no estén son: Nelson Mandela, Marie Curie, Einstein, Martin Luther King, Helen Keller, Frida Kahlo, María Teresa de Calcuta o John Lennon.

Las personas con un propósito claro viven más felices, más enfocadas y más coherentes con sus fortalezas, así como con su filosofía de vida. No van dando saltos de aquí para allá, sencillamente saben qué dirección tomar.

Saben perfectamente por qué están vivos, y **qué herencia quieren dejar cuando ya no estén**. Tienen claro de qué forma mejorar el mundo que les rodea, y se emplean al máximo para que así sea.

La historia de Susana

En el momento en que escribo este capítulo, acabo de venir del cumpleaños de una amiga. Y allí he conocido a Susana, una chica que quiere hacer un proceso de coaching y me empezó a contar su situación personal.

Me encontré con uno de esos casos en los que la persona apenas sabe lo que quiere. Lo único que tiene claro es que necesita un cambio. Quiere emprender, pero no sabe en qué. Tiene mil frentes abiertos.

Le pregunto cuál de todos esos proyectos es el que más le ilusiona.

¡Me responde que todos!

No es capaz de priorizar cuál es el que está más alineado consigo misma.

Dice que está en la fase de «dejarse sorprender» por lo que le va apareciendo. Pero eso no le permite ir a un punto fijo. Va dispersando sus energías de un proyecto a otro.

Le pregunto:

Si te tuvieras que dedicar a una única cosa toda tu vida, ¿qué harías? ¿De qué trabajarías incluso sin cobrar?

De repente, su expresión cambia.

Sus ojos se abren y su mirada adquiere más perspectiva y emoción.

«Me iría a dar clases a niños en África.»

Sonríe.

ÉSE ES SU VERDADERO PROPÓSITO.

Lo ha descubierto. Algún día lo hará. Se quedará a vivir allí o al menos se irá unos meses al año. Pero se sentirá alineada con su misión e impactará en la vida de otras personas.

Tu propósito te define. Te acompaña toda la vida. Tus metas pueden cambiar, pero el propósito se mantiene casi siempre el mismo.

Te moviliza, te hace sentir vivo y te da la oportunidad de usar tus fortalezas y ponerlas a disposición del otro. Aun así, has de ir más allá, debes tocar el corazón de las personas, hasta el punto de generar cambios en ellas.

★ Tu propósito tiene que ver con aquello que te emociona profundamente.

ANEXO

Yo te elijo a ti

Si no sabes cuál es tu propósito, lo encontrarás ayudando.

(WAYNE DYER)

Tanto si ya has encontrado tu propósito como si no, elige a una persona a la que ayudar y hacer feliz.

Ésta puede convertirse en TU PERSONA ELEGIDA durante un año o unos meses, pero procura que tu propósito sea hacer su vida mejor desde que tú estás en ella.

Nombre de mi persona elegida.

Acciones que puedo llevar a cabo que le harían sentir bien y mejorarían su vida.

Deja tu huella en su corazón. Ahí tienes tu propósito. 😊

Modo letargo, modo generador de cambios



La vida es como montar en bicicleta. Si quieres conservar el equilibrio, debes mantenerte en movimiento.

(ALBERT EINSTEIN)

Puedes vivir de dos modos: en el modo letargo o en el modo generador de cambios. Casi todos hemos estado, en alguna ocasión, en cada uno de ellos. Pero lo importante es que el primero quede en un evento anecdótico o residual y el segundo forme parte de nuestro ESTILO DE VIDA.

Empecemos por el primero.

¿En qué consiste el *MODO LETARGO*?

Es aquel en el que los días son iguales o muy parecidos los unos de los otros. Apenas tenemos novedades en nuestra vida. La inercia se apodera de nosotros, y cuando quedamos con un colega, nos sorprendemos sin tener mucho que contar, aparte de relatar viejas historias que hemos repetido mil veces.

Pepe vive en modo letargo. Éste es un día normal suyo

Se levanta, cansado. Va a trabajar, sin mucha emoción. En la oficina, está de cuerpo presente, pero ni su cabeza ni su corazón le acompañan. Su trabajo no le estimula. Y tampoco le importa. Durante el último periodo, ha ido alimentando una pereza mental y física que hace que no tenga fuerzas para pensar en otro trabajo y asumir el desgaste que eso supondría. Prefiere pensar que no es tan fácil conseguir las cosas y perseguir sus sueños; se dice a sí mismo que si lo fuera ya lo hubiera intentado... bla, bla, bla.

En el trabajo Pepe espera que pasen las horas. Finalmente, termina su jornada laboral sintiéndose liberado. Lo que él no sabe es que sale de una cárcel para meterse en otra: una vida personal monótona e insulsa. Llega a casa, está un poco con la familia, cena y pone la televisión, se va a la cama y vuelve a empezar.

Llega el fin de semana. Va a comer a casa de sus suegros. Se da un par de paseos y hasta puede que vaya al cine. Aun así, vive en letargo. No es actor de su vida.

Los días en los que queda con sus amigos de toda la vida, parecen una foto de reuniones pasadas. Cuando vuelve a casa, su vida sigue en el punto en el que lo dejó. Nada ha cambiado.

En resumen, ¿cuáles son los INDICIOS del modo letargo?

1. Tus días no aportan novedades relevantes.
2. Pensar en un cambio de vida te intranquiliza.
3. Te apegas a la rutina. Te da seguridad.
4. Te pasas mucho tiempo delante del televisor o de las redes sociales.
5. Comes, bebes o fumas de forma excesiva. Tu vida no te satisface y la llenas con vicios.
6. Pasan los meses y no conoces ni incorporas personas nuevas a tu vida.

7. Tus amigos y tú os repetís más que el ajo. Vuestras conversaciones se parecen mucho a las que tuvisteis hace un mes o hace un año.
8. Te sorprendes hablando de cómo cambia el mundo alrededor de ti. Incluso te encuentras en situaciones donde criticas a los políticos, al famoso de turno o al deportista que jugó mal. Ves la paja en el ojo ajeno. Esto adormece tu propia frustración. En definitiva, eres un ESPECTADOR de vidas ajenas.
9. Tu trabajo se ha convertido en un medio de subsistencia.
10. Cada vez te supeditas más a la opinión de los demás y a las reglas, acumulando más miedos y perdiendo tu verdadera personalidad.
11. Tus sueños los ves lejanos, dudas de tu capacidad de conseguirlos e incluso puedes pensar que ni te los mereces.
12. Te cuesta ponerte en marcha. Sientes que te falta energía.
13. «Cualquier tiempo pasado fue mejor.» Tienes la vista en el pasado, ya que el presente no te motiva.

Si quieres que pasen los meses y que nada cambie, opta por este modo. Pero ¡advertencia!: si esto se convierte en una forma de vida, ya no estás viviendo. La vida te estará viviendo a ti.

Respóndete sinceramente a estas preguntas. Si no tienes respuesta a más de tres, mídete el pulso...

Este último mes...

¿Cuántas personas nuevas has incorporado en tu vida?

¿Con cuánta gente, diferente a ti, has mantenido conversaciones disruptivas?

¿Qué desafíos profesionales has afrontado?

¿Cuántos libros te han cambiado el chip últimamente?

¿Con qué objetivo personal has estado comprometido?

¿Cuántas excursiones o actividades has hecho con tu familia, pareja o amigos?

¿Has hecho algún viaje que te haya marcado o que haya cambiado tu forma de percibir el mundo?

¿Qué acto de voluntariado has hecho recientemente?

¿De qué forma has mejorado la vida de otra persona?

¿Qué has creado en los últimos seis meses? ¿Has pintado un cuadro, has desarrollado una idea, has hecho una exposición de fotografía, has empezado un blog?

¿Cuándo fue la última vez que asumiste un riesgo?

Y por último...

¿Qué es eso que no te atreves a hacer pero que dotaría de sentido a tu vida?

Y ahora...

¿En qué consiste el MODO GENERADOR DE CAMBIOS?

Al igual que el modo letargo no es más que un estado de hibernación, el modo generador de cambios supone todo lo contrario: la primavera, el florecimiento y la apertura.

Es ese momento o esa forma de vida en la que te comes el mundo. Tus días son intensos, están llenos de novedades, tienen mil horas y, además, te da tiempo a todo. Procuras tener casi todas tus esferas plenas. Y si alguna no lo está, el resto la contrarrestan. Te sientes tremendamente alineado con tu vida, con lo que eres y con lo que haces en ella.

James vive en modo generador de cambios. Éste es un día normal suyo:

James es director creativo de una importante empresa de publicidad, y es referente en su sector. Es canadiense, pero se vino a España porque se casó con Julia. Hasta que un buen día se enamoró de su jefe.

Su día a día es el siguiente. Se despierta con energía y va a hacer su clase de yoga matutina a las 08.00. Luego va a trabajar, donde se siente realizado. Su trabajo le permite crecer profesionalmente, pero también personalmente. Allí tiene la oportunidad (que él mismo se creó) de conocer a gente muy interesante. Cada cliente nuevo es una persona que se mete en el bolsillo y que incorpora en su vida. Cuando sale del trabajo suele ir a cenar a locales originales, y organiza atractivos eventos donde conecta a personas entre sí e intercambian ideas inspiradoras. Se va a la cama, agotado pero realizado. Los fines de semana, a parte de colaborar en un comedor social, hace excursiones y organiza conciertos donde él toca el saxofón. Cuida su salud. Da su cien por cien en el trabajo, con su familia y sus amigos. Hoy ya no está con su jefe, pero su nueva pareja es otro generador de cambios. James es un ejemplo de vivir plenamente y según sus propias convicciones.

En definitiva, ¿cuáles son los INDICIOS del modo generador de cambios?

1. Independientemente de algún disgusto que puedas tener, la mayoría de tus mañanas te levantas de buen humor, cada día te ofrece algo nuevo.
2. Tu vida es un sinfín de actividades, pero estás presente en cada una de ellas y las aprovechas al máximo.

3. Tienes un objetivo en mente que te mantiene alerta, y te entusiasmas según avanzas hacia éste. Siempre estás detrás de algo. Eres de esas personas que, después de un proyecto, estás planeando un viaje y cuando no, estás yéndote de retiro espiritual.
4. Mantienes la vista en el presente y en un futuro inspirador. Te atreves a soñar; es lo que te mantiene vivo y te empuja a superarte.
5. Eres portador de ilusión y la contagias. De forma natural buscas a personas que también lo son.
6. Conoces a gente distinta cada semana y, además, ésta se queda en tu vida. No son encuentros de trabajo fortuitos ni pasan desapercibidos. Te relacionas con personas estimulantes, bajo una relación de iguales. Ves lo mejor de ellos y dejas huella.
7. Estás mentalmente ACTIVO. Generas ideas continuamente. Estás receptivo a los estímulos del exterior y los usas a tu favor.
8. Te surgen reuniones de trabajo o ideas para tus proyectos en lugares inesperados, incluso en una noche de copas. Nacen retos sugerentes y alianzas para trabajar en equipo.
9. El trabajo es también un medio de desarrollo personal. De hecho, para ti no hay apenas línea entre un plano y otro. Ambos se retroalimentan.
10. Te gusta hacer ejercicio a diario y comer de forma saludable. Tienes energía y aguantas incluso la falta de sueño.
11. No te preocupas de los «problemas», te ocupas de ellos. Estás predispuesto a la acción y los atajas desde el origen.
12. Eres ACTOR de tu vida. No pierdes el tiempo en criticar a otros. Sólo hablas de tus proyectos y de los de tu alrededor. Te da igual el *gossip* de moda.
13. Tomas decisiones audaces y asumes riesgos. Juegas a ganar y no estás supeditado al «qué dirán».

Si te mueves en el modo generador de cambios tu vida será PURA MAGIA, te sorprenderás en situaciones increíbles e irás al encuentro del azar, creando tu propia OPORTUNIDAD. Si deseas que las cosas ocurran, si quieres conectar con gente extraordinaria, ser un imán para todo lo bueno y TRANSFORMAR tu vida, entonces muévete en este modo. Fluirás sobre un terreno de posibilidades, positivismo, acción y buen rollo.

Mi anécdota:

Mientras escribía este capítulo, me veía inmersa en un momento de intensa actividad laboral y además había tenido un imprevisto a nivel personal.

En esa semana, me invitaron a tres eventos, frente a los cuales lo «sensato» hubiera sido no ir. La gestión de mi tiempo parecía una partida de tetris y ya le estaba sacando horas a mi sueño. Sin embargo, me recordé a mí misma la premisa de que da igual los problemas que puedas tener o lo cansado que creas estar, **si deseas que las cosas ocurran has de salir al ruedo.**

En esos tres eventos, no sólo me ofrecieron una intervención en un prestigioso salón de emprendimiento, sino que gané dos importantes clientes, cerré una reunión con un directivo de un medio de comunicación nacional y conocí a tres emprendedores que hoy puedo llamar AMIGOS.

Si frente a esos eventos hubiera optado por quedarme en casa, nada de lo anterior habría ocurrido. Pero ésa no era una opción que se podía considerar.

Quienes están en este modo generador de cambios, se reconocen entre ellos.

Si quieres formar parte del mundo de los generadores de cambio, haz el siguiente ejercicio.

EJERCICIO:

Escribe cómo será tu vida a partir de ahora uniéndote al club.

Identifica qué tres cambios puedes hacer para saltar a ¡la realidad de las posibilidades!

5 PISTAS PARA CAMBIAR DEL MODO *OFF* AL MODO *ON*:

1. Reilusiónate y vuelve a apostar por ese sueño o reto que tenías guardado en el cajón.
2. Empieza a valorar la opción de cambiar de trabajo, de pedir un cambio de departamento o una promoción. ¡Fórmate y prepárate para ello!
3. Cada vez que dudes entre salir o quedarte en casa, ¡elige siempre la primera!
4. Cambia de vez en cuando de círculos sociales.
5. Piensa y ocúpate más de ti. Oblígate a no hablar de lo que hacen los demás.
6. Cada vez que no sepas cómo llenar tu vida, opta por la opción de AYUDAR. Busca esa causa o colectivo con el que te sientes particularmente sensibilizado y haz tu aportación al mundo.
7. Comete de vez en cuando una LOCURA y no te tomes tan en serio.
8. Muévete. Organiza deportes en equipo, que además te permitan socializar.
9. Comprométete con el aprendizaje y mantente INTERESANTE para el resto.
10. No veas tanto la tele. ¡Haz algo lo suficientemente interesante como para aparecer en ella!

★ Puedes elegir vivir de dos modos: En el *modo letargo*, donde no sucede NADA; o en el *modo generador de cambios*, donde ocurre TODO.

¿Qué harías si no te importara el juicio de los demás?



Mucha gente, especialmente la ignorante desea castigarte por decir la verdad, por SER TÚ. Nunca te disculpes por ser correcto, o por estar años por delante de tu tiempo. Si estás en lo cierto y lo sabes, que hable tu razón. Incluso si eres una minoría de uno solo, la verdad sigue siendo la verdad.

(MAHATMA GANDHI)

Si siempre intentas ser normal, nunca descubrirás lo EXTRAORDINARIO que puedes llegar a ser.

(MAYA ANGELOU)

Suelo formular esta pregunta en mis conferencias. Me encanta ver cómo los asistentes se apresuran a escribir su vida ideal y secreta. Su vida anhelada.

Esa que les dará ALAS para vivir acorde con SUS valores y no con los de los demás. Valores, que en muchas ocasiones son los de las personas que les rodean; y en otras, son los de la sociedad. Y, por tanto, de «gente» que no conocen.

Ahora me gustaría que ese ejercicio lo hagas tú

Ponte música. Como en casi todos los ejercicios que tienen que ver con la visualización, con la imaginación o con acceder a nuestra propia fuente de sabiduría e ir al interior de nosotros, te recomiendo que uses la música. Ésta estimula nuestra parte emocional y creativa: el hemisferio derecho del cerebro.

Cierra los ojos, e **imagínate esa vida en la que no hay limitaciones.**

Ésa en la que eres cien por cien tú. Te sientes alineado con tus propios principios y con tu forma de ver el mundo. Dices adiós a tu YO ANTIGUO y das la bienvenida a tu YO NUEVO, más libre, más auténtico y, por tanto, más fuerte.

Recréate en:

Qué tipo de vida tendrías.

Cómo serías tú.

Qué no volverías a hacer. Qué romperías. De qué huirías. Qué CONSTRUIRÍAS.

Qué personas te rodearían.

Con quién compartirías tu vida. Qué modelo familiar tendrías.

A qué te dedicarías.

Cómo pensarías.

Cómo hablarías.

Cómo vestirías.

Ahora que ya has hecho la visualización, escribe aquí cómo sería esa vida, respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué harías si no te importara el juicio de los demás?

¿Qué tres cambios generarías hoy mismo para vivir fiel a ti mismo?

En el capítulo de «Los cinco arrepentimientos» vemos cómo el no haber vivido en autenticidad y haber vivido una vida encarrilada y limitada a lo que los demás esperaban de nosotros, es el principal autorreproche cuando nos encontramos al final de nuestros días.

Date cuenta de que sólo tienes una vida, y que más te vale que la vivas intensamente y acorde a tus propios principios y necesidades, FIEL A TI MISMO.

Si no, te irás al lecho de muerte teniendo la sensación de que no has vivido completamente, o lo que es peor, que habrás vivido la vida de otra persona.

Sé consciente de que cada día que pasa sin vivir como tú quisieras es **un día que no dejará ninguna huella en tu vida**. Un día menos.

Empieza a cuestionarte y a retarte a ti mismo sobre qué sucedería si SÓLO POR UN DÍA actuaras de forma genuina, sin que te importase la opinión de los demás; si no te tomaras tan en serio y te dejaras llevar por lo que realmente te mueve.

Cada vez que hago la pregunta que da título a este capítulo, ocurre algo extraordinario: las respuestas que recibo son tremendamente genuinas y humanas.

Esas personas cobran más fuerza para mí. **Es fascinante escuchar la verdadera esencia de cada uno**. Esto me une más a ellos, y mi admiración crece. Les percibo mucho más ricos y completos interiormente después de descubrir los tesoros que albergan dentro de sí. 😊

Éstos son algunos de los testimonios:

Manuel:

Diría más veces que no. Sería más asertivo, tanto a nivel social como en temas profesionales. No tiraría para delante con proyectos que no me ilusionen, y perdería menos el tiempo.

Sería más genuino, más «yo». Daría giros a mi vida absolutamente radicales. Me iría a cooperar a África; me iría a trabajar en un bar en Londres (actualmente él dirige una empresa familiar de formación); me iría a América a hacer coaching deportivo. Tendría «minividas» completamente distintas entre sí.

Curiosamente nada de esto lo llevo a cabo no tanto por una cuestión de conveniencia económica, sino por el peso de los juicios familiares. Me paraliza el exceso de responsabilidad y que se puedan sentir defraudados por mí.

Mi «yo genuino» huiría de las hipotecas y cambiaría todo lo material por vivir experiencias.

Diana:

Viviría salvaje y al libre albedrío. Dejaría mi ciudad natal, y me mudaría a un lugar más soleado, con mar. Trabajaría seis meses intensos y viajaría los otros seis. Seguiría con mi actual pareja, pero tendría un amante. Mi amante sería mi exmarido, con el que también viajaría. El único momento en el que no nos enfadábamos era en los viajes.

Nuria:

Quizá declararía más mi amor y mi cariño a todo el mundo. Sería mucho más efusiva y más afectuosa. ¡Me lo permitiría más! Pero muchas veces no quiero violentar al que tengo delante, traspasar esa barrera de la intimidad. Y al actuar así, resulto más fría.

También sería un poquito «más egoísta», pensaría más en mí y dejaría de cumplir tanto con los demás. Antepondría mis propias prioridades a las del resto. Elegiría qué quiero hacer en cada momento, sin pensar que, si no actúo como los demás esperan de mí, se romperá la relación. No iría a un evento de trabajo o a un compromiso sólo porque considere que mi deber es asistir. Sería más libre con mis decisiones.

Además, iría en contra de la industria para la que trabajo: la moda. Sería un poco más antisistema y manifestaría otra filosofía de la moda. Iría a la búsqueda de lo esencial. Desvalijaría mi armario y me desprendería de cosas, utilizando más mi

creatividad y no fomentando tanto el capitalismo y la degradación del medio ambiente.

Lucía:

Dejaría todo «lo convencional»: trabajo fijo, seguridad, y me dedicaría únicamente a hacer lo que me gusta, lo que me hace feliz: viviría de dar clases de canto. En el plano personal, haría exactamente lo mismo: Disfrutaría de las personas que me gustan y exprimiría cada momento a fondo. Me entregaría a las relaciones a fondo, sin importar quiénes son, con quién están, qué hacen o qué sexo tienen.

Julio:

Sería más valiente en las decisiones que tomo, no dejaría pasar oportunidades de retratar la verdad cuando es el momento idóneo y me dedicaría a lo que me gusta y no a «lo que creo que me gusta»: Adoro la política, me iría a vivir a Estados Unidos, me retiraría a leer y escribir y viviría de eso.

No vivimos la vida que queremos, y mantenemos la actual por miedo a defraudar, a dejar de sentirnos «aceptados» y para que «nos sigan queriendo». Sin embargo, cuando empezamos a vivir fieles a nosotros mismos, generamos el efecto contrario. Nuestra AUTENTICIDAD es un imán para el resto de personas. Hemos tenido la VALENTÍA de vivir acorde con nuestros ideales, y de esta forma suponemos un ejemplo para las demás personas. Inconscientemente damos permiso al resto a hacer lo mismo, y que también se sientan cómodos y libres a nuestro lado.

La AUTENTICIDAD genera ADMIRACIÓN.

Además, cuando vivimos en la autenticidad, **se produce una criba natural de las personas que nos rodean.**

Si alguien nos rechaza, es porque formaba parte de nuestro patrón antiguo. Conoceremos a personas nuevas que se acerquen más a nuestra nueva forma de ser mucho más coherente con nosotros mismos.

Cuando recibimos rechazo, sobrevienen dos cosas:

1. Esas personas que nos abandonan YA no comparten nuestra misma visión del mundo, o posiblemente nunca lo hicieron, y es momento de pasar página.

No te amaban por lo que tú eras realmente, sino por LO QUE TÚ REPRESENTABAS. Te aprobaban por tu parte artificiosa, pero no por tu verdadera esencia. Por tu forma, pero no por tu fondo.

Por tanto, esta gente tampoco te aportará mucho más de ahora en adelante.

A su lado, tendrías que pedir perdón por ser quien eres, por vivir según tus principios, y no los de ellos y, en definitiva, estarías volando bajito. Como en la historia de *Juan Salvador Gaviota*, y de todos los que, en general, se elevan sobre la bandada.

Cada uno tiene que encontrar su propio camino, y a veces estas personas no son más que un lastre, grilletes que nos quieren mantener en tierra, cuando, en realidad, nuestro elemento es el aire. 😊

2. Encontrarás personas nuevas, mucho más afines a ti y a tu nueva forma de ver y vivir la vida. Personas que viven en línea con sus propias necesidades e inquietudes, sin hacer daño a nadie, pero honestas consigo mismas. Personas incluso ¡adelantadas a su tiempo! y **que necesitan hacer de su vida un sueño.**

El otro tipo de personas, y a las que hago referencia en el primer punto, son las que, por sentirse parte de la bandada, por no defraudar, NO ARRIESGAN, y pasan sin pena ni gloria.

Puedes escoger entre el primer grupo de personas o el segundo, y ¡marcar la diferencia con tu unicidad!

Una vez que te liberes del lastre de contentar a los demás para ser aceptado, ¡cambiarás una vida PLANA por una vida PLENA!

Para vivir realmente la vida de tus sueños, has de dejar a un lado las críticas externas. Lo que te hace único y especial son TUS ANHELOS. Éstos hablan de ti. Y no puedes renunciar a ellos por querer «encajar». ¡Has de ser fiel a éstos! ¡Has de serte fiel!

¡Aquello que te sale natural es lo que tienes que abrazar!

¡Vive al cien por cien! ¡Es TU vida y de nadie más!

¡Nadie tiene la potestad de ser juez de tu vida, más que tú!

Que la opinión de los demás enriquezca la tuya pero que en ningún caso la eclipse.

La gente que te quiere será flexible con su mentalidad y te apoyará. Especialmente, si tu cambio es la representación de tu verdadera esencia. Y quien todavía no entiende tu elección, pero también te quiere, sólo necesita tiempo. Y por ti, se adaptará a ese cambio. Sea cual sea éste.

Hay veces que la vida nos pide meter otra marcha o salirnos del camino preestablecido. ¡Elévate sobre el juicio de los demás, escucha tu corazón y ve adelante!

Si estás convencido de que lo que haces es lo correcto, está alineado con tus valores y éstos son buenos... ¡continúa!

Mi recomendación:

◇ El libro: *Juan Salvador Gaviota*, de Richard Bach. Ediciones B.

★ El principal acto de valentía es vivir fiel a uno mismo.

La vida te ha dado unos dones. Tuya es la obligación de usarlos



El significado de la vida es hallar tu don. El propósito de la vida es compartirlo.

(WILLIAM SHAKESPEARE)

Cuando esté delante de Dios, al final de mi vida, espero no tener una sola pizca de talento que falte, y poder decir, he usado todo lo que me diste.

(ERMA BOMBECK)

Estoy segura de que sabes que eres bueno en una habilidad. Te lo han dicho en varias ocasiones. Sin embargo, por alguna razón, tú sigues guardando tu don en el bolsillo.

O bien porque, al salirte éste de forma fácil y natural, piensas que no tiene mérito, y que los demás podrían desarrollar esa actividad igual de bien. O bien porque en el fondo no crees en tu potencial. Juegas a VOLAR BAJO, y a AUTOSABOTEARTE.

Pues bien, esta actitud humilde, en la que menosprecias tus talentos, es MUY POCO INTELIGENTE.

No sé por qué motivo, en algún momento de la historia de la humanidad se valoró el caminar agachado, pidiendo perdón por nuestros dones.

Una cosa es ser un narcisista y un prepotente, posicionándote por encima de los demás; y otra muy distinta, es jugar a ser pequeño.

Algo totalmente ridículo.

No subestimes tu talento. No sólo debes creer en él, sino también proponerte usarlo y sacarle el máximo potencial.

No se trata de apocarse sino de AGARRAR tu don y hacer de él MAGIA. Si alguien te da un trozo de barro, devuélvele una escultura.

A cada uno nos han dado unos dones distintos. Usa el tuyo.

Si eres consciente de tu don, lucha por sacarlo adelante. No permitas que nadie lo empequeñezca. ALIMENTALO CADA DÍA.

Sobre todo, si eres joven estás más a tiempo que nadie de transformar tu pasión en tu trabajo, y cuanto antes empieces, antes te volverás un experto.

Algo más grande que nosotros —llámalo universo, Dios o madre naturaleza— plantó en ti la semilla de tu talento. Y ahora tú tienes la responsabilidad de regarla y hacerla crecer, de utilizar ese talento en tu propio beneficio y en el de los demás.

Quiero compartir contigo mi poema favorito, el cual lo resume todo. En su día se le atribuyó a Nelson Mandela, por haberlo usado en más de una ocasión, pero en realidad es de Marianne Williamson:

Nuestro mayor miedo

*Nuestro mayor miedo no es que seamos inadecuados. Nuestro mayor miedo es que somos
inmensamente poderosos.*

Es nuestra luz, no la oscuridad lo que más nos asusta.

Nos preguntamos:

¿Quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso?

En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?

Eres hijo del universo.

*El hecho de jugar a ser pequeño no sirve al mundo.
No hay nada iluminador en encogerte para que otras personas cerca de ti no se sientan inseguras.*

*Nacemos para brillar, como lo hacen los niños. Hemos nacido para manifestar la gloria del universo
que existe en nuestro interior.
No está solamente en algunos de nosotros.
Está dentro de todos y cada uno.*

*Y mientras dejamos brillar nuestra propia luz, inconscientemente damos permiso a otras personas
para hacer lo mismo.
Y al liberarnos de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a los demás.*

MARIANNE WILLIAMSON

Por alguna razón la vida te ha dado unos dones. Esos y no otros. Da igual si se trata de tu pasión por la física cuántica, de tu capacidad de escuchar o de hacer reír a las personas, de tu buen gusto en el diseño de interiores o de tu facilidad para tejer jerséis de ganchillo. En ningún caso se trata de buscar un trabajo «con salidas» o «socialmente reconocido», sino de explotar tu verdadero talento. Ese que te hace único. Si no aprovechas tus dones, estás renunciando a una parte de ti. Quizá la más importante.

Te das cuenta inmediatamente cuando usas tu talento, porque disfrutas con ello, estás en tu vía de flujo, y esa actividad te absorbe hasta aislarte del mundo. La actividad y tú os fusionáis en un solo elemento.

Desarrollar tu talento no te desgasta, sino que te llena todavía más de energía.

Piensa qué te hace feliz, qué actividad hace que sientas que usas tu potencial, que eres útil para los demás, y que lo que haces tiene un sentido.

La naturaleza es sabia. Nos ha repartido a cada uno un don, para que nos dediquemos a una cosa diferente y aportemos servicio a los demás con lo que se nos ha dado.

Si a Miguel Ángel se le dio el don de la pintura y la escultura, ¿te lo imaginas de médico o de economista? Seguramente habría vivido toda la vida frustrado, y lo que es peor, nunca hubiera llegado a ser del todo bueno.

Cada uno tiene su función. Y obstinarse en dedicarse a una profesión más aceptada socialmente y cubrir con tierra nuestro talento es un sinsentido imperdonable.

Si ya te dedicas a algo que te gusta, pero observas que tienes más de un don, explótalos en paralelo, pero nunca los abandones.

A algunos, nos han educado en una modestia casi enfermiza en la que no deberíamos valorar más de la cuenta nuestro arte, y dedicarnos a «lo serio»: un trabajo rutinario que nos pague las facturas.

Lo que no sabes es que tu don también te las paga y si eres paciente y lo explotas, pagará muchas más facturas que tu trabajo actual. Y, lo más importante: alinearás tu vida a tu talento, y esto te proporcionará una increíble SENSACIÓN DE REALIZACIÓN.

Por otra parte, no hay nada más injusto que convencer a alguien para que renuncie a su pasión. Y esto va dedicado especialmente a los padres, que ponderan la seguridad de sus hijos por encima de su realización personal. Y, aunque sea un acto de amor y protección, de esta forma les restamos de su fuerza, coraje e ilusiones.

Hablo también a los niños y adolescentes que están pensando a qué dedicarse en un futuro, y a algunos adultos que han olvidado cuál es su pasión y **todavía están a tiempo de transformarla en un medio de vida**. El libro *El elemento*, de Ken Robinson es una buena guía para identificar talentos.

Carlos Jean y Jorge Blass

Carlos Jean cuenta que era malísimo en clase. Suspendía casi todas las asignaturas, excepto música. Posiblemente, para el sistema educativo el pequeño Carlos era un claro ejemplo de lo que mal llaman «fracaso escolar».

Sin embargo, la música era su pasión. En casa, se pasaba horas jugando a hacer sonidos y melodías con objetos. Y hoy, su música, la comparte con millones de personas.

Si él hubiera claudicado en la creencia de que no era bueno en muchas materias (simplemente porque no le interesaban y no les prestaba atención), él mismo habría acabado poniéndose esa desafortunada etiqueta. Por el contrario, se enfocó en su pasión y persistió en su camino.

Si sus abuelos le hubieran dicho que asentara la cabeza e hiciera una «carrera comodín», quizá nunca hubiera sido un *crack*, como sí lo es en de la industria musical. Su vida laboral hubiera sido un hastío, y viviría temiendo los lunes.

Sin embargo, él apostó por su vocación, y hoy es uno de los mejores músicos y productores de España.

Si Carlos no hubiera hecho honor a sus dones, hoy no podríamos disfrutar de su extraordinaria música.

Recuerdo cuando entrevisté a Jorge Blass en 2015. Quería preguntarle cómo acogieron sus padres su interés por la magia.

Empezó a los doce años a interesarse por esta pasión. Hacía muy rápido los deberes para luego ocuparse de la magia. Él sí era buen estudiante. 😊

En torno a los dieciséis empezó a actuar. Por las mañanas iba al instituto, y por las noches a locales a hacer algunos *shows*.

Me imagino lo que hubiera ocurrido en muchas casas, si un chaval hubiera dicho que se quería dedicar a la magia. Le habrían dicho que se sacara todas esas tonterías de la cabeza y que se pusiera a estudiar y que, «con suerte» en Nochebuena, le dejarían hacer una actuación delante de sus tíos.

Sin embargo, la madre de Jorge le acompañaba a sus reuniones e iba a recogerle después de las actuaciones.

Él afirma que haber dedicado tanto tiempo a la magia fue lo que le hizo llegar a transformar el juego en profesión. Y es que, el tiempo que le dediques a otra cosa, se lo estás sacando al tiempo que inviertes en desarrollar tus dones.

EJERCICIO:

Identifica tus principales dones. Conoce tus puntos fuertes y descubre dónde reside tu GRANDEZA.

Anótalos por orden de importancia. Luego escribe en qué los estás usando o en qué los vas a usar.

Si ya los utilizas todos, señala qué porcentaje de rentabilidad extraes de cada uno de ellos y reflexiona sobre cómo puedes sacarles TODAVÍA más partido. 😊

¡Tu mayor talento es aquel que te hace más feliz!

La vida te ha dado unos dones para que los uses. No para que los desperdicies. Eso sería como escupir a la naturaleza por habértelos otorgado.

Son para que hagas de ellos ¡algo valioso!

Y solamente tú puedes usarlos. Son personales e intransferibles.

¡Sólo tú puedes darles vida!

Si bien te quieres, te harás brillar.

★ Si la vida te premió con un don, tú has de devolvérselo con una acción.

Las naranjas y los tres estadios del amor



Es preferible la soledad digna y sin conflicto, que una relación en la que la carencia manda.

(WALTER RISO)

Imagínate tres naranjas: la primera es una naranja a la que le falta una mitad, la segunda es una naranja entera, y la tercera es una naranja tan grande que parece un pomelo.

Éstas simbolizan los tres estadios del amor.

Empecemos por la primera, **la naranja a la que le falta su otra mitad** —o sólo un par de gajos.

Es una naranja incompleta que, para su plenitud, necesita de otra media naranja.

Esos gajos que le faltan representan lo que necesita, como confianza, sensación de bienestar, cualquier tipo de seguridad (física, emocional o material), autoestima, o un amor que no es capaz de darse a sí misma.

Estas medias naranjas perciben el amor como *rellenador* de sus carencias. Se apoyan en otras para colmar aquellas necesidades que ellas no saben satisfacer por sí mismas.

Sofía tenía la creencia limitante de que, si no tenía novio, no podría tener acceso a determinadas vivencias como viajar en moto por Europa, hacerse largas travesías en velero o acampar en la montaña. Su creencia de que sólo al lado de un hombre podría emprender todas esas aventuras hacía que no se sintiera libre para dejarle, aun no estando enamorada. Separarse de él suponía para ella abandonar también ese estilo de vida.

«Creía» que necesitaba esa protección física porque no sabía cómo proporcionársela sola. Si Sofía hubiera pensado como una naranja entera, podría haber llegado a tener las mismas experiencias por su cuenta, o bien con otras personas.

En ocasiones estamos más enganchados a lo que el otro nos aporta y a los vacíos que nos llena, que a la persona en sí.

Si te identificas con una media naranja, te estarás encontrando en un estado de vulnerabilidad. Un amor dependiente. Una naranja incompleta nunca se sentirá plena si no tiene a otra que la complementa.

Y si éste fuera tu caso, ¿cuántos gajos te faltarían a ti? ¿Y qué representaría cada uno de ellos?

Completa la frase:

Lo que a mí me falta y busco en los demás es.

Cuanto más gajos faltan, mayor es el vacío y la dependencia hacia el otro.

La segunda es una naranja entera

Cuando eres una naranja completa, no necesitas nada, más que continuar en ese estado donde todo fluye. Nada te falta y nada te sobra.

Te sientes cómodo contigo mismo. La soledad es una gran aliada. Te proporciona momentos de regeneración emocional y de reflexión.

No buscas fuera lo que puedes proporcionarte tú mismo: fuerza, estabilidad, tranquilidad, estímulos e ilusiones.

Te preocupas por tu propio crecimiento personal, porque lo consideras el cimiento sólido y seguro donde apoyarte.

Te gusta tu vida y lo que generas en ella. Si algo te falta, un recurso o una capacidad, eres capaz de autogenerártelos.

Disfrutas de tus relaciones con amigos, familiares o compañeros de trabajo. Te sientes tan bien que el hecho de pensar en tener pareja en ocasiones te incomoda, porque crees que te puede «quitar» o «restar» a tu vida.

No sientes dependencia hacia los demás. Eres una naranja completa que busca alrededor otras naranjas con las que compartir sus vivencias y sus pensamientos.

Si una relación personal no sale como debería, sueltas y dejas ir... Tu paz prevalece. Estás en armonía.

Te sientes amado y valorado, tanto por ti mismo como por quien que te rodea.

Si tuvieras que compartir tu vida con otra naranja sería para que fuera ¡todavía mejor! Lo que a veces es difícil porque ya estás encantado con tu estado actual.

La tercera es una naranja tan grande que parece un pomelo

Cuando eres una naranja rebosante, tienes tanto que no tiene ningún sentido quedártelo para ti.

Es un estado de desbordamiento. Ya no te sientes sólo pleno, sino ¡pletórico! Tu vida es abundante, y la quieres compartir con los demás.

Deseas entregar todo lo bueno que albergas, como tu felicidad, tu valor o tu vitalidad. Quieres tener a alguien al lado porque tanto amor te sobrepasa.

En conclusión, sólo del amor dependiente surgen los juegos de ego, para enmascarar nuestras vulnerabilidades. Nuestro temor a ser rechazados o a que nos hagan daño hace que perdamos naturalidad en el amor y que se pierda el encanto.

Un amor en el que se sufre más que se disfruta no es un amor sano. No es un amor equilibrado.

Antes de buscar a tu pareja reflexiona: ¿De qué forma puedes convertirte en una naranja entera? Quizá, cuando lo seas, ni siquiera estés interesado en esa persona, porque aquello que buscabas en ella era llenar un vacío que tú tenías. Cuando desaparece ese vacío, desaparece la necesidad y la dependencia. Y a veces, con ello, desaparece lo que llamábamos «amor».

Cuando somos naranjas enteras no buscamos a nadie o, si lo hacemos, es desde una posición de no-necesidad. Por tanto, somos más objetivos y elegimos con mayor perspectiva.

Es un amor más sano, y mucho más incondicional: desaparece el «te quiero porque te necesito», y aparece el «te necesito porque te quiero».

Los estadios del amor dan más felicidad y satisfacción según los vas superando.

Identifica en qué estadio estás, en cuál te gustaría estar y qué debes hacer para ello.

El mundo lo rige EL AMOR. Éste es para el ser humano tan importante como el oxígeno. Pero hasta que no sepamos amarnos a nosotros mismos, no podremos dar un amor completamente genuino.

Tu trabajo es completar tu naranja, hasta que un buen día seas tan grande como un pomelo, y lo único que quieras sea DAR, sólo por el placer que supone compartir.

Sólo cuando te hayas querido más que a nadie, y te intereses por construirte, **sólo cuando seas una naranja entera ¡estarás preparada para amar!**

Estarás lista para entregarte, para conocer a otras naranjas enteras y poder así, ¡rodar juntas! 😊

Porque la mayor relación de amor que hayas tenido habrá sido contigo mismo.

Conquístate a ti mismo, para luego poder conquistar a quien quieras.

★ Sé una naranja entera. Sólo así podrás amar incondicionalmente.

ANEXO

Conquístate, para luego conquistar a quien quieras

Describe a la persona que te gustaría tener a tu lado, a **tu pareja ideal**.

Escribe todas las cualidades que quieres que tenga. No te limites.

Ahora escribe en qué persona has de convertirte **tú** para estar con alguien así.

Honrarás tus decisiones



La indecisión es el ladrón de la oportunidad.

(JIM ROHN)

Son tus decisiones y no tus condiciones las que determinan tu destino.

(HIPÓCRATES)

Cuando estés frente a una decisión difícil y osciles entre dos elecciones que están muy igualadas, te diré, para tu tranquilidad, que: DA IGUAL QUÉ DECISIÓN TOMES. Ambas son buenas. En las dos tienes el mismo índice de beneficio y coste.

De hecho, podrías jugártela y lanzar una moneda al aire. Sé que no lo harás. Pero es importante que te quedes con la idea de que la diferencia de ganancia entre una elección y otra será mínima.

Aun así, te propongo un truco para cuando dudes entre dos opciones.

Imagínate una balanza.

Sitúa una opción en cada plato.

Y calcula cuánto pesa cada una. Ponle porcentajes.

Si es una decisión difícil, tendrás porcentajes muy igualados. Por ejemplo, 49-51 por ciento. En ocasiones, incluso te dará la sensación de que estos porcentajes se van invirtiendo, y cambiarás de opinión cada dos por tres. ¿Te resulta familiar? 😊

Una vez hayas puesto los porcentajes, elige la que más pesa y añádele más carga.

¿Cómo?

AUMENTANDO EL BENEFICIO de esa opción.

Supón que dudas entre irte de excursión con tus amigos el fin de semana o quedarte a adelantar un proyecto que te han pedido.

Eres emprendedor.

Si te decantas por quedarte a trabajar, no sólo deberías conseguir que tu proyecto sea de calidad, sino que además has de AÑADIRLE VALOR; y provocar así que tu elección haya sido la correcta.

¿De qué forma?

Comprometiéndote con grandes resultados. Aprovechando para buscar más proyectos. Enviando un par de emails convincentes a personas con las que te interesaría colaborar, y elaborando otra propuesta para otro cliente potencial.

Se trata de lograr que ese fin de semana en el que te has quedado trabajando no sólo te cunda, sino que **te genere una ganancia infinitamente mayor** que si hubieras ido a la excursión.

Ahora imaginemos que escoges la opción de irte con tus amigos. Para elevar el nivel de beneficio de esta opción usa ese viaje para algo más. Puedes aprovechar tu estancia en otra ciudad para que un medio local te haga una entrevista sobre tu empresa (si crees que es de interés). Puedes coger la ocasión para encontrarte con algún amigo que vive

ahí y unirlo al grupo, puedes organizar alguna actividad en equipo como hacer piragüismo, una ruta a caballo, dormir en una granja o probar el parapente. O sencillamente usar el viaje como terapia de desconexión y volver recargado para el proyecto.

La idea es hacer que esa opción supere a la otra.

Recuerdo, al inicio de mi carrera como coach, cuando me ofrecieron un proyecto en una multinacional que, aunque estaba muy bien remunerado, me iba a desviar de mi sueño profesional y, además, no me iba a llenar. Después de titubear y de que mi entorno me aconsejase aceptar la oferta, decidí no coger el trabajo.

Pero, a cambio me prometí a mí misma añadir el suficiente beneficio a mi decisión, como para que fuera: «La mejor decisión que pudiera haber tomado».

Y así hice.

En los siguientes días me dediqué a enviar propuestas, a reunirme con otros emprendedores y generar alianzas. En esa semana conseguí un importante proyecto de formación a empresas y un ciclo de conferencias para mujeres emprendedoras.

Haz honor a tu decisión para evitar el posible sentimiento de culpabilidad, por renunciar a la otra opción.

Pregúntate:

¿Qué acciones debo tomar para que esta decisión sea la mejor decisión de los últimos meses?

Automáticamente te meterás en la modalidad de ¡PRODUCIR!, de provocar situaciones, que hagan que esa decisión ¡haya merecido la pena!

EJERCICIO.

OPCIÓN ELEGIDA.

ACCIONES PARA QUE ESA OPCIÓN PESE EL DOBLE DE LO QUE PESA AHORA.

★ Eres tú quien, con tus acciones, convierte una
decisión en ¡LA MEJOR DECISIÓN!

SUPERACIÓN

El bloque de hormigón



Por más intensa que sea la tormenta, el espíritu ha de permanecer siempre impasible.

(JIDDU KRISHNAMURTI)

Más que el brillo de la victoria, nos conmueve la entereza ante la adversidad.

(OCTAVIO PAZ)

Imagínate un bloque de hormigón armado que va desde tus hombros hasta tus caderas. Es un prisma rectangular sólido e indestructible.

Éste es el símil que uso cuando estoy en una de mis sesiones con un personaje público. Personas que están sobreexpuestas a las agresiones exteriores, a las críticas, a las demonizaciones, pero también a las deslumbradoras idolatrías, que en ocasiones son tan poco favorables.

Como esculturas al aire libre, están expuestas al impenitente frío, a los fuertes vientos, a las precipitadas tormentas y a un sol que quema, cuando no abrasa. Y frente a todo esto, su estructura ha de mantenerse inalterable.

Y como sucede con éstas, con los personajes públicos, o con cualquiera de nosotros, para que esto no nos debilite, **hemos de construirnos primero interiormente.**

Esa escultura no debe en ningún caso permanecer hueca ya que, si su material externo se deteriora, la obra quedaría perforada y abierta a futuros ataques. Unos años más, expuesta, y su armazón quedará quebrantado por completo.

Para evitarlo, hemos de cerciorarnos de que nuestra personalidad se asienta sobre una BUENA BASE, constituyendo finalmente ese gran bloque irrompible e independiente de lo que suceda fuera. Si somos tan fuertes como ese bloque, el exterior no nos hará daño.

Pero ¿cómo conseguimos esto?

Se trata de construir nuestro propio CENTRO EMOCIONAL.

¿Y esto qué quiere decir?

Armar nuestra propia personalidad, fortaleciendo nuestra seguridad en nosotros mismos, por encima de todo y de todos. Y para lograrlo, comparto contigo algunos de los ingredientes que constituirán esa amalgama de hormigón armado:

Ten la serenidad de quien ha dado su cien por cien. Actúa en coherencia e integridad con tus valores. Sólo así albergarás paz y tranquilidad de espíritu.

Desarrolla un profundo y sincero amor propio. Confía en que te perdonarás cuando nadie lo haga y en que continuarás tratándote con respeto y dulzura, especialmente en los peores momentos.

Sé consciente de tus vulnerabilidades, y abrázalas como fuente de aprendizaje sobre ti mismo.

Ve, poco a poco, superando tus miedos. Sé consciente de que, dependiendo del momento vital en el que estés, vendrán otros nuevos y, aun así, seguirás combatiéndolos, uno detrás de otro.

Toma consciencia de que la responsabilidad casi nunca está fuera, sino en tu capacidad de cambiar y de adaptarte a lo que te sucede.

Sé siempre franco y honesto contigo mismo. Mantente fiel a tu propia voz, por encima de las ajenas.

No te identifiques con la opinión de los demás. **Si creces creyendo que lo más importante es el juicio externo, serás lo que la gente opine de ti.** Nada más alejado de la realidad y, sobre todo, nada más peligroso y desestabilizante. Estás otorgando la potestad de quién eres al resto. La construcción viene de dentro hacia fuera. De forma contraria, tu seguridad variará a merced del exterior.

Conoce y reconoce tu máxima virtud. Aquélla a la que no puedes renunciar. Esa que te ha permitido llegar adonde estás y que te garantizará mantenerte a flote cuando haya marejada.

Sé mucho más fuerte que los «problemas», ya que éstos casi siempre existirán.

Si desarrollas una MENTE FUERTE y un ÁNIMO INQUEBRANTABLE, no habrá adversidad mayor que tu propia grandeza.

Si lo que sucede a tu alrededor hace que te tambalees en exceso, debes empezar a construir tus principales pilares hacia tu gran bloque de hormigón.

Mira dentro de ti y respóndete a estas preguntas:

¿Qué tres valores van a constituir los pilares de mi bloque?

¿Cómo voy a hacer para empezar a construirlos?

A medida que vamos construyendo nuestro propio centro, paradójicamente nuestra apertura a esas «duras críticas» será mayor. Éstas ya no nos tumbarán porque nos sentiremos más seguros con nosotros mismos.

SL...

*Si puedes mantener la cabeza en su sitio cuando todos a tu alrededor la han perdido y te culpan a ti.
Si puedes seguir creyendo en ti mismo cuando todos dudan de ti, pero también aceptas que tengan dudas.*

Si puedes esperar y no cansarte de la espera; o si, siendo engañado, no respondes con engaños, o si, siendo odiado, no incurres en el odio.

Y aun así no te las das de bueno ni de sabio.

Si puedes soñar sin que los sueños te dominen; si puedes pensar y no hacer de tus pensamientos tu único objetivo; si puedes encontrarte con el triunfo y la derrota, y tratar a esos dos impostores de la misma manera.

*Si puedes soportar oír la verdad que has dicho, tergiversada por villanos para engañar a los necios.
O ver cómo se destruye todo aquello por lo que has dado la vida, y remangarte para reconstruirlo con herramientas desgastadas.*

Si puedes apilar todas tus ganancias y arriesgarlas a una sola jugada; y perder; y empezar de nuevo desde el principio y nunca decir ni una palabra sobre tu pérdida.

*Si puedes forzar tu corazón, y tus nervios y tendones, a cumplir con tus objetivos mucho después de que estén agotados, y así resistir cuando ya no te queda nada salvo la Voluntad, que les dice:
«¡Resistid!».*

Si puedes hablar a las masas y conservar tu virtud. o caminar junto a reyes, sin menospreciar por ello a la gente común.

Si ni amigos ni enemigos pueden herirte.

Si todos pueden contar contigo, pero ninguno demasiado.

Si puedes llenar el implacable minuto, con sesenta segundos de diligente labor tuya es la Tierra y todo lo que hay en ella, y —lo que es más—: ¡serás un Hombre, hijo mío!

KIPLING

★ Si desarrollas una mente fuerte y un ánimo inquebrantable, no habrá adversidad con mayor dimensión que tu propia grandeza.

El efecto estiércol



Aquello que nos parece detestable, doloroso o dañino es una fuente de belleza, dicha y fuerza si lo encaramos con la mente abierta. Cada momento es oro para quien tiene la capacidad de reconocerlo.

(HENRY MILLER)

No podemos evitar que nos caigan marrones, pero sí podemos elegir qué hacer con ese pedazo de marrón (por no llamarlo de otra forma) que nos ha aplastado.

En esos momentos no sabemos cómo salir del fango. Sin embargo, la salida la encontraremos cuando descubramos cómo TRANSFORMAR TODA ESA BASURA EN UN GRAN FERTILIZANTE.

Piensa en eso que te ha sucedido «tan terrible», y ahora pregúntate: *¿Y si esto fuera lo mejor que me ha podido pasar? ¿Cómo voy a convertir esta desgracia en una auténtica bendición?*

Sé que es una pregunta difícil. Posiblemente una de las más complejas de todo el libro, pero es importante que hagas el esfuerzo de responderte.

Si usas esta pregunta de forma recurrente encontrarás el modo de sacarle rendimiento a cualquier cosa que te pasa, buena o mala. Descubrirás la forma de usar a tu favor cualquier tipo de situación.

Es tan importante sentir gratitud por los eventos positivos, por habernos hecho felices, como también abrazar y agradecer las adversidades, por su capacidad de fortalecernos.

Las dificultades nos modelan. Éstas son las que esculpen una versión fuerte y mejorada de nosotros mismos.

Eso es lo que han hecho personas como Lary León, Irene Villa, Albert Espinosa, Enhamed, Gema Hassen-Bey o mi cliente Leo. Todos ellos generan en mí una gran admiración. Suponen una bofetada a quienes «teniéndolo todo», se sienten desgraciados y se permiten el lujo de vivir por debajo de sus capacidades, y se les llena la boca de justificaciones y pensamientos incrédulos.

Ellos son un claro ejemplo de CÓMO AGARRAR LA ADVERSIDAD Y CONVERTIRLA EN UNA GRAN ALIADA.

Os cuento las historias de tres de ellos:

Mi cliente Leo

Leo es uno de mis clientes, al que le ayudo a hablar en público para poder hacer charlas motivacionales.

Cuando le diagnosticaron su enfermedad le dijeron que en pocos meses estaría en una cama. Sin embargo, Leo generó un gran impulso para superarse y poder ir contra todo pronóstico médico, a base de horas de gimnasio y natación diaria. Lo consigue día a día.

Él cuenta que desde que le descubrieron esclerosis múltiple, un mundo nuevo se abrió para él. A pesar de ver mermadas sus capacidades (reducción de movimiento hasta caerse, ceguera pasajera, sensación de vértigos o dificultad al hablar) admitió que a raíz de su enfermedad empezó a ser más feliz que nunca.

Reconoce haber sido toda su vida un «bala perdida» y ahora por fin, esta enfermedad le ha dado la oportunidad de «asentar la cabeza», de bajar una marcha y, sobre todo, de VALORAR TODO LO BUENO QUE TIENE: su mujer, sus hijas, o abrir cada mañana los ojos y comprobar que puede ver y caminar. La esclerosis le proporcionó PLENITUD Y ARMONÍA VITAL.

Su mensaje es que muy pocas veces las cosas buenas vienen de situaciones fáciles.

Ahora le estoy ayudando a transmitir su mensaje al mundo.

Mi gran amigo Enhamed

Enhamed es nadador paralímpico y ciego. Participó ni más ni menos que en las paralympics de Atenas 2004, Pekín 2008 (con cuatro medallas de oro) y Londres 2012, así como en cinco campeonatos mundiales. En 2014 completó el *Iron Man* de Lanzarote y subió el Kilimanjaro. Y en 2017 cruzó el estrecho de Gibraltar nadando.

Perdió la vista de pequeño, pero él prefiere decir que «GANÓ LA CEGUERA» ya que, si no hubiera sido por ello, no hubiera conocido su capacidad de superación. Dice que «tuvo la suerte» de quedarse ciego, porque le ha permitido «automodelarse». Afirma que «nuestras grandes pruebas son nuestros grandes dones». Y que a partir de ellas podemos saber qué hemos venido a hacer a este mundo. Como él, que inspira con su ejemplo a miles de personas.

Os dejo su testimonio, recogido de su libro *Iron Mind*:

«Todo lo negativo que vivimos siempre nos trae algo positivo. Nuestro mayor talento es la capacidad de sorprendernos a nosotros mismos. Incluso en las situaciones más duras. Las dificultades que me encontré por el camino moldearon mi carácter, hasta conseguir desarrollar aspectos positivos de mi personalidad que, quizá, no habría logrado de otra forma».

Gema Hassen-Bey

Gema se quedó en silla de ruedas a raíz de un accidente de coche, cuando tenía cuatro años.

Es también paralímpica, de esgrima, con cuatro medallas al cuello, un total de doce títulos olímpicos, habiendo participado en Atlanta, Barcelona, Sídney, Atenas y Pekín.

Ha sido la creadora y presentadora del programa *El mundo se mueve contigo* de TVE. Viaja por el mundo sin descanso. ¡Le encanta viajar!

Ha fundado el proyecto BEY PROACTION, que da apoyo a personas con capacidades diferentes, a través de las disciplinas artísticas y deportivas.

Recuerdo cuando me dijo que nada en la vida era casual, y que en su caso hacer esgrima tampoco lo era. Tomar una espada para afrontar la vida que le había tocado vivir era, en realidad, tomar la decisión de luchar ante las dificultades para no rendirse nunca.

Gema se considera una espartana de nuestro tiempo, con el espíritu de salir y afrontar el combate que le da la vida cada día.

Por otra parte, me contó que fue durante una operación de espalda, que la tuvo recluida un año en la cama, donde encontró una especie de «estado meditativo» y una paz especial. Dependiendo del momento que atravesase, bueno o malo, sabe dónde colocar su energía para generar una productividad.

Afirma que todo está en la mente: el potencial y el obstáculo. Y está convencida de que todo es desafiante.

Reconoce que en los momentos en los que lo ha pasado fatal es desde ahí donde ella construye.

Dice: «*Sé que no puedo andar pero ¡puedo vivir intensamente!*».

No se trata de buscar situaciones perfectas sino de hacerlas perfectas. No busques resistirte a las adversidades sino de usarlas en tu beneficio. Para los amantes del mar, no hay vientos contrarios si sabemos navegar en zigzag. 😊

Te propongo el siguiente ejercicio:

Escribe ese bache que estás atravesando.

Ahora anota sus cinco lecturas positivas: (No pares hasta terminar la lista. Esfuérzate en encontrar cinco bonitas contrapartidas).

Haz balance de todo lo que has escrito y respóndete:

¿Por qué esto es lo mejor que te ha podido pasar? ¿De qué forma vas a contribuir para que así sea?

Ante la adversidad sé como una flor de loto, que nace en terrenos pantanosos, y sobre éstos emerge, mostrando su belleza y su firme fortaleza, representando su propio RENACER.

Se dice que cuanto más hondo es el lodazal, más grande y bella es la flor.

★ Lo mejor de ti nace en la adversidad, y en cómo la transformas en una bendición.

El beneficio oculto de sufrir por una persona



La vida no te quita cosas, sino que te libera de ellas.

(FACUNDO CABRAL)

Hay un «desamor» que libera. Cuando estás enganchado emocionalmente a alguien que no te conviene, dejar de amar es volver a nacer.

(WALTER RISO)

Es interesante analizar el beneficio oculto de «decidir» sufrir por una persona que hemos querido, y que ya no está o no debería permanecer en nuestra vida.

¡Sí! Has leído bien, «decidir». Lo decidimos de forma inconsciente, pero no deja de ser una elección.

Me explico. Imaginémonos que pasas por una ruptura sentimental con quien ha sido tu pareja. Esa relación no iba bien. Lo sabéis los dos. De hecho, lo habéis intentado varias veces y siempre acabáis cometiendo los mismos errores. Es una relación que se repite más que el día de la marmota.

Atraviesas la fase de duelo, el periodo de sufrimiento y del apego a la nostalgia (de lo que pudo haber sido y no fue). Un proceso normal y esperado.

Pero pasado un tiempo, aun sabiendo que esa relación no es buena para ti, o que incluso la otra persona no quiere volver contigo, **sigues sufriendo**.

Pues bien, si en ese momento yo te preguntara: ¿*PARA QUÉ SUFRES?*

Me responderías que si me he vuelto loca. Que no lo estás pasando mal porque quieres, sino que es una reacción de tus emociones. Me dirías que ya te gustaría a ti no sufrir, pero que no lo puedes evitar.

Pero he de decirte que tú SOSTIENES ESAS EMOCIONES.

Tú eliges sostener ese sufrimiento.

Ese dolor inicial es comprensible. Pero tú ya llevas DEMASIADO tiempo martirizándote (han pasado varios meses o incluso ya algún año) y se ha vuelto un hábito.

El dolor es una respuesta emocional frente a algo que nos ha sucedido. El sufrimiento surge cuando nos acordamos y revivimos ese dolor, que YA ha pasado.

No podemos controlar el dolor, pero sí nuestro sufrimiento.

Te pareces a los niños que, cuando lloran porque se les ha caído el caramelo al suelo, después de media hora siguen llorando por inercia. De hecho, se les nota que ya no se acuerdan del motivo de su llanto. Gimotean para «mantener su postura» frente a sus padres.

Tú también DECIDES mantener tu postura de **desconsuelo** por una razón:

ESE SUFRIMIENTO ES TU CANAL DE CONEXIÓN HACIA EL OTRO.

Tú decides sufrir porque es lo que te mantiene unido a la otra persona.

De hecho, no es que no puedas olvidarla. Sabes perfectamente que sí podrías hacerlo si te lo propones, y abandonar por completo la idea de «regresar» con esa persona.

Pero eso es precisamente lo que no quieres. Olvidarla totalmente y dejar de sufrir supone cortar el cordón umbilical que te une a ella. Y eres consciente de que, si haces eso, lo más probable es que ya NO QUEDE POSIBILIDAD DE RETORNO con esa persona.

*A través de nuestro sufrimiento dejamos la puerta medio abierta al otro,
manteniendo viva nuestra emoción hacia esa otra persona.*

Te preguntas: ¿Y si el otro quisiera volver y yo ya he cerrado mi puerta?

Por si acaso, me mantengo en estado de sufrimiento.

Ése es tu beneficio oculto. 😊

No obstante, te invito a que pienses **cuál es EL PRECIO QUE PAGAS por todo ello.**

Te expongo el más obvio: cerrar puertas. No permitirte ser feliz en el momento actual por permanecer anclado a un pasado, dejar de conocer a gente nueva... En definitiva: estar ciego a nuevas oportunidades y ver parte de tu vida pasar.

Por lo general este sufrimiento termina por agotamiento. Como los niños con su llanto.

Cuando vemos que esa persona ya no va a volver a entrar por esa puerta, después de haberla mantenido entornada un tiempo (y con el coste emocional que nos ha supuesto), nos cansamos y empezamos a mirar a otro lado. Volvemos a observar el mundo, a abandonar el sufrimiento y, poco a poco, a ser de nuevo LIBRES. 😊

Prolongar algo, que ya tiene su muerte anunciada, es alargar la agonía.

Sin embargo, existe un obstáculo que hace que no veamos ni decidamos con claridad: LA INTERMITENCIA. El riesgo está cuando una situación nos ha hecho sentirnos bien pero sólo de forma intermitente. Nos aferramos a los recuerdos buenos puntuales y nos olvidamos de los malos. Nos autoconvencemos de que, a partir de ahora, sólo va a haber momentos agradables... pero no es así, la angustia y la intranquilidad volverán. (Decía Sigmund Freud: *Recordar es la mejor forma de olvidar.*)

Mi pregunta hacia ti es: *¿Te compensa?* Si te compensa, ve hacia delante; pero si el dolor es superior al disfrute, quizá te convenga cortar el CORDÓN EMOCIONAL que te une a esa persona.

Posiblemente te ayude también esta pregunta: *¿Estás más comprometido con la intensidad o con la serenidad en tu vida?* Pregúntate en cada elección que tomes: *¿Esta decisión alimenta la intensidad en mi vida o mi propia serenidad?*

Las personas que tienden a «atormentarse» es porque inconscientemente eligen el tipo de emociones agudas. Prefieren la montaña rusa, las subidas y bajadas, el conflicto (y el embelesamiento). La intensidad por encima de su propia serenidad. Esto es lícito y en parte ¡la vida está hecha de estas cosas!

Pero cuando las emociones negativas predominan es que algo no va bien, y si se vuelve casi patológico, una forma de relacionarse o un estado anímico desequilibrado, puede llevar implícita una dura penitencia.

¡Tuya es la elección! El simple hecho de que te lo cuestiones ya es un paso para darte cuenta de que **la mayor parte de las situaciones las generamos nosotros.** 😊

Por último, te invito a que hagas este ejercicio de visualización:

Imagínate que estás flotando en el espacio, con uno de esos trajes enormes... y a tu lado está esa persona de la que sabes —a nivel consciente— que deberías alejarte, pero que —a nivel inconsciente— te cuesta. Él también va con unos de esos trajes y entre los dos, os une un cable, que os permite no perderos el uno al otro. Sin embargo, tú sabes que lo mejor es que os separéis... él limita tus movimientos...

Imagínate desenganchando ese cable que os une. Siente cómo lo desconectas de tu traje... y él... poco a poco... en la ingravidez del espacio... se va alejando... ¡Y te libera! ¡Os liberáis!

★ Sufrir por la ausencia de una persona es nuestra forma de conectar con ella.

Protocolos de cierre



*El desequilibrio es necesario para volver a un estado de equilibrio mayor al anterior.
La experiencia de un desajuste energético no es más que un mensaje que nos anuncia
que debemos limpiarnos de alguna situación o algún estado.*

(DESCONOCIDO)

Hay momentos en los que necesitamos dar carpetazo a una determinada situación que nos está ahogando y no nos deja ir hacia delante. Escenarios insostenibles que ya sabemos que NO queremos en nuestra vida, pero que, por alguna razón, nos obstinamos en mantener, aunque seamos conscientes de que «eso» NO nos hace bien. Puede ser una relación tóxica, un mal hábito o un rasgo de nuestro carácter que molesta tanto a los demás como a nosotros mismos. Es ahí donde hemos de hacer UN CORTE NETO Y LIMPIO con todo lo anterior.

Para ello, realizaremos un PROTOCOLO DE CIERRE. Es decir, llevaremos a cabo una acción que genere un cambio de chip y represente un cierre de ciclo.

El ejemplo más común de este recurso son nuestras uvas de Nochevieja. Los españoles llevamos a cabo el rito de tomarnos doce uvas que simbolizan la clausura de un año, para dar la bienvenida a uno nuevo. Durante esa noche, e incluso los días

anteriores, hacemos balance de lo que queremos dejar en ese año, y de aquello que queremos incorporar en el que está por venir.

Se trata de CERRAR UNA ETAPA, PARA ABRIR UNA NUEVA.

Y precisamente eso es lo que haremos cuando materialicemos ese cierre a modo de RITUAL. Diremos adiós, de forma deliberada, a un ciclo, para poder estar receptivos a uno nuevo.

Para ello, éstos son algunos de los protocolos o actos simbólicos que podríamos llevar a cabo:

Comprarnos **un amuleto** que podamos llevar con nosotros. Puede ser un collar, un anillo con la fecha grabada, o una pulsera de cuero, pero que simbolice ese cierre de ciclo DELIBERADO.

Organizar **una cena de despedida** de una etapa, o de apertura a una nueva.

¿Y si hicieras una celebración para decir adiós a un largo periodo como fumador? o ¿por qué no haces una «ceremonia de nunca más» para abandonar uno de tus miedos, tu mal genio, tu inseguridad o tu mala alimentación?

También puedes usar el protocolo a la inversa y hacer la liturgia a posteriori. Por ejemplo, ¿y si festejases la bienvenida a la soltería porque tu pareja te ha dejado? Se trata de darle la vuelta y celebrar que un nuevo y mejor ciclo está por llegar.

Hay quien se hace **un tatuaje** para grabarse bajo la piel ese cambio de periodo, y que nunca se le olvide, suponiendo un punto de no retorno.

Cortarnos el pelo, renovar el vestuario o cambiar de perfume para dar la bienvenida a ese «nuevo yo», capaz de afrontar cualquier nueva situación.

Muchos actores y actrices usan un perfume distinto al suyo durante los meses de rodaje de una película, y eligen esencias que vayan con la personalidad de su personaje. Imagínate eligiendo un perfume que evidencie tus renovadas ganas de

comerte el mundo, o que te transmita esa fuerza o actitud que quieres tener de ahora en adelante.

Plantar un árbol, que simbolice nuestro renacimiento y futuro crecimiento personal. Si quieres añadirle algo de magia, puedes enterrar junto con él un objeto que pertenezca al pasado o a la situación de la que te quieres deshacer.

Hacer un viaje en solitario para tomar perspectiva, estar en contacto con uno mismo, reflexionar y tomar decisiones. Es evidente que viajar tiene un enorme poder transformador sobre nosotros.

Escribirnos una nota con fecha, prometiéndonos a nosotros mismos ese cambio y esa transformación interior. Además, es buena idea compartirlo con otra persona para establecer un compromiso y que pueda hacernos seguimiento.

Otra opción que nos proporciona claridad mental y nos serena con el pasado es hacer **una renovación** —drástica— **de nuestro entorno**. Esto supone desprendernos de todos aquellos objetos antiguos e inservibles, que nos proyectan a una situación pasada. Según el Feng Shui, los objetos contienen la energía de las personas y de los eventos de los que formaron parte.

Para atraer novedades a tu vida es necesario hacer espacio, y vaciarte de la energía estanca. Al igual que cuando quieres poner agua fresca en un jarrón con flores, tiras aquella que ya está turbia y desvitalizada, haz lo mismo con tu casa y lugar de trabajo.

Despójate y/o regala todo aquello que te engancha emocionalmente a situaciones de las que quieres rehuir, y haz una limpieza energética.

Puedes aprovechar para vaciar la despensa de todos esos alimentos que quieres eliminar de tu dieta, o para deshacerte también del cable de la televisión y tener más tiempo para tus nuevas actividades, o para desprenderte de música antigua, que forma parte de experiencias pasadas, y seleccionar una nueva banda sonora para esta etapa de tu vida.

Es interesante cómo hay ciertos elementos que son auténticas ANCLAS al pasado y a la nostalgia. **La música** es una de ellas. Una persona allegada estaba melancólica a menudo, recordando viejas relaciones y su antiguo trabajo. En una ocasión reparé en que llevaba escuchando la misma música los últimos quince años. Le propuse regalar sus antiguos discos, y hacerse una lista de reproducción con música totalmente distinta. En pocos meses, esta persona no sólo había encontrado otra pareja, sino que además había creado su propio negocio; y lógicamente su humor cambió.

Con esto no quiero decir que la música fuese la causa única de su transformación (aunque en el fondo pienso que le ayudó considerablemente) pero aquellas canciones no le permitían mirar al futuro, y mucho menos construir en él. La música nos lleva a ciertos recuerdos y nos engancha a las emociones antiguas de esos acontecimientos. Para generar emociones y conexiones sinápticas nuevas tenemos que darle INPUTS NUEVOS a nuestra cabeza y a nuestro corazón.

Una forma de cerrar una etapa es GENERAR ACCIONES QUE NOS PROYECTEN A UN ESCENARIO DIFERENTE. Un amigo dio carpetazo a una situación profesional que le enfurecía apuntándose a un curso de coaching de seis meses (valorado en 8.000 euros). Pidió dinero prestado a familiares y pagó todo «a toca teja» en un día en el que ya no podía más. Ese curso fue para él un bálsamo. Supuso un antes y un después no sólo en su carrera, sino también en su vida personal.

Cuando quieras salir de una determinada situación, lleva a cabo una acción firme que te propulsione al escenario donde quieres estar.

Un buen día, Joaquín tomó la decisión de que tenía que incorporar el deporte en su vida. Ese mismo día generó UN ARRASTRE (un arrastre supone tomar una decisión que te comprometa con un determinado comportamiento). Contrató a un entrenador personal, para que fuera todos los días a las 05.30 de la mañana a su casa a recogerle. Si cancelaba el entrenamiento lo tendría que pagar igual. Esto le obligó a hacer deporte cinco días a la semana y le llevó a transformar su cuerpo en cuestión de meses.

¡Ojo! Nada de esto tiene un sentido si no va a acompañado de lo principal: haber interiorizado que estamos dispuestos a asumir ese cambio.

Ármate de valor y haz tu protocolo de cierre. Pero **hazlo sólo una única vez y de forma firme**. Pregúntate, *¿en qué esfera de tu vida crees que necesitas hacer uno? y ¿de qué te vas a liberar?*

GENERA UN PUNTO Y APARTE Y ¡DALE A LA TECLA **RESET**!

EJERCICIO:

"Sigue el ejemplo a continuación y escribe en la parte de arriba la situación de la que quieres librarte, y debajo de la línea, tu nuevo escenario, con el que te sentirás más libre, fuerte y en paz.

(Situación de la que queremos deshacernos.)

.....

(Situación nueva a la que queremos dar la bienvenida.)

Esta línea te dará paso a un nuevo horizonte.

Las pérdidas son ganancias. Así que, deshazte de todo aquello que ya no encaja en tu vida. ¡Limpia lo antiguo para dar paso a lo nuevo!

Y... lo que parecía un final se convertirá en un nuevo inicio.

★ Obstinarse en traer (y mantener) un mal pasado al presente es la mejor forma de provocar un mal futuro.

Invierte en ti Tú eres tu mayor activo



Vacía tu bolsillo en tu mente, y tu mente llenará tu bolsillo.

(BENJAMIN FRANKLIN)

Nunca es una pérdida de tiempo o dinero invertir en uno mismo, independientemente de en qué lo haces. El verdadero bienestar empieza desde dentro y brilla hacia fuera.

(WILL. I. AM)

No hay inversión más rentable ni más segura que invertir en uno mismo.

Destina tiempo, energía y recursos en cultivar tu mente, cuerpo y espíritu.

En otras palabras, invierte en aquello que un terremoto no te pueda arrebatarte.

TU MENTE

Invierte en conocimiento y habilidades.

Con ello me refiero a leer libros, ver vídeos, acudir a seminarios o hacer cursos del tema en el que estás interesado.

Desde el punto de vista laboral, cuanto más preparado estés, más fuerte serás profesionalmente. Y esto te proporcionará mayor LIBERTAD de elegir en qué proyectos quieres trabajar.

Percíbete como un PRODUCTO. Sé consciente de tu propia marca personal, y apuesta por ella.

Invierte en especializarte, y en saber de aquellas áreas que salpican a tu sector. Eso te dará una mayor visión sobre tu trabajo, y te hará más competitivo.

Fórmate en aquello que te gusta y puedas usar a tu favor como, por ejemplo: idiomas, finanzas, estrategia, negociación, marketing online, inteligencia emocional, PNL, tecnología, liderazgo, oratoria, o gestión del tiempo.

No se trata de buscar a grandes y buenas empresas donde trabajar (¡que también!) sino de que **estemos tan preparados que todas las empresas quieran trabajar con nosotros**. O, siendo emprendedores, que todos quieran hacer alianzas con nosotros.

PON LA VISTA EN EL FUTURO

Identifica qué necesitas para ser más potente profesionalmente. ¿Cuál es esa habilidad que mejoraría tu perfil profesional? Centra tus energías y recursos en hacerte experto de esa materia.

El conocimiento nunca ha estado tan cerca de ti. Hoy en día es mucho más fácil formarse, gracias a internet. Mantente SIEMPRE en continuo crecimiento. Pocas cosas son tan gratificantes como la propia sensación de PROGRESO.

FÓRMATE CON LOS MEJORES

Cuando necesites formarte en un área, ve a la mejor escuela.

Si quieres ser excelente en tu campo, bebe de la excelencia de otros. Si deseas ser TOP en lo que haces, absorbe de los que ya lo son. Así elevarás el listón con el que compararte, y sólo valorarás estar entre los mejores. No des lugar a fisuras.

Si la SUERTE es el lugar donde la preparación y la oportunidad se encuentran, tuya es la responsabilidad de mantenerte preparado en todo momento. Eso quiere decir que tu perfil ha de ser extraordinario y exquisito. Y eso depende de cuánto tiempo, energía y recursos estés dispuesto a invertir en él. En ti.

TU CONCEPTO DE «CARO»

Cuanto mayor sea la inversión, menor será la licencia que te darás para fallar. NO ESCATIMES en tu formación, porque de ella dependerán tus ingresos y beneficios futuros.

Recuerda esto: **Por muy caro que sea un curso, siempre te saldrá más caro no haberlo hecho.**

Ahorra, pide un préstamo al banco o a alguien de confianza, o que este último te haga de aval, y vende tu coche. Todo con tal de financiarte tu curso.

Además, cuanto más esfuerzo te cueste, más obligado estarás a sacarle el mayor partido y a obtener tu retorno de inversión lo antes posible.

Otra opción es pedir a tu empresa que te subvencione la totalidad o una parte del curso. Comprométete a traducir ese aprendizaje en resultados para la organización.

SELECCIONA LA INFORMACIÓN QUE RECIBES

Ya estás invirtiendo, aunque no lo sepas. La cuestión es: ¿En qué lo estás haciendo?

A cada instante decides en qué dedicar tu tiempo, tu energía y tus recursos. No los malgastes.

No llenes tu cabeza de información innecesaria, que no va a cambiar tu vida. Selecciona.

La pregunta es fácil: ¿Esto que estoy haciendo tiene el poder de cambiarme la vida?

Muy sencillo: Si eso va a afectar positivamente en tus próximos meses o años quiere decir que es una inversión. Si no, quiere decir que es una pérdida de tiempo.

TU IMAGEN

CUIDA EL ENVOLTORIO

Ten una imagen impecable. Asígnate una cantidad determinada de dinero para comprarte ropa que represente aquello en lo que quieres convertirte.

(Parece una superficialidad, pero vestirse acorde a lo que te quieres parecer, hace que ya conectes con esa forma de ser y de actuar. Comportate como la POTENCIA de lo que quieres llegar a ser.)

Puedes invertir en un buen reloj, traje o bolso. Pero ¡ojo!, que no se te vaya de las manos, **¡recuerda que tus recursos más valiosos son los que están en tu cabeza!**

Cuida cada aspecto, como las manos, el pelo o tu perfume. Además, si lo necesitas, siempre es buena idea invertir en estética dental y lucir una buena sonrisa. Ofrecer una imagen cuidada, ¡y no de dejadez! también es importante.

En cuanto a la ropa, tu estilo pueden ser unos vaqueros y una camisa blanca. Pero que estén en perfecto estado. Una imagen cuidada habla de ti y presupone que tu trabajo es igual de impecable.

TU CUERPO Y TU ESPÍRITU

AFILA EL HACHA

Descansar también es una inversión, al igual que comer bien, hacer ejercicio o estar al aire libre al menos treinta minutos al día.

Cuídate. Date algún capricho, como ir a un balneario o darte un masaje para recargar pilas.

Medita, haz yoga o regálate largos paseos por el campo. Date espacio para pensar en cómo mejorar tu vida. Cuanto más tiempo emplees en reflexionar sobre qué es lo que quieres alcanzar, antes lo conseguirás. Invierte en PLANIFICAR.

EJERCICIO:

INVIERTE EN TODO AQUELLO QUE TE APROXIME A LO QUE QUIERES CONVERTIRTE.

Escribe las tres principales inversiones que quieres hacer en ti mismo.

★ Invierte en todo aquello que un terremoto no te pueda arrebatar.

RELACIONES PERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES

Los icebergs



La causa de la mayoría de los problemas de relaciones humanas está en la falta de reconocimiento mutuo.

(DOMÉNICO CIERI ESTRADA)

Imagínate dos icebergs. Uno enfrente del otro. Sobre la punta de cada uno, se encuentra un hombrecito. En medio les separa una enorme agua gélida.

Sin embargo, el motivo de su distanciamiento no es tanto el agua como sus propios JUICIOS.

Estos dos hombrecitos se observan mutuamente y creen que nada tienen que ver el uno con el otro. Prestan atención a sus aparentes diferencias y llegan a la conclusión de que vienen de mundos distintos. No comparten las mismas ideologías y proceden de clases sociales, culturas y religiones diferentes.

A cada uno desde su cima, le alberga la desconfianza y para protegerse se aferran a sus propias convicciones, evidenciando todavía más esa separación. Se perciben lejanos. No tienen intención de acercarse el uno al otro y **tampoco sabrían cómo hacerlo.**

Pero, cuando baja la marea, los hombrecitos descubren algo asombroso:

ESOS DOS ICEBERGS ESTÁN UNIDOS POR LA BASE.

Cuando bajan hasta esa zona común, se dan cuenta de que en realidad han llegado a EL LUGAR DONDE TODOS SOMOS IGUALES. Y, del mismo modo que los icebergs eran en realidad un solo bloque de hielo pero con dos puntas, los hombrecitos también forman parte de una misma materia: la humana.

La punta del iceberg representa el plano MENTAL. El único sitio donde nacen y crecen los juicios, y desde donde vemos las diferencias. Sin embargo, la base del iceberg representa el CORAZÓN. El lugar donde sólo hay amor, unión y acogimiento.

En la cima, cada hombrecito se protege a sí mismo del otro. En la base, se protegen recíprocamente.

Cada vez que nos relacionemos con una persona, debemos ir a esa base, a la esencia del otro. Y no quedarnos en la punta, en la superficialidad de los juicios, del miedo y la separación.

Nos une lo realmente importante

Independientemente de dónde hemos nacido, qué educación hemos recibido, e incluso qué experiencias hemos vivido, hay algo en nosotros todavía más poderoso, un FONDO que es común a todos los seres humanos: las EMOCIONES.

Somos iguales en lo esencial. Todos necesitamos amor y queremos sentirnos importantes. Todos tenemos temores e inseguridades. Todos nos sentimos vulnerables. Todos tenemos cicatrices del pasado, que todavía duelen. Todos libramos nuestra pequeña batalla en secreto. Y también todos albergamos ilusiones que iluminan nuestro futuro.

Si mañana le dieras cinco euros al vagabundo que está debajo de tu casa y te pararas a hablar con él, te darías cuenta de que tenéis muchas más cosas en común de las que creías. Esa persona posiblemente haya cometido sus errores y lleve esa penitencia

sobre sí mismo. Habrá sentido al menos una vez el amor de alguien. Se ha sentido solo. Y ha tenido un día en el que sonrió más de la cuenta y creyó que todo era posible. COMO TÚ.

¿No crees que estos motivos son más que suficientes como para que te des cuenta de que sois la misma cosa?

Si haces eso, habrás bajado a la base del iceberg y habrás descubierto que **lo más importante ya lo tenéis en común.**

Si quieres entender a alguien, mírale a los ojos, y ve a ese lugar donde nadie es la identidad que representa; sino un alma que mira a otra alma.

Existe una palabra que viene del sánscrito y resume este concepto: *Namasté*. Viene del hinduismo y se usa como forma de saludo en la cultura asiática, empleándose también en la meditación budista y en las prácticas de yoga.

Su significado se traduce en estas líneas:

Mi alma honra tu alma

*Yo honro el lugar dentro de ti,
donde reside el universo entero.
Yo honro tu luz, amor, verdad,
belleza y paz dentro de ti,
porque también está dentro de mí.
Y compartiendo todo esto,
nosotros permanecemos unidos;
somos lo mismo,
somos uno.*

★ JUZGA menos con la cabeza y OBSERVA más con el corazón.

El menhir de Obélix



El perdón libera el alma.

(NELSON MANDELA)

¿Recuerdas la imagen de Obélix sosteniendo un menhir a sus espaldas?

Pues bien, esa gran piedra representa ni más ni menos que TU RESENTIMIENTO. Todas las emociones negativas que retienes cuando no eres capaz de perdonar. Simboliza tu frustración, tu necesidad de venganza y, por supuesto, tu dolor.

Pero, déjame que te diga algo. El dolor se diluirá con el tiempo. Sin embargo, el resentimiento supone una elección propia. Decidimos —de forma inconsciente— mantener esa emoción porque creemos que así estamos «castigando al otro». Cuando en realidad, el único que está soportando el peso de ese menhir, eres tú. Tú eres Obélix.

Aquella persona que tanto daño te hizo probablemente permanezca ajena a tu sufrimiento y, sobre todo, ajena a la penitencia que tú mismo te has puesto.

Posiblemente no quisiste perdonar por una cuestión de justicia, o de lealtad hacia ti mismo. Pero, lejos de conseguir ese fin, has hecho que no te trataras con benevolencia.

Por otra parte, te invito a que reflexiones sobre esa historia. Repásala y valora si, efectivamente lo que hizo esa persona fue tan grave, si tú tenías parte de responsabilidad frente a aquello que pasó o si simplemente fue una cuestión de torpeza por su parte. A veces las personas lo hacemos lo mejor que podemos en cada momento y dentro de nuestras propias limitaciones. Trata de comprender cuál fue la motivación que le llevó a actuar de esa manera.

Sé compasivo. La compasión nos conecta con el AMOR y con la PAZ mental y emocional.

Si por el contrario fue tan terrible lo que te pasó, no añadas más malestar a tu dolor.

Puedes hacer el siguiente ejercicio, poniéndote un poco de música relajante, dedicándote este momento para ti.

¿Qué pasa si sueltas ese menhir?

Te pido que cierres los ojos y que imagines por unos minutos qué sensación tendrías si soltaras esa piedra. ¿Cómo te sentirías si abandonases ese rencor hacia aquella persona que tanto daño te hizo?

Tómate tu tiempo e identifica qué emociones nuevas tendrías.

Ahora, imagínate soltándola finalmente. **¡Suéltala!**

¿Qué sientes?

Posiblemente te hayas incluso emocionado.

Lo que realmente me interesa de todo esto es que, después de haber dejado ese menhir en el suelo, te hayas liberado finalmente de tu propia penitencia (albergar la **toxicidad** del resentimiento). ¡Y ése habrá sido el regalo más grande que te hayas podido

hacer!

Cuando abandonas la guerra con el otro, la abandonas también contigo mismo. Y finalmente sientes SOSIEGO, y aunque ahora te parezca extraño, sentirás también AMOR. Sobre todo, AMOR HACIA TI MISMO, por haberte cuidado emocionalmente. Por elegir ese amor por encima del odio y del rencor.

Si después de este ejercicio has conseguido liberarte, un nuevo mundo aparecerá para ti. 😊

Mi recomendación:

◇ Película: *Invictus*

Director: Clint Eastwood

Año: 2009

★ Tu resentimiento es como el menhir de Obélis.
Perdona y te liberarás de su carga.

El yin y el yang



Todo tiene belleza, pero no todo el mundo puede verla.

(CONFUCIO)

Aunque recorramos el mundo en busca de la belleza, si no la sentimos dentro nunca la encontraremos.

(RALPH WALDO EMERSON)

Las personas son como el yin y el yang.

Esa esfera que se compone de dos lágrimas. Una blanca con un círculo pequeño negro en su interior. Y una negra con un círculo blanco.

Esta representación taoísta simboliza, entre otras muchas cosas, que todo lo bueno tiene algo malo, y que todo lo malo tiene algo bueno. Es decir, que incluso aquello que percibimos como aparentemente perjudicial alberga el germen de algo provechoso.

En nuestro día a día conocemos a personas que nos gustan mucho y representan lágrimas blancas. Y personas que no nos gustan tanto y representan lágrimas negras. Sin embargo, esto no quiere decir que estas últimas no aporten cosas buenas, ya que contienen ese círculo blanco: su punto de luz.

La cuestión es, ¿dónde queremos mirar? y ¿qué queremos potenciar?

Aunque no sea con la misma intensidad, ¡ambas brillan y ambas tienen su belleza!

Entonces, ¿qué pasa si empezamos a percibir al prójimo desde el punto donde brilla, y no desde la parte que queda en sombra?

Que estaremos funcionando de ESPEJO DE SU MEJOR VERSIÓN.

Cuando nos relacionamos desde lo mejor que tiene el otro y dejamos a un lado sus defectos, cuando nos centramos sólo en lo realmente importante de esa persona, **le estamos devolviendo una imagen bella de sí misma.**

Y lo más interesante es que, **ésta actuará en coherencia con esa imagen que hemos proyectado de ella.** Por ejemplo, si ejercemos de espejo de su parte bondadosa, esa persona cada vez que esté con nosotros asumirá conductas que se moverán bajo ese valor.

Es ahí cuando se produce un efecto sorprendente:

Nos encontraremos aquello que estamos buscando.

Se generará la PROFECÍA AUTOCUMPLIDA.

Ahora bien, lo importante de todo esto es que lo hagamos de forma verdadera. Hemos de reconocer y valorar interiormente las cualidades del otro y no esperarnos más que a un ser formidable.

Ahora vamos a darle otro giro de tuerca.

Sabemos que, en la medida en la que nos centramos en un punto, éste adquiere mayor dimensión. Por tanto, cuanto más nos enfoquemos en las áreas de luz del otro, éstas se expandirán para nosotros. Y cobrarán más fuerza en relación con sus partes de sombra.

Por lo que, no sólo funcionaremos de espejo, sino de LUPA de su mejor versión.

Así que, ¿qué pasaría si fueras con la certeza de conocer a una persona excepcional?

QUE APARECERÁ ENFRENTA LA PERSONA QUE QUIERAS TENER.

Este caso lo ilustra:

Imaginémonos que llegas nuevo al trabajo, y tus compañeros te alertan de un miembro del equipo que, según ellos, es especialmente difícil. Tienes dos opciones:

Elegir que ese juicio te ensucie, quizá para protegerte y poder estar alerta.

O bien, darle una oportunidad a esa persona y valorar todo lo que tiene bueno, independientemente de que haya cometido sus errores en el pasado.

En la primera opción, las posibilidades de que esa persona te caiga bien acaban de disminuir. Si dejas que alguien contamine tu mirada, lo más probable es que no sólo influya en la forma de percibir al otro, sino que inconscientemente estarás buscando pruebas o hechos que mantengan la coherencia con ese juicio.

¡Y cuando pasa eso, ese juicio ya lo has hecho tuyo!

En la segunda opción, tú vas limpio de prejuicios, esperando lo mejor de tus nuevos compañeros, incluso de esa persona de la que te han advertido. De hecho, cuando te relacionas con ella, para ti es alguien agradable, y ello retroalimenta su actitud amable hacia ti. A todos nos gusta que nos traten como lo mejor que somos o que podemos llegar a ser.

Los juicios nos ensucian y no nos permiten ver al otro con toda su luz.

El segundo ejemplo de cómo nuestra predisposición influye en lo que encontramos, es el siguiente:

Enrique se muda de casa. Conoce al que será su próximo vecino y éste le comenta: *Este barrio está genial. Además, en el bar que tenemos debajo del edificio dan unos desayunos muy buenos. La única pega es que hay una camarera pelirroja que suele ser un poco antipática. Aunque la morena es encantadora.*

Al día siguiente, Enrique baja al bar y se encuentra a la camarera morena. Efectivamente le resulta amable.

Durante toda la semana ella le sirve el desayuno. Y él sale del bar, cada mañana, con una agradable sensación.

Cuando se topa con el vecino en el ascensor, Enrique le dice: *¡Oye! ¡Tenías toda la razón! ¡La camarera morena es tan simpática y trabaja tan bien! Azucena todas las mañanas se acuerda de cómo tomo el café y me lo pone a mi gusto.*

El vecino, sorprendido, le responde: *¡No! ¡Ésa es la pelirroja! A la que me refería yo es Silvia, ¡la morena!*

Enrique, creyendo que se había confundido de nombre, vuelve al bar y le pregunta a la camarera: *Te llamabas Azucena, ¿no?*

La camarera asiente.

Enrique, extrañado, replica: *¿De verdad? Pero si me dijeron que Azucena era pelirroja.*

La camarera, sonriendo dice: *Ya, ¡lo era! Pero me teñí la semana pasada.*

¡LA PREDISPOSICIÓN DE LO QUE BUSCAMOS INFLUYE EN LO QUE ENCONTRAMOS!

Enrique se había equivocado de camarera y esto le predispuso de manera positiva, y le llevó a encontrar una gran persona.

Todos tenemos partes preciosas. ¡Sólo hay que buscarlas! ¡Y luego, potenciarlas! ¡El resto es ruido, que debemos desechar!

Una persona es mucho más que sus defectos y tropiezos. Hemos de apartar lo superfluo, ver más allá e **ir a lo extraordinario de quien tenemos enfrente.**

EJERCICIO:

Ahora escoge una persona que a veces se te atragante. Puede ser un compañero de trabajo, tu cuñado o simplemente un conocido.

Intenta apartar los juicios que te distancian de él, e identifica al menos tres cualidades que valoras o admiras en esa persona. Sé justo y sincero, y escríbelas.

Identifica valores por encima de habilidades. Es decir, si a tu cuñado lo admiras por su facilidad para las manualidades es preferible que busques un valor intrínseco a su personalidad, como, por ejemplo, su generosidad, su capacidad de echar una mano cuando lo necesitas, o el hecho de que no sea rencoroso.

Focalízate en aquello que admiras más y relaciónate con él desde ahí.

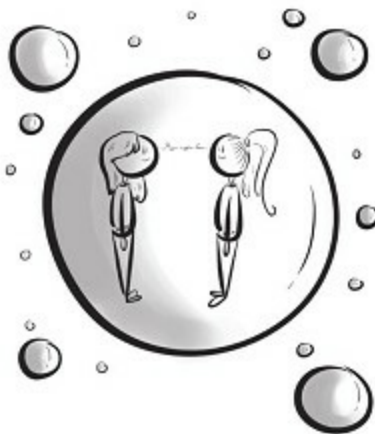
CONSEJO: No empieces por aquel individuo que no puedes ver ni en pintura. Al principio, elige personas que te generan un sentimiento más neutro y ve subiendo el nivel del ejercicio con personas más complicadas.

Así que, cada vez que te encuentres a una lágrima negra, a ti sólo debe interesarte el punto desde donde brilla. Si una persona tiene, aunque sea un centímetro bonito y positivo, ¡tú has de apuntar ahí! ¡Tu mirada la pondrás exclusivamente en ese preciso lugar! **Es el centímetro más importante y más bello en esa persona.**

Debemos aprender a MIRAR de esta manera. Buscando ese trocito de cielo en las personas y CONECTAR desde ahí.

★ No hay mayor belleza que apreciar la calidad humana
de quienes nos rodean.

Crea burbujas



La gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidarán cómo le hiciste sentir.

(MAYA ANGELOU)

Estábamos juntos. Olvidé el resto.

(WALT WHITMAN)

Pocas cosas son tan especiales como cuando estás con otra persona y, de forma natural, creáis una burbuja en torno a vosotros. Generáis un espacio mágico y os olvidáis de lo que sucede fuera. Una burbuja invisible pero cuya presencia se percibe.

Son esos momentos en los que perdéis la noción del tiempo y no existe nada más importante que vosotros mismos y lo que generáis juntos.

Estoy segura de que esta situación te recordará a cuando estás enamorado. De hecho, la energía que se produce es muy parecida. Sin embargo, este estado lo podemos encontrar con más personas y no sólo a nivel de pareja; en dos amigos, en una madre y su hija, o entre dos desconocidos que coinciden en un viaje en tren.

De hecho, apuesto a que existe una persona en tu vida con la que te sucede esto. Es como si estuvierais dentro de una burbuja de jabón, os sentís conectados e inspirados recíprocamente.

Intercambiáis vivencias y confidencias. Fluis en la misma longitud de onda, compartiendo vuestro momento.

Vistos desde fuera, se aprecia cómo habéis creado vuestro propio mundo. El único foco de interés de cada uno es la persona que tenéis enfrente. Esa persona es lo mejor que te habría podido pasar, y ese momento, una especie de bendición.

Pues bien, cada vez que tengas que comunicar con alguien, ve con la intención de conseguir ese efecto y generar esa burbuja. Da igual que sea con tu compañero de trabajo en la máquina del café, o con un conocido en una boda, **crea ese estado de enamoramiento «no amoroso»**.

¿Cómo lo creamos?

Te doy las seis claves para provocar esa burbuja:

1. ACTITUD DE APERTURA

La condición número uno, la más importante, es ir LIBRE DE JUICIOS hacia el otro. Es decir, eliminar el ruido mental: desconfianza, reparos e incluso una excesiva prudencia (derivada del miedo). Se trata de mantenernos limpios mental y emocionalmente, así como estar PREDISPUESTOS POSITIVAMENTE. Esto es, esperar encontrarnos la mejor de las situaciones.

2. ESTAR PRESENTE

El estado de presencia significa que ninguno de los dos querría estar en otro lugar ni tiempo que no fuera ése y, sobre todo, con ninguna otra persona que la que te está acompañando. No cambiaríais ese escenario por nada. Estáis POR Y PARA el otro.

3. ESCUCHA ACTIVA

La actitud de no juicio también se aplica a nuestra forma de escuchar. Es sencillamente un estado de acogimiento y aceptación. No interrumpimos, preguntamos para comprender y ayudar a reflexionar. De forma generosa, nos entregamos a nuestro interlocutor. Y cada uno se mete en el mundo interior del otro. 😊

4. CONTACTO VISUAL

Mirar a los ojos a una persona es la forma más rápida de entrar en ella. La mirada es aquello que te lleva a su profundidad, a su alma. En los ojos encuentras todo: la complicidad, el miedo, la confianza y la intensidad de las relaciones. La mirada es aquello que no necesita explicación porque todo te lo desvela. Es aquello que te engancha al otro, y te permite verlo en toda su verdad.

5. CONTACTO FÍSICO

Éste es un tema delicado. El contacto físico crea vínculos, pero depende también de quién lo haga y cómo. Hemos de tener en cuenta el contexto, si se produce en personas de distinto sexo, y bajo qué nivel de confianza. Además, hay gente a la que no le gusta ser tocada, en particular por desconocidos. Sin embargo, hay algunas formas de contacto que son RESPETUOSAS y generan complicidad:

- a) Poner la mano levemente por detrás de su espalda, al dar dos besos o la mano.
- b) Tocar su antebrazo cuando le estrechamos la mano; o hacerlo cuando vamos a decir algo interesante, acercándonos de forma respetuosa hacia el otro.

- c) Dar un par de palmadas en su espalda cuando saludamos o cuando queremos recordar que estamos cerca.
- d) Siempre que la confianza lo permita, abrazar reconforta y une mucho más que dos besos. Esta forma de contacto hace que liberemos dopamina y serotonina y que produzcamos oxitocina. Dos neurotransmisores y una hormona que nos proporcionan sensación de bienestar y que curiosamente son las mismas que desencadenan el estado de enamoramiento.

Numerosos estudios confirman que las personas que usan el contacto físico no sólo son más persuasivas, sino que, lejos de lo que pueda parecer, resultan más confiables para el resto. No obstante, ¡hagámoslo siempre de forma delicada y no invasiva!

6. *RAPPORT* CORPORAL

El *rapport* en PNL consiste, entre otras cosas, en imitar la postura de nuestro interlocutor. Está comprobado que cuando asumimos los gestos del otro, éste se siente más cómodo a nuestro lado. Pero, ojo, esto no quiere decir que parezcamos el «mono imita monos»; hemos de hacerlo SUTILMENTE de forma que transmitamos familiaridad y confianza.

Si te fijas en las parejas que están compenetradas, éstas mantienen posturas muy parecidas. Además, se cierran al exterior, pero permanecen abiertas entre sí. Sus cuerpos representan la burbuja. 😊

El recurso de Enhamed:

Mi amigo Enhamed —del que ya he hablado anteriormente—, al ser ciego, consigue esta sintonía reproduciendo el acento del interlocutor.

Recuerdo la primera vez que le oí cambiar su entonación al hablar con una persona del sur. Ésa es su forma de hacer *rapport* y de que el otro se sienta como en casa, ¡y le funciona!

Las tres condiciones básicas para que todo esto funcione son:

NATURALIDAD. El artificio es lo que más aleja a una persona. Sigue las pautas anteriores y genera esa burbuja desde «tu forma natural de relacionarte», siendo fiel a tu personalidad.

AUTENTICIDAD. Muéstrate tal cual eres. Somos confiables en la medida que nos relacionamos con coherencia y sinceridad.

BUENA FE. Crea la burbuja siempre con fines bondadosos. De forma contraria, podría considerarse manipulación. Hazlo porque te apasionan las personas, porque te interesa el otro y lo quieres incorporar en tu vida.

Si vas a interactuar con la gente, hazlo de forma SUBLIME. No desprecies oportunidades. No te permitas el lujo de pasar desapercibido o que vuestra conversación no la recuerden en un par de meses. Haz que vuestro encuentro sea MEMORABLE.

Lo más bonito que puedes alcanzar es que **las personas quieran estar contigo**. Que les supongas una ganancia, y seas alguien adictivo. Que, estando a tu lado se cree un oasis, un espacio sin tiempo, donde la gente pueda decir y hacer lo que quiera y se sientan queridos y aceptados. Y que ese momento sea algo único.

★ Conquistar a una persona significa que ésta no quiera estar en otro lugar ni en otro momento ni con nadie más que no seas TÚ.

Be tolerant, my friend

La decisión de juzgar en vez de conocer es lo que nos hace perder la paz.

(UN CURSO DE MILAGROS)

La tolerancia es la vía más rápida para vivir en paz. La manera en la que tratamos a los demás no es, ni más ni menos, que un reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos. Todo lo que vemos en el otro es, al final, una proyección de lo que nosotros llevamos dentro. Si percibimos conductas reprochables en alguien es porque en nosotros también existen. Si, por el contrario, lo que vemos en los demás es una fuente de amor y alegría, significará que eso es lo que albergamos en nuestro interior.

Es por ello que un hecho es bueno o malo dependiendo de la percepción de quien lo observa.

Así que, lo «erróneo» no es aquello que nos irrita sino nuestra manera de observarlo. Lo que nos provoca irritación no es el hecho en sí, sino nuestro discurso interior acerca de éste.

Si nos paramos a repasar contextos que hoy ya tenemos interiorizados como un divorcio o una madre soltera, nos damos cuenta de que hace cuarenta años todo ello se percibía como algo «censurable» y AFORTUNADAMENTE en la actualidad se vive como algo natural, con lo que ya estamos familiarizados.

El hecho es el mismo, no ha cambiado, lo que sí ha variado ha sido nuestra forma de mirarlo, el prisma por el que lo observamos.

Una ideología política, determinados estilos de vida fuera de los cánones establecidos, los nuevos modelos familiares, la convivencia con personas de culturas distintas, el fútbol, determinadas vestimentas, la ausencia de protocolos en la educación, etc. son algunos ejemplos de lo que pueden ser motivos de intolerancia. En definitiva, cualquier cosa que al otro le moleste y que, aunque no suponga un ataque directo hacia su persona, se lo lleva a ese terreno.

Lo que para algunas personas uno de estos factores puede ser un acto aceptado, a otras les puede generar rechazo.

Una vez leí en la pizarra del menú de una cafetería este mensaje:

Hazte amigo de gente que no sea de tu edad, conversa con alguien cuya primera lengua no sea la tuya, trata de conocer personas que no sean de tu misma clase social. ¡Así se conoce el mundo... así se crece!

Cuando no hay delimitaciones y las personas no tienen una etiqueta, todo es mucho más fácil. NO HAY CATEGORÍAS, SÓLO PERSONAS.

La gente es distinta por naturaleza. Se trata de APRECIAR la gran variedad de «formas de expresión» del ser humano; de respetar la libertad del otro de ser, de pensar y de sentir y, en general, de vivir como crea oportuno, SIN QUE ELLO SUPONGA UN DAÑO EN LA VIDA DE LOS DEMÁS.

Cada vez que tengamos un juicio que nos atormenta, podemos preguntarnos:

¿Qué me pasa a mí con esto que está sucediendo? ¿Qué interpretación le estoy dando para que me irrite de esta forma?

¿Desde qué punto de vista debería verlo para comprenderlo y no juzgarlo? ¿Qué otra reflexión, más productiva, podría ayudarme a aceptar lo sucedido?

Se trata de analizar al observador que somos, y no al sujeto observado.

Aceptemos que no existe sólo nuestro punto de vista —el nuestro—, sino infinitos. Tantos como personas hay en el mundo y estados emocionales, mentales o físicos tengan en cada ocasión.

Además, cuando nos situamos en una posición de categorizar, cuando nuestra percepción es binaria y vemos la vida en blancos y negros, nos perdemos infinidad de matices. Y es precisamente ahí donde está la riqueza. La mayor parte de nuestra vida se desarrolla en una inmensa escala de grises.

Así que, ¿por qué no aprendemos a acoger la diversidad como fuente de riqueza y aprendizaje, más que como una amenaza?

La percibimos como una amenaza porque nos hace tambalear nuestras propias convicciones. Aquellas que durante mucho tiempo nos han proporcionado seguridad.

Por eso, lo que se esconde debajo de la intolerancia es: LA SOBERBIA Y EL MIEDO. Soberbia porque nos sitúa en un plano superior, donde no validamos al otro. Y miedo, porque nos genera desconfianza aquello en lo que nos obstinamos en no querer comprender.

Sin embargo, lo que subyace bajo la tolerancia es: HUMILDAD Y AMOR. Humildad porque percibimos al otro como una persona que, por muy distinta que sea, está en el mismo plano que nosotros. Y amor porque cuando reconocemos lo bonito del otro, o cuando, sin llegar a entenderlo, lo aceptamos, nos alberga un sentimiento de unidad. Se producen en nuestro cuerpo químicas totalmente distintas a cuando *sufrimos* intolerancia hacia los demás.

En otras palabras, ¡cuando eres tolerante, te sientes mejor!

La intolerancia daña más al intolerante que a quien es juzgado.

Desengañarnos de nuestras propias convicciones nos dará más libertad y nos hará sentirnos más conectados a los demás.

¿Por qué la tolerancia es la vía más rápida para vivir en paz con nosotros mismos y con nuestro entorno?

En el primer caso, porque situarnos en una posición de «no juicio» nos conecta con la comprensión, aportándonos serenidad.

Y en el segundo, generamos paz exterior porque propiciamos un ambiente de armonía, respeto y libertad con quienes nos rodean. La tolerancia nos lleva a convivir mejor como individuos, generando **un entorno de seguridad**.

Por último, es necesario ser conscientes de que **cada uno tiene detrás una historia**, hemos de hacer el ejercicio de comprender las circunstancias que le llevaron a una persona a actuar de una determinada manera. Y llegar a la conclusión de que cada uno reacciona en ese momento lo mejor que puede o quiere. El ser humano es imperfecto y en parte, en esa imperfección reside nuestra belleza.

Así que, sé más justo y respetuoso. Recuerda que se trata de la vida de los demás y no de la tuya. Y cada uno tiene derecho a vivirla como le dé la gana. Asumir el papel de juez frente al resto es posicionarse en un plano superior. Nadie tiene la potestad de ese papel, salvo uno mismo con su propia vida.

Practica la observación sin juicio, y pasa a la acción:

1. ¡Enríquete! Oblígate a entrar en contacto con quien es distinto a ti. Escucha sus historias, ponte en sus zapatos y huye de lo que es convencional para ti. Lee autobiografías, cambia de entornos, infórmate (y profundiza) sobre lo que no conoces.

2. Frena el juicio. Cada vez que quieras dar un punto de vista, consejo o censura, párate, cuenta hasta diez, reflexiónalo e incluso apórtalo al día siguiente. Ganarás tiempo para que esa aportación sea lo más pausada, sentida y meditada posible.
3. Sé amable. Recuerda las palabras de Platón: *Cada persona está librando su propia batalla de la que tú no sabes nada.*
4. No conviertas un conflicto ideológico en un conflicto personal. Hay personas, amigos, e incluso familias que han dejado de hablarse sólo por tener ideologías distintas.
5. Si algo sigue sin encajar con tus patrones mentales, exponlo de forma respetuosa para poder obtener más información y llegar a comprender a esa persona y su forma de entender el mundo. ¡Quizá aprendas algo nuevo!
6. ¡Aprecia la belleza de lo distinto, y agradéclo por su capacidad intrínseca de enriquecerte!

Acuérdate de la frase:

Si deseas conocer a una persona, no escuches lo que los demás dicen de ella. Escucha lo que ella dice de los demás.

★ Practicar la tolerancia es la mejor forma de quererte a ti y a los demás.

ANEXO

Keep calm & be tolerant in social media

Las grandes obras de las instituciones las sueñan los santos locos, las realizan los luchadores natos, las aprovechan los felices cuerdos y las critican los inútiles crónicos. (KIOTO, poeta japonés) Tu nivel más alto de ignorancia es cuando rechazas algo de lo cual no sabes nada.

(WAYNE DYER)

Usa tu tiempo de forma inteligente, ¡CRITICA MENOS Y CONSTRUYE MÁS!

Parece que es menos malo criticar o insultar a personas en una plataforma digital que hacerlo por la calle.

Pues no, es exactamente igual o incluso peor. Es más cobarde porque no ponemos la cara.

Si vas a criticar la vida de los demás, por favor al menos hazlo cuando la tuya sea un ejemplo. Pero en ese caso ya no tendrás ganas de hacerlo. Porque tu valioso tiempo lo usarás para CONSTRUIR tu vida en lugar de destruir la de los demás.

Muchos de los ataques se fundamentan en rebajar al otro para elevarte tú. Sin embargo, ese ataque habla más de ti que del atacado.

En todo caso, siempre es más valiente formular las críticas «constructivas» en privado.

La gente usa el filón de la libre expresión, pero ¿desde cuándo ésta es denigrar y dejar mal al personal?

De la gente más interesante que conozco ninguno dedica su tiempo a hablar de los demás y menos aún mal.

Y tú, también ERES MUCHO MÁS QUE ESO. Recuerda que te tratarán con el mismo CUIDADO que tú trates al resto.

Comparto contigo una antigua leyenda sobre la conversación entre un viejo indio cherokee y su nieto.

Una mañana éste le habló al pequeño acerca de una batalla que ocurre en el interior de todas las personas.

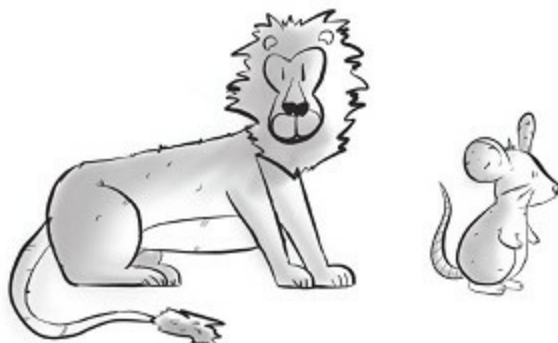
El viejo indio le dijo: *Hijo mío, dentro de cada uno de nosotros viven dos lobos que luchan entre sí. Uno de ellos es duro, crítico y poco piadoso. Y el otro es empático, compasivo y transigente.*

El nieto, meditando por unos minutos, le preguntó: *¿Y al final, qué lobo gana, abuelo?*

El anciano respondió: *Aquel que alimentemos.*

★ Crítica menos, construye más. Con la primera no cambiarás tu vida, con la segunda sí.

Cabeza de ratón o cola de león



Esté dispuesto a pagar cualquier precio por permanecer en presencia de gente extraordinaria.

(MIKE MURDOCK)

Si quieres volar con las águilas, no puedes seguir escarbando el suelo con los pavos.

(ZIG ZIGLAR)

¿Cuál de las dos opciones prefieres ser?

Te lo pregunto de una forma menos edulcorada, ¿prefieres ser el listo de los tontos o el tonto de los listos?

Aunque el refrán diga *Más vale ser cabeza de ratón, que cola de león*, vamos a darle la vuelta a este concepto.

Al decidir ser cabeza de ratón en realidad nos estamos poniendo un techo. Siento decirte que después de la cabeza del ratón YA NO HAY NADA. No cabe la evolución ni tampoco la visión de futuro. No podemos poner los ojos en un nuevo horizonte, porque

«ya hemos llegado». Pero no hay nada más peligroso como tener la sensación de que ya no tenemos nada que aprender.

Por el contrario, en el estado del «eterno alumno» no nos permitimos bajar la guardia, manteniéndonos permanentemente comprometidos con el CRECIMIENTO. Esto sucede cuando nos posicionamos en la cola de león. Sentimos que tenemos todavía un camino por delante, con metas que nos inspiran. Aunque empezamos humildemente, en nuestra cabeza está llegar a ser la cabeza de león.

Así que... ¡RODÉATE DE LEONES!

¿Y por qué te digo esto?

Porque mientras te muevas con leones, con gente mucho mejor que tú, te superarás para ser coherente con ese entorno. Tus modelos de referencia serán de excelencia y, para adaptarte al medio, te volverás como ellos. Tanto de forma consciente como inconsciente, se te pegará esa mentalidad ganadora.

Y en la medida en la que te relaciones con ratones, con personas que consideres que se te quedan pequeñas, éstas generarán en ti el mismo efecto que cuando le sacas el tapón a una bañera llena de agua: ¡Te absorberán hacia abajo! Y ésa es una concesión que no puedes hacerte si lo que buscas es aquello que tú llamas «éxito». Será como nadar contracorriente, darás muchas brazadas y avanzarás poco. Un entorno estimulante funciona justo al revés: te ves empujado por una corriente que lleva tu misma dirección, y que aligera y favorece tu progreso.

Como dice Brian Tracy en sus *21 hábitos de la gente más exitosa*, el 85 por ciento de nuestro éxito dependerá de las personas que conozcas. Por tanto, ¡relaciónate con la gente correcta!

Al igual que eres lo que comes, ves y escuchas, eres lo que te rodea. Según Jim Rohn, somos las cinco personas que vemos más asiduamente. No en vano, desde pequeños oímos frases como «dime con quién andas y te diré quién eres», o «dos que

duermen en un mismo colchón se vuelven de la misma condición». Por tanto, elige con detenimiento y mimo con quién inviertes tu tiempo, ya que TE VUELVES LO QUE FRECUENTAS.

Estate con personas hambrientas, que se hayan superado y que tengan una clara predisposición a conseguir lo que se proponen. Suponen modelos a seguir y te acabarán contagiando.

Imagínate que un campesino te regala lo que para él es uno de sus grandes tesoros: una valiosa semilla. Una semilla que, si se planta correctamente, dará lugar a un hermoso árbol frutal que garantizará frutos para toda la vida.

¿Te arriesgarías a plantar esa semilla en cualquier parte?

No, ¿verdad?

Pues bien, esa semilla eres tú. Tenéis el mismo potencial.

Entonces... ¿por qué te metes en cualquier entorno?, ¿por qué estás en terrenos que tú mismo sabes que no son fructíferos?

Igual que seleccionarías con cuidado en qué terreno plantar esa semilla, elige con el mismo mimo el entorno que te permitirá crecer y desarrollarte como tú esperas. 😊

Esa misma semilla en un terreno árido no daría lugar a un árbol y, si lo hiciera, éste no crecería con la misma fuerza ni dando la calidad de los frutos que podría haber llegado a dar. Habría desperdiciado la naturaleza para la que fue concebida.

Como la semilla, tú necesitas oxígeno, luz y agua. Un terreno fértil donde dar tus mejores frutos.

¡Busca el mejor hábitat que jamás hayas tenido!

Si todavía no has encontrado ese entorno que te aliente, refúgiate en **biografías de personajes de éxito**. Leerlas te permite empatizar y conectar con las formas de pensar y actuar de los grandes. Entenderás cuáles son sus grandes motivaciones, cómo superan sus desasosiegos, y qué les lleva a tomar una decisión u otra. Te estarás adentrando en la psicología de un triunfador. Y todo eso influirá en tu futuro comportamiento.

También puedes leer libros de desarrollo personal, ver entrevistas o películas donde se relatan historias de superación. Sumérgete en las vidas de quienes ya han conseguido lo que tú estás persiguiendo.

Te darás cuenta de que hay un mundo paralelo, donde los campeones no se conforman, estiran sus límites, y siempre están buscando nuevas formas de mejorar en esa área en la que ya son buenos.

Huye de entornos tóxicos, donde se instauran la crítica o el cinismo; entornos obsoletos, que no propician el cambio; o entornos mediocres, donde la gente se queja, usa un lenguaje negativo y no se hace cargo de lo que le sucede. Y cámbialos por entornos frescos, donde te admiren (especialmente por tus rarezas) y que sean generosos con el éxito de cada uno.

Esto no quiere decir abandonar viejas amistades, pero SÍ de ser consciente de CUÁL ES TU SITIO.

Si estás en entornos limitantes, acabarás «agachándote» para igualarte al grupo. Esto es terriblemente triste, porque no sólo no te permite crecer, sino que ATROFIA TUS CAPACIDADES. Es mucho más cansino mirar hacia abajo, que mirar hacia arriba.

¿Cómo notas que un entorno se te está quedando pequeño?

Cuando sientes que es mejor ocultar tus éxitos porque percibes que molestan a tu alrededor.

Conozco a una persona que para no hacer sentir mal a los demás, literalmente se encorva, y mengua físicamente. Aunque el precio que paga es que luego «se le suben a la chepa». 😊

Cuando confirmas que no creen ni apoyan tus proyectos o ideas, y te tiran abajo todos tus planes. Cuando las críticas son más destructivas que constructivas y no sugieren alternativas o soluciones.

Los temas de conversación o actividades te aburren y te vuelves a casa igual que como habías salido.

¿Qué pasa cuando estás en un entorno estimulante?

Te interesa todo lo que se dice y se hace en el grupo. Se genera un intercambio de ideas y habilidades. Hay admiración y enriquecimiento mutuos, que propician el desarrollo y éxito de cada uno de los integrantes. Te sientes valorado. Ese contexto saca todo lo mejor de ti, e incluso aquello que no hubieras imaginado.

¿Y por qué las personas de éxito se unen entre ellas?

Porque se reconocen. Saben lo que se pueden aportar los unos a los otros y se perciben en la misma longitud de onda. En resumen, SE RETROALIMENTAN.

Así que, ¡APORTA VALOR! A nadie le gustan las garrapatas o los chupasangre. Leandro Taub suele decir que *somos atraídos por quienes pueden revolucionar nuestra existencia*. Identifica qué valor aportas tú. Para estar con personas que admiras has de saber cuál es tu moneda de cambio: puede ser tu humor, tu sensibilidad, una destreza o haberte enfrentado a grandes retos en tu vida.

Al igual que tienes que apuntar alto con tus sueños, también has de hacerlo con tus relaciones. Identifica qué tipo de personas quieres que te rodeen y ve a por ellas.

¡Ojo! Si en el ambiente en el que te mueves o te quieres mover no hay UNA BASE DE HONESTIDAD, BUENA FE, LEALTAD E INTEGRIDAD, entonces no es el entorno correcto. **Sé selectivo principalmente en ese aspecto, si lo que quieres son relaciones de calidad.**

COMIENZA AHORA:

1. Describe en qué entorno quieres estar.

(De qué sector, qué cualidades deben tener esas personas y cómo quieres sentirte tú en relación con ese grupo.)

2. Tu plan de acción.

(Dónde está esa gente, cómo puedes conectar con ella o qué lugares debes frecuentar.)

3. Piensa qué tienes que potenciar de ti mismo o en qué tipo de persona has de convertirte para incorporarte a ese ambiente.

4. Pasa al capítulo de «No esperes a que te conecten. Sé tú un conector».

★ Rodéate siempre de gente mejor que tú. Sólo así estarás obligado a superarte y alcanzar sus estándares.

No esperes a que te conecten. Sé tú un conector



Puedes hacer más amigos en dos meses, interesándote por los demás, que en dos años tratando de que se interesen por ti.

(DALE CARNEGIE)

El «networking» nada tiene que ver con la caza. Más bien con la agricultura. Se trata de CULTIVAR relaciones.

(DOCTOR IVAN MISMER)

Existen personas que son auténticas expertas en las relaciones sociales, y otras a las que les cuesta un poco más. Un conector nace, pero también se hace. Si eres de los que perteneces al segundo grupo, con un poco de entrenamiento tú también puedes convertirte en un conector y dominar las relaciones interpersonales de manera fluida, generando impacto en los demás.

El truco es hacer de estas relaciones algo natural, genuino y enriquecedor.

Para ello, se trata de relacionarse desde la FAMILIARIDAD. Es decir, tratar al otro de igual a igual, pero manteniendo el respeto.

Vivimos en sociedad. Para bien y para mal no podemos escapar de las personas. Nuestra cotidianidad está formada por una red de contactos de la que somos parte. Toda nuestra vida son relaciones. Vínculos personales y profesionales.

Por ello, si conquistas a las personas, conquistarás el mundo.

Toma nota de LOS MANDAMIENTOS DEL CONECTOR:

1. ACUÉRDATE SIEMPRE DE LOS NOMBRES. Y, SI NO, ¡ANÓTALOS!

Presta especial atención a la palabra más importante para el otro: su nombre.

Cuando usamos el nombre de la persona con la que estamos interactuando, incluso si nos la acaban de presentar no sólo estamos generando inmediatamente un lazo de familiaridad, sino que le estamos diciendo que es importante para nosotros.

No existe una palabra que más nos guste escuchar como nuestro nombre en boca de otro.

Hay personas que dicen que no son buenas con los nombres o con las caras. Eso es simplemente porque no les interesa y no ponen atención. Cuando alguien te genera interés, te acuerdas de su nombre y de su cara.

No me vale que uses esa excusa. Si realmente quieres ser una persona carismática y bien relacionada has de poner especial atención a los nombres de la gente.

Aun así, siempre puedes ESCRIBÍRTELOS EN EL MÓVIL.

Puedes aprovechar la acreditación que la gente lleva colgada al cuello con su nombre, en los congresos y seminarios; o usar la chapa de algunos uniformes de tu empresa, del hotel al que vas, o de la enfermera de tu dentista, para tratarles por su nombre.

Cuando te relacionas con el otro, usando su nombre haces que se acorten las distancias.

PRESÉNTATE SIEMPRE QUE PUEDAS. Parece una obviedad, pero hay quien no lo hace, y no se presenta si no es estrictamente necesario.

2. MUESTRA UN INTERÉS GENUINO POR LAS PERSONAS (Y TRÁTALES COMO TE GUSTARÍA QUE TE TRATARAN A TI)

A la gente le gusta sentirse apreciada y las personas que se interesan DE VERDAD por ella.

Pon el foco en el otro. Habla de lo que le importa a él y no sólo de lo que te importa a ti. Preocúpate por quien tienes enfrente. Escucha. No encontrarás mejor viaje que navegar en el mar interior del otro.

Deja que te cuente a qué se dedica, qué aficiones tiene, e incluso dónde se quiere ver en cinco años. A lo mejor tú tienes esa pieza que él tanto está buscando.

Trata de entender en qué momento vital (o profesional) se encuentra y de qué forma puedes echarle una mano.

Cuando vuelvas a ver a esa persona pregúntale por aquello que te contó. Pero hazlo de forma verdadera. Lo contrario aleja.

3. SÉ AUTÉNTICO

La gente se fía de quien se muestra tal y como es, sin dobleces ni estrategias. Y además desde esa transparencia siempre fluirás porque siempre serás el mismo.

4. SÉ GENEROSO

Comparte tus amistades. La generosidad siempre sale rentable. Presenta a aquellos contactos que puedan ayudarse entre sí.

Las personas de éxito tienen muy arraigada la mentalidad de intercambio de favores, y la filosofía de que en cooperación se consiguen objetivos más grandes.

No te centres tanto en lo que puedes obtener sino en lo que puedes ofrecer.

Piensa menos en recibir y más en dar. La generosidad no va de «yo te hice, tú me debes», sino de «yo te ayudo porque el éxito de quienes me rodean es el mío, y el mío es suyo».

Hazlo por el placer de ayudar, y no te preocupes porque, aunque no lo esperes, se te devolverá. Existe una ley, que es la ley de la reciprocidad del Universo o la ley del Karma, por la que obtienes aquello que ofreces. Quizá no de esa misma persona, sino de otra. **Pero entrarás en un mecanismo donde todo fluye, tú ayudas, y otros también te ayudan. Pruébalo.**

Muévete desde el principio de la abundancia, donde hay para todos, no hay envidias ni acciones individualistas. «Brilla y deja brillar.»

¡No seas un chupasangre! Ya lo he mencionado en otros capítulos. Las garrapatas no son bienvenidas en ningún ambiente. El perfil de persona interesada, que va a ver qué saca de los demás, tiene las patas cortas y por mucho que lo quiera esconder, al final se le acaba viendo el plumero. La gente dejará de fiarse de ti, quedarás FATAL y lo que sí es seguro es que no te darán una segunda oportunidad.

Juega a ser el listillo de turno y antes de lo que crees ya te habrás pillado los dedos.

5. ENGANCHA. SÉ ADICTIVO

Estar contigo ha de suponer un incentivo, un aprendizaje o con quién pasar momentos extraordinarios. Sé una persona que estimula a quienes le rodean a ser mejores.

6. SE ASERTIVO Y DIRECTO

¡Ojo! Independientemente de que haya insistido en que te preocupes más por dar que por recibir, eso no quiere decir que si necesitas algo específico y sabes quién te puede echar un cable, no lo pidas. Por supuesto, pídelo.

Y cuando vayas a hacerlo, sé lo más claro y franco posible. Expresa lo que necesitas y de qué forma te podrían ayudar.

A su vez, sé flexible y dile a quien le estás pidiendo el favor que se sienta libre de decir que «no», si le compromete; y que, si es así, eso no afectará a vuestra relación.

Aun así, tu intención es esperar un sí. Mantente siempre agradecido con independencia del resultado.

7. TRABAJA TU SEGURIDAD

Ninguno de estos mandamientos sirve si no te muestras seguro de ti mismo.

Tu grado de autoconfianza repercutirá en el tipo de relaciones que tengas.

Acuérdate de cultivar tu seguridad, para luego poder transmitirla a los demás.

8. MANTENTE LEAL E INTEGRO

BACK TO THE BASICS. Vuelve a los valores básicos como la lealtad y la integridad.

Déjame que te diga que, dependiendo en qué niveles y sectores te muevas, la lealtad es un bienpreciado y escaso. Así que, MANTENTE NOBLE.

En la vida podemos conseguir tantos objetivos como queramos e incluso reconocimiento exterior, pero si no despertamos la admiración de los que tenemos más cerca, nada de eso sirve. Recuerda las palabras de Carlos Slim: *El éxito se mide en cuánta gente te sonríe, a cuántas personas amas, cuántos admiran tu sinceridad y la sencillez de tu espíritu.* Mantente impecable en las acciones y en la palabra.

La vida da muchas vueltas. Habrá veces que estarás en la cresta de la ola y otras en las que te caerás de ella. Sin embargo, hay algo que debe permanecer estable, y es tu calidad humana. Ésa debe acompañarte siempre.

9. MANTÉN ENCENDIDO EL TERMOESTATO DE TUS RELACIONES

No des señales de vida sólo cuando necesitas algo. Mantén siempre el contacto abierto. Llama o escribe para saber cómo está el otro, para invitarle a un evento, para mandarle un artículo de su interés o bien porque vas a estar en su ciudad la semana que viene y quieres tomarte un café con él.

10. COLECCIONA BICHOS RAROS

Tener un rebaño de ovejas puede ser la cosa más aburrida del mundo. Este modelo te lleva a la segregación y a los grupos cerrados. Además, no se suele crecer mucho en el interior de éstos. Cuanto más heterogénea sea tu red de contactos, más riqueza de pensamiento habrá. Elige y ten en tu grupo a personas abiertas y con la misma mentalidad social y conectora.

11. ORGANIZA CENAS CONECTORAS

Organiza fiestas o barbacoas como pretexto para hacer una reunión de amigos y conocidos. Si lo que quieres es ampliar tu círculo, pide a cada uno de tus amigos que se traiga a otro amigo, que ellos consideren interesante dar a conocer. 😊

12. DESVIRTUALIZA TUS CONTACTOS

Desde el punto de vista profesional, de nada sirve tener en tu red social un nombre con una foto si no puedes cambiar impresiones y conocerlo; en especial, si hay personas con las que te gustaría colaborar. **La gente prefiere hacer negocios con personas que ya conoce.**

En los eventos de *networking* deja de intercambiar cromos (tarjetas) y genera un vínculo personal casi inmediatamente. Y sólo después de haber generado esa conexión dale tu tarjeta o número de teléfono con la intención de volver a veros.

En estos eventos, suele haber (con todos mis respetos) el típico *networker* cargante, que te da la tarjeta, te «habla de su libro», y va a vender sólo su pescado. Le da igual tu vida, lo que haces y a los dos minutos se ha olvidado de tu nombre. Ahí tienes la pista para hacer todo lo contrario.

Puedes ser un cerebro con patas, pero si no dominas las relaciones sociales, una de esas patas permanecerá coja. Quien conoce y comprende a las personas, conquista el mundo.

★ La generosidad es la base fundamental para construir relaciones fructíferas.

Comunica y trasplanta corazones



Un mensaje difícil se convierte en una oportunidad para enriquecer la vida de alguien.

(MARSHALL B. ROSENBERG)

Recuerdo el impacto que generó en mí la primera vez que escuché la frase: *El éxito de una persona se mide por la cantidad de conversaciones difíciles que está dispuesta a afrontar*, en boca de Luis Carchak.* Y es que, el precio que pagamos por no ser asertivos es demasiado alto, como para no serlo.

¿Te imaginas poder decir prácticamente todo y que tu interlocutor se mantenga receptivo y no se enfade?

En este capítulo aprenderás una técnica de *Comunicación No Violenta*,* que hará que puedas pedir casi cualquier cosa que necesites de una forma directa pero cuidadosa. Casi como una operación quirúrgica.

¿Y por qué digo esto?

Porque usar esta herramienta será como «TRASPLANTAR CORAZONES».

Quienes tienen a alguien cercano trasplantado, los médicos o lo propios pacientes saben que para poner un órgano nuevo en el cuerpo de una persona es necesario bajar las defensas de ésta.

¿Por qué?

Porque de forma contraria, el cuerpo tiende a expulsarlo. Lo identifica como un elemento extraño y, por su forma natural de protegerse, lo repele.

Por eso, para evitarlo, se bajan las defensas del paciente. De esta manera, el sistema inmunitario no se defiende. Y el corazón puede ir poco a poco haciéndose un hueco en ese cuerpo.

A medida que el cuerpo se va acostumbrando al órgano nuevo y, aunque el trasplantado tendrá que tomar de por vida inmunosupresores, le vuelven a subir muy ligeramente las defensas. Y, de forma tan discreta y cordial, el corazón vive en el cuerpo de otra persona. 😊

Pues bien, nosotros haremos lo mismo. Introduciremos nuestras necesidades y peticiones, de forma amable y delicada.

¿Cómo?

Con la siguiente FÓRMULA DE *COMUNICACIÓN NO VIOLENTA*:

Elige una situación que te irrita o te incomoda de otra persona, y a quien te gustaría hacerle una petición para que dejara de tener un determinado comportamiento.

Repásala mentalmente en tu cabeza. ¿La tienes?

1. Bien, lo primero que debes hacer es **IDENTIFICAR LAS NECESIDADES de esa persona**.

¿Qué le lleva a actuar de esa forma?, ¿cuál es la necesidad que quiere satisfacer con esa actitud?

Si no somos capaces de ponernos en el lugar del otro, no podremos continuar con la herramienta.

¡Ojo! Las necesidades que identifiquemos han de ser BENÉVOLAS.

Me explico.

Si una persona está permanente rivalizando con nosotros, no lo veamos como un ataque directo hacia nosotros, sino como una necesidad suya de reafirmarse. Por tanto, su necesidad será: saber que es buena en eso en lo que se compara. O, si una persona nos trata mal quizá es porque probablemente ella misma tampoco se trate bien. Y su malestar lo paga con nosotros. Pero no lo hace con la intención específica de hacernos daño, sino para aliviar su propia incomodidad.

¡Atención! No estoy diciendo que estas actitudes sean justificables. Pero sí hemos de ser conscientes de que lo que el otro «mal busca» es simplemente CUBRIR UNA NECESIDAD.

La mayor parte de las **necesidades nucleares** que nos encontramos son: la necesidad de ser amado, de ser tenido en cuenta, de ser escuchado, o la necesidad de justicia, de aprobación y de protegerse, entre otras.

Así que, ¿cuál es la necesidad de esa persona?

Escríbela aquí.

Cuando vayas a afrontar la conversación con ella y pedirle un cambio de comportamiento, puedes empezar diciendo:

✓ *Entiendo que tú necesites...*

Y seguidamente expones la necesidad identificada.

Cuando en una conversación con una persona, la primera cosa que haces es empatizar con sus necesidades, ya le estás diciendo que le comprendes.

Si además le dices que su necesidad **ya la tiene cubierta**, ella ya no tiene que defenderse porque ya la has defendido tú por ella. **HA BAJADO LAS DEFENSAS.**

Pero utiliza esta fórmula siempre de una forma sincera y honesta. No la uses para manipular.

2. Una vez hemos identificado esa necesidad, vamos a **TUS SENTIMIENTOS**.

¿Cómo te hace sentir el comportamiento de esa otra persona?

Identifica y ponle nombre a tu emoción.

(¿Triste?, ¿desilusionado?, ¿frustrado?, ¿atemorizado?, ¿agobiado? o ¿enfadado?)

Y continúa diciendo:

✓ *Con lo que tú haces...*

Aquí debemos describir la conducta del otro de la forma más imparcial posible. Trae a la conversación sólo HECHOS y NO JUICIOS.

✓ *...yo me siento...*

Es importante hacernos cargo de nuestras emociones, y no responsabilizar al otro de cómo nos sentimos nosotros.

3. Ahora vamos a **TUS NECESIDADES**.

¿Qué necesitas tú de esa otra persona?

¿Necesitas su comprensión?, ¿sentirte seguro a su lado?, ¿sentirte valorado?, ¿complicidad?, ¿lealtad?

Escribe tu necesidad.

Prosigue diciendo.

✓ *Y necesito...*

Ahora expresa, de forma sincera, tu necesidad.

4. Y finalmente, para que cambie de actitud, formula **TU**

PETICIÓN.

¿Qué le pides a esa persona?

Manifíéstala aquí.

Termina la conversación diciendo:

✓ *Por eso te pido que...*

Es importante formular la petición en POSITIVO y con vistas al FUTURO. Es decir, no volver al problema sino mirar a la solución. Evita frases como: *necesito que no vuelvas a llegar tarde* y usa en su lugar: *necesito que a partir de ahora llegues puntual.*

¡ACABAS DE TRASPLANTAR TU CORAZÓN EN LA OTRA PERSONA!

5. La otra persona acepta tu petición y... EL CORAZÓN LATE. 😊

Este caso resume lo anterior.

Blanca supuso el proceso de coaching más corto que tuve. Dos días. Quiso hacerlo para adquirir herramientas de asertividad.

Su situación era la siguiente:

Estaba embarazada. Su suegra estaba todo el día dándole consejo sobre cómo llevar su embarazo. Y Blanca, aunque se sentía incómoda, no marcaba sus límites y no le decía nada. Además, le asustaba que todas esas pautas y «lecciones» se traspasaran más adelante a la educación del niño. Y por ahí no estaba dispuesta a pasar.

Así que empleamos la herramienta de *Comunicación No Violenta*.

Le pedí que identificara la necesidad no satisfecha de su suegra. ¿Para qué actuaba como actuaba?, ¿qué necesidad quería cubrir con su comportamiento?

Después de ponerse en la piel de su suegra a través de un ejercicio de visualización, se dio cuenta de que la necesidad de ésta era sentir que formaba parte del crecimiento de su nieto, y que empezaba a ser importante en su vida.

A continuación, Blanca identificó sus propios sentimientos frente a esa situación. Se sentía agobiada e invadida.

Después reconoció su necesidad: LIBERTAD. Ansiaba sentirse libre con su embarazo, aun incluso cometiendo errores.

Practicamos un par de veces la herramienta y la petición quedó así:

Mari Carmen, entiendo que quieras formar parte del nacimiento y vida de tu nieto. De hecho, eres muy importante para tu hijo y para mí y lo serás también para el pequeño.

Muchas de tus recomendaciones me sirven.

Por otra parte, cuando tú, queriendo ayudarme me das pautas y consejos sobre cómo llevar la gestación del niño, en ocasiones me siento agobiada. Y necesito sentirme libre. Por lo que te pido que me des más espacio para experimentar por mí misma las sorpresas del embarazo, y tomar decisiones, aunque a veces me equivoque. Aun así, ¡siempre que lo necesite te consultaré!

Ese mismo fin de semana quiso afrontar la conversación con su suegra.

En la siguiente sesión me contó que había ido fenomenal. Mari Carmen le había dicho que lo hacía sólo para ayudar, pero entendía que Blanca quisiera llevar el embarazo de una forma más independiente.

Afrontar aquellas conversaciones que nos incomodan pero que son necesarias para nosotros, es indispensable para tener lazos verdaderos y relaciones SANAS. Es una forma de respeto hacia nosotros y hacia a los demás.

Resumen de la fórmula:

- ◇ *Fulanito entiendo que necesites...*
- ◇ *Y con lo que tú haces ... yo me siento...*
- ◇ *Y necesito...*
- ◇ *Por eso te pido que...*

Mi recomendación:

- ◇ El libro: *Comunicación No Violenta*. Marshall B. Rosenberg. Gran Aldea Editores.

★ La asertividad es una forma de respeto tanto hacia nosotros mismos, como hacia los demás.

ANEXO

¿Qué tienen que ver una olla exprés y una bola de nieve?

A simple vista absolutamente nada.

Sin embargo, las dos son los efectos en la comunicación que debemos evitar.

El primero, EL EFECTO BOLA DE NIEVE, nace de todo aquello que no decimos y no obstante nos molesta.

Es el resultado de no querer manifestar pequeños gestos con los que no estamos de acuerdo, por miedo a dañar la relación.

Sin embargo, lo que sí la daña es «hacer como si nada», obviar la situación y fingir una armonía —artificial.

LA CONVERSACIÓN MÁS PELIGROSA ES LA QUE NO SE TIENE.

Cuando nosotros no nos expresamos libremente, se va creando una BOLA DE NIEVE.

Enrarecemos el ambiente y la relación con la otra persona. Por mucho que queramos esconder lo que nos pasa, se trasluce desde otro canal: mostramos una comunicación no verbal cerrada, emitimos comentarios defensivos, dejamos de hacer sacrificios por el otro o no estamos tan presentes en su día a día.

Pero esa persona no sabe lo que pasa y al observar nuestro cambio de actitud, ella también empieza a distanciarse de nosotros. Y, lo peor, es que tampoco le estamos dando OPORTUNIDAD DE RECTIFICAR.

Cuando expresas lo que sientes y piensas, en realidad estás diciendo: *Nuestra relación me importa. Por eso quiero solucionar lo que pasa.*

EL EFECTO OLLA EXPRÉS es parecido.

En este caso sí existe la manifestación de un desacuerdo.

Pero ¿cuándo?

¡Demasiado tarde!

Cuando hemos estado aguantando mucho, callándonos lo que nos incomodaba y no estableciendo nuestros propios límites. En resumen, no dejando que la válvula de la olla exprés soltara el aire que sobra.

Hasta que llega un momento en el que ¡tanto la olla como nosotros explotamos!

¿Y por qué razón?

Por una nimiedad.

¿Qué sucede, entonces?

Que al final podemos caer en la tentación de descontrolarnos, perder los papeles y resbalar con algún ataque personal.

¿La solución?

Dejar que la válvula suelte su aire cada vez que aumente su temperatura. En otras palabras, manifestarnos cordialmente cada vez que haya algo que no nos gusta.

De esa manera, nos hacemos predecibles frente a los demás, nos protegemos y establecemos nuestros límites, dando espacio al otro para rectificar. —Ya que, en muchas ocasiones, ni siquiera se ha dado cuenta de su metedura de pata—. Además, ofreceremos

una imagen no sólo más fuerte y segura, si no también más confiable.

¿Y tú?, ¿cuántas conversaciones difíciles estás dispuesto a afrontar?

★ Afrontando conversaciones difíciles estamos diciendo
al otro: *tú me importas*.

Los cinco arrepentimientos antes de morir

Todavía estás a tiempo



Si hoy fuera el último día de mi vida ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy? Si la respuesta es «no» durante demasiados días, sé que necesito cambiar algo.

(STEVE JOBS)

La gran tragedia del hombre medio es que se va a la tumba con su música dentro.

(HENRY WADSWORTH LONGFELLOW)

Bronnie Ware es una enfermera australiana, que estuvo cuidando durante varios años a personas que estaban en cuidados paliativos, acompañándolas en sus últimos días.

Hablando con ellos descubrió que casi todas ellas compartían los mismos arrepentimientos antes de morir. Así que los recopiló en su libro: *Los cinco mandamientos para tener una vida plena*.

Aquí los tienes:

1. Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir una vida fiel a mí mismo, no la vida que otros esperaban de mí

En el capítulo «¿Qué harías si no te importará el juicio de los demás?», te das cuenta de que o vives tu vida o te no te perdonarás haber sido tan condescendiente con todos excepto contigo mismo.

¿Cuál es el precio que pagas viviendo la vida que los demás esperan de ti?

Nadie se lleva a la tumba los juicios de otros, pero sí se llevan el haber vivido según sus anhelos más profundos. La vida es un viaje y nadie sale vivo de ella. Recórrelo como más te apetezca.

No esperes hasta el final de tu vida para darte cuenta de que no viviste plenamente.

2. Ojalá no hubiese trabajado tanto

El trabajo es importante. Es lo que nos permite vivir. Y si trabajamos en lo que realmente nos gusta es tremendamente satisfactorio. Sin embargo, eso es una cosa y otra es echar horas en la oficina, y ver nuestra vida pasar.

Somos como el conejo de *Alicia en el país de las maravillas*. Vamos rápido, pero no llegamos a ningún sitio, y si llegamos, apenas disfrutamos. Nos metemos en la vorágine del día a día, y cuando nos damos cuenta hemos coleccionado semanas, meses y años dentro de nuestro trabajo. Pero nos hemos olvidado de CELEBRAR LA VIDA.

3. Ojalá hubiera tenido el coraje para expresar mis sentimientos

Compartir lo que sentimos por los demás hace que establezcamos un vínculo más fuerte, directo y humano con el otro. Además, generamos un contexto donde la otra persona se siente cómoda para hacer lo mismo. No hay nada que una más que hacer un «*striptease emocional*».

Mi madre me decía de pequeña que *lo que no se dice se queda sin decir*. Una «perogrullada de madre» que al final refleja que o expresas lo que sientes o permanecerá invisible. Y, por tanto, es como si no existiera. A veces no mostramos nuestros sentimientos por miedo a lo que puedan pensar, por miedo a mostrarnos vulnerables o para no invadir a la otra persona. Sin embargo, actuando así hacemos que se pierdan momentos especiales.

¡Hazlo! ¡Expresa lo que sientes! ¡No te reprimas! Aunque en tu casa no te hayan enseñado, o, aunque tus padres no lo hicieran. Rompe las normas.

En ocasiones, basta incluso un abrazo más largo de lo normal para demostrar al otro que le estimamos. 😊

Prueba a ser más cariñoso con tu círculo y observa qué es lo que pasa. 😊

4. Me hubiese gustado haber estado más en contacto con mis amigos

A veces nos miramos demasiado el ombligo y si eso se junta con nuestra vertiginosa rutina, acabamos por olvidarnos de que lo que realmente hace especial a la vida son LOS LAZOS PERSONALES. Muchos de los mejores momentos que hemos tenido han sido en presencia de nuestros amigos. Instantes inolvidables de risas, bromas, lágrimas y complicidad.

La amistad es como nuestra segunda familia, aquella que nosotros elegimos. Cuando la familia falta o las cosas no nos van bien, los amigos son nuestra medicina.

5. Desearía haberme permitido a mí mismo ser más feliz

Si te fijas, dice «haberme permitido». Parece que sólo al final de nuestros días nos damos cuenta de que la felicidad era una cuestión de ELECCIÓN.

Hoy nos contamos que la idea de «elegir ser felices» es muy fácil decirla y muy difícil practicarla. Cuando llegas a la última parada te das cuenta de que no era tan difícil. Tú la hiciste difícil. Tú mismo generabas un acto de rebeldía —inconsciente— y no te

permitías ser feliz.

Cuando decidimos ser felices, elegimos aceptar la vida tal y como es, y valorar todo lo que tenemos sin lamentar lo que nos falta. Porque, déjame decirte que... casi siempre te faltará algo. Si lo que buscas es encontrarte en situaciones óptimas para ser feliz, lo que estarás haciendo será perseguir el horizonte. No lo encontrarás.

Así que, TOMA LA DECISION FIRME DE QUE QUIERES SER FELIZ.

Y, sobre todo —y éste es el denominador común de los cinco arrepentimientos—:

NO TE TOMES DEMASIADO EN SERIO.

Comparto contigo un poema que, aunque se le atribuye a Borges, se cree que podría ser de Don Herold o de Nadine Stair.

Instantes

*Si pudiera vivir nuevamente mi vida,
en la próxima trataría de cometer más errores.
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.*

*Sería más tonto de lo que he sido,
de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.*

*Sería menos higiénico.
Correría más riesgos,
haría más viajes,
contemplaría más atardeceres,
subiría más montañas, nadaría más ríos.*

*Iría a más lugares donde nunca he ido,
comería más helados y menos habas,
tendría más problemas reales y menos imaginarios.*

*Yo fui una de esas personas que vivió sensata
y prolíficamente cada minuto de su vida;
claro que tuve momentos de alegría.*

*Pero si pudiera volver atrás trataría
de tener solamente buenos momentos.*

*Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.*

*Yo era uno de esos que nunca
iban a ninguna parte sin un termómetro,
una bolsa de agua caliente,
un paraguas y un paracaídas;
si pudiera volver a vivir; viajaría más liviano.*

*Si pudiera volver a vivir
comenzaría a andar descalzo a principios
de la primavera
y seguiría descalzo hasta concluir el otoño.
Daría más vueltas en calesita,
contemplaría más amaneceres,
y jugaría con más niños,
si tuviera otra vez vida por delante.*

*Pero ya ven, tengo 85 años...
y sé que me estoy muriendo.*

★ No esperes hasta el final de tu vida para darte cuenta
de que no viviste plenamente.

ANEXO

El mejor consejo que hayas recibido nunca

¿Por qué esperar hasta el final para aprender las lecciones que podríamos aprender ahora?

(ELISABETH KUBLER-ROSS)

Hoy he tenido suerte, he despertado y estoy vivo. Tengo esta vida valiosa y no la desperdiciaré.

(DALÁI LAMA)

Te propongo un ejercicio que, aunque a primera vista te pueda parecer algo macabro, ha tenido un gran impacto en los asistentes de mis charlas sobre felicidad. Aporta el verdadero secreto de lo que realmente te hará feliz, y si ya lo eres, más feliz.

Se trata de que tengas una conversación contigo mismo, cuando estés a punto de morir. Y que uses tu muerte como fuente de iluminación.

Para ello, me gustaría que estuvieras en una posición cómoda y te pusieras una música tranquila o que sea particularmente emotiva para ti.

Cerciórate de que nadie te va a molestar durante el ejercicio. Aunque durará pocos minutos, es importante que te dejes absorber por la actividad.

Así que, ya con los ojos cerrados, te pido que te imagines a ti mismo en tus últimos días.

Sumérgete en esa sensación, pero desde un estado de calma.

Y una vez desde ahí, y desde esa sabiduría de quien se encuentra al final de su camino, dale UN CONSEJO AL QUE SERÍA TU «YO» DE HOY.

Sólo puedes darle uno, ¿cuál sería?

Pues bien, acabas de recibir ¡el mejor consejo que hayas podido recibir jamás! De todo este libro, es lo más valioso que has podido obtener.

Escríbelo, ponle la fecha de hoy y guárdalo.

Y prométele a ese otro yo —ya anciano— que, a partir de ahora, vivirás y actuarás siguiendo su recomendación. 😊

No hace falta que esperemos hasta nuestra muerte para tener ese relámpago de lucidez. Podemos acceder a nuestra fuente de sabiduría en cualquier momento y usarla, mientras estamos a tiempo.

Sólo me queda compartir contigo una sonrisa y decirte que sé lo que sientes, y que soy consciente del descubrimiento que acabas de hacer.

★ Dentro de ti vive otro «yo» que sabe qué es lo que tienes que hacer hoy.

Las tres palabras mágicas



Lo malo de callar lo que sentimos es el riesgo de perder lo que queremos.

(DESCONOCIDO)

¿Quieres sentir cómo tu corazón se expande unos centímetros —casi literalmente?

Usa las tres palabras mágicas. Éstas son capaces de serenarte, aportarte vitalidad y unirte más al otro en cuestión de minutos.

Éstas son:

1. TE QUIERO

Elige una persona que sea importante para ti, a la que estimes y a la que todavía no le hayas dicho que estás encantado de que forme parte de tu vida.

Llámale ahora o mándale un mensaje.

Hazlo antes de seguir leyendo el capítulo.

Dile todo lo que piensas y sientes por ella, a poder ser sin filtro. Sencillamente lo que te salga de dentro.

Si ves que te resulta difícil, puedes empezar por frases como: *eres importante para mí, te admiro, te necesito o te echo de menos*, si hace tiempo que no os veis.

Puedes incluso poner de excusa este libro. Me responsabilizo de las consecuencias.



2. PERDÓN

Somos humanos, metemos la pata. Y hemos de rectificar cuando no lo hacemos bien, para SEGUIR ADELANTE. Esto es aplicable no sólo en nuestras relaciones personales sino también en los negocios. Tenemos que ser consecuentes con nuestros actos y rectificar para poder «reparar las relaciones».

Además, pedir disculpas nos deja en un buen lugar. Hay gente que no se disculpa por una cuestión de orgullo y, sin embargo, lo que no sabe es que hacerlo le posiciona positivamente.

Siempre es mejor que sobre un perdón a que falte.

Por otra parte, el mayor beneficio nos lo llevaremos nosotros: **dejaremos de «tener orgullo» para pasar a «sentirnos orgullosos» de nuestro comportamiento**. Nos invadirá de inmediato una sensación de alivio y bienestar, independientemente de la reacción del otro.

Piensa en esa persona con la que has sido un poco torpe y pídele perdón. Asume tu responsabilidad, aclara lo ocurrido e intenta compensar el daño causado.

Estás a una llamada de recuperar tu relación. Da igual que hayan pasado diez años o unas horas desde vuestro desencuentro. Hazlo por ella, pero también por ti.

3. GRACIAS

Vivir en la gratitud hace que nos sintamos mucho más felices. Además, tiene DOS EFECTOS MÁGICOS:

El primero es que **cuando nos sentimos agradecidos por lo que nos rodea, automáticamente inhibimos cualquier tipo de sentimiento negativo.**

Así que, cada vez que te sientas enfadado o triste, y no sepas cómo bajar la intensidad de esas emociones, repasa las tres primeras cosas por las que te sientes afortunado y deja que te invada la sensación de gratitud.

LA GRATITUD ECLIPSA CUALQUIER TIPO DE EMOCIÓN NEGATIVA.

*No es posible sentirse agradecido
y desgraciado al mismo tiempo.
Ya que con cada emoción generamos
en nuestro organismo químicas distintas.*

Usa este momento para llamar o enviar un mensaje a esa persona que te hace la vida más bonita y fácil y ¡dale las gracias!

Haz que tus mensajes de agradecimiento se conviertan en un HÁBITO. Otra opción es expresarlos enviando flores con una tarjeta. Puedes agradecer una invitación a un evento, el hecho de que te hayan ayudado a superar un bache, que te hayan presentado a alguien que tú necesitabas conocer, que te hayan escuchado en un momento especial, que te hayan hecho pasar un día inolvidable o simplemente agradecer la forma que tienen de tratarte.

El segundo efecto mágico es que **cuanto más agradecidos nos sentimos hacia lo que nos pasa, más obtendremos de eso por lo que sentimos gratitud.**

Sabemos que atraemos aquello en lo que hacemos foco. Por tanto, en la medida en que pongamos más atención en las áreas de nuestra vida que funcionan y por las que nos sentimos afortunados, más las atraeremos. La gratitud se convierte en FUENTE DE PROSPERIDAD.

Espero que a partir de este capítulo te haya pasado algo especial. Quizá has arreglado una relación —que en el fondo echabas de menos—, has aclarado una situación, has abierto tu corazón a otra persona, o sencillamente te sientes dichoso porque te has dado cuenta de lo mucho que posees.

★ Si quieres vivir en la abundancia, AGRADECE. Si
quieres caminar ligero, PIDE PERDÓN. Si quieres sentir amor y
alegría, DI TE QUIERO.

ANEXO

Los rituales de la gratitud

El agradecimiento es la memoria del corazón.

(LAO-TSE)

Sólo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud.

(JEAN DE LA BRUYÈRE)

Aprovecho este último apartado sobre la gratitud para proponerte dos ejercicios.

El primero: Para familiarizarte con este estado emocional y ver cuánto eres de afortunado, haz una lista de las 10 cosas por las que sientes más agradecido.

Escríbelas aquí.

Es MUY IMPORTANTE que nos focalicemos en *SENTIR* la gratitud, y en experimentar cómo esa sensación recorre nuestro cuerpo. No se trata simplemente de *pensar* en las cosas por las que estamos agradecidos sino en DEJARNOS INUNDAR POR LA EMOCIÓN.

Cuando estamos en este estado nos sentimos realizados y plenos. No necesitamos nada más. La gratitud nos lleva al MOMENTO PRESENTE. Hace que nos paremos y disfrutemos de lo que tenemos en ese instante.

El segundo ritual de la gratitud es el siguiente:

Cada noche antes de irte a dormir y cada mañana antes de levantarte, agradece tres cosas por las que te sientes afortunado.

Si además lo haces agarrando un objeto, como una piedra o una concha de playa, lo estarás recargando con emociones positivas, y ése se convertirá en tu «OBJETO DE LA GRATITUD».

Puedes dar las gracias porque tu familia está bien, por poder dormir en una cama todas las noches, por tener dos piernas y dos brazos o por abrir los ojos cada día y poder ver.

En ocasiones, las cosas más básicas son aquellas que mayor bienestar nos proporcionan, aunque apenas reparemos en ellas.

Pero también puedes agradecer acontecimientos o novedades concretas que hayas tenido durante la jornada.

Verás cómo al cabo de unos días te encontrarás fenomenal. ¡Tendrás mucha más energía y no te apetecerá enfadarte!

Tony Robbins llama a este tipo de ritual «premiarse a sí mismo».

Él también se reserva diez minutos cada mañana para reconocer todo lo bueno que le rodea. E incluso agradece por adelantado acontecimientos u objetivos con los que está comprometido y quiere que se produzcan. (Es una forma de conectar a su vez con el universo y su ley de la atracción.)

EL ESTUDIO DE ROBERT A. EMMONS

LA GRATITUD COMO MEDICINA

Robert A. Emmons es profesor de psicología en la Universidad de California en Davis y está considerado el mayor experto científico mundial en gratitud. Sobre ésta realizó una investigación —junto con Michael McCullough, psicólogo de una universidad de Miami.

Demostió que sentirse agradecidos por lo que tenemos no sólo nos garantiza ser más felices, optimistas y resilientes, sino que además tiene beneficios sobre nuestra salud. Reduce los niveles de estrés (nuestro cortisol baja hasta un 23 por ciento), disminuye la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico y hace que durmamos mejor. Por otra parte, mantenernos en la gratitud nos lleva a ser más creativos y a mejorar nuestro rendimiento atlético y académico. Y, como consecuencia natural, vivir en el agradecimiento nos hace ser más generosos, más compasivos y a sentirnos más conectados con los demás.

Uno de los datos más interesantes fue el siguiente:

A pacientes hospitalizados con tendencias suicidas, se les pidió que escribieran una CARTA DE GRATITUD a alguien que hubiera influido positivamente en sus vidas. Esta sencilla actividad hizo que se redujera el nivel de desasosiego del 88 por ciento de esos pacientes, aumentando sus cotas de optimismo en un 94 por ciento. ¡Realmente sorprendente, como para no incorporar la gratitud en nuestra vida!

SOBRE TODO, EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

Estos rituales no sólo debemos realizarlos en momentos en lo que nos va todo bien, sino incluso, y **SOBRE TODO**, cuando las cosas no se desarrollan como nos gustaría. Siempre tenemos razones por las que sentirnos afortunados. Mostrar y practicar la gratitud hacia aquello que **YA** tenemos hace que cambiemos nuestra energía y aumentemos nuestro ánimo, predisposición y confianza a la hora de mejorar nuestro día a día.

★ La gratitud funciona como un imán. Atrae más de aquello de lo que nos sentimos afortunados.

El secreto mejor guardado



El mejor regalo que podemos ofrecerle al mundo es el de nuestra propia transformación.

(LAO-TSE)

Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar.

(NELSON MANDELA)

Si has llegado hasta aquí lo más probable es que ya hayas hecho tus pequeñas conquistas, y quizá hayas incluso subido a tu cima.

Tanto si ya la has alcanzado, como si no, al llegar a tu cima recibirás DOS PREMIOS:

El primero: la propia META. Ya tienes contigo lo que más querías. Te sentirás pletórico e incluso habrás recibido reconocimiento exterior.

Y el segundo y más importante: CONOCER A LA PERSONA EN LA QUE TE HAS CONVERTIDO. Albergarás en ti la emoción de quien ha dado el máximo de sí mismo.

Y es que, las conquistas que hacemos no son sobre los objetivos que perseguimos sino sobre nosotros mismos.

Si todo hubiera sido fácil, **si esa lámpara** nos hubiera dado instantáneamente el deseo que le pedimos, no sentiríamos ni la mitad de la satisfacción que sentimos ahora.

Sólo habríamos obtenido el primer premio: la meta; pero nos habríamos quedado sin conocer el más interesante: nuestro potencial.

Lo realmente atractivo no es lo que consigues, sino que tu mente sea capaz de conseguirlo.

Al verse cumplidos nuestros deseos al instante, éstos perderían valor para nosotros, ya que lo que verdaderamente posee valor es el haber recorrido el camino hacia la meta: el haber sudado, el haber sufrido y el haber conocido fortalezas que creíamos no tener, el haber disfrutado de cada pequeña victoria y haber superado obstáculos que incluso nosotros mismos habíamos creado. (¡Y darnos cuenta de esto último!)

En el camino, hemos ido conociendo a grandes personas que nos han ayudado y a quienes hemos ayudado, con quienes hemos compartido nuestras reflexiones, y a quienes les hemos entregado un trocito de nosotros.

Hemos descubierto nuestra grandeza, nos hemos sorprendido a nosotros mismos en situaciones que no hubiéramos imaginado, nos hemos abierto más al mundo, hemos sido **conscientes de lo imperfectos que somos, pero también de lo extraordinarios que podemos llegar a ser.**

Y todo ello, nos lo hemos ido metiendo en la mochila... Porque una parte de nosotros sabía que iba a ser el mayor regalo del viaje. 😊

Quien hace **El Camino de Santiago**, no lo hace para ver la catedral, sino para experimentar las vivencias del camino.

De hecho, si te fijas, casi ningún peregrino te habla de la Plaza del Obradoiro. Pero todos te hablan de a quienes conocieron en el camino, de las conversaciones que tuvieron con ellos, de cuando se le rompieron las botas o cuando le salieron ampollas en los pies. Relatan cómo, cuándo después de empaparse bajo una tormenta y no saber dónde refugiarse, salió el sol... y, bajo el arcoíris, les iluminó los verdes prados gallegos. Te describen el momento espiritual que vivieron y que constaba sólo de dos componentes, su soledad y la naturaleza. Te hablan de ese espacio de reflexión frente al mar, de las risas que compartieron con otro peregrino, o de la sabiduría popular que absorbieron de un campesino. Rememoran contigo cuando se pusieron enfermos y la casera de la posada les hizo una sopa caliente y, por una noche, ella fue su madre. Te hablan de la satisfacción de llegar (¡ahora sí!) a una plaza que simboliza el haber cumplido una promesa o el haber superado su propio reto.

La plaza sólo es especial por lo que representa: EL PREMIO DE LA SUPERACIÓN.

VIVE tu camino, y DALE LAS GRACIAS por lo que te enseñó.

Agradécele por cómo te modeló, y forjó en ti alguien mucho mayor de lo que creías ser. Finalmente, TE DESCUBRISTE.

El camino te despojó de lo que no necesitabas y te exigió sacar a la luz lo que era verdaderamente importante: TU HUMANIDAD, TU FORTALEZA Y TU VALENTÍA.

El camino te libera de egos... aunque a veces la meta te los devuelva. 😊

El mayor regalo en ningún momento ha estado en la cima, sino en el tipo de persona en el que te has convertido para subirla.

Ése es, querido lector, el secreto mejor guardado.

Después de todo, ¿qué hay más reconfortante que mirarse al espejo y descubrir que eres la persona con la que soñabas convertirte?

Te doy mi enhorabuena por haber llegado hasta aquí.

No podría sentirme más afortunada de haberte acompañado hasta este punto.

Y ahora desde la cima... pensamos... ¡no ha sido un camino fácil, pero ha merecido la pena! 😊

Y ni tú ni yo lo cambiaríamos por nada.

GRACIAS

★ Descubrir todas las cimas del mundo no será equiparable a la emoción de haberte descubierto a ti mismo.

Agradecimientos

A Fernando, por ser mi mayor apoyo. Por mantenerte en lo bueno y en lo malo. Por no haber dejado de tener fe en mí ni un solo instante.

A Anxo, por haber estado a mi lado en mis primeros pasos.

A Fran Carrillo, por haber bautizado este libro. Todo empezó con un brindis y un deseo a las estrellas.

A Tallón y Dori, por evidenciar cada día la palabra AMISTAD. Por estar siempre ahí.

A Ana Marqués, «mi hermana postiza», por regalarme quince años de tu incondicionalidad.

A Roger, mi editor, por haber confiado en mí y haberme dado la maravillosa oportunidad de escribir y publicar un libro.

Por supuesto, a mi familia. A mis padres y mis tres hermanos. Sois lo más importante. Ilumináis mi vida.

A mi sobrino. Este libro se gestó al mismo tiempo que tú.

A mi súper abuela y a mi tío Carlos, por compartir conmigo la emoción de esta aventura.

A mis tíos y primos. Gracias por generar y mantener un ambiente de integridad en el que vivir.

A mi abuelo Carlos, por guiarme desde allí donde estés. Tu energía sigue viva en mí.

A mis amigos. Que sois muchos, pero, sobre todo, BUENOS. Mi vida es especial porque estáis vosotros en ella. Me siento tremendamente afortunada de teneros.

A los prologuistas y reseñadores por vuestras generosas palabras y vuestra aportación en este libro. Gracias a Laura Sánchez, Rubén Turienzo, Anxo Pérez, Fran Carrillo, Curi Gallardo, Rosa López, El Mago More, Cipri Quintas, Cris Fernández y Patricia Campos.

Gracias a Sébastien Chartier, a Enhamed y a Almudena por ser mis primeros lectores.

Y sobre todo a ti, lector, que me has elegido y que me tienes entre las manos. Sin ti, nada de esto tendría sentido.

GRACIAS

Bibliografía de apoyo

- ★ ALCAIDE, FRANCISCO y CHICA, LAURA, *Tu futuro es hoy*, Alienta, Madrid, 2014.
- ★ COHEN, ALAN, *Un Curso de Milagros*, Urano, Barcelona, 2015.
- ★ DE BONO, EDWARD, *Pensamiento lateral*, Paidós, Barcelona, 1991.
- ★ ENHAMED, ENHAMED, *Iron Mind*, Arcopress, Córdoba, 2015.
- ★ FERRAZZI, KEITH, *Nunca comas solo*, Amat, Profit, 2015.
- ★ ROBBINS, ANTHONY, *Poder sin límites*, Penguin Random House, Barcelona, 2005.
- ★ ROSENBERG, MARSHALL B., *Comunicación No Violenta*, Gran Aldea Editores, Buenos Aires, 2013.
- ★ TRACY, BRIAN, *Metas. Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos*, Empresa Activa, Barcelona, 2004.

Notas

* Véase el recuadro «Para OBJETIVOS ABSTRACTOS...».

* En el párrafo anterior me refiero a la DISONANCIA COGNITIVA. Un concepto formulado por el psicólogo estadounidense **Leon Festinger** en 1957. Este término hace referencia al estado de tensión y a la falta de armonía que se genera cuando **una persona alberga dos pensamientos antagónicos entre sí, o bien cuando su comportamiento entra en conflicto con sus creencias**. La teoría de Festinger explica que, al producirse esa incongruencia, la persona se ve motivada a generar creencias nuevas hasta conseguir que pensamientos y comportamiento encajen entre sí, construyendo una cierta coherencia interna.

* *Un Curso de Milagros* es una serie de textos que ofrecen un compendio de enseñanzas espirituales cuyo objetivo es mostrar el camino hacia la paz interior. La autora fue Helen Cohn Schucman.

* Luis Carchak es el director de Liderazgo y Compromiso S. L. y el director adjunto de programas de especialización de la Escuela Europea de Coaching.

* *La Comunicación No Violenta* es una técnica de comunicación desarrollada por Marshall B. Rosenberg en los años sesenta. Ésta se basa en la empatía y en la compasión, así como en la expresión de nuestras propias necesidades y en la satisfacción de las ajenas.

El pequeño libro que hará grande tu vida

María Fernández García-Fajardo

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© María Fernández García-Fajardo, 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

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2018

ISBN: 978-84-16928-54-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

EMPRESA



ECONOMÍA



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Portadilla	4
Sinopsis	5
Dedicatoria	6
Sobre la autora	7
Pequeños prólogos de grandes personas	9
Introducción	15
Consecución de metas	20
1. ¿Qué es para ti una vida grande?	22
2. La lámpara mágica	26
3. Un viaje en globo	31
4. Los conflictos interiores y la goma elástica	39
5. Bajo el abrigo de las creencias	43
6. Atraviesa el río del miedo	50
7. Piedra que esquivas, piedra que vuelve	59
8. La flecha	64
9. Provoca el momento déjà-vu	67
10. El raíl	73
11. Motivación y compromiso. Dos tipos de amor	76
12. Conviértete en un obsesivo-compulsivo	79
13. Y tú, ¿qué historia te estás contando?	83
14. La magia de cambiar tu lenguaje	92
15. Entre el 0 y el 1 hay infinitos números	98
Estilo de vida	102
16. Venir pa ná es tontería	104
Anexo: Yo te elijo a ti	110
17. Modo letargo, modo generador de cambios	111
18. ¿Qué harías si no te importara el juicio de los demás?	120
19. La vida te ha dado unos dones. Tuya es la obligación de usarlos	127
20. Las naranjas y los tres estadios del amor	133
Anexo: Conquistate, para luego conquistar a quien quieras	138
21. Honrarás tus decisiones	139

Superación	143
22. El bloque de hormigón	145
23. El efecto estiércol	149
24. El beneficio oculto de sufrir por una persona	154
25. Protocolos de cierre	159
26. Invierte en ti	164
Relaciones personales y habilidades sociales	169
27. Los icebergs	171
28. El menhir de Obélix	174
29. El yin y el yang .	177
30. Crea burbujas	183
31. Be tolerant, my friend	188
Anexo: Keep calm & be tolerant in social media	193
32. Cabeza de ratón o cola de león	195
33. No esperes a que te conecten. Sé tú un conector	201
34. Comunica y transplanta corazones	208
Anexo: ¿Qué tienen que ver una olla exprés y una bola de nieve?	215
35. Los cinco arrepentimientos antes de morir	218
Anexo: El mejor consejo que hayas recibido nunca	223
36. Las tres palabras mágicas	225
Anexo: Los rituales de la gratitud	229
37. El secreto mejor guardado	232
Agradecimientos	236
Bibliografía de apoyo	238
Notas	239
Créditos	245
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	246