

A N X O P É R E Z
LOS 88 PELDAÑOS
DEL ÉXITO

MUSICALES

8 CANCIONES cargapilas
.....
88 PELDAÑOS con magia
.....
8 TRUCOS revolucionarios



**¡PONLE
MÚSICA A
TU ÉXITO!**

Índice

[Portada](#)

[Dedicatoria](#)

[Los trucos del éxito que te encontrarás en este libro](#)

[El efecto 88 peldaños](#)

[1. Muy happy happy](#)

[1. Invierte en conocimiento](#)

[2. La magia está en las acciones](#)

[2. Fija objetivos](#)

[3. No dudes](#)

[3. Agita tu presente](#)

[4. Quiero más](#)

[4. ¿Reactivo o proactivo?](#)

[5. Serás tú](#)

[5. Cambia de hábitos](#)

[6. It was in may \(Fue en mayo\)](#)

[6. Encuentra tu pozo de petróleo](#)

[7. There's still hope \(Mantén tu ilusión\)](#)

[7. Comparte tu éxito](#)

[8. Cóng Jintian kaishi \(De hoy en adelante\)](#)

[8. La píldora de la felicidad](#)

[Regalo extra. Melodía 8Belts](#)

[Créditos de las canciones](#)

[Créditos](#)

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

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

PlanetadeLibros.com

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



Explora Descubre Comparte

Canciones sólo
disponibles en

WWW.ANXOPEREZ.COM/DISCO



Descarga un lector QR en tu móvil y disfruta las canciones escaneando
el código



Dedicatoria

DE: _____

PARA: _____

FECHA: _____

**ÉSTAS SON LAS CANCIONES DE ORO QUE YO TE REGALO. AL
ESCUCHARLAS PENSÉ EN TI.**

1.ª CANCIÓN: _____

2.ª CANCIÓN: _____

3.ª CANCIÓN: _____

**ÉSTOS SON LOS PELDAÑOS DE ORO QUE YO TE REGALO. AL
LEERLOS PENSÉ EN TI.**

1.º PELDAÑO: _____

2.º PELDAÑO: _____

3.º PELDAÑO: _____

Éstos son **LOS TRUCOS DEL ÉXITO** que te encontrarás en este libro:

8

CANCIONES CARGAPILAS

1. *Muy happy happy*
2. *La magia está en las acciones*
3. *No dudes*
4. *Quiero más*
5. *Serás tú*
6. *It was in may* (Fue en mayo)
7. *There's still hope* (Mantén tu ilusión)
8. *Cóng jīntiān kāishǐ* (De hoy en adelante)

8

MOMENTOS-ATRÉVETE

1. INVIERTE EN CONOCIMIENTO
2. FIJA OBJETIVOS
3. AGITA TU PRESENTE
4. ¿REACTIVO O PROACTIVO?
5. CAMBIA DE HÁBITOS
6. ENCUENTRA TU POZO DE PETRÓLEO
7. COMPARTE TU ÉXITO
8. LA PÍLDORA DE LA FELICIDAD

Regalo extra Melodía 8Belts

El efecto 88 peldaños

Imagínate que eres la persona más normal del mundo, con tus miedos, tus aspiraciones y tus emociones, salvo por una única particularidad: tienes un deseo ferviente e insaciable de aprender y aprender, y de cada vivencia que la vida te da extraes una lección. En tu interior sientes un fuego que te quema la boca y te fuerza a abrirla para compartir esas lecciones con el mundo, pero la voz del miedo habla y tú... callas.

Sin embargo, un día, sin grandes esperanzas, decides anotar cada una de esas lecciones en un papel, cuando todavía eres un crío. Las anotas a modo de máximas y aforismos [Peldaños], pensando que lo más probable es que nunca nadie lea nada de lo que escribes. Dar con una sola de tus frases te lleva días e incluso semanas, ya que sólo anotas las mejores, y trece años después sumas más de mil. Descartas casi todas y seleccionas las 88 más excepcionales. Durante un largo tiempo no compartes tu secreto con nadie.

Ahora imagínate que un día aparece un editor y que aquello que escribiste sin ningún tipo de pretensiones, de repente cobra valor. Y por último, y ya forzando los límites de tu mente, imagina que esas 88 lecciones se publican y que a los 50 días de su publicación se convierten en el libro más vendido de toda España.

Ésa es la historia del libro que tienes en tus manos.
Bonita, única, inverosímil, y sobre todo... real.

Si me lo hubieran contado hace 13 años cuando escribí mi primera máxima, lo hubiera considerado un sueño inalcanzable. Hoy sólo puedo sonreír y manifestar mi agradecimiento. Gracias. Por tantas cosas.

Gracias por los miles de emails que he recibido de lectores dándome las gracias. ¿Las gracias a mí? ¿Cómo es posible? Cada vez que alguien me las da siento que se comete una injusticia. Si este libro consigue mejorar la vida a un lector, el mayor beneficiado no es el lector, sino el autor, ya que cada vez que tú le ves valor, mi vida tiene un poquito más de sentido; y ése es el mayor de los premios.

Gracias a las ya casi 100.000 mentes que me han regalado su bien más preciado: su tiempo. Igual que las ondas de radio no tendrían sentido sin los transistores que las captan, las palabras de este libro no tendrían sentido sin lectores que las lean.

Y gracias también por todos los «hijos» que *Los 88 Peldaños del Éxito* me ha permitido tener. Primero fue el *Kit de los 88 Peldaños*, con 88 cartas ilustradas para regalar. Después fueron las más de 500 entrevistas de prensa y 300 conferencias que el libro me ha permitido dar en países de todos y cada uno de los cinco continentes. Y ahora este mágico producto que tienes entre tus manos. Un proyecto precioso y único. Te explicaré por qué con dos historias reales.

Tras dar una conferencia a los empleados de Google España, durante mi charla y de forma completamente improvisada, su presidente sacó una guitarra eléctrica, me la entregó, se dirigió al público y dijo: «Anxo dice que puede tocar cualquier canción que haya escuchado al menos una vez. Ponedlo a prueba a ver si es cierto». Yo, manteniendo con dificultad mi eterna sonrisa, contemplaba asombrado y ojiplático cómo los empleados del gigante de Silicon Valley me lanzaban, una tras otra, canciones no sólo de grupos españoles, sino también de los Beatles, Stevie Wonder o Frank Sinatra. Tras salir airoso, a duras penas, del compromiso en el que me habían metido, la ovación del público fue mayor de lo que yo hubiera podido predecir, y eso me hizo pensar.

Unos meses más tarde di mi primera conferencia TED, «The 8 secrets to acquiring any skill», (Los 8 secretos para adquirir cualquier destreza www.anxoperez.com/TED), recordé el momento Google y de nuevo hice algo que no tenía pensado hacer. Para ilustrar estos 8 secretos, me dirigí al público en nueve idiomas. Una vez más el impacto fue mayor de lo que hubiera anticipado. Me sentí agradecido y ruborizado, pero la reacción del público me dejó perplejo y la verdad es que no sabía muy bien cómo reaccionar. De nuevo me cogió por sorpresa. De nuevo me hizo pensar.

Ambas vivencias me enseñaron sendas lecciones sobre la música y los idiomas. Sobre la música, que casi nada tiene tanto poder para revolucionar el cofre de las emociones que cada uno llevamos dentro. Sobre los idiomas, que son la llave que abre países y une al mundo.

Ambas lecciones están presentes en este libro en el que ahora te adentras. Los idiomas, de manera más tangencial. La música, con todo el protagonismo.

A raíz del éxito de ambas experiencias, desde ese día en todas mis conferencias y charlas saludo en 9 idiomas e interpreto in situ (voz más instrumentos) cualquier canción que el público me propone (siempre que la haya escuchado al menos una vez), igual que el día de mi primera visita a Google. La sensación de los presentes siempre es la misma: la música nos conmueve y los idiomas nos unen.

Esa lección dio pie a que lo que tú tienes en tus manos en estos momentos sea, no un libro, sino una caja mágica.

Esta caja mágica te ofrece...

... **88 Peldaños ilustrados**, con máximas escritas a cámara rápida pero pensadas a cámara lenta, creadas para atesorar y hacer pensar, para leer y ser releídas, para reflexionar y ser asimiladas. Cada uno de los Peldaños lo podrás rasgar y retirar, permitiéndote llevártelos contigo, colgarlos en rincones que sólo tú conozcas e incluso regalarlos. Representan la dimensión artística de este libro. Éste es un regalo pensado para tus ojos.

... **8 actividades** a las que llamo «momentos-atrévete» de nombre y, si me dejaran, llamaría «comadronas» de apellido, ya que fueron creadas para dar vida; dar vida... a cada uno de los Peldaños que conforman el libro. Son la parte más práctica de *Los 88 Peldaños del Éxito*, pues representan un menú de aquello que el libro más persigue: ACCIONES. Me encantan las ideas, me encantan las palabras, pero el mundo sólo lo mejoran... ¡las acciones! *Los 88 Peldaños del Éxito musicales* es un libro de muchas cosas: motivación, inspiración, ilustración, aprendizaje, descubrimiento; pero por encima de todo es un LIBRO DE ACCIÓN. Ése es el propósito de esta segunda dimensión, la de hacer que sucedan las cosas. La de actuar. Éste es un regalo pensado para tus manos.

... **8 canciones cargapilas**, compuestas para empoderarte y motivarte. Detrás de cada una de ellas sólo hay trabajo y más trabajo. Cada una de las 8 ha sido compuesta, interpretada y arreglada con el mejor de los cariños y el mayor de los esmeros. La más antigua la compuse 10 años atrás. La más reciente, tan sólo unos días antes de su grabación para este libro. Además de componer los 8 temas, en el disco toco la guitarra, el piano, la armónica, el saxofón, canto las voces y los coros, y fuera del disco toco también el acordeón y la batería. ¿Te acuerdas de la pasión infinita por aprender? Ella es la responsable de mi deseo insaciable de no parar nunca, de seguir aprendiendo a tocar más instrumentos y compartir aquello que ellos producen. Ésta es la dimensión musical del libro, la emotiva, la que más te anima y la que más te impulsa. Éste es un regalo pensado para tus oídos.

Anxo, entonces además de emprendedor, escritor, lingüista, actor, ¿también te consideras músico?

En realidad no me considero gran cosa. Sólo me considero... un humilde aprendiz al que le queda mucho por aprender. Eso es todo. Pero eso no me impide compartir incluso música contigo. Que la disfrutes.

... **Los 3 idiomas más hablados del mundo**. Los idiomas no forman sólo parte de mis charlas, sino que forman ya parte de mi vida. Es por ello que no podían faltar en este proyecto. Todos los temas musicales que incluye este libro son inéditos y originales, y los

canto en los tres idiomas más hablados del mundo: castellano, inglés y chino mandarín, con sus respectivas transcripciones y traducciones. Si la música es el lenguaje que entiende la totalidad del universo, estos tres idiomas, de por sí, son hablados por casi la mitad del mundo, y eso es un mundo en sí mismo. Además verás que los 8 temas representan ocho estilos diferentes, fruto de la influencia de muchas de las culturas en las que he vivido y que me dieron permiso para robar un trozo de su belleza. Percibirás el olor del reggae en *Muy happy happy*, el funk en *La magia está en las acciones* y el dinamismo pop en *No dudes. Quiero más* te sonará a gospel, haciendo un guiño a los años que pasé como director de un coro de gente afroamericana en Estados Unidos. Cerrarás los ojos y soñarás con la tranquilidad y el mensaje de *Serás tú*. Aunque Frank Sinatra sea un lago, y yo a su lado sólo una gota, le rindo tributo con el toque de jazz de *It was in may*. Y si en la balada de piano *There's still hope* rindo culto a la esperanza, el cierre es un viaje al «Imperio del Centro», China, a través de un tema en chino mandarín.

Todo eso y más te espera a tan sólo unos minutos de distancia.

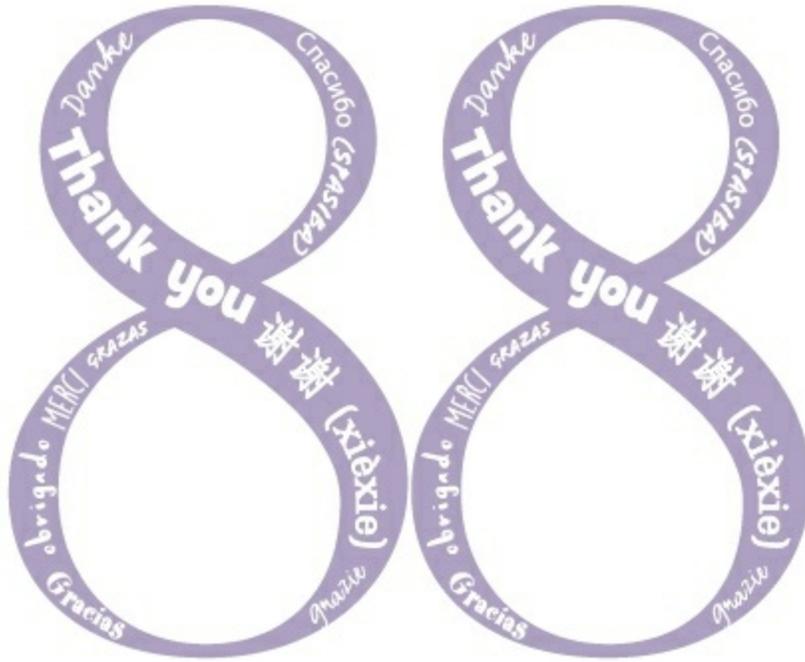
Un par de párrafos atrás indicaba que yo soy sólo un aprendiz, y como mucho, un emprendedor. Mi bebé como emprendedor es 8Belts.com y todo lo que tienes entre tus manos, incluido el hecho de que este libro exista, en realidad es el resultado del éxito de mi proyecto empresarial. 8Belts es el primer método que enseña de un idioma (chino o inglés) en 8 meses con la promesa de devolver el dinero si no se cumple. La idea era tan descabellada que durante más de un año nadie nos creía y apenas llegábamos a fin de mes. Por fin, pasado ese tiempo, conseguimos ir convenciendo al mundo poco a poco de que lo que contábamos era demostrable y en los tres años siguientes crecimos más de un 3.000 %, pasamos a tener clientes en más de 50 países, a facturar varios millones de euros y a contar con un equipo de más de 100 personas. Todos y cada uno de los 88 Peldaños no son lecciones que yo te doy a ti, sino enseñanzas que 8Belts me dio a mí. Yo lo único que he hecho es compartirlas.

Anxo, ¿y te ha afectado todo ese éxito?

Por supuesto. Pero no en la dirección en la que uno se esperaría. No sólo no me he vuelto más altivo, sino que he aprendido que justo ahora es más importante que nunca ser humilde. No sólo no considero que sea sólo mérito mío, sino que justo ahora es cuando más reconozco la ayuda recibida de otros. No sólo no reflejo mis problemas en mi cara, sino que, a pesar de todos los que acompañan a un gran crecimiento, sonrío más que nunca. No sólo no considero que está todo hecho, sino que ahora es cuando más creo que está todo por hacer. No sólo no considero que nuestro éxito sea sólo para nosotros, sino que, más que nunca, creo que hay que compartirlo con otros.

Si el éxito
NO SE COMPARTE.

es que
NO LO ES



www.anxoperez.com/disco

muy happy
happy



CANCIÓN: *Muy happy happy*

ANXO PÉREZ:

AUTOR DE LA LETRA

AUTOR DE LA MÚSICA

VOZ 1, VOZ 2, VOZ 3, VOZ 4, VOZ 5

ARMÓNICA



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion1

SALTA Y SÉ FELIZ
SMILE WITH YOUR HEART
VA A LLEGAR HASTA EL MAR
LA MAREA SMILE
VEN Y SUMATE
SÓLO HAY QUE SONREÍR
IF YOU SMILE FROM THE HEART
ALGUIEN TE SEGUIRÁ
SI ME VES
SONREÍR
DON'T BE SHY
SÍGUEME
IF YOU SEE
THAT I SMILE
I'M FELIZ
NOT INSANE



SI CONTAGIAS TU SONRISA
Y MILLONES SONREÍMOS
QUIZÁS TODOS NOS IMITEN
AND THE WORLD
WILL START TO SMILE
YO NO QUIERO UN
MUNDO QUE SEA GRIS
LO QUIERO FELIZ
MUY HAPPY HAPPY
SÓLO AL SONREÍR
HAGO UN MUNDO MEJOR
IF I SMILE REALLY BIG
HAGO AL MUNDO FELIZ

DISFRUTAR DE VIVIR
Y REÍR SIN GRUÑIR
WHEN YOU SMILE
LIKE A BOY
YOU'RE AS FUN
AS A TOY
IF TODAY YOU LIVE RIENDO
AND TOMORROW YOU
WAKE UP CANTANDO
AND YOU SPEND YOUR LIFE
SALTANDO
YOU WILL DIE
FELIZ FELIZ

ÉSTE ES TU
MOMENTO-ATRÉVETE
VE Y SÉ FELIZ
PON 3 HA CON 3 PI
HAPI-HAPI-HAPI
MIS PROBLEMAS PUEDEN
ESPERAR
MY PROBLEMS CAN WAIT
DECIDÍ SER FELIZ
MUY HAPPY HAPPY
ESTOY BUSY SIENDO HAPPY
ESTOY LOCO SIENDO CRAZY
ESTE MUNDO ES PARA MÍ Y MI
SONRISA PARA TI
UN DOS THREE FOUR



UNA VIDA CON SONRISA
VALE POR DOS
NO OLVIDES TU SMILE
CUANDO DIGAS HELLO
HOY NO SALE EL SOL
SALE TU SMILE
LA SONRISA FELIZ
MUY HAPPY HAPPY
TODAY I'M FEELING GREAT,
I'M FEELING FELIZ
DECIDÍ SER FELIZ
MUY HAPPY HAPPY
MUY HAPPY HAPPY, MUY HAPPY HAPPY,
MUY HAPPY HAPPY MUY HAPPY,
MUY HAPPY
FELIZ



1. INVIERTE EN CONOCIMIENTO

Cree en el conocimiento. Hay muchas cosas que podrías no hacer en tu vida y tu vida seguiría teniendo sentido, pero aprender no es una de ellas. Si al nacer te dijeran que no vas a aprender una sola cosa, entonces tendría el mismo sentido no haber nacido. Una de las pocas inversiones que sale rentable siempre es en conocimiento. Atrévete a hacerlo eligiendo en qué áreas de la siguiente lista.

INDICACIONES

Lo que se detalla a continuación es un menú de acciones para que tú elijas e incorpores a tu vida:

- Marca con un círculo las ACTIVIDADES que estés dispuesto a realizar.
- De aquellas que selecciones marca su grado de importancia para ti y cuándo estás dispuesto a empezar a realizarlas.
- Anota en el recuadro blanco todos los detalles que te ayuden a concretar y dosificar la consecución de tu objetivo.
- Por último, marca tus progresos en cada tarea coloreando la barra de progreso a medida que vayas avanzando.

	A	B	C	
1				Aprender las primeras palabras de un nuevo idioma
2	⊕	⊕⊖	⊖⊖⊖	Ejemplos: Hola, ¿qué tal?, adiós, me llamo..., soy/estoy, sí, no, por favor, gracias, bien, mal, me gusta mucho, encantado de conocerte. Tu turno: _____
3	☆	☆☆	☆☆☆	5 _____ _____ _____
4				

1 Marca cada objetivo según tu nivel de interés:

A: me interesa mucho | B: puede que me interese | C: no me interesa de momento

2 ¿Cuándo arranco?

Hoy / Corto plazo / Medio-Largo plazo

3 ¿Cómo es de importante para mí?

Poco / Bastante / Mucho

4 ¿Cuánto estoy avanzando?

Barra de progreso y puntos: vete coloreando la barra de progreso según veas que vayas avanzando.

5 Anotaciones:

En el recuadro en blanco anota toda la información que te ayude a concretar y dosificar el objetivo final.

A	B	C	Aprender las primeras palabras de un nuevo idioma
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos: Hola, ¿qué tal?, adiós, me llamo..., soy/estoy, sí, no, por favor, gracias, bien, mal, me gusta mucho, encantado de conocerte.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C	Bucear en internet hasta encontrar la respuesta a 5 preguntas muy prácticas sobre un tema de mi interés
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos: Cómo ser mejor padre, 10 consejos para mejorar mi alimentación, cómo aumentar la confianza en mí mismo, hábitos para una vida saludable, cómo vender más, cómo superar una ruptura sentimental, mejores universidades para mi carrera, mejores playas para hacer surf, tiendas de regalos con personalidad.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C	Escuchar una conferencia inspiradora
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos: Conferencias de Nelson Mandela, Steve Jobs, Muhammad Yunus o alguien que admires (emprendedores, artistas, filántropos, genios, motivadores, escritores), TED.COM.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C	Aprender a preparar un plato exótico
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos: Sushi, tabulé, cuscús, pollo al curri, hummus, falafel.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬

Ser autodidacta. Escoge una habilidad y practícala

Ejemplos: Fotografía, pintura, canto, baile, escultura, manualidades, marquería, macramé, crochet, diseño de interiores, botánica, reparaciones o informática.

Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬

Asistir a un curso online o presencial/ Video-cursos / clases particulares

Ejemplos: Comenzar a tocar un instrumento, clases de canto, diseño, manualidades, escultura, teatro, artes marciales, idiomas, e-commerce, marketing digital, community manager, técnicas para hablar en público.

Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬

Mirar películas o documentales que te resulten inspiradores

Ejemplos: Busca en Internet las 100 películas que ver antes de morir; las 10 películas mejores de la historia de cada género, documentales por temática, reportajes periodísticos.

Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬

Desarrollar la capacidad de formular preguntas directas

Ejemplos: Cuando estés en una conversación, pregunta a qué se dedica, qué hace en su tiempo libre, qué suele leer, cómo sacar mayor partido a internet, qué lamenta más de no haber hecho en su juventud, Cómo SACAR más partido, etcétera.

Tu turno: _____

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 1 del disco:

MUY HAPPY HAPPY.

Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/MuyHappyHappy - www.anxoperez.com/cancion1

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 6

Con la
MONOTONÍA
no se sufre,
PERO SIN EL RIESGO
no se crece

@anxo8Belts

#88peldaños

¿Crees que estas frases son mágicas?
Entonces... ¡comparte la magia en las redes sociales!

PELDAÑO 6

NINGÚN PÁJARO

HA NACIDO

PARA QUEDARSE

EN SU NIDO

¡VUELA!



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 8

LA CULTURA
DEL SÍ
ES TENER MIEDO
NO A CAER,
SINO A NO
LEVANTARSE

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 8

Si cada problema
ES UNA MANO
Y CADA SOLUCIÓN UN GUANTE,
Por cada par de problemas
ESPERANDO A SER RESUELTOS,
Existen al menos diez
PARES DE GUANTES
ESPERANDO A SER USADOS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 13

¡atrévete!

SI SALE MAL, DURARÁ UN
SEGUNDO.

SI SALE BIEN, DURARÁ
TODA UNA VIDA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 13

El
éxito
es un cúmulo de
momentos-atrévete

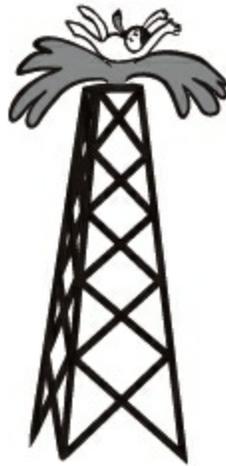


@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 25

Todos tenemos
al menos un talento
Que dejaría al mundo
boquiabierto.
¡A POR ÉL!



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 25

Fomentar pronto
el talento
es multiplicar
su recorrido

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 27

TODOS TENEMOS
LAS SEMILLAS
DEL ÉXITO.
LA DIFERENCIA ESTÁ
EN QUE SÓLO ALGUNOS
DECIDEN REGARLAS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 27

*No me interesa cuántas
Semillas plantas,
Sino
Cuántas acompañas
Hasta convertirse
En árboles*



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 31

El amor es como
LA AMISTAD.
Nunca puede ser exigido,
sino sólo
MERECIDO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 31

De las muchas áreas
que componen tu vida,
las personas sólo
representan una



PERO CON
DIFERENCIA,
LA MÁS
IMPORTANTE

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 32

POR CADA
SITUACIÓN
QUE LAMENTAR, SIEMPRE
HAY MIL QUE
CELEBRAR

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 32

EN EL CAMINO
HACIA EL ÉXITO,
SER POSITIVO
NO ES UNA
OPCIÓN. ES
UNA NECESIDAD

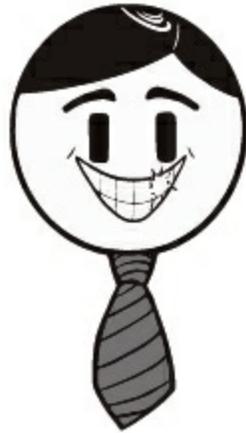


@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 33

LO IMPORTANTE
NO ES CÓMO DE MODESTA
ES LA SALIDA,
SINO CÓMO DE TRIUNFANTE
ES LA LLEGADA

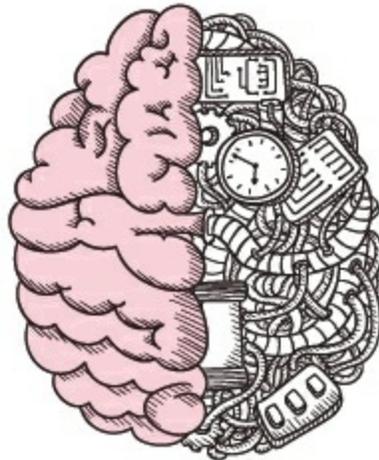


@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 33

QUE TU
CEREBRO
dedique MÁS
TIEMPO A LAS POSIBILIDADES
y MENOS a los
OBSTÁCULOS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 44

LA ÚNICA VERDADERA
PROFESIÓN EN LA VIDA
ES LA DE DEGUSTADOR:
DEGUSTADOR DE INSTANTES.

ILUSIÓN + ARTE =

ILUSIONARTE



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 44

FOMENTA
LA ILUSIÓN.
ES EL MOTOR
DE LA VIDA Y EL
ALIMENTO DEL
ALMA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 45

NACER
es un regalo
Y VIVIR
es abrirlo



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 45



SI A TU DESTINO
VAS EN BARCO,
NO TE PIERDAS
EL MAR

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 74

Toma tres helados
De golpe
Y tendrás un dolor.
Toma uno cada día
Y tendrás
Tres placeres



@anxo8Belts

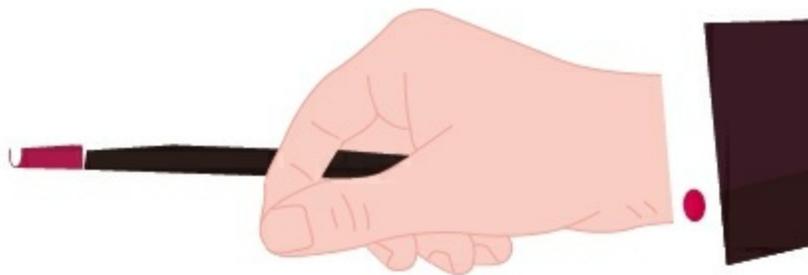
#88peldaños

PELDAÑO 74

**Alimentarse
es hacer
crecer
el cuerpo.
Aprender es
HACER CRECER
la mente**

@anxo8Belts

#88peldaños



LA MAGIA ESTÁ EN LAS ACCIONES

CANCIÓN: *La magia está en las acciones*

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA LETRA
AUTOR DE LA MÚSICA
VOZ 1
VOZ 2
PIANO



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion2

LA MAGIA
ESTÁ EN LAS ACCIONES
LA MAGIA NO ESTÁ EN

PENSARLO

LA MAGIA NO ESTÁ EN
DECIRLO

SINO

HACERLO

algunos viven hablando
otros viven pensando
muchos viven soñando

Y NO

HACIENDO

ignora toda la ruta
piensa sólo en un paso
aquel que tiene más magia

EL PRIMERO

No arranques mañana
Ponte en marcha ahora
HOY TÚ TIENES LA LLAVE

HOY MANDAS

Si yo pudiera explicarte que fracasar
Es sentarse y triunfar es alzarse

TE ALZARÍAS

Yo sé que hay un regalo
Que ahí te está esperando

YO SÉ QUE LLEVA TU NOMBRE

VE Y CORRE

Ponte en pie
Cree en ti,
No hay razón
Para no aspirar a más.

BUSCA MÁS
PIDE MÁS
QUIERE MÁS
TEN LA SED
PARA DARTE MÁS

Todos hemos pasado
por momentos de rabia
en que todo se apaga

PERO PASAN.

Si algún día resbalas
No castigues tu alma
RECUPERA TUS ALAS

Y VUELA

LO MONÓTONO CANSA
Y ARRIESGANDO SE VENDE

lo mediocre no duele
más sin riesgo no creces

PIENSA NO EN TU CARRERA
SINO EN PORQUÉ CORRES

PON LA MIEL EN TUS LABIOS
Y PRUEBA

ARRANCAR ES VOLAR

y dudar es frenar. Ponte en marcha ya
LO MEJOR DE VIVIR ES SALIR
Y BAILAR HAGA LLUVIA O SOL

Esperar desmotiva

ACTUAR VITALIZA

Si has perdido la guerra
DATE UN CHUTE DE VIDA

YO CAMBIARÍA IDEAS POR DOCENAS DE ACCIONES

Las ideas son aire
las acciones
son hechos

ALGUNOS VIVEN HABLANDO

OTROS VIVEN PENSANDO

MUCHOS VIVEN SOÑANDO

Y NO

HACIENDO

(pero)La magia está en las acciones

LA MAGIA NO ESTÁ EN

PENSARLO

LA MAGIA NO ESTÁ EN

DECIRLO

SINO

HACERLO



2. FIJA OBJETIVOS

En la sociedad hay un grupo de personas que siempre triunfa y otro que nunca lo hace. Y curiosamente hay un grupo que siempre fija objetivos y otro que no los fija nunca. Adivina cuál de las dos prácticas es la que emplea el grupo de los que siempre triunfan. Obviamente, la de FIJAR OBJETIVOS.

MÁRCATE UN OBJETIVO y hazte la promesa de no retirar los ojos de él.

INDICACIONES

- Marca con un círculo todos los OBJETIVOS que estés dispuesto a incorporar en tu vida.
- De aquellos que selecciones marca su grado de importancia para ti y cuándo vas a realizarlos.
- Anota en el recuadro blanco todos los detalles que te ayuden a concretar y dosificar la consecución de tu OBJETIVO.
- Por último, marca tus progresos en cada tarea coloreando la barra de progreso a medida que vayas avanzando.

①	A	B	C	Aprender las primeras palabras de un nuevo idioma
②	⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos: Hola, ¿qué tal?, adiós, me llamo..., soy/estoy, sí, no, por favor, gracias, bien, mal, me gusta mucho, encantado de conocerte. Tu turno: _____
③	☆	☆☆	☆☆☆	⑤ _____
④	[Barra de progreso]			_____

① Marca cada objetivo según tu nivel de interés:

A: me interesa mucho | B: puede que me interese | C: no me interesa de momento

② ¿Cuándo arranco?

Hoy / Corto plazo / Medio-Largo plazo

③ ¿Cómo es de importante para mi?

Poco / Bastante / Mucho

④ ¿Cuánto estoy avanzando?

Barra de progreso y puntos: vete coloreando la barra de progreso según veas que vayas avanzando.

⑤ Anotaciones:

En el recuadro en blanco anota toda la información que te ayude a concretar y dosificar el objetivo final.

Categoría: conocimiento			Aprender un nuevo idioma		
A	B	C	Ejemplos: Inglés / Chino / Francés / Ruso.		
☹	☹☹	☹☹☹	Tu turno: _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Fecha de arranque _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Primer paso _____ Fecha _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Segundo paso _____ Fecha _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Tercer paso _____ Fecha _____		
★	★★	★★★	Fecha de consecución _____		
★	★★	★★★	_____		
★	★★	★★★	_____		
★	★★	★★★	_____		

Categoría: superación personal			Ahorrar para invertir en...		
A	B	C	Ejemplos: Un viaje, un curso, un regalo o una aventura, un coche, una casa, un máster, tu boda.		
☹	☹☹	☹☹☹	Tu turno: _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Objetivo _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Ahorro semanal/ mensual / Euro _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Fecha de arranque _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Primer hito _____ Fecha _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Segundo hito _____ Fecha _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Tercer hito _____ Fecha _____		
★	★★	★★★	Fecha de consecución _____		
★	★★	★★★	_____		
★	★★	★★★	_____		
★	★★	★★★	_____		

Categoría: superación personal			Superar mis miedos. Identifica 3 miedos que te gustaría superar		
A	B	C	Ejemplos: Hablar en público, hablar con desconocidos, vencer el vértigo, relacionarte con el género opuesto, practicar un deporte de riesgo (puenting, parapente, paracaidismo, escalada, alpinismo, ala delta).		
☹	☹☹	☹☹☹	Miedo 1 _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Miedo 2 _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Miedo 3 _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Tu turno: _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Fecha de arranque _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Fecha de consecución _____		
☹	☹☹	☹☹☹	_____		
☹	☹☹	☹☹☹	_____		

Categoría: relaciones personales			Crear una lista de amigos, familia y conocidos con los cuales tienes pendiente quedar		
A	B	C	Recomendación: Visita más a tus padres. Cuando tengas ganas de verlos, hazlo por ti. Cuando no, hazlo por ellos. Pero en general párate a pensar en el valor que tiene tu visita no para ti, sino para ellos. Llama a un amigo que hace tiempo que no ves. Pásate a saludar al dependiente de la tienda donde solías comprar...		
☹	☹☹	☹☹☹	Tu turno: _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Fecha de arranque _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Primer paso _____ Fecha _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Segundo paso _____ Fecha _____		
☹	☹☹	☹☹☹	Tercer paso _____ Fecha _____		
★	★★	★★★	Fecha de consecución _____		
★	★★	★★★	_____		
★	★★	★★★	_____		
★	★★	★★★	_____		

Categoría: desarrollo personal			Invertir en desarrollo personal
A	B	C	<p>Ejemplos: Experimenta con nuevos cursos de formación, coaching, motivación, asiste a conferencias inspiradoras, a congresos de superación personal, a seminarios para mejorar tu relación de pareja, prueba el yoga o la meditación.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: salud			Cuidar la alimentación
A	B	C	<p>Ejemplos: Prueba nuevas recetas de cocina, investiga sobre las combinaciones más saludables, aprende recetas buenas para la salud, respeta los horarios de comidas, dedica tiempo a cocinar con productos cuidados y de temporada.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: salud			Mejorar mi salud
A	B	C	<p>Ejemplos: Realiza chequeos médicos, cuida una alimentación saludable, practica deporte con frecuencia, invierte en conocimiento, en gastronomía y deporte.</p> <p>Recomendación: Para ayudarte a lograrlo, convierte tu objetivo en una escalera y cada éxito en un Peldaño.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: superación personal			Fijarme un reto personal
A	B	C	<p>Ejemplo: Escala una montaña, realiza una maratón, comienza el Camino de Santiago, aprende Kitesurf, parapente, cómo montar a caballo o lenguaje de signos.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 2 del disco:

LA MAGIA ESTÁ EN LAS ACCIONES.

Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/LaMagiaEstaEnLasAcciones - www.anxoperez.com/cancion2

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 4

NO PUEDES
CONSEGUIR
MÁS QUE NADIE
HACIENDO
LO MISMO QUE
TODOS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 4

No tomes el
camino
de siempre
si quieres
conseguir más
resultados que
nunca



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 12

LAS PERSONAS DE ÉXITO
TRIUNFARON
NO PORQUE HICIERON COSAS
CUANDO EL MOMENTO ERA
EL MÁS ADECUADO,
SINO PORQUE LAS HICIERON
A PESAR DE NO SERLO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 12

Ser un
BUSCAVIDAS
es no dar un No por
RESPUESTA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 17

QUE NO TE ASUSTE
EL ESFUERZO.
LO QUE MÁS CUESTA,
MÁS SE VALORA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 17

NO ME HABLES
DE TU DESTINO,
SINO DE TODO LO QUE
SACRIFICARÁS
PARA
ALCANZARLO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 20

SI LA SOLUCIÓN
DEPENDE DE OTROS,
LA OBTENDRÁS
CUANDO ELLOS
LO DIGAN.
SI DEPENDE DE TI,
LA OBTENDRÁS
CUANDO LO
DECIDAS TÚ

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 20

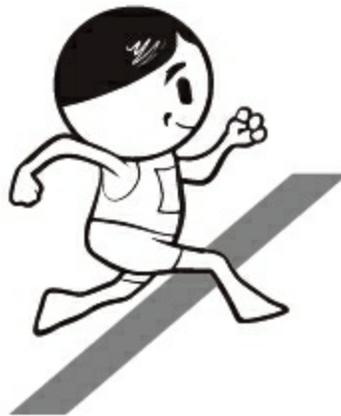
Haz de la
autonomía
tu religión.
Que alcances el
éxito o no
depende
exclusivamente
de ti

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 21

Lo que diferencia
a los que cambian el mundo de los que no,
no son las ganas.
Tampoco las ideas.
Son...Las acciones



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 21

Nunca digas:
«De verdad que empiezo
MAÑANA»

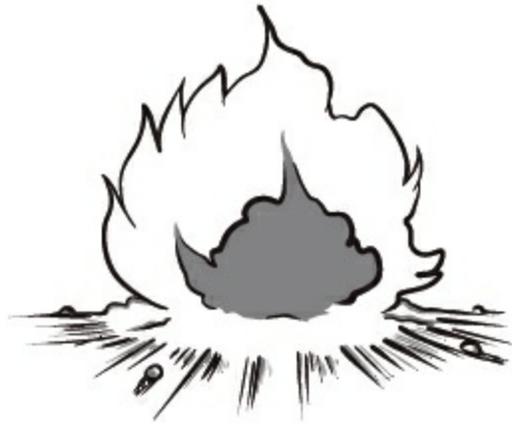
di:
«De verdad que
EMPIEZO
AHORA»

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 26

EL PODER DE TU
LLAMA NO ESTÁ EN
LO QUE ELLA QUEMA,
SINO EN LO QUE
QUEMAN AQUELLAS
QUE TU LLAMA
PRENDIÓ



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 26

INICIA TU BOLA
DE NIEVE
NO TANTO PARA
CONSTRUIR
TU HUELLA,
SINO PARA
INSPIRAR
A OTROS A QUE
CONSTRUYAN
LA SUYA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 49

No des
LAS RESPUESTAS.
provócalas



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 49

NO DEBERÍA DARSE
INFORMACIÓN
PARA SER
ALMACENADA,
SINO PARA SER
EMPLEADA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 52

VIVE DE MANERA
QUE CUANDO
LLEGUES AL FUTURO
AGRADEZCAS
TU PASADO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 52

DA IGUAL
SI EL CAMINO ES DE
CIEN MILLAS O DE MIL
IGNORA TODAS LAS MILLAS
Y CÉNTRATE EXCLUSIVAMENTE
EN UNA.
LA MÁGICA. LA PRIMERA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 61

NO
ADMIRES
EL ÉXITO.
ADMIRA
EL ESFUERZO

LO PRIMERO
AUMENTA TU INSEGURIDAD.
LO SEGUNDO
AUMENTA TU SUPERACIÓN

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 61

SI SE ENSEÑARA
MEJOR,
ESTUDIAR
Y APRENDER
SERÍAN
SINÓNIMOS

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 66

El voluntariado
al beneficiado
le cambia el día.
al voluntario
le cambia la vida



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 66

Piensa menos
EN TU CARRERA
y más en
PARA QUÉ CORRES



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 67

No cuentes diez cosas
QUE VAYAS A HACER.

Cuenta una
QUE YA HAS HECHO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 67

NO CELEBRES EL POTENCIAL
DE LO QUE CREAS
QUE VA A SUCEDER.
CELEBRA EL POTENCIAL
DE LO QUE
YA HA SUCEDIDO

@anxo8Belts

#88peldaños



CANCIÓN: *No dudes*

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA LETRA
AUTOR DE LA MÚSICA
VOZ
GUITARRA



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion3

Si alguna vez
Tú amas
Si alguna vez
Tú quieres

NO DUDES NO DUDES
NUNCA PERDONARÍAS
TU FALTA DE OSADÍA

Actúa,
arrepentirse duele

YO SÉ QUE LO DESEAS
YO SÉ QUE TÚ LO ANHELAS

¿Qué esperas?
¿Qué es lo que esperas?

No ves que ayer no existe
y mañana nunca llega

Despierta,
hoy sólo dura un día

¿Dónde está tu ambición?

¿Dónde fue a parar
tu determinación?

Aquel día me juraste
No parar hasta encontrarte
No te hacen falta

alas

No necesitas velas

Navegas,
si quieres tú vuelas



Al cuerno esas cadenas

La fuerza está en tus venas

Despegas,

Si quieres tú despegas

No te derrumbes nunca

Deja tu casa okupa

Camina,

Si puedes corre

Confórmate con nada

Tu mente es una espada

Que corta,

Que despedaza



El miedo muere

ante la acción

Tras el primer paso
todo cambia de color

Date el gusto del triunfo

No concibas otro mundo

No te hacen falta alas

No necesitas velas

Navegas,

si quieres tú vuelas

Al cuerno esas cadenas

La fuerza está en tus venas

Despegas,

Si quieres tú despegas



No te derrumbes nunca

Deja tu casa okupa

Camina,

Si puedes corre

Confórmate con nada

Tu mente es una espada

**Que corta,
Que despedaza**

El miedo muere ante la acción

Tras el primer paso

todo cambia de color

**Date el gusto del triunfo
No concibas otro mundo**





3. AGITA TU PRESENTE

SI ya has leído *Los 88 Peldaños del Éxito* entonces ya sabes cómo todos los caminos hacia el éxito arrancan en un único punto de partida que se resume en una palabra: INCONFÓRMATE (Peldaño 11). Y si vas a inconformarte con tu presente, es necesario que causes pequeñas revoluciones, que lo sacudas, que hagas aquello que otros no harían, que lo agites. Si hoy no vas a crecer para ser más que ayer, ¿qué sentido tendría haberse levantado esta mañana?

¿Listo para agitar tu presente?

INDICACIONES

- Marca con un círculo todos las ACTIVIDADES que estés dispuesto a hacer para agitar tu presente.
- De aquellos que selecciones marca su grado de importancia para ti y cuándo vas a realizarlos.
- Anota en el recuadro blanco todos los detalles que te ayuden a concretar y dosificar la consecución de tu ACTIVIDADES
- Por último, marca tus progresos en cada tarea coloreando la barra de progreso a medida que vayas avanzando.

①	A	B	C	Aprender las primeras palabras de un nuevo idioma
②	+	+-	++-	Ejemplos: Hola, ¿qué tal?, adiós, me llamo..., soy/estoy, sí, no, por favor, gracias, bien, mal, me gusta mucho, encantado de conocerte. Tu turno: _____
③	☆	☆☆	☆☆☆	⑤ _____ _____
④	[Barra de progreso]			_____

① Marca cada objetivo según tu nivel de interés:

A: me interesa mucho | B: puede que me interese | C: no me interesa de momento

② ¿Cuándo arranco?

Hoy / Corto plazo / Medio-Largo plazo

③ ¿Cómo es de importante para mí?

Poco / Bastante / Mucho

④ ¿Cuánto estoy avanzando?

Barra de progreso y puntos: vete coloreando la barra de progreso según veas que vayas avanzando.

5 Anotaciones:

En el recuadro en blanco anota toda la información que te ayude a concretar y dosificar el objetivo final.

Categoría: desarrollo personal			Dar un cambio radical a mi vida
A	B	C	<p>Ejemplos: Cambia de trabajo, de lugar de residencia, amplía el círculo de amigos, toma un año sabático, realiza un viaje alrededor del mundo, realiza un trabajo de voluntariado en el extranjero, hazte vegetariano, aprende una nueva habilidad profesional.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: superación personal			Dar un vuelco a mi currículum (cómo hacerlo mejor) y a su venta (cómo moverlo mejor)
A	B	C	<p>Recomendaciones: Investiga en internet cómo hacer un currículum único. Transfórmalo radicalmente. Piensa en QUÉ NO INCLUIR. Si lo anterior no ha funcionado, prueba algo distinto. Bucea en internet a la caza de técnicas diferentes para encontrar trabajo. Envía y mueve tu currículum entre amigos de la universidad o antiguos compañeros de trabajo, atrévete a contactar con personas relevantes del mundo empresarial que a día de hoy ves como inalcanzables.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: desarrollo personal			Romper con mi zona de confort
A	B	C	<p>Ejemplo: Pon en práctica nuevos hobbies, establece nuevas relaciones, apúntate a nuevos cursos, haz un viaje inesperado, escucha a personas que comparten su pasión.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: conocimiento			Hacer un curso en el extranjero para desarrollar mi carrera
A	B	C	<p>Ejemplo: Pregunta en el rectorado de tu universidad posibles convenios e intercambios, investiga sobre programas de becas de estudios y profesionales en el extranjero, escuelas de formación en otros países, pregunta a personas nativas sobre cursos y oportunidades en su país de origen.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: superación personal			Desarrollar un negocio propio
A	B	C	<p>Ejemplo: Investiga posibilidades de negocio relacionadas con tu pasión, pon tus habilidades en práctica como <i>freelance</i>, aprende de los referentes en el área que te gustaría desarrollar.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: desarrollo personal			Crear algo
A	B	C	<p>Ejemplos: Crea una película (casera o no), un libro, una banda de música, una exposición de fotografía, una escultura o una pieza de arte, un blog, una composición musical.</p> <p>Nota: No se trata de ganar un Oscar, sino de agitar tu presente.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: desarrollo personal			Reaviva mi relación de pareja
A	B	C	<p>Ejemplos: En lugar de hacer un viaje de turismo pasivo, cámbialo por uno de turismo activo o un viaje de voluntariado juntos (situación de socorro, desastres naturales). En lugar de celebrar el aniversario, celebrad también el «mesario» (el día del aniversario cada mes), turnaos en la organización y premiad la originalidad.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

Categoría: desarrollo personal			Hacer cosas que nunca harías
A	B	C	<p>Ejemplos: Cambia tus vacaciones y viaja en barco por una parte del mundo, contrata a personas para que realicen gestiones que no harías (arreglos, limpieza del hogar, soluciones informáticas..), invierte una parte de tu dinero en poner a trabajar para tí a alguien que sabe más que tú.</p> <p>Tu turno: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	
☆	☆☆	☆☆☆	
▬	▬	▬	
▬	▬	▬	

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 3 del disco
NO DUDES.

Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/NoDudes - www.anxoperez.com/cancion3

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 2

QUE EL TIMÓN
DE TU VIDA
SEA LA ELECCIÓN
Y NO LA INERCIA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 2

No seas un
pasajero más
del tren social.
Sé el maquinista de
tu propio tren

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 11

«INCONFÓRMATE»

ES LA SEMILLA DEL CAMBIO.

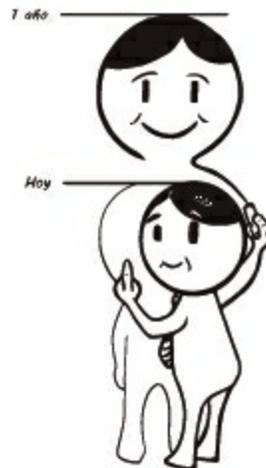
SÓLO MEJORARÁS

TU FUTURO

EL DÍA QUE DECIDAS

INCONFORMARTE

CON TU PRESENTE



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 11

Al fracaso se llega
cuando te

inconformas

y te quejas.

Al éxito se llega
cuando te

inconformas

y actúas

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 14

FIJAR OBJETIVOS
EQUIVALE A
REDUCIR LA DISTANCIA
QUE TE SEPARA
DE ELLOS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 14



La única forma segura
de no alcanzar
tus sueños
es no teniéndolos

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 15

SUPERAR
LA PEREZA
SIEMPRE ES UNA DECISIÓN,
Y ESA DECISIÓN SIEMPRE ESTÁ A
TU ALCANCE



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 15

CONQUISTAR LA
PEREZA
ES CONQUISTAR EL
ÉXITO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 30

CADA VEZ QUE REGALAS
UNA HORA A ALGUIEN
QUE NO LA VALORA,
SE LA ESTÁS NEGANDO
a alguien que podría
merecerla
MUCHO MÁS

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 30

Si quieres tener
éxito en la cocina,
basta con emparejar

los ingredientes

con sus cantidades.

Si quieres tenerlo

en la vida,

basta con emparejar
las prioridades con
tu tiempo

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 36

SONRÍE MÁS,
PIROPEA MÁS,
CAE MEJOR.
NO PORQUE CUANDO
LO HACES GANAS,
SINO PORQUE CUANDO
LO HACES, TE GUSTAS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 36

DA MÁS DE TI

no por lo que vayas a
obtener a cambio,

sino por algo

INFINITAMENTE

más poderoso:

PORQUE CREES

EN ELLO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 40

CADE PERSONA
ES UN CÓCTEL
DE SUS CINCO AMIGOS
MÁS CERCANOS.
RODÉATE DE GENTE EXITOSA
Y TUS PROBABILIDADES
DE ÉXITO SE
MULTIPLICARÁN



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 40

Detente un momento
y piensa a quién
regalas tu tiempo,
ya que tu vida,
EN UNOS AÑOS,
será un calco de la suya

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 43

¡prueba algo nuevo!
LA VARIEDAD, LOS
CAMBIOS Y LAS
EXPERIENCIAS
ESTIRAN EL TIEMPO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 43



Vive
intensamente.

Una vida intensa

vale por dos



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 50

Si quieres encontrar
una aguja en un pajar,
no busques la aguja.

Retira la paja



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 50

Si quieres hacer mucho,
haz mucho menos
(pero mucho mejor)

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 55

CUANDO TE INVADA
EL MIEDO
SOBRE EL SIGUENTE PASO,
NO ESCUCHES
AL MIEDO SIN ANTES DAR
EL PASO.

para cuando quieras escucharlo
ya habrá desaparecido



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 55

El compromiso más
importante de
tu carrera
hacia el éxito
es el de que,
pase lo que pase,
no desistirás

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 60

Si quieres
acertar
mucho,
falla mucho



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 60

La clave no está
en tener

BUENAS IDEAS,

sino en propiciar el
ambiente que hace
que otros

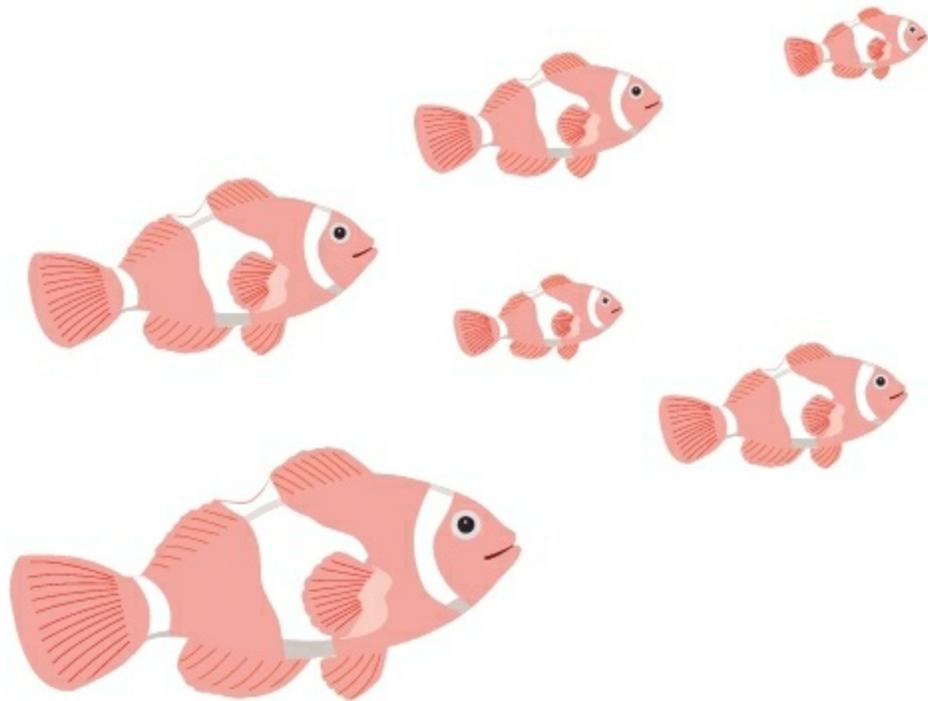
LAS SIGAN



@anxo8Belts

#88peldaños

QUIERO MÁS



CANCIÓN: *Quiero más*

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA LETRA
AUTOR DE LA MÚSICA
VOZ



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion4

ES UN PEZ

que al nadar

Contracorriente va

ES UN RÍO

QUE LLENA EL DESIERTO DE MAR

UNA PLANTA

que saca a su tiesto a bailar

REPITIENDO QUE EL AGUA

HAY QUE IRLA A BUSCAR

ES HUNDIRSE EN EL MAR

PARA LUEGO IMPULSAR

Es un tren al que subes

que no frena más

ES LA FUERZA QUE DA
LUCHAR POR TU VERDAD

Es el verte volar

SON LAS

GANAS DE MÁS

“QUIERO MÁS”

es la frase que

grito al vacío

QUIERO MÁS CADA VEZ QUE
DESPIERTO Y SONRÍO

QUIERO MÁS CUANDO VEO QUE
AVANZA EL CAMINO

quiero más quiero más

yo siempre quiero más

QUIERO MÁS CUANDO VEO QUE
LUCHO Y CONSIGO

QUIERO MÁS CADA VEZ QUE
SILENCIO EL RUIDO

quiero más cuando corro

por más que haga frío

QUIERO MÁS QUIERO MÁS
NO ME CANSO
DE MÁS

ES UN PEZ

que al nadar

Contracorriente va

ES UN RÍO

QUE LLENA EL DESIERTO DE MAR

UNA PLANTA

que saca a su tiesto a bailar

repetiendo que el agua

hay que ir a buscar

ES HUNDIRSE EN EL MAR

PARA LUEGO IMPULSAR

Es un tren al que subes

que no frena más

ES LA FUERZA QUE DA
LUCHAR POR TU VERDAD

Es el verte volar

SON LAS
GANAS DE MÁS

Quiero más

CADA VEZ QUE
ME ALEJO DEL NIDO

Quiero más cuando pinto

MI MUNDO Y ES MÍO

QUIERO MÁS CUANDO SIENTO QUE
ALCANZO MI PICO

Quiero más quiero más

YO SIEMPRE QUIERO MÁS

Quiero más cuando

sueño y consigo mis hitos

cada vez que al probar me
supero a mí mismo

cuando caigo y retomo igualmente

EL CAMINO

QUIERO MÁS QUIERO MÁS
NO ME CANSO
DE MÁS.



4. ¿REACTIVO O PROACTIVO?

Hay dos grupos de personas en el mundo: los que observan los resultados y los que producen los resultados que los otros observan. Los primeros forman el grupo de los REACTIVOS. Los segundos constituyen el grupo de los PROACTIVOS. Los proactivos mejoran el mundo y los reactivos viven pendientes de que los proactivos lo mejoren.

El éxito se encuentra en la proactividad, no en la reactividad... porque ser reactivo es ceder el control y ser proactivo es tenerlo. La principal diferencia entre las personas que se encargan de producir resultados (proactivos) y las personas que esperan que otros los produzcan (reactivos) está en el tipo de palabras que emplean. El vocabulario que uno acaba usando tiene el impacto principal en el tipo de actitud que uno acaba teniendo y, lo más importante, en el tipo de resultados que uno acaba produciendo.

Hay algunas frases que aumentan la reactividad, igual que hay otras que aumentan la proactividad. Estas últimas frases son diamantes. Interiorízalas todas. Representan la diferencia entre producir y observar lo que otros producen, provocar soluciones o esperar a que surjan, vivir el triunfo en primera persona o vivirlo en segunda, ser protagonista o ser público. Lanzar semillas al aire u obtener árboles.

INDICACIONES

- Marca la V con un círculo en la columna de la derecha indicando las frases PROACTIVAS que te gustaría incorporar a tu vocabulario y haz lo propio con la X en la columna de la izquierda con las frases REACTIVAS que te gustaría dejar de usar.
- Cuando tengas la imagen final de las frases a excluir e incorporar de/en tu vocabulario, sácale una foto que puedas llevar encima.
- Basándote en éstas, crea las tuyas propias. Ésas son las que realmente deberías incorporar a tu vocabulario.
- Ten las frases presentes y practícalas con frecuencia hasta que consigas interiorizarlas y usarlas de forma natural.



**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 4 del disco:

QUIERO MÁS.

Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/QuieroMas - www.anxoperez.com/cancion4

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 1

EL ENEMIGO
DE LA VIDA
NO ES LA MUERTE.
ES EL
DESAPROVECHAMIENTO



@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 1

EL OBJETIVO DE
la vida no es
QUE SEA
vivida.

Es que sea
aprovechada

@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 3

QUE LAS UTOPIÁS

NO PUEDAN CONSEGUIRSE,

NO QUIERE DECIR

QUE NO DEBAN

BUSCARSE



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 3

LÁNZATE A POR ELLO
AUNQUE
LA PROBABILIDAD DE ÉXITO
NO SEA ALTA.
LA DE LAS GRANDES
HAZAÑAS
NUNCA LO ES

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 5

A LA VICTORIA NUNCA SE LLEGA
APOSTANDO
por no perder, sino

APOSTANDO
POR GANAR



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 5

LA GENTE DICE:

¿Qué pasa si me estrello?

PERO YO DIGO:

¿QUÉ PASA SI NO ARRANCAS?

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 9

NO BUSQUES
CAMBIAR EL MUNDO.
BUSCA
MEJORARLO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 9

No te quedes
con el No.
Si avanzas por
la misma ruta,
un poco más abajo,
verás que el Sí
estaba justo al lado

@anxo8Belts

#88peldaños

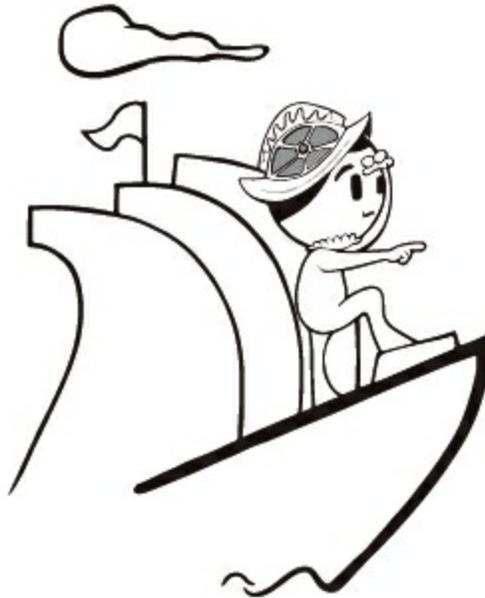
PELDAÑO 10

PREGÚNTATE

«¿por qué no yo? »

Y NO ENCUENTRES

RESPUESTA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 10

DE LOS MUCHOS
ESCENARIOS QUE TE PUEDE
OFRECER EL FUTURO,
HAY UNO EN EL QUE EL ÉXITO
LLEVA TU NOMBRE.
TEN SED DE ÉL

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 19

AL IGUAL QUE
TU LLAVE DE CASA,
LA DE TU ÉXITO TAMBIÉN ESTÁ
EN TU PROPIO
BOLSILLO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 19

EL FIN A TUS
PROBLEMAS
COINCIDE CON
EL PRIMER DÍA
EN QUE TÚ
DECIDAS
PONÉRSELO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 28

TEN AUTOCONFIANZA
PARA PODER ALCANZAR EL ÉXITO.

TEN HUMILDAD
PARA PODER
MANTENERTE EN ÉL



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 28

Una
persona arrogante
BUSCA BRILLAR.
Una persona humilde
BUSCA CRECER

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 39

PROMETE MENOS DE

LO MERECIDO

Y DA MÁS DE

LO ESPERADO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 39



Los miedos mayores
no proceden de aquello
que se teme, sino de todo
el desconocimiento
que se genera
en torno a ello



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 42



NO TRABAJES
PARA OBTENER
RECONOCIMIENTO.

TRABAJA
PARA OBTENER
REALIZACIÓN



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 42

SER UN EXPERTO
EN ALGO, REQUIERE
10.000 HORAS.
CONOCER EL 100 %
DE LO BÁSICO,
SÓLO REQUIERE DIEZ



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 46

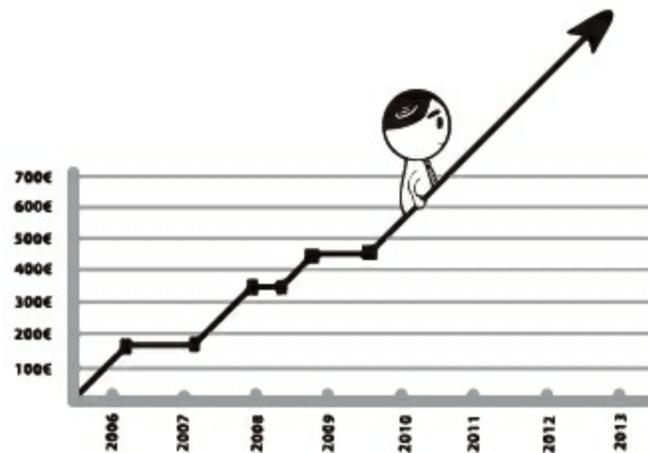
LA EDUCACIÓN

NUNCA ES

UN DESPERDICIO.

SI NO SIRVE COMO MEDIO,

SERVIRÁ COMO FIN



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 46

EL
CONOCIMIENTO
NO HACE QUE
Tu Vida Sea
MÁS LARGA,
PERO SÍ MÁS
ANCHA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 47

No te conoce mejor
quien mucho
te ha visto,
sino quien con poco
te capta

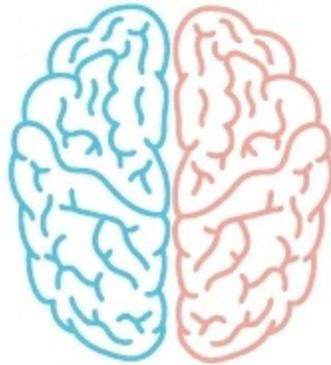


@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 47

TRATA AL CEREBRO
igual que al estómago



DALE INFORMACIÓN NUEVA
sólo cuando haya digerido la vieja

@anxo8Belts

#88peldaños



CANCIÓN: *Serás tú*

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA LETRA
AUTOR DE LA MÚSICA
VOZ 1
VOZ 2
CO-ARREGLISTA



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion5

Le miró.

Le miró a los ojos.

Y tembló al oír su voz.

En azul iba escrito su nombre

Una carta del

Triunfo a él.

Te escribí para anunciarte,

Que no es otro

el que triunfará

Sino tú, quien tanto ha anhelado

Pero hoy el anhelo se va

Serás tú

quien controle el destino

Serás tú

quien lidere el camino

Y sabrás al mirarte al espejo

Desde dónde has venido

Y adónde llegarás

Y triunfar
será semilla en tu vientre

Y perder
hoy saldrá de tu mente

Crece­rás ante todo castigo
Aunque estés dolorido

El triunfo hallarás

Ganarás

cuando parecía perdido

Vencerás

el miedo por el camino

Y harás

lo que esté en tu mano
Para andar sobre plano

Con la meta en tu piel

Y al final

Siempre vale la pena

Serás tú
quien entienda que el triunfo
Es placer
y esfuerzo en conjunto

Serás tú
quien abrace el momento

Con su premio y su precio

El fervor y el sudor

Serás tú
quien decida el momento
Te alzarás
con la fuerza del viento
Sonreirás
evitando el lamento
Con el ojo en el centro
Del destino que ves

Y al final

siempre vale la pena



5. CAMBIA DE HÁBITOS

Si no quieres tener que poseer una enorme fuerza de voluntad, simplemente incorpora hábitos, y ellos te darán la fuerza. La ventaja de desarrollar hábitos es que ellos se encargan de generar la inercia y producir la constancia que te permite alcanzar los hitos que buscas.

INDICACIONES

- Marca con un círculo todos los HÁBITOS que estés dispuesto a incorporar en tu vida.
- De aquellos que selecciones marca su grado de importancia para ti y cuándo vas a realizarlos.
- Anota en el recuadro blanco todos los detalles que te ayuden a concretar y dosificar la consecución de tu HÁBITO.
- Por último, marca tus progresos en cada tarea coloreando la barra de progreso a medida que vayas avanzando.

①	A	B	C	Aprender las primeras palabras de un nuevo idioma
②	⊕	⊕⊖	⊖⊖⊖	Ejemplos: Hola, ¿qué tal?, adiós, me llamo..., soy/estoy, sí, no, por favor, gracias, bien, mal, me gusta mucho, encantado de conocerte. Tu turno: _____
③	☆	☆☆	☆☆☆☆	⑤ _____ _____ _____
④	▬	▬	▬	_____

① Marca cada objetivo según tu nivel de interés:

A: me interesa mucho | B: puede que me interese | C: no me interesa de momento

② ¿Cuándo arranco?

Hoy / Corto plazo / Medio-Largo plazo

③ ¿Cómo es de importante para mí?

Poco / Bastante / Mucho

④ ¿Cuánto estoy avanzando?

Barra de progreso y puntos: vete coloreando la barra de progreso según veas que vayas avanzando.

⑤ Anotaciones:

En el recuadro en blanco anota toda la información que te ayude a concretar y dosificar el objetivo final.

Categoría: relaciones		
A	B	C
☺	☺☺	☺☺☺
★	★★	★★★
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Dedicar más tiempo de la semana a gente que valoro (amigos, familiares, referentes, etcétera)

Nota: Cada vez que das una hora a alguien que no se la merece se la estás quitando a alguien que la podría merecer mucho más. Nadie en su lecho de muerte ha lamentado pasar más tiempo en la oficina pero sí pasar más tiempo con aquellos que hacen que la vida valga la pena. Ejemplos: Tomarte un café en tiempo de descanso con alguna de las personas que valoras. Subir a casa de tus abuelos/padres y darles un beso. Llamar por teléfono a tu mejor amigo. Preparar una comida rápida con un grupo de amigos. Organizar una actividad sólo para gente a la que consideras un acierto regalar tu tiempo.

Tu turno: _____

Categoría: actitud- positividad		
A	B	C
☺	☺☺	☺☺☺
★	★★	★★★
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Quejarme menos / no quejarme

Truco 1: Piensa en algo desagradable que te haya sucedido. Ahora piensa en aquello por lo que te quejas. Si tuvieras que elegir entre enfrentarte a esto o a aquello, ¿con qué te quedarías?

Truco 2: Ten presente el **Principio Universal de Justicia**. Este principio lo que dice es: no es injusto que hoy te salga algo mal dados los miles de días que ese mismo resultado te salió bien.

Truco 3: Cuando quieras quejarte de la forma de ser de una persona, imagínate a esa persona siendo completamente indefensa, por ejemplo, cuando era bebé, y piensa que si hoy es la persona que acabó siendo es por causa de su entorno y porque tomó el ciento por ciento de sus decisiones para buscar lo mismo que buscas tú: tan sólo ser un poquito más feliz.

Tu turno: _____

Categoría: salud		
A	B	C
☺	☺☺	☺☺☺
★	★★	★★★
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Cuidar la alimentación: Más agua y menos azúcar

Ejemplos: Beber más agua. ¿Cómo? Al levantarte toma un vaso de agua y también entre horas (sacia el hambre). Para ayudarte a conseguirlo, puedes llevar siempre una mini-botella de agua contigo. Consumir menos azúcar. ¿Cómo?: Aquí tienes un truco infalible. Prepárate tu café o té igual que siempre pero sin azúcar. Luego bebe un primer sorbo. Dada tu falta de costumbre, el sabor te parecerá notablemente más amargo. Ahora viene lo importante. Como consecuencia del contraste, ahora incluye la mitad de azúcar y notarás tu bebida el doble de dulce. Enjoy.

Tu turno: _____

Categoría: altruismo		
A	B	C
☺	☺☺	☺☺☺
★	★★	★★★
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Destinar 1/5/10 () horas a la semana a labores de voluntariado

Ejemplos: Ayudar a familias desfavorecidas. Hazte profesor particular de niños con situaciones familiares difíciles. Cuida a niños de mujeres presidiarias. Forma parte del comité organizativo de una ONG de ayuda humanitaria.

Tu turno: _____

Categoría: conocimiento		
A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Estudiar / Leer 10/30/60 () minutos al día sobre una nueva área de conocimiento

Ejemplos: Hechos más relevantes de la historia contemporánea, marca personal, prácticas de *fitness* y alimentación saludable, psicología, herramientas para emprender proyectos, marketing, relaciones internacionales, biografías de líderes y referentes.

Tu turno: _____

Categoría: actitud-positividad		
A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Pensamiento regalo: nada más despedirme, regalarle un pensamiento bonito que empiece por «de esta persona me encanta... X»

Ejemplos: «Me ha encantado su conversación». «He aprendido mucho de ella en...», «me encanta su forma de...», «destacaría de ti...», «creo que tienes una virtud en...», «aprendo mucho de ti por...», «Considero que eres especial por...».

Tu turno: _____

Categoría: superación personal		
A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

No ver la TV / Verla menos

Recomendación: Si me permites un consejo sin tapujos: vende tu televisor. No hay nada que salga por la TV que no puedas ver por Internet. Cuando lo ves por la TV, el control lo tiene ella. Cuando lo ves por Internet, el control lo tienes tú.

Tu turno: _____

Categoría: actitud-positividad		
A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬
▬	▬	▬

Buscar entender más que ser entendido

Truco: Convertir las críticas en preguntas. Usa este tipo de preguntas cuando algo no te guste. ¿Qué ventajas le ves a hacerlo de esta manera? ¿Entiendo que esta era la mejor alternativa posible para llevar a cabo el proyecto? ¿Qué aspectos crees que podríamos mejorar de esta propuesta?

Tu turno: _____

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 5 del disco:

SERÁS TÚ.

Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/SerasTU - www.anxoperez.com/cancion5

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 16

AQUELLOS QUE
NO ENCUENTRAN
EXCUSAS
PARA FRACASAR
SON LOS MISMOS
QUE ENCUENTRAN MOTIVOS
PARA TIRUNFAR



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 16

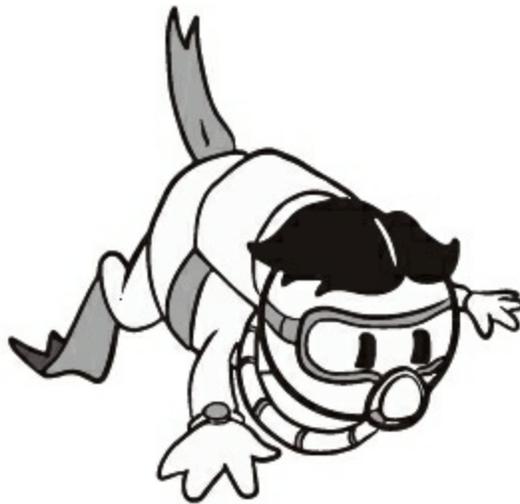
EL QUE ACABA
TRIUNFANDO ES EL QUE,
INCLUSO
CON TODO
EN CONTRA,
NO HALLA
EXCUSAS.
EL QUE ACABA
FRACASANDO ES AQUEL
QUE LAS ENCUENTRA
INCLUSO CON
TODO A FAVOR

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 41

LA RUTINA
FOMENTA EL OLVIDO.
LO DIFERENTE
FOMENTA EL RECUERDO.
¡HAZ COSAS ÚNICAS!



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 41



HAZ ALGO
ATÍPICO
Y SERÁS ALGUIEN
ÚNICO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 53

LO IMPORTANTE

NO ES CÓMO DE

GRANDE ES
TU BOTELLA,

SINO CÓMO LA TIENES

DE LLENA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 53

SACAR TÍTULOS

SIN APRENDER

ES COMO IR EN NORIA Y

PRESUMIR

DE VIAJAR

@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 59

Lo

importante

NO ES CUÁNTO TIENES,
sino cuánto lo
aprovechas



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 59

DEJARSE SEDUCIR POR EL ENVOLTORIO

ES CORRER EL RIESGO DE
QUEDARSE CON UN BUEN PAQUETE

Y PERDERSE UN GRAN REGALO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 62

TANTO SI REMAS

COMO SI APOYAS AL QUE REMA,
ERES PARTE DE LA SOLUCIÓN.

SI NO REMAS
Y ADEMÁS CRITICAS,
LO ERES DEL PROBLEMA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 62

LA GENTE QUE HACE GRANDES
COSAS,

ADEMÁS APLAUDE.

LA QUE NO HACE NADA,

ADEMÁS CRITICA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 63

NUNCA TE CREAS
MENOS
DE LO QUE ERES
SERÍA TAN
TERRIBLE
COMO HACER
LO CONTRARIO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 63

Si las
adversidades
son viento,
CONVIÉRTETE EN FUEGO.

En lugar de extinguirte,
**TE HARÁN
MÁS GRANDE**

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 77

SI NO PUEDES EXPLICAR
en un solo renglón
CUÁL ES TU TRABAJO
O ENCUENTRAS UN NUEVO
TRABAJO,
o encuentras un
NUEVO RENGLÓN



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 77

RECUERDA QUE
PARA CONSEGUIR
UN DESTINO DIFERENTE
ES NECESARIO

tomar un camino distinto

@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 78

AGITA TU PRESENTE:
haz que sucedan

ALGUNAS COSAS
y sucederán

MUCHAS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 78

Lo peligroso
no es estar
PERDIDO.
es quedarse
QUIETO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 79

ENCÁRGATE SÓLO DE PROVOCAR
LAS EXPERIENCIAS
Y ELLAS SE ENCARGARÁN
DE PROVOCAR
EL ÉXITO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 79

Provocar

experiencias

inusuales te hará

encontrar tesoros

inesperados

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 81

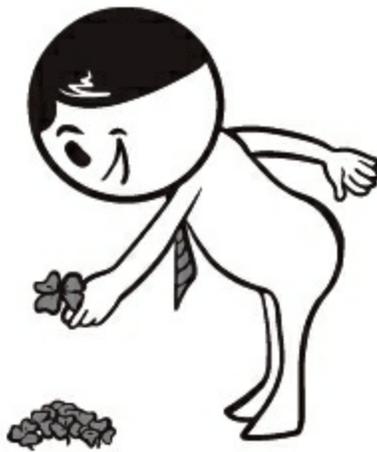
RECHAZAR LA PALABRA

«SUERTE»

ES RECHAZAR SER ESCULTURA

Y DECIDIR

SER ESCULTOR



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 81

Si alguien va a

triunfar

con unas condiciones adversas

comunes

para todos,

no hay motivo por el

que ese **ALGUIEN**

no puedas

ser tú

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 85

EN EL CAMINO
NO ACELERES TU PASO.
MÁS BONITA QUE LLEGAR
ES LA ILUSIÓN DE
HACERLO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 85

AGRADECE
TENER

MÁS DE LO
QUE NECESITAS
PERO MENOS DE

LO QUE
DESEAS

@anxo8Belts

#88peldaños



CANCIÓN: *It was in may*
(Fue en mayo)

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA MÚSICA / ARREGLOS
VOZ
SAXOFÓN / PIANO / POESÍA



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion6

it was in may
When I found myself
It was long after rain
Set in

i found my way
When I finally learned
That the pain I gained
Turned my tears to strength

When you're swept by the storm
Fighting back is a thorn
For your strength goes away
In vain

life is a game
Where sometimes you win
And sometimes you learn
But you are always grow
While you digest your pain

life is a game
Where sometimes you win
And sometimes you learn
But you are always grow
While you digest your pain

FUE EN MAYO

Que me hallé a mí mismo
Observando la lluvia
Y temiendo el abismo

ENCONTRÉ MI CAMINO

Cuando al fin aprendí
Que el dolor que sentía
Más fuerte me hacía

Cuando el agua te arrastra
Resistirse es inútil
La fuerza se escapa
Y ser débil no es útil

LA VIDA ES UN JUEGO

Donde a veces se gana
Y a veces se aprende
Donde a veces se sufre
Y en el que siempre se crece



Anxo Pérez en una pausa de It Was In May.
© Miguel Monasterio



6. ENCUENTRA TU POZO DE PETRÓLEO

Todos tenemos al menos un área de talento que dejaría al resto del mundo boquiabierto. Esa área es nuestro pozo de petróleo. Cuando encontramos nuestro pozo de petróleo, el mundo gana. Cuando no, el mundo pierde. Poner en práctica un talento que te hace único supone dar vida a una inmensa fuente de realización personal. Sólo hay dos maneras de aumentar tu valor en el mundo. Una es mejorando lo que haces mal. La otra es explotando lo que haces bien. Y la clave del éxito no está en lo primero, sino en lo segundo. Para potenciar tu talento, el primer paso es identificar tus pozos de petróleo. El segundo es aprovecharlos. Esta actividad te ayudará con ambas cosas.

¿Cómo funciona?

Imagínate que tú no eres tú, sino la persona que mejor te conoce. ¿Qué diría esa persona sobre ti con respecto a tu capacidad/ talento/ destreza/ aptitud/ predisposición/ competencia/ pasión en cada una de estas áreas?

INDICACIONES

- Selecciona todas las áreas en las que consideras que tienes por un lado interés y por el otro destreza, o sea, tus Pozos de Petróleo.
- Ahora reflexiona sobre ellas e identifica cuál es su FACTOR COMÚN. ¿Qué tienen en común todas ellas? Seguro que existe un patrón o patrones comunes a todas. Identifícalos. (Ejemplos: Casi todas tienen que ver con personas, organización, creatividad, emprendimiento, sociedad, ciencia, comunicación, arte, etcétera)
- Sólo te queda el último paso. Piensa en trabajos concretos que podrían ser la aplicación práctica de ese talento o talentos que tú tienes. Es posible que esta actividad no puedas completarla hoy mismo. No te preocupes. El hecho de haber identificado tus pozos de petróleo te permitirá mantenerte alerta cada día a fin de identificar cada vez más áreas de trabajo, voluntariado o incluso de placer que te permitan dar alas a tus habilidades y pasiones. Cada vez que encuentres una, ven a esta sección y anótala. Piensa en el corto plazo (habilidades más pragmáticas) y también en el largo plazo (proyectos más idealistas). Asimismo, no pienses solo en trabajo, sino en áreas de tu vida más allá de tu trabajo en las que aplicar estas habilidades.

DISCIPLINAS

- a. Idiomas / comunicación / poesía / literatura

- b. Deporte / salud / estilo de vida / belleza
- c. Música / composición
- d. Ciencia / cálculo / astronomía
- e. Gastronomía / cocina
- f. Creatividad / fotografía / moda
- g. Religión / filosofía
- h. Historia / geografía / cultura
- i. Matemáticas / ingeniería
- j. Eventos / viajes / organización / turismo
- k. Naturaleza / animales / sostenibilidad
- l. Comercio / finanzas / administración
- m. Justicia / leyes
- n. Medicina / antropología
- ñ. Psicología / educación / sociedad
- o. Arte / danza / interpretación / dibujo / fotografía
- p. Mecánica / arreglos
- q.
- r.
- s.
- t.
- u.
- v.
- w.
- x.
- y.
- z.

HABILIDADES

- a. Comunicativo / expresivo
- b. Artístico / música
- c. Manualidades / trabajador
- d. Matemático / cálculo
- e. Operativo / práctico
- f. Inteligente / intuitivo
- g. Analítico / reflexivo
- h. Optimizador / resolutivo
- i. Disciplinado / emprendedor
- j. Estratega / visionario
- k. Imaginativo / creativo
- l. Organización / liderazgo / enseñanza
- m. Líder / carismático
- n. Organizado / metódico
- ñ. Responsable / comprometido
- o. Detallista / perfeccionista
- p. Emocional / sensible
- q.
- r.
- s.
- t.
- u.

v.
w.
x.
y.
z.

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 6 del disco:

IT WAS IN MAY (Fue en mayo).

Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/ItWasInMay - www.anxoperez.com/cancion6

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 23

La tristeza

también tiene razón de ser.

No siempre pelees

contra ella.

A veces acéptala

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 23

LA NOCHE DA
SENTIDO AL DÍA
LA LLUVIA AL SOL
Y LA TRISTEZA A
LA FELICIDAD



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 29

**LAS PERSONAS
MÁS GRANDES
SON LAS QUE
MENOS BUSCAN
PARECERLO**



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 29

Que
nos hagan
mejores que
los demás
puede haber
cientos de
cosas. Que
nos haga
superiores no
hay siquiera
una

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 34

EL MUNDO ES UN PUZLE
Y TÚ EL DUEÑO
DE UNA PIEZA.

NO PUEDES CAMBIAR SU PUZLE,
PERO SÍ PUEDES
MEJORAR TU PIEZA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 34

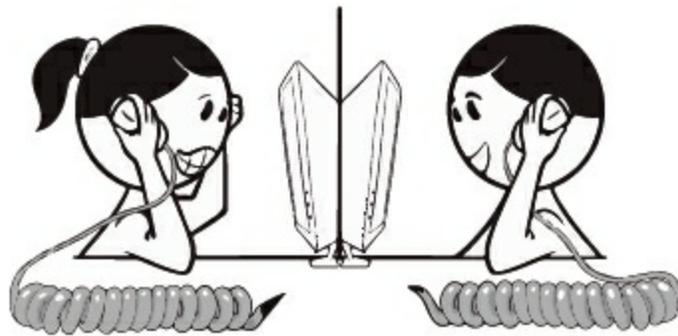
**SI NO PUEDES
BAJAR
EL MUNDO
A TU GUSTO,
SUBE TÚ A SU
ENCUENTRO**

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 65

SER REACTIVO ES
CEDER
EL CONTROL.
SER PROACTIVO ES
TENERLO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 65

No gravites
HACIA TU
OBJETIVO.
Elígelo

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 70

ATRÉVETE A
ATREVERTE



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 70

El dinero

debería ser como
un árbitro.

Cuanto menos

protagonista,
sea por exceso o por
defecto, mejor

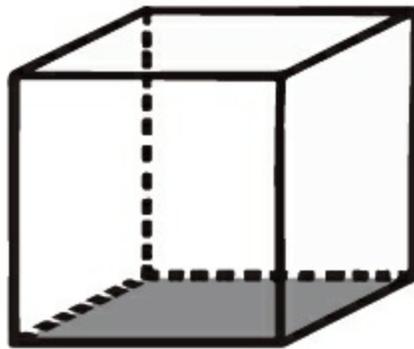


@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 72

La vida es como un cubo.
ACEPTA SU LADO
INFERIOR
Y DISFRUTA DE LOS CINCO
RESTANTES



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 72

DEJA DE HACER
rotar el cubo
para eliminar su lado inferior.
Hacerlo no lo elimina.
Sólo lo cambia de sitio

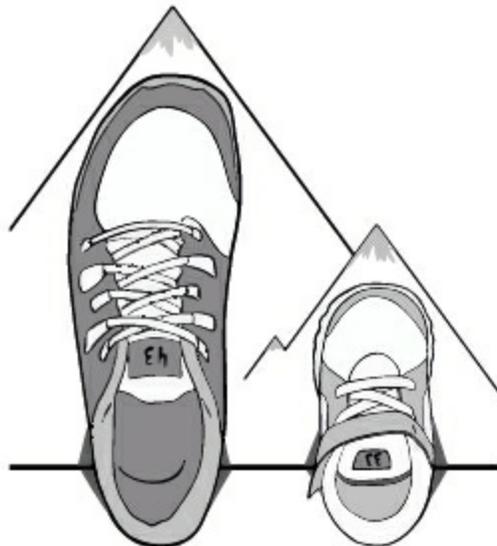


@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 73

TANTO SI TE
CONSIDERAS VIEJO
COMO SI TE
CONSIDERAS JOVEN,
TENDRÁS RAZÓN



@anxo8Belts

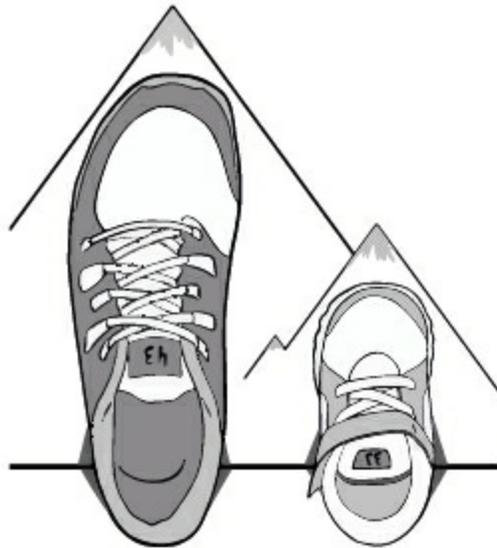
#88peldaños

PELDAÑO 73

Si no lamentas
TUS AÑOS VIVIDOS,
¿POR QUÉ LAMENTAR
TU EDAD?

@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 80

ALGUNOS
ESPERAN
A QUE SALGA
EL SOL.
OTROS BAILAN
EN LA LLUVIA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 80

Si

ves

que

diluvia,

vende

canoas

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 83

CREE EN TI MISMO.

CADA VEZ QUE LO HACES,
CONVIERTES UNA GOTA DE
TU POTENCIAL...

EN DOS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 83

Las 4

palabras

más

empoderadoras

de la

historia

son:

YO CREO

EN TI

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 84

BUSCAR EL ÉXITO
EN TODO
SE TRADUCE EN
NO ENCONTRARLO
EN NADA.

TEN FOCO PARA TENER ÉXITO



@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 84

APLICAR EL

foco en

la vida

tiene un

enorme poder,

igual que no aplicarlo

tiene un importante

peligro

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 87

VALE MÁS
UNA ACCIÓN
QUE MIL IDEAS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 87

LA VIDA ES
UN TEATRO
DONDE UNOS
ACTÚAN
Y OTROS
OBSERVAN

¡Se busca actores!



@anxo8Belts

#88peldaños

THERE'S STILL HOPE

(MANTÉN TU ILUSIÓN)

CANCIÓN: *There's still hope*
(Mantén tu ilusión)

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA LETRA
AUTOR DE LA MÚSICA
VOZ
PIANO



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion7

There's
still hope

After all
of those tears
so many nights
fighting fears
After all those
rough times

There's still
hope

Mantén tu ilusión.
Cuando la lágrima asome,
Cuando el miedo te azote,
Cuando el mar te abandone,
Mantén tu ilusión.

When you
don't have
more strength

When you don't
understand

Although you feel the pain
There's still hope

Cuando tu fuerza se agote,
Tu entendimiento no alcance,
Y tu angustia te mate,
Mantén tu ilusión.

In a world
of your own

When you can't find

your home

And there's doubt

all around

There's still hope

Cuando el mundo se aparte,
Cuando quieran callarte,
Cuando no dudar sea un arte,
Mantén tu ilusión.

THERE'S
STILL HOPE
WHEN IT
FEELS LIKE
THERE'S NOT
THERE'S
STILL HOPE
IT MIGHT SEEM
LIKE A LOT BUT
THERE'S HOPE
AT THE END
OF THE DAY
THERE'S
STILL HOPE

Mantén tu ilusión,
Y aunque quieran robarla,
No vendas tu alma.
Testará tu tesón.
Causará confusión.
Llamará la atención,
Pero mantén tu ilusión.

THERE'S STILL HOPE
WHEN YOU
FEEL LIKE A MESS
THERE'S STILL
HOPE
WHEN YOU FEEL
YOU'RE A WRECK
THERE'S STILL HOPE
WHEN YOU DON'T HAVE
MORE FAITH
WHEN YOU'RE STUCK
IN THE RAIN

THERE'S STILL HOPE

Mantén tu ilusión.
Cuando el mundo se oxide,
Y la vida no hechice.
Cuando al ver cicatrices,
Desees ser libre.
Cuando tu fe ya no fluya,
Y te empape la lluvia.
Mantén tu ilusión.

Give it time
When you
don't have more
smiles

And you can't walk
one more
mile

When there's
no one right there

Give it time

It is time that brings...

...change

A lot will seem a little
Just trust me there is

magic

in time

Right behind

all those clouds

Lies a huge shining sun
When you want to give up

Give it time

Si tu sonrisa es lamento,
Y tu timón es el viento,
Si la vida es tormento,
La cura es el tiempo.

La cura es el tiempo.
Él es cambio y aliento.
Él es mago y sargento.
Él es aire y es viento.

Aunque estaba escondido,
Tras el cielo teñido,
El gran SOL amarillo,

Nunca dejó de dar brillo.

La cura es el tiempo.
Él transforma al sentimiento,
Da alegría al lamento,
Él consuela el sufrimiento.

Cuando duela, dale tiempo.
Cuando apriete, dale tiempo.
Cuando sufras, dale tiempo.
Y algún día, en tu lienzo,
Tu dolor será un recuerdo.

GIVE IT
TIME

All the pain goes away
just with time

There is joy that
awaits us in time
all the love you desire

comes

with
time
give
it
time

Even though
you feel tired

GIVE IT
TIME

It will all turn around
just with time

There's one day when
all pain

That you're feeling
today will
be gain



¡Dando vida a la música! De izquierda a derecha: Yerik Núñez, Anxo Pérez y Edgar Vero.
© Miguel Monasterio



7. COMPARTE TU ÉXITO

La sociedad en la que vivimos es ególatra por naturaleza. Pensamos en nosotros mismos casi las 24 horas del día, buscamos objetivos para alimentar nuestro ego, los conseguimos y volvemos a empezar la carrera hacia los siguientes. Curiosamente yo no considero que sea malo pensar en uno mismo, salvo en un caso: cuando pensamos en nosotros mismos y sólo en nosotros mismos. La solución es sencilla. Tan sólo debemos hacer algo de vez en cuando, por poco que sea, en el que el mayor beneficiado no sea «yo», sino otros. Para ello, basta con compartir un poco de nuestro tiempo y dinero. Todos somos unos auténticos privilegiados por todo lo bueno que sí tenemos, y cuando todos compartimos un poco, el mundo mejora mucho.

INDICACIONES

- Marca con un círculo todos las ACTIVIDADES en las que estés dispuesto a compartir tiempo o dinero.
- De aquellas seleccionadas, marca su grado de importancia para ti y cuándo vas a realizarlas.
- Anota en el recuadro blanco todos los detalles que te ayuden a concretar y dosificar la consecución de estas ACTIVIDADES.
- Por último, marca tus progresos en cada tarea coloreando la barra de progreso a medida que vayas avanzando.

1	A	B	C	Aprender las primeras palabras de un nuevo idioma
2	+	+	+	Ejemplos: Hola, ¿qué tal?, adiós, me llamo..., soy/estoy, sí, no, por favor, gracias, bien, mal, me gusta mucho, encantado de conocerte. Tu turno: _____
3	☆	☆☆	☆☆☆	5 _____
4				_____

1 Marca cada objetivo según tu nivel de interés:

A: me interesa mucho | B: puede que me interese | C: no me interesa de momento

2 ¿Cuándo arranco?

Hoy / Corto plazo / Medio-Largo plazo

3 ¿Cómo es de importante para mí?

Poco / Bastante / Mucho

4 ¿Cuánto estoy avanzando?

Barra de progreso y puntos: vete coloreando la barra de progreso según veas que vayas avanzando.

5 Anotaciones:

En el recuadro en blanco anota toda la información que te ayude a concretar y dosificar el objetivo final.

A	B	C	Hacer voluntariado en otro país
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos para buscar por internet: Hacer voluntariado en residencia de ancianos de tu ciudad. Colaborar con una ONG online para combatir la Malaria. Oportunidades de voluntariado en el extranjero. Vacaciones participativas. Grupos de voluntariado en tu ciudad. ONG destinada a mejorar las condiciones sociales de las mujeres en India, contribuir a restaurar países devastados por terremotos o paliar situaciones de pobreza en países en vías de desarrollo.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C	Apadrinar a un niño
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Un paso más allá: Inscríbete en un programa de acogida temporal, crea un fondo que sólo pueda ser utilizado para formación, convence a tus amigos para crear una beca de estudios para niños de pocos recursos.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C	Preparar un día en familia/sorprender a una persona próxima
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	Ejemplos: Regalo inesperado, manda un email que detalle por qué agradeces que esté en tu vida, escribe una carta a tu jefe detallando las cosas que has aprendido de él o ella, regala flores a quien menos se lo espere. Preparar una cena, velada, viaje, escapada de fin de semana, casa rural, visita cultural, plan sorpresa, entradas para un concierto, obra de teatro, restaurante, actividades al aire libre, practicar un deporte, montar a caballo, kayak, crucero, voluntariado.
☆	☆☆	☆☆☆	Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆

Ayudar a una persona mi entorno en dificultad

Ejemplos: A encontrar trabajo, a cambiar de vida, a superar una ruptura, a aclimatarse a tu ciudad, a que se integre en un grupo de amigos, a que supere una adicción.

Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆

Compartir mi tiempo, habilidades, experiencias y parte de tu éxito

Ejemplos: Crea un blog en el que compartas toda aquella información, pasiones, experiencias que te han enriquecido a ti y que ahora podrían enriquecer a otros. No lo hagas ni para ganar dinero, ni reconocimiento, ni popularidad. Eso vendrá después. Hazlo por algo mayor: porque *aumentar el sentido en la vida de otros aumenta el sentido en la tuya*.

Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆

Crea proyectos que beneficien a la sociedad

Ejemplos: Pon en marcha un proyecto social para ayudar a personas o comunidades en dependencia, para contribuir en una causa en la que creo, para donar mi tiempo y habilidades a un proyecto para el bien común.

Tu turno: _____

A	B	C
⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕
☆	☆☆	☆☆☆

Donar dinero a una causa social con la que me siento comprometido

Nota: Es más importante la acción que la cantidad de dinero.
Ejemplos: ONG sobre malaria, cuidado animal, medio-ambiente, pobreza, derechos humanos.

Tu turno: _____

A	B	C
☺	☺☺	☺☺☺
☆	☆☆	☆☆☆

Celebrar proactivamente las victorias de los demás

Ejemplos: Cuando te enteres (por ejemplo en redes sociales) de que alguien ha recibido un premio, ha salido en un periódico o ha conseguido algún tipo de logro... tómate el tiempo de contactar con él o ella para felicitarle y aplaudir su mérito.

Tu turno: _____

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 7 del disco:

THERE'S STILL HOPE (Mantén tu ilusión)

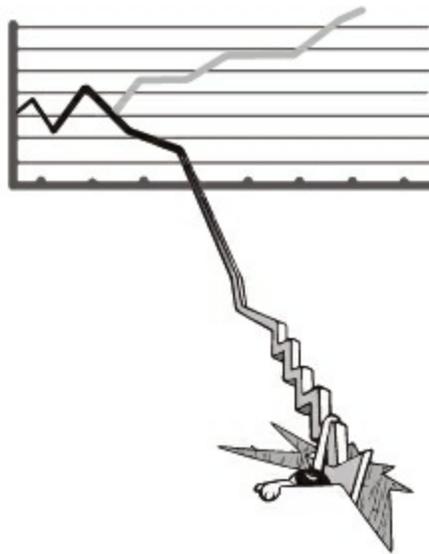
Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:

www.anxoperez.com/TheresStillHope - www.anxoperez.com/cancion7

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 7

EL DÍA QUE PIERDAS
TU PARTE HUMANA
TAL VEZ
NO PIERDAS
EL ÉXITO,
PERO DEJARÁ DE
VALER LA PENA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 7

No temas las
crisis.
Casi todos los
momentos
de éxito
partieron de una

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 18

CADA HORA QUE
INVIERTES EN RESOLVER
UN PROBLEMA
TE HACE ESTAR UNA HORA
MÁS CERCA
DE LA SOLUCIÓN



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 18

LA SOLUCIÓN
A TODOS LOS
PROBLEMAS
ESTÁ A UNAS
HORAS DE
DISTANCIA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 22

LO BUENO DE
LOS FRACASOS ES QUE,
CUANDO ALCANZAS
EL ÉXITO,
DA IGUAL CUÁNTOS
HAYAS TENIDO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 22

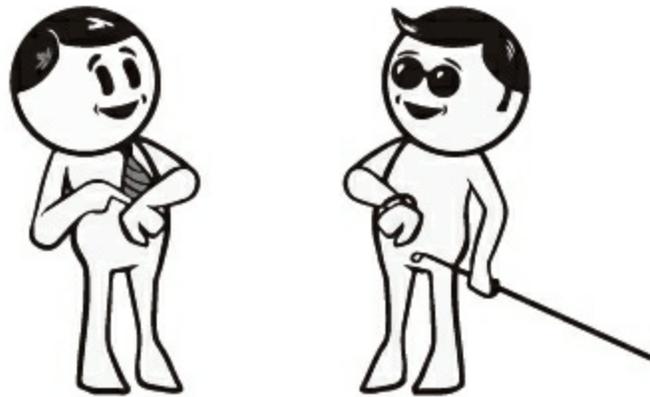
No me interesa
cuantos fracasos has tenido,
sino qué has aprendido
de cada uno de ellos

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 35

TENER EMPATÍA
ES SABER EL EFECTO
QUE TIENE FUERA
LO QUE TÚ
ELIGES DENTRO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 35

LA EMPATÍA
ES ESCUCHAR MÁS QUE
HABLAR, OBSERVAR MÁS
QUE ACTUAR,
COMPRENDER MÁS QUE
ACONSEJAR,
PREGUNTAR MÁS QUE RESPONDER
Y BUSCAR COMPRENDER MÁS QUE
BUSCAR SER COMPRENDIDO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 37

LAS PALABRAS DE ELOGIO

Y ÁNIMO SON EL ALIMENTO DE
LA ILUSIÓN, Y LA ILUSIÓN,

EL ALIMENTO DE LA VIDA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 37

LAS CRÍTICAS
TE CORRIGEN UN
DEFECTO.
LOS ÁNIMOS TE
CORRIGEN
DIEZ

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 51

LA INSATISFACCIÓN

CON LA QUE UNOS JUSTIFICAN
SU ABATIMIENTO

ES LA MISMA CON LA
QUE OTROS JUSTIFICAN
SU SUPERACIÓN



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 51

No permitas
QUE UN BORRÓN
en una hoja te
HAGA TIRAR
todo el
cuaderno



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 54

LA FELICIDAD

ESTÁ A UNA

DECISIÓN DE

DISTANCIA



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 54

NUNCA

en la historia
hemos estado tan faltos
de excusas para
justificar el fracaso

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 64

SI HAS ELEGIDO
EL SURF,
NO TE QUEJES
DE LAS OLAS



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 64

CADA REVÉS
que la vida te da

es un libro de cocina
con recetas para

EL CRECIMIENTO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 69

Asegúrate
de
que
el dinero
es el elefante
y tú el domador,
y no al revés



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 69

QUE TU
RIQUEZA
NO TE HAGA
POBRE

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 75

SI EL PROBLEMA

TIENE SOLUCIÓN,

NO HAY DE

QUÉ PREOCUPARSE.

SI NO LA TIENE,

¿DE QUÉ SIRVE

HACERLO?



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 75

APRENDE A
PREOCUPARTE
MENOS
Y CONSEGUIRÁS
SUPERARTE
MÁS

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 76

NO HAY
UNA SOLA NOCHE
EN LA HISTORIA A
LA QUE NO HAYA
SUCEDIDO EL DÍA.
¡ÁNIMO!



@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 76

No tomaste una
mala decisión.

Tomaste
la mejor
que podías tomar con la
información
que podías tener

@anxo8Belts

#88peldaños

Cóng jīntiān kāishǐ

(DE HOY EN ADELANTE)



CANCIÓN: *Cóng Jīntiān Kāishǐ*
(De hoy en adelante)

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA LETRA
AUTOR DE LA MÚSICA
VOZ



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion8

Wǒ zhīdào zài nǐde xīn lǐ xīwàng yǐ pòsuì
我知道在你的心里希望已破碎

Sé que en tu corazón la esperanza está hecha pedazos

Suǒyǒu de huà yǔ dōu shì duōyú de
所有的言语都是多余的

Todas las palabras son superfluas

Yīnwei nǐde yǎnjīng gàosu wǒ gèng duō shì
因为你的眼睛告诉我更多事

Porque basta ver tus ojos para verlo todo

Wǒ zhīdào hēi'àn shì nǐ kànjian de yíqiè
我知道黑暗是你看见的一切

Sé que sólo ves oscuridad

Dànshi tàiyáng bú huì yǒngyuǎn duǒcáng
但是太阳不会永远躲藏

Pero el sol nunca puede ocultarse eternamente

Suǒyǐ wǒmen lái dào nǐde shēngmìng, gàosu nǐ

**wǒmen shì nǐde
yángguāng**

所以我们来到你的生命, 告诉你我们是你的阳光

Por eso estamos a tu lado, para decirte que somos tu luz

Yīnwei jīntiān nǐ xuéhuì dúlì
因为今天你学会独立

Porque hoy marca el inicio de tu fuerza

Cóng jīntiān kāishǐ nǐ búhuì fàngqì
从今天开始你不会放弃

De hoy en adelante no te rendirás jamás

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì wánwán quánquán

zuò nǐ zìjǐ

因为今天开始你会完完全全做你自己

Porque de hoy en adelante te superarás

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì yōngyǒu quánbù

shēnghuó mèilì.

因为今天开始你会拥有全部生活魅力

Porque de hoy en adelante tu vida será hermosa.

Wǒ zhīdào zài nǐde xīn lǐ xīwàng yǐ pòsuì
我知道在你的心里希望已破碎

Sé que en tu corazón la esperanza está hecha pedazos

Suǒyǒu de huà yǔ dōu shì duōyú de
所有的言语都是多余的

Todas las palabras son superfluas

Yīnwei nǐde yǎnjīng gàosu wǒ gèng duō shì
因为你的眼睛告诉我更多事

Porque basta ver tus ojos para verlo todo

Wǒ zhīdào hēi'àn shì nǐ kànjian de yíqiè
我知道黑暗是你看见的一切

Sé que sólo ves oscuridad

Dànshi tàiyáng bú huì yǒngyuǎn duǒcáng
但是太阳不会永远躲藏

Pero el sol nunca puede ocultarse eternamente

Suǒyǐ wǒmen lái dào nǐde shēngmìng, gàosu nǐ
wǒmen shì nǐde yángguāng
所以我们来到你的生命, 告诉你我们是你的阳光

Por eso estamos a tu lado, para decirte que somos tu luz

Yīnwei jīntiān nǐ xuéhuì dúlì
因为今天你学会独立

Porque hoy marca el inicio de tu fuerza

Cóng jīntiān kāishǐ nǐ búhuì fàngqì
从今天开始你不会放弃

De hoy en adelante no te rendirás jamás

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì wánwán quánquán

zuò nǐ zìjǐ

因为今天开始你会完完全全做你自己

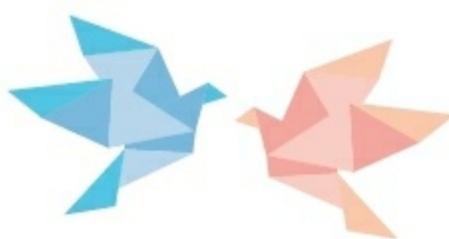
Porque de hoy en adelante te superarás

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì yōngyǒu quánbù

shēnghuó mèilì.

因为今天开始你会拥有全部生活魅力

Porque de hoy en adelante tu vida será hermosa.



Ooh, ooh,

Yīnwei jīntiān nǐ xuéhuì dúlì

因为今天你学会独立

Porque hoy marca el inicio de tu fuerza

Cóng jīntiān kāishǐ nǐ búhuì fàngqì

从今天开始你不会放弃

De hoy en adelante no te rendirás jamás

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì wánwán quánquán

zuò nǐ zìjǐ

因为今天开始你会完完全全做你自己

Porque de hoy en adelante te superarás

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì yōngyǒu quánbù

shēnghuó mèilì.

因为今天开始你会拥有全部生活魅力

Porque de hoy en adelante tu vida será hermosa.

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì yōngyǒu quánbù

shēnghuó mèilì.

因为今天开始你会拥有全部生活魅力

Porque de hoy en adelante tu vida será hermosa.

Yīnwei jīntiān kāishǐ nǐ huì yōngyǒu quánbù

shēnghuó mèilì.

因为今天开始你会拥有全部生活魅力

Porque de hoy en adelante tu vida será hermosa.





8. LA PÍLDORA DE LA FELICIDAD

Imagina que un día te levantas por la mañana y te encuentras a un genio en una lámpara que te dice: «A partir de hoy vas a tener poderes. Voy a insertar en tu bolsillo un número ilimitado de píldoras, y cada vez que regales una a una persona, su felicidad aumentará».

Aquí viene la pregunta importante: Si tuvieras esa píldora de la felicidad, ¿la usarías?

Tengo dos noticias para ti. La buena es que ya la tienes. La mala es que no la usas.

Las lámparas con genios no existen, pero las píldoras de la felicidad sí. Son tres: La sonrisa, las palabras y el agradecimiento.

Cada vez que regales una de las tres a una persona, su grado de felicidad aumentará de forma inmediata. El agradecimiento, la sonrisa y el ánimo son el alimento de la ilusión, y la ilusión, el alimento de la vida.

INDICACIONES

A continuación verás una nube para cada una de las 3 píldoras de la felicidad. Cada una de ellas te ofrecerá un menú de momentos o situaciones en las que potenciar la píldora en cuestión.

- Marca con un círculo cada una de las situaciones o momentos en los que te comprometes a poner en práctica esa píldora.
- Regresa con frecuencia a esta sección para recordar a tu memoria tus compromisos.
- Cada vez que regreses, haz tu propia evaluación mental (o escrita) de tus progresos con cada una de las tres píldoras de la felicidad.

SONRISA

De estos 10 momentos de tu día a día, elige aquellos en los que estés dispuesto a hacer un esfuerzo deliberado por sonreír más:

- ① Al llegar al trabajo
- ② Cuando alguien en el trabajo te hable
- ③ Al llegar a casa
- ④ Cuando alguien de tu familia te hable
- ⑤ Cuando saludes al entrar en un establecimiento
- ⑥ Cuando te dirijas a un empleado del establecimiento
- ⑦ Cuando te encuentres con un desconocido que se dirija a ti
- ⑧ Cuando estés entre amigos
- ⑨ En conversación telefónica
- ⑩ Al llegar a la facultad (o un curso)

ELOGIOS

① Yo creo en ti. Este
Se lo regalaré a _____

② Eres increíble /
espectacular /
excepcional / admirable
/ sorprendente por

③ Me sorprende de ti
lo bien que haces...

④ Me gusta de ti tu

(Forma de vestir / sonrisa /
punto de vista)

⑤ Hay una cosa que
admiro mucho de ti

⑥ Has hecho un
trabajo
excepcional en

⑦ Significas mucho
para mi porque

⑧ Has demostrado
mucho en

⑨ Gracias a:
Persona

⑩ Me haces sentir
feliz por

⑪ Te felicito porque
has progresado
mucho en

Por

⑬ Tienes

⑫ Sé que era importante
para ti mejorar en este
tema y lo has
conseguido

diferente a todos los
demás por

⑮ Buen trabajo por

⑯ Vales mucho por

⑰ No había encontrado
a nadie con esa
habilidad/capacidad/
sensibilidad para

AGRADECIMIENTO

Gracias por...

①

Habermé
ayudado con

②

Tus consejos
en

③

Haberte acordado
de mi por

④

Haber tenido un
detalle conmigo en

⑤

Tu forma de ser

⑥

Tu simpatía, apoyo,
amistad

⑦

La invitación
a cenar

⑧

Tus palabras /
consejos

⑨

Por darme una
oportunidad de

⑩

El día en que me
ofreciste el detalle



Anxo Pérez preparándose para la canción Cóng jintian kaishi © Miguel Monasterio

**A VECES
COMPARTIR
SÓLO UNA
FRASE PUEDE
CAMBIAR TODA UNA VIDA.
FOTOGRAFÍA
TUS PELDAÑOS
FAVORITOS Y
CUÉNTASELOS
AL MUNDO.**

Éstos son los peldaños que inspiraron la canción 8 del disco:
CÓNG JĪNTIĀN KĀISHĪ (De hoy en adelante)
Escúchala en cualquiera de estos dos enlaces:
www.anxoperez.com/CongJintianKaishi -

¡TIENEN EL PODER DE REVOLUCIONAR TU VIDA!

PELDAÑO 24

NO SACRIFIQUES
LA GRANDEZA
DE TU FUTURO
POR UNA IMPOTENCIA
DE TU PRESENTE

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 24

ANTICIPATE
a la llegada de los
problemas y los
EMPEQUEÑECERÁS

@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 38

TEN AUTOCONFIANZA
PARA PODER
ALCANZAR EL ÉXITO.

TEN HUMILDAD PARA
PODER MANTENERTE
EN ÉL



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 38

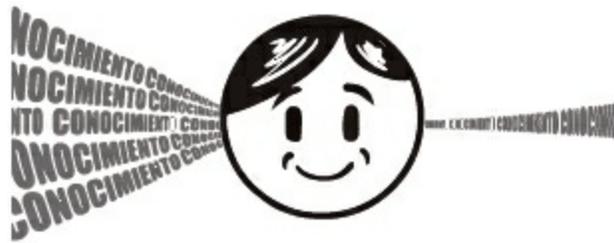
No inviertas
EN CORREGIR LO
MALO
tanto como en
EXPLOTAR LO
BUENO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 48

LA CLAVE DEL APRENDIZAJE
NO ESTÁ EN CUÁNTA
INFORMACIÓN ENTRA
EN TU CEREBRO,
SINO CUÁNTA DE LA QUE ENTRA
SE QUEDA DENTRO



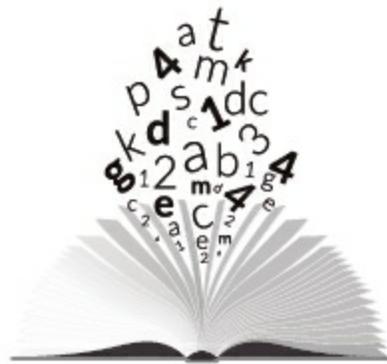
@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 48

No te preocupes
por cuánto
estudias.

Preocúpate por cuánto
aprendes



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 56

EL PROPÓSITO
DE LA VIDA
ES CONVERTIR
CADA GOTA
DE TU POTENCIAL
EN UNA GOTA
DE VALOR



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 56

No se aprende siendo
ESCULTURA.

Se aprende siendo
ESCULTOR.

¡Haz cosas!

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 57

Si te centras

en la manzana,

podrás comer

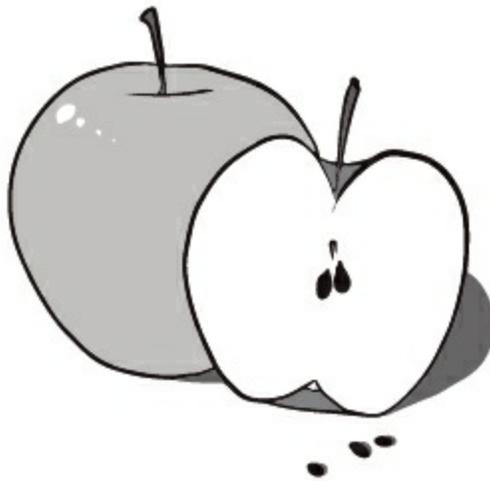
una manzana.

Si te centras

en la semilla,

podrás comer

muchas.



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 57

Si quieres comer

una pera,

desinfecta

la pera.

Si quieres

comer muchas,

desinfecta

el peral



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 58

NO
TE PREOCUPES
POR NADA
QUE NO VAYAS A RECORDAR
DENTRO
DE UN
MES

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 58

Tener concreción
no te garantiza

EL ÉXITO,
pero no tenerla sí
te garantiza

EL FRACASO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 68

LOS
MOMENTOS
MEMORABLES
ESTIRAN
LA VIDA

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 68

NO PERMITAS
QUE EL BRILLO DE LO
BELLO TE CIEGUE ANTE
LAS VIRTUDES
DE LO BUENO

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 71

¡ARRIESGA!

SI ESTÁS DISPUESTO A PERDER
UN POCO, AUMENTARÁS TUS
POSIBILIDADES

DE GANAR MUCHO



@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 71

A la victoria
no se llega apostando

por no perder,
sino apostando

por ganar

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 82

SI ERES
PRIMERO
Y REMAS
COMO
PRIMERO,
PODRÁS GANAR
O NO.

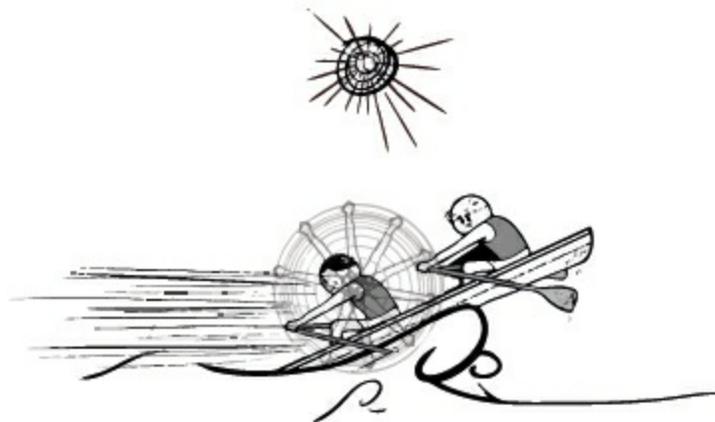


SI ERES
PRIMERO

Y SIGUES REMANDO
COMO SI FUERAS
EL ÚLTIMO,



GANARÁS SEGURO



@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 82

BUSCAR
la excelencia
SIN BUSCAR
el éxito
ES LA MEJOR MANERA DE
encontrarlo

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 86

CUANDO ALCANZAS
EL ÉXITO
ES EL MOMENTO, NO DE PENSAR
«QUÉ HE HECHO BIEN»,
SINO DE PENSAR
A QUIÉN DEBO DECIR:
«GRACIAS»



@anxo8Belts

#88peldaños



PELDAÑO 86

Compartir
tu grandeza

te hará más
grande

@anxo8Belts

#88peldaños

PELDAÑO 88

SI LA SOCIEDAD
TE HA DADO
TU ÉXITO,
UNA PARTE DE ÉL
CORRESPONDE
A ELLA



@anxo8Belts

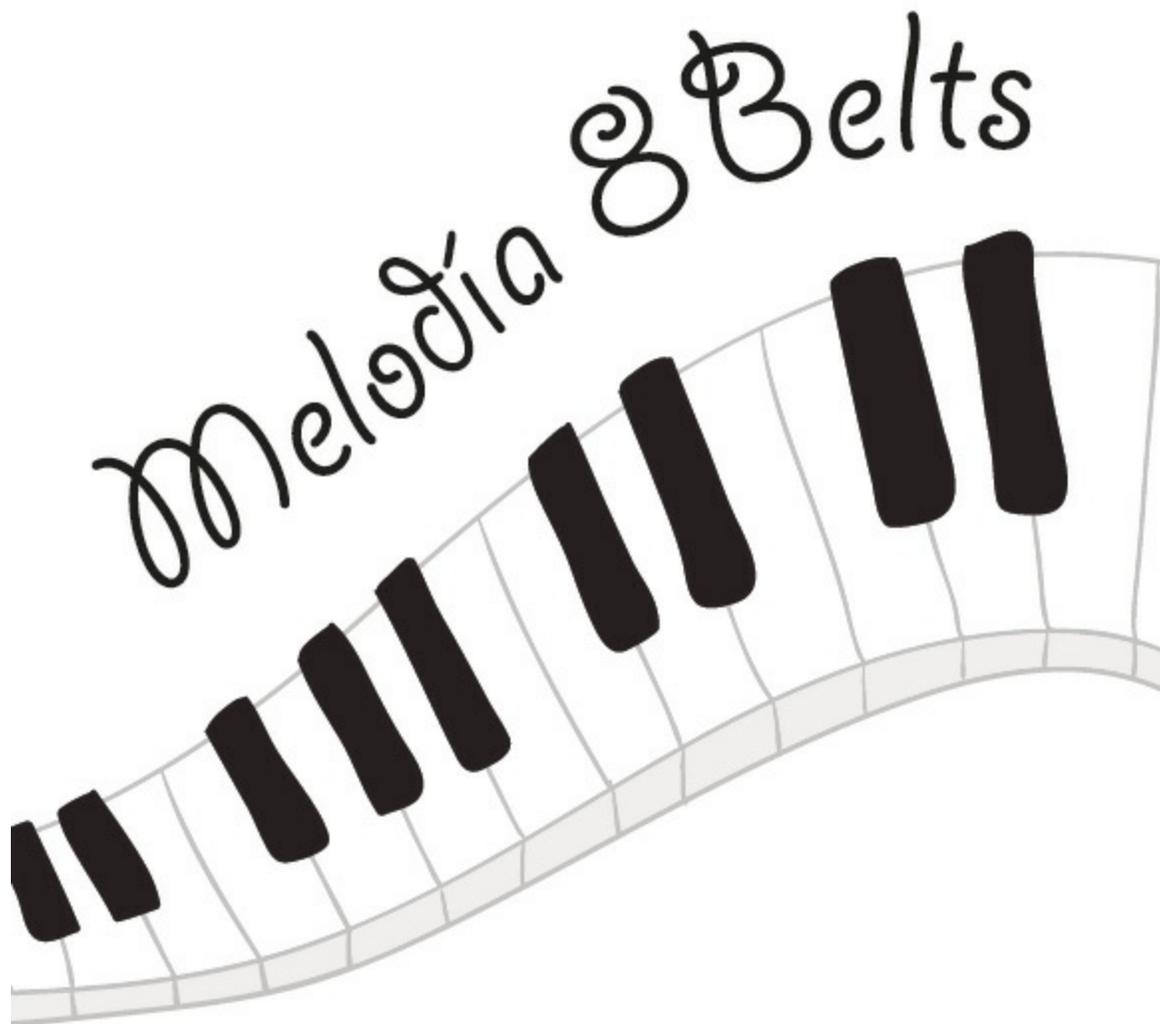
#88peldaños

PELDAÑO 88

Si el éxito
NO SE COMPARTE
es que
NO LO ES

@anxo8Belts

#88peldaños



CANCIÓN: *Melodía 8Belts*

ANXO PÉREZ:
AUTOR DE LA MÚSICA
PIANO



DESCARGA UN LECTOR QR PARA TU MÓVIL
Y DISFRUTA DE LA CANCIÓN
ESCANEOANDO EL CÓDIGO O ENTRANDO A:

www.anxoperez.com/cancion9

CRÉDITOS:

Muy happy happy (canción 1)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ 1, VOZ 2, VOZ 3, VOZ 4, VOZ 5, ARMÓNICA: ANXO PÉREZ
BATERÍA, PERCUSIÓN, BAJO ELÉCTRICO,
TECLADOS, GUITARRAS: EDGAR VERO
ARREGLOS: EDGAR VERO

www.anxoperez.com/cancion1

www.anxoperez.com/MuyHappyHappy

La magia está en las acciones (canción 2)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ 1, VOZ 2, PIANO: ANXO PÉREZ
BATERÍA, PERCUSIÓN, BAJO ELÉCTRICO,
TECLADOS, PIANO, GUITARRAS: EDGAR VERO
ARREGLOS: ANXO PÉREZ, EDGAR VERO

www.anxoperez.com/cancion2

www.anxoperez.com/LaMagiaEstaEnLasAcciones

No dudes (canción 3)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ, GUITARRA: ANXO PÉREZ
BATERÍA, PERCUSIÓN, BAJO ELÉCTRICO,
GUITARRAS, TECLADOS: EDGAR VERO
ARREGLOS: ANXO PÉREZ, EDGAR VERO

www.anxoperez.com/cancion3

www.anxoperez.com/NoDudes

Quiero más (canción 4)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ: ANXO PÉREZ
BATERÍA, PERCUSIÓN, BAJO ELÉCTRICO, TECLADOS: EDGAR VERO
ARREGLOS: EDGAR VERO

www.anxoperez.com/cancion4
www.anxoperez.com/QuieroMas

Serás tú (canción 5)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ 1, VOZ 2: ANXO PÉREZ
BATERÍA, PERCUSIÓN, BAJO ELÉCTRICO,
PIANO, GUITARRAS, PROGRAMACIONES: EDGAR VERO
ARREGLOS: ANXO PÉREZ, EDGAR VERO

www.anxoperez.com/cancion5
www.anxoperez.com/SerasTu

It was in may (canción 6)
(Fue en Mayo)

AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ, SAXOFÓN, PIANO, POESÍA: ANXO PÉREZ
BATERÍA: MANUEL GÓMEZ
CONTRABAJO: YERIK NÚÑEZ
ARREGLOS: ANXO PÉREZ

www.anxoperez.com/cancion6
www.anxoperez.com/ItWasInMay

There's still hope (canción 7)
(Mantén tu ilusión)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ, PIANO: ANXO PÉREZ
ARREGLOS: ANXO PÉREZ

www.anxoperez.com/cancion7
www.anxoperez.com/TheresStillHope

Cóng jīntiān kāishǐ (canción 8)
(De hoy en adelante)

AUTOR DE LA LETRA, AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ
VOZ: ANXO PÉREZ
BAJO ELÉCTRICO, TECLADOS,
GUITARRAS, PERCUSIÓN, PROGRAMACIONES: EDGAR VERO
ARREGLOS: EDGAR VERO

www.anxoperez.com/cancion8

www.anxoperez.com/CongJintianKaishi

Melodía 8Belts (canción 9)

(regalo extra)

AUTOR DE LA MÚSICA: ANXO PÉREZ

PIANO: ANXO PÉREZ

BATERÍA: MANUEL GÓMEZ

CONTRABAJO: YERIK NÚÑEZ

ARREGLOS: ANXO PÉREZ

www.anxoperez.com/cancion9

www.anxoperez.com/melodia8belts



Satisfacción por el resultado final. De izquierda a derecha: Yérik Núñez, Manuel Gómez, Anxo Pérez y Edgar Véro. © Miguel Monasterio



Descubre una colección única de libros transforma-vidas
Tus 88 Peldaños hacia la escalera del éxito

LOS 88 PELDAÑOS DEL ÉXITO
LA INTELIGENCIA DEL ÉXITO

www.anxoperez.com

Los 88 peldaños del éxito musicales
Anxo Pérez

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

© del diseño de la portada, © Lucas Wainer, 2015
© de la imagen de la portada, © Miguel Monasterio

© Anxo Pérez, 2015

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2015
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2015

ISBN: 978-84-16253-44-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

Dedicatoria	6
Los trucos del éxito que te encontrarás en este libro	7
El efecto 88 peldaños	9
1. Muy happy happy	14
1. Invierte en conocimiento	21
2. La magia está en las acciones	48
2. Fija objetivos	55
3. No dudes	81
3. Agita tu presente	88
4. Quiero más	115
4. ¿Reactivo o proactivo?	123
5. Serás tú	148
5. Cambia de hábitos	153
6. It was in may (Fue en mayo)	181
6. Encuentra tu pozo de petróleo	186
7. There's still hope (Mantén tu ilusión)	213
7. Comparte tu éxito	224
8. Cóng Jintian kaishi (De hoy en adelante)	251
8. La píldora de la felicidad	257
Regalo extra. Melodía 8Belts	288
Créditos de las canciones	290
Créditos	295