

**OLGA FERNÁNDEZ**

# **VIVIR MOLA**



**APRENDE  
A TOMAR  
DECISIONES**



**Gracias por adquirir este EBOOK**

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

---

**iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!**

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

**PlanetadeLibros**

---

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



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

OLGA FERNÁNDEZ

# APRENDE A TOMAR DECISIONES



# Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN

## LAS PEQUEÑAS DECISIONES

PRELIMINAR

1. LA DECISIÓN DE EMPEZAR
2. DECIDIR DESDE EL AMOR
3. LA DECISIÓN DE PENSAR EN POSITIVO
4. LA DECISIÓN DE PERSEVERAR
5. LA DECISIÓN DE SER ÚNICO
6. LA DECISIÓN DE VALORAR TU TIEMPO
7. LA DECISIÓN DE SER FELIZ
8. LA DECISIÓN DE AVANZAR

RECAPITULANDO

## TUS FUNDAMENTOS, LAS REGLAS DEL JUEGO

PRELIMINAR

9. EL ORIGEN DEL PRESENTE, LA SEMILLA DE TU FUTURO
10. ONDA MAGNÉTICA
11. GENEROSIDAD SENTIDA
12. EL TIEMPO CON SENTIDO PROPIO
13. LAS PEQUEÑAS ACCIONES EXTRAORDINARIAS
14. VIVIR MOLA
15. AMAR LO QUE HACES

16. TOMAR DISTANCIA  
RECAPITULANDO

## TUS VALORES, FUNDAMENTOS PROPIOS

PRELIMINAR

17. EL ORIGEN DE TUS VALORES

18. DÓNDE TE LLEVAN TUS MOTIVOS

19. TUS MOTIVOS EN PRESENTE Y EN PRIMERA PERSONA

RECAPITULANDO

FIN

AGRADECIMIENTOS

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Emocionarse con la vida no es suficiente para salir a vivir. Todos tenemos en nuestro interior una sensación de fe, de actitud positiva, de alegría... Sabemos, aunque no nos damos cuenta de ello, que esa sensación de que la vida es emocionante y plena la llevamos en nuestro interior. Es parte inherente de nosotros. La decisión de ser feliz, de liderar tu vida, es el resultado de ser íntegro con uno mismo. Todo consiste en algo simple pero complicado al mismo tiempo: sacar lo mejor de nosotros mismos.

A veces seremos capaces de hacerlo solo con observar y sentir a nuestro alrededor, pero otras necesitaremos un pequeño impulso. Este libro te ayudará a redescubrir el mundo que te rodea. Todo es una cuestión de actitud. Y tú estás preparado. No tienes más que desear ser feliz. Porque la vida puede ser maravillosa.

*Para mi marido y mis hijos.  
Especialmente para Jordi,  
porque su amor fue el origen de mi despertar.*

# INTRODUCCIÓN

A todos nos ha pasado en más de una ocasión escuchar una reflexión de alguien acerca de la vida —y lo maravilloso que es sentirla, crecer—, y que al oírla tu corazón te diga que es cierto, que te emocione el mensaje. Pero tras pasar el instante en que se te pone el vello de punta, tu rutina vuelve a ser la que era y vuelven las largas listas de acciones cotidianas que te llevan a los mismos resultados con los mismos hechos, como si de ovejitas se tratara, recorriendo el mismo camino cada día a prados de escaso pasto.

Esto es porque se nos olvidó explicar que la vida es maravillosa, como también lo es la mecánica del ser humano. Recordar que la mente unida a la emoción es la que produce la reacción debería ser lo primero que enseñaran en la escuela. Y debería formar parte del programa escolar de cada curso. Luego podría convertirse en titular luminoso que estuviera en el felpudo de casa o en el cabecero de la cama.

La cuestión es que la emoción no es suficiente para alcanzar metas, cambiar, crecer o materializar un sueño. Necesitamos que la mente haga su parte, y para ello nosotros debemos hacer la nuestra. Convencerla, borrarla, reprogramarla, o como más te entusiasme a ti enunciarlo. A mí me apasiona la idea de «darle motivos».

Los motivos son el motivo por el que el alma existe, son las razones verdaderas por las que nacemos. Los motivos son una misión dictada por la intuición que siempre ha estado ahí y que dejamos de escuchar cuando una sociedad madura entendió la responsabilidad como alcanzar la madurez de una gran mayoría; interpretó la edad adulta como el suplicio de las obligaciones sin motivo y el exceso de ruido como banda sonora de nuestros hogares.

La madurez es la capacidad de hacernos responsables de nuestros desafíos y aprendizajes. La responsabilidad es la capacidad de sacar conclusiones de nuestros actos y poder liderarlos. Así vemos que el encuentro con uno mismo y su silencio debería ser otra asignatura que se enseñase en el colegio.

La gran noticia es que junto con esa emoción ante lo chulo que es vivir hay una vibración que, mantenida durante tiempo suficiente y guiada por la determinación, los principios y los motivos de uno mismo, es posible hacer que forme parte de una pequeña decisión, repetida en muchas ocasiones, creando un hábito. Este hábito de elegir vivir en la vibración que desees se origina en la libre elección de decidir tus motivos.

Este es un libro para aquellos que aún no los han decidido y para los que los conocen, pero no los han enunciado o con frecuencia los pierden de vista. Un libro para quien no



sabe, para quien ya lo sabe y para quien cree que lo sabe.

Soy Olga Fernández, autora de *Vivir mola*. Emocionarte con la vida fue tu decisión y ahora te invito a que me acompañes a encontrar una respuesta en su origen. ¿Por qué te has levantado esta mañana? ¿Para qué haces lo que haces?

# **LAS PEQUEÑAS DECISIONES**

## PRELIMINAR

Vivir es un regalo porque si no, no hubiera tenido sentido nacer. Lo es para nosotros y para todas las personas con las que compartimos este tiempo. Merecemos conquistar el poder de nuestras decisiones y que estas nos lleven a una visión de disfrute, aportación y crecimiento.

Las pequeñas acciones que en este bloque te propongo que hagas tuyas, y con las que has de ser coherente las veinticuatro horas del día, pueden ser el mapa de tus sueños, como lo fueron para mí y para quienes las compartieron con el resto del mundo, haciéndolas yo parte de un modo de vivir. Tú mismo serás el encargado de decidir en cuál de ellas debes detenerte más o no, pero ninguna excluye a la otra ni es menos importante.

Eres libre, sabio, eficaz y generoso contigo mismo teniendo este libro entre tus manos. La práctica del contenido de estos capítulos es la coherencia con aquello que anhelas y aún no has alcanzado. Ya sea disfrutar del amor, de la salud, de la abundancia económica, de la coherencia con tus valores, de la superación personal o de perdonarte hechos del pasado, estos capítulos van más allá de un mensaje inspirador o de querer quedarse en la simple emoción.

Una voz interna te dice que hay algo más que la visión del sacrificio constante o la supervivencia, te entusiasma la idea y decidir hacerlo posible es fácil paso a paso y comprendiendo la forma de movernos por la vida como lo hacen el resto de seres vivos, libres y de manera sencilla, en el universo al que pertenecemos.

Si aspiras a vivir con plenitud y crear el mundo que sueñas, significa que ya puedes sentirlo y visualizarlo, por lo que solo estás a un paso de comprometerte contigo mismo a seguir la voz interna que te muestra, mediante la emoción y los sueños, que es posible para ti también.

No hay mejor momento que este para que tomes la decisión de ser fiel a ti mismo, a tus valores y a tus sueños. Todo aquello que crees que te lo impide está en la mente. Además, puede que estés pensando que son demasiadas cosas las que quieres cambiar. No es verdad. La libertad y la autenticidad son lo normal y se consiguen con las pequeñas decisiones coherentes a estos dos conceptos.

Cuando puedes imaginar, pensar y soñar un resultado, es que ya tienes el mejor motivo de decidir hacerlo realidad.

Haciendo de estas pequeñas decisiones una guía, tendrás las respuestas adecuadas para vivir una vida muy chula de forma sencilla, fácil y natural. Yo las comparto contigo y con ello la emoción de que los milagros están en todos nosotros, porque los he visto en mí y en muchos de los que me rodean.

Decidir es tener determinación a actuar ahora. Ya, sin vacilar, de manera fluida y con la sabiduría sentida de que haciendo absolutamente todo verdadero y sencillo puede que siga habiendo miedos, pero tendrás la seguridad de que estás en el camino correcto.

Todos nacimos con el mismo derecho a una vida plena. Que pensemos que nuestras circunstancias son lo natural es una programación que se rompe con la acción. Las cosas pueden ser de otro modo si la forma de relacionarnos con ellas también lo es.

Estos ocho capítulos de pequeñas decisiones pueden resultar chocantes a tu mente, llena de hábitos bien arraigados, así que entendiendo que esos hábitos, o maneras de hacer, hasta ahora no te llevaron a los resultados que querías, y que estos son los que disfrutaban las personas libres y coherentes con sus sueños, te dará señales de que estás frente a un libro que te habla a ti; habla de alguien que está en un punto de inflexión para que todo siga como hasta ahora o que todo sea como debería ser, la vida de una persona que un día decidió que esta también molaba.

Un gran edificio se conforma de diminutos ladrillos y pilares. Cada ladrillo cuenta, como cuenta cada decisión. ¡Que lo que creemos tenga ladrillos sólidos que se afiancen en una construcción indestructible y seamos fuente de inspiración para aquellos que como tú lo desean realmente y aún no saben cómo!

Bienvenido a este bloque de ocho determinaciones vitales para hacer sencillo lo que a muchos les parece tan complejo. Un cambio libre, consentido y con el sentido de que vivir mola.

Libertad es ese estado en que ni siquiera lo que piensas o sientes te detiene a hacer lo que quieres hacer. La coherencia con el cambio, las metas y una vida muy chula comienzan por el desapego emocional y mental que tenías hasta ayer.

# 1

## LA DECISIÓN DE EMPEZAR

Antes de tomar la decisión de empezar, hay que comenzar por el principio, que es la toma de consciencia. Lo que en este momento nos rodea, disfrutamos o nos disgusta es un resultado. El origen de esto se produjo en el pasado, nacieron de una o varias causas.

Comienza sin esperar la perfección, sin esperar las circunstancias perfectas. Esperar y ser perfecto son las excusas del que no quiere. Claramente tú quieres. Comienza ya a no esperar nada más y ser imperfecto. Es una ley del éxito, del éxito en cualquier ámbito.

Esta es una ley universal llamada la ley de la causa y efecto de la que puedes ser más o menos consciente, pero que funciona igual para cada uno de nosotros. Existe el origen, un tiempo por medio y luego su manifestación.

La realidad es una semilla que se planta, y los frutos que recogemos hoy son la manifestación de aquellos hechos, pensamientos y emociones plantadas. Hoy no es tiempo de sentir culpabilidad, pero sí de ganar sabiduría y hacerse responsable de esta correspondencia entre nuestros actos y su efecto *a posteriori*.

Simplifica mucho saber relacionar la causa con lo que hoy se manifiesta, es crucial a la hora de tomar la decisión de querer transformar, cambiar o empezar algo. Lamentarse ni es solución ni consuela, pero hacerse responsable y comprometerse a encontrar la causa o las causas es motivador y sirve como base de una buena toma de decisión.

Sabiendo que la ley de causa y efecto pasa por todo y para todos, podrás reflexionar con gran nivel de consciencia adónde te conducirán tus pequeñas decisiones del día a día. Nadie vive tus resultados, tus emociones de insatisfacción, angustia, impotencia o inseguridad. Así que escuchar tu interior, tu respiración y tus emociones facilitan la toma de elecciones, por diminutas que estas parezcan.

Antes de decidir acuérdate de que la intuición está para ayudarte. La intuición no ejerce presión en el pecho, no crea dependencia, pero genera emociones de plenitud.

Todos buscamos la felicidad que se encuentra en nuestro interior. Los resultados de una decisión que se origina en tu silencio, en una respiración profunda y una conexión

con la intuición son causa, siendo su efecto el eco de la verdad.

Sea lo que sea que quieras iniciar, antes de empezar desecha las emociones que te hicieron sufrir en el pasado y limpia sin remordimientos las heridas que te produjeron.

Puedo escuchar tu pregunta interna porque yo también me la hice. ¿Y si aún no sé desecharlo o limpiarlo? El camino te enseña. Comienza igualmente, aprende a caminar caminando paso a paso. Si la desesperación te visita dile que toda esa ira desaparecerá también. Eso pasará también, no importa cuánto malestar tengas dentro si tienes la voluntad de levantarte y levantarte.

Valiente es quien en medio de su verdad, sus restos de culpabilidad, entre sus escombros de derrota, sabe que ha de empezar para conseguirlo, o incluso para decidir sencillamente ser feliz.

Hoy emprendes de nuevo y lo haces con otra visión porque ya sabes que hay más posibilidades de las que ahora tus ojos puedan ver. Eres crédulo por confianza, porque tienes consciencia de los límites que pone la mente cuando está delante de algo desconocido. Su miedo a las cosas nuevas reduce su campo de visión. Por suerte, muchos se dieron cuenta hace tiempo y nos mostraron con sus ejemplos personales lo impensable. Ya hay personas que han conseguido lo que tú te propones comenzar, lo único que te diferenciaba antes de ellas es lo que ahora tienes: el compromiso contigo mismo con respecto a la decisión que has tomado: COMENZAR, PERMANECER Y TERMINAR.

La decisión que has elegido te conduce a un camino tan lleno de posibilidades como de obstáculos, pero ahí está la emoción de este reto. Hacerlo a pesar de todo. Y sabiendo que los desafíos te pondrán a prueba, que habrá baches que superar y que tendrás que inventar la manera de pasar por encima de ellos.

El secreto no es secreto, sino la sabiduría de hacer muy tuyo el pensamiento de que lo fácil es quedarse sin hacerlo. Rendirte a la idea de que llevar a cabo eso que desees y terminarlo no es fácil porque, si lo fuera, ya lo estarías haciendo.

Si dudas sobre comenzar o no, puede ser que temas darte cuenta de que eso es realmente lo que desees. Puede que tu mente tema más dar la razón a tu voluntad, puede que temas decirte a ti mismo que debías haberlo hecho antes.

Déjame aclararte algo, cuando tu voluntad, tu alma y tú estáis en lo que es coherente y auténtico, los reproches son sabiduría en forma de risa.

La verdad no es tan dolorosa cuando es porque estás  
en la verdad.

Por insignificante que te parezca lo que quieres emprender, redacta un contrato con fecha, nombre y objetivo. Y aquí viene la frase que yo te propongo que incluyas cuando redactes ese compromiso que vas adquirir: «Terminaré esto que he comenzado pese a todo, sin importar lo que tenga que superar».

## CONTRATO CONMIGO MISMO

Hoy, día ....., a las....., me comprometo con la decisión de empezar ..... y no parar hasta que lo consiga. TERMINARÉ ESTO QUE HE COMENZADO PESE A TODO, SIN IMPORTAR LO QUE TENGA QUE SUPERAR.

Cuando se toma la decisión de hacerlo, ello implica la decisión de no fracasar, y no fracasar significa que no fallarás porque lo vas a terminar. Sí o sí. El juego termina cuando tú lo decides, y cuando lo que se comienza lo motivan tus deseos más intensos, no cabe sitio para el fracaso porque este es para quien su verdad le dice que no lo intentó todo.

Quien comienza de nuevo cada vez que cae es un éxito en sí, es el tipo de persona que cambió fracaso por aprendizaje, que cambió comenzar por empezar a pesar del miedo.

Así pues, repítete a ti mismo las veces que hagan falta, cocinando, en el metro o conduciendo, que no fracasarás porque no te lo permites a ti mismo. No lo veas como una orden ni como una disciplina, sino como el éxito de superación que mereces. Eres digno de colgarte tu medalla de YOLOHEHECHO porque la satisfacción no solo te hará más grande, sino que te dirá quién eres. Eres el tipo de persona que cuando comienza una cosa la disfruta, le saca el jugo porque aprende que en el transcurso de superar obstáculos se da cuenta de quién es y de que termina todo lo que empieza.

El tamaño del obstáculo se mide por la cantidad de motivos que has tenido por encima de los miedos y bloqueos. El tamaño del obstáculo superado es la llave maestra a otros y otros.

Si tienes la sabiduría de que todo lleva su tiempo y de que la paciencia tiene recompensa, sabrás encontrar la calma interior cuando la impaciencia quiera sabotearte. No lo permitas, ya somos conocedores de que esas emociones son los baches del camino, y como ya lo sabemos y estamos al tanto de que es donde otros fracasan, ahora tienes la clave para ser más grande que ese sentimiento de impaciencia. Saber dónde otros fallan te da ventaja de aprender de su experiencia.

Otro desafío mental será el de que no tienes ni idea de cómo lo harás, solo sabes que has decidido comenzar ese viaje que te llevará a tu objetivo. Comprometerte con ello ya fue un paso importante, ahora déjate llevar por las pistas que el universo te dé. Lee y relee al respecto, y ve haciendo el cómo caminando. Paso a paso. Día a día. Confía en el poder de visualizar que ya lo has conseguido y que el camino hacia ello serán tus pequeños actos. Tus pequeñas zancadas son «tus nuevos buenos hábitos».

Hazte fan número uno de esos hábitos y no los dejes bajo ningún concepto. El movimiento genera más movimiento, y ellos te darán la guía de lo que debes hacer en cada instante. El pasado ya no importa, por eso debes olvidarte de aquello que hacías antes, desligarte de esa aparente seguridad emocional que te da, porque aquellas acciones cotidianas no te llevaron al presente que quieres. Agárrate a este pensamiento con todas tus fuerzas cuando la mente quiera bloquearte y ponerte nervioso ante «un nuevo buen hábito» para ti. Cuando la mente te ponga la excusa perfecta para no hacerlo, cuando te inunde el cuerpo de temor ante lo desconocido, aprieta el puño fuerte y dite con firmeza que lo que hacías antes te llevará al mismo sitio. Esto es novedoso y te creará incertidumbre, pero vas a hacerlo, superarlo y a sentirte bien, porque estás abierto a aprender. Este es el secreto del éxito.

Mi experiencia me ha demostrado que estamos preparados y capacitados para todo aquello que nuestra alma anhela; la que no está entrenada es la mente. A la señora Mente es a la que hay que convencer para que no nos boicotee nuestro proyecto, por eso mi recomendación es que tú elijas el cómo. Aunque yo pueda decirte mi forma de hacerlo, es mejor que tú crees tu propio sentimiento para que la mente se entere alto y claro de que ella también tiene que cambiar su programación y montarse en este barco que se llama TUDECISIÓN.

A mí me funciona un ritual de repeticiones escritas de una frase durante treinta y tres días. Frase que yo elijo, pero que envuelve eso que quiero conseguir; con forma verbal en presente simple y enunciada en positivo. Por ejemplo: «Y salgo a correr cada día cuarenta minutos, pase lo que pase». Este es un objetivo enunciado en presente simple como si fuera un hábito incorporado en mí. Si a esto le añades una imagen que recortes de cualquier revista, descarga o similar, y te dedicas a visualizarla por la mañana y por la noche, mucho mejor. También puedes ponerla de fondo de pantalla en tu ordenador o móvil. Las formas son tantas como tu imaginación te permita. La cuestión es que lo repitas o lo hagas convencido y con sentimiento, que junto con la acción será la que te lleve a alcanzar el objetivo.

Cuando tu mente hace este objetivo más suyo, lo que obtienes es mayor entusiasmo, y eso te hace aumentar la vibración de aquello que quieres lograr. Así funciona. Si te sientes feliz con tu nueva idea, emocionado con el proceso, los nuevos pequeños buenos hábitos serán un disfrute y no un suplicio, como la mayoría suele pensar.

La decisión está tomada, a por ello.

## AFIRMACIÓN

Para repetirme con emoción sentida

---

---

---

---



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

## RECUERDA

- Es fundamental que redactes por escrito tu compromiso con tu decisión de aquello que quieres emprender. En presente, en positivo y con palabras que no te supongan ningún bloqueo ni limitación. Que de este compromiso por escrito saques la frase que te repetirás más de veinte veces durante el día, la mañana y la noche, y que te mantendrá en la línea de tu decisión.
- Acompaña este nuevo proyecto con visualizaciones, imágenes, lectura, aplicaciones, vídeos, etc., que te hagan permanecer en la vibración que desees y te inspiren a nuevos pasos y conceptos.
- Has de estar alerta, ya que surgirán obstáculos que te pondrán a prueba e intentarán hacerte desistir de tu propósito. La consciencia de que esto pasará y una frase inspiradora a modo de *tip* cuando surja son imprescindibles.
- Establece tiempos reales y cuenta con que vendrá el desafío de la impaciencia. Saber que este bache es un denominador común de cualquier proyecto te dará ventaja.
- Disfruta del proceso, ya nada es un suplicio ni un suspiro desgarrador. Es la sensación de que estás en el camino correcto porque, si fuera fácil, no sería ni un cambio ni una decisión de cambiar.

Decidir algo no es pensarlo y dejar la idea en el aire. Decisiones son actos de enunciar, actuar y desarrollar con la fe de que es posible. No hay manual perfecto, pero hay un modo: HACER AQUELLO QUE HAS DECIDIDO PASE LO QUE PASE.

## REFLEXIONES Y NOTAS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 2

# DECIDIR DESDE EL AMOR

El amor, aplicado a cualquier cosa, es el ingrediente secreto que proporciona éxito seguro. Por eso, tomar decisiones que parten del amor es fundamental para poder llevarlas a cabo, hacer florecer resultados y recoger los frutos. Tomar una decisión desde el amor significa eliminar por completo los miedos como una excusa o impedimento. Amar requiere hacer lo que creemos, incluso cuando no nos gusta. Amar es aceptar la excusa, reconocerla y seguir amando igualmente.

Amar implica actuar sin el apoyo social, del pasado o de la propia mente. Amar es un verbo dirigido por un alma que debe actuar sin la razón o la emoción que la mente espera. Amar es la incomprensión con fe, comprensión total e implícita de aquello que se ama.

Eliminar el miedo a los obstáculos que encontraremos por el camino se hace amando los obstáculos, agradeciendo lo que los pequeños desafíos nos enseñan y el cómo nos lo enseñan, haciéndonos descubrir lo grande que somos.

Son muchos los que deciden vivir sin jefe y montan su propia empresa. Estos se encuentran con desafíos como las redes sociales y las cuestiones administrativas, entre otros, pero no se derrumban ante ello y no pagan a otra persona por hacer ese trabajo ya que necesitan centrar todos los esfuerzos en un solo enfoque. ¿Cómo lo hacen? Haciéndolo. Simplemente aprendiendo, leyendo, asesorándose y formándose. Después parece que la montaña superada no era montaña, sino prado. Seguro que cuando echan la vista atrás recuerdan haber dicho:

—Soy un negado para los ordenadores.

Pues «el negado» ahora gestiona su negocio y sus redes sociales porque su voluntad y su pasión por lo que quería hacer era mayor que los pequeños inconvenientes que, hoy por hoy, son el aprendizaje que le acercaron a su sueño.

Las maratones y carreras por norma general tienen un coste. Se pagan gastos de dorsal, avituallamiento, organización, etc. Hace trece años pensaba que pagar para correr veintiún kilómetros o más era una estupidez. Ahora me encuentro pagando inscripciones

para carreras de diez kilómetros. No solo pago por correr, sino que agradezco que alguien organice eventos donde la superación humana pueda medirse y se celebre con un festival alrededor. Ya me medí frente a diez y lo haré frente a mayores distancias porque en cada desafío se alejan más las palabras de aquellos que un día dijeron que para mí correr no era posible. Lo que mi obstáculo físico me enseñó es que puedo trasladar esta superación a cualquier otro ámbito porque era mental. Ahora puedo amar, agradeciendo tiempos de miedos y desafíos que me mostraron mi verdadero yo.

¿Por qué tienes problemas? Porque cada resultado te proporciona una respuesta sobre ti mismo.

Cuando una persona adopta un nuevo estilo de vida o un nuevo hábito, es susceptible de ser criticado o simplemente muy comentado. Mi experiencia me dice que no luches contra esto, ni siquiera intentes convencer a nadie. Primero, porque necesitas las energías para desempeñar tu nuevo propósito, y segundo, porque ellos solo valorarán lo que hagas cuando vean los resultados. Mientras estás en el proceso vive estos juicios de valor ajenos a ti y desde el amor responde a los críticos con algo que admiras de ellos, con autenticidad y amor.

No hay mejor arma cuando te atacan que dejar de ver lo malo y enfocarse en lo que más valor aporta.

Si alguien viene directamente a hacer un juicio de valor negativo sobre tus nuevos hábitos y decisiones, mantén silencio si no tienes nada que decir, nunca te justifiques y, desde el amor, elogia su mayor cualidad. Esta práctica, realizada desde la verdad más honesta que exista, que es el amor, te resultará transformadora en cualquier ámbito de tu vida.

Hemos de comprender cómo funciona la mente, la humana y la social. Cuando alguien te dice que fracasarás, que no es posible o que te vas a arrepentir, lo que está es justificando su mente con todo aquello que él no ha conseguido, y te está diciendo: «Esta es mi manera de verlo y quiero convencerte».

Así que recordando este *modus operandi* de la mente y tatuando en nuestra manera de relacionarnos con los demás que: «No todo lo que escuchamos o vemos hemos de aceptarlo como cierto».

Otro hecho importantísimo cuando decides cambiar es creer que puedes hacerlo y no esperar que los demás lo crean. No pretendas que el resto de personas lo haga suyo porque no es su deseo, es el tuyo. Solo te pertenece a ti y es tu responsabilidad mantenerte en el amor y alcanzar tu objetivo. El amor vuelve a desempeñar un papel importante. Si yo creo que los demás pueden alcanzar aquello que desean, si yo elogio

desde el corazón la pasión y el empeño que le ponen, recibiré de la misma medicina. Una vez más, hazlo desde el alma y la verdad, y confía en que la persona que tienes enfrente puede hacerlo.

Quiero detenerme en el párrafo anterior contándote una experiencia. Hace ya muchos años, con un amigo *coach* y preparador físico, comentábamos un máster de *coaching* de la universidad y yo le expresaba mi interés en asistir. Tras cinco minutos de conversación, él me interrumpió y me dijo:

—Olga, una formación así solo es efectiva si tu mente está abierta a la idea de que cualquiera puede cambiar.

A mí sus palabras en ese instante no me resonaron nada, pero años más tarde, cuando mi nivel de consciencia se expandió, me hicieron redoble de tambores en el alma. Qué sabía reflexión.

La negatividad y las palabras tóxicas de alguien que juzga tus nuevas ideas y acciones no se combaten. Se eliminan no dando lugar a que surjan; y si lo hacen, se actúa elogiando algo muy bueno que hace esa persona.

Los cambios están en tu percepción, y esta depende de aquello que lees, del tipo de aire que respiras, de la manera de alimentar tu energía y de las acciones nuevas al respecto. Ante la duda percibe con el mayor sentido: el Amor.

En el camino, escuchar a quienes admiramos es fundamental porque serán fuente de inspiración. Gracias a las redes sociales hoy en día es más fácil para los que queremos ver que el mundo es más grande que las circunstancias de nuestro círculo actual. Para los momentos en que las circunstancias hagan el efecto contrario a iluminarte, puedes hacer un círculo imaginario. Una circunferencia hecha de fuego que nadie atravesará y que desprenderá el calor del amor. Te protegerá y con el tiempo no tendrás ni que imaginarla porque caminarás con tanta fe en tu objetivo y tus actos, con tanta seguridad, que nunca más nadie podrá invadirte con sentimientos desalentadores.

Si nuestro cambio necesita amor, nosotros, que somos su motor, lo necesitamos aún más. Tú eres el dueño de tu alma, de tus sueños, de tu mente y de tu vehículo —que es tu cuerpo—. Ámate ingiriendo alimentos sanos, usando un vocabulario enriquecedor —positivo—, desechando los pensamientos que no aportan, manteniéndote alejado de vibraciones no positivas tanto en lo material como en lo espiritual.

Puede que aún no sepas todos los pasos hacia tu nueva forma de ver la vida, en tu decisión de cambiar lo que quieres para ti o de alcanzar un objetivo, pero lo que ya es un hecho es que si actúas y piensas desde el amor, la inspiración está asegurada.

*Avanzando estos tres pasos llegarás cerca de los dioses.  
Primero: habla con verdad. Segundo: no te dejes dominar  
por la cólera. Tercero: da, aunque no tengas*

*más que muy poco que dar.*

BUDA

Yo, ....., decido que desde ahora mis decisiones pequeñas, grandes y de cualquier tipo las tomo desde el amor.

## REFLEXIONES Y NOTAS

*Afirmativas, en presente  
y con palabras que te  
emocionen en positivo*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### 3

## LA DECISIÓN DE PENSAR EN POSITIVO

El pensamiento positivo por sí solo no supone una emoción ni da la felicidad, pero es útil para el control de las emociones. Es autosugestión y es la herramienta que se lleva usando desde hace siglos para pasar de un estado a otro, para cambiar patrones limitantes, para visualizar y para conseguir metas. Y es tan eficiente que solo has de contestar a esto: ¿Te dirías a ti mismo al espejo cada día cuán feo, malo, torpe... eres? No lo haces porque te parece absurdo, y te lo parece porque, aunque no hayas tomado consciencia aún del poder de la palabra pensada y hablada, sabes en tu interior que es dañino decirse a uno mismo cosas negativas.

Un minúsculo cambio al día en cualquier hábito no te hará vivir en estado de alerta y te llevará al estado que desees.

La vida es cíclica. A veces estamos más arriba y otras más abajo. Hay días que el entusiasmo nos inunda y días que la pereza se apodera de nosotros.

Pensar en que podría haber sido peor o la comparativa con una situación mucho más grave mejora el instante presente. No te hace crecer internamente, pero te mantiene en la vibración que desees. Después de mucho entrenamiento a través del pensamiento se convierte en un diálogo y una programación lingüística que resulta transformadora.

Decidir nuestro pensamiento con respecto a algo es vivir en presente. Supone dar un salto importante en la forma de ver las cosas y hacernos responsables de nuestras emociones. Somos humanos, por lo que levantarnos más deprimidos o más tristes es natural, como la naturaleza a la que pertenecemos. La buena noticia es que también somos humanos con una mente de la que somos propietarios y responsables. Dueños de nuestras emociones y pensamientos, con la capacidad de contagiar a los que nos rodean y de no ser contagiados por ellos.

Las emociones son nuestras, de nuestra propiedad, de nuestra responsabilidad. Decidir aceptarlas, sobreponerlas, gestionarlas y no

descargarlas en otros es tan sencillo como pensar, pese a todo, en positivo.

Ante un sentimiento que amenaza con mermar nuestro estado natural de bienestar tenemos su opuesto, y es nuestra decisión de agarrarnos a ello o no.

Si me siento cansada y apagada, puedo quedarme bajo la manta hurgando en la angustia que me sobrecoge o puedo decidir levantarme pese a todo y echarle una mano a mi voluntad, poniendo música a ritmo intenso que me eleve aún más la vibración. Si me siento triste, puedo quedarme en el ángulo inverso de los labios o mirarme al espejo, ponerme el cepillo de dientes entre los dientes y sonreír. De esta manera provoco un acto reflejo en mi sonrisa y le mando una orden a los músculos de que el ángulo de mis labios no solo se invierta hacia arriba, sino que encima me salga una buena carcajada. Si hoy me siento hinchada y poco femenina, puedo ponerme la sudadera a modo de saco de patatas y esconderme ahí o superar la situación con una bonita blusa blanca nueva y un pañuelo rojo al cuello.

La capacidad de elegir la tengo y la decisión es mía. Estaremos de acuerdo en que lo fácil es quedarse en los sentimientos de autocompasión, pero que lo emocionante —y lo que da resultados— es ir a la caja de herramientas, usar el pensamiento positivo y unirlo a la superación de hacer un metro más. ¿Tú qué opinas?

Si se te está pasando por la mente que esto es engañarse a uno mismo, no lo es. El razonamiento es que la actitud positiva se forma en un pensamiento previo, pensamiento elegido conscientemente por la persona, producido por una respuesta contraria al sentimiento negativo que nos invadió. Este hecho ocurrido en muchas ocasiones forma un hábito. Y este se suma a las actitudes positivas que llevan el paradigma mental de una persona a nuevos terrenos capaces de relativizar la gravedad de las cosas. Hacer de esto un nuevo hábito, por su alta repetición, te conduce a otra capacidad que siempre tuviste, pero que hasta este momento no había sido desarrollada: la capacidad de actuar al cien por cien y pasar de los sentimientos y circunstancias.

Yo uso mucho la frase «**TODOS SENTIMOS MIEDO, PERO LO QUE HAGAMOS CON ÉL DEPENDE DE NOSOTROS**». Pues con el cansancio, la tristeza, la enfermedad, la incompetencia... pasa lo mismo. Todos sentimos las mismas cosas, como todos los otoños las hojas de los árboles se caen. Lo que marca la diferencia es lo que hago con mi inteligencia emocional y cómo uso mi pensamiento positivo habitualmente para que, cuando vuelvan a surgir estos sentimientos, yo esté entrenada en ser dueña de esa emoción, en la respuesta que tendré ante ella y en la acción que tomaré ante la misma.

Además, tenemos que añadir que el estado normal es la alegría y la energía vital. Si aparece alguna emoción contraria es justo el momento de agradecer que salga, que se manifieste y nos dé señales de que algo no va acorde con nuestra intuición, alma o sueños, o como lo quieras llamar.

Una vez más estás en el ritmo cotidiano del día a día, en el ritmo cíclico que marcan las leyes universales, pero ya no reaccionarás igual que ayer, porque tendrás consciencia



de que las herramientas están para usarlas y lo que haces con ellas es tu elección.

Lo malo y negativo pueden tener el sentido de excusa para seguir el mismo sendero, o pueden tener el sentido de señal. Señales y síntomas de por dónde empezar a poner acciones y pensamientos positivos a una vida plena y con sentido para ti. Una vez más tú decides tus motivos.

Yo, ....., soy dueño de mis emociones.

## REFLEXIONES Y NOTAS

*Afirmativas, en presente  
y con palabras que te  
emocionen en positivo*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 4

# LA DECISIÓN DE PERSEVERAR

Persistir es tomar la decisión firme de que fracasar en tu objetivo no es una opción. Abandonar no sirve como alternativa ni plan B. Para perseverar debes tomar consciencia de nuevo de los obstáculos que te pondrán a prueba, comprobando si de veras quieres alcanzar tu objetivo o no, asumiéndolos como parte de la experiencia, como prueba y superación. Debes tomar perspectiva real y razonable desde donde estás. Tú ya has decidido que lo conseguirás, así que saber cuáles son algunas de estas resistencias te servirán de ayuda.

La Queja es contagiosa, lo mismo que la Alegría. Esto ha resultado lo más difícil para mí, el no entender, pero sí aplicar, porque como bien sabemos somos seres sociales y necesitamos el reconocimiento y el amor de los demás. Pero esta es la ley de la atracción, aplicada desde nuestro sentimiento y mirada de amor. Si lo que yo emano con mi cambio de pensar y actuar es ver lo mejor en los demás, y lo aplico activa y sinceramente, lo que me llegará es lo mismo. Entonces entre lo que yo hago de manera activa de no elegir telediarios ni prensa que contagiarían negatividad que no está en mi mano resolver, y la posibilidad de atraer cosas enfocándome solo en lo positivo, prefiero colaborar en la creación de un entorno que me mantenga en mi decisión de perseverar.

Mayoritariamente abandono el bote cuando la barca está llena de queja, prefiero ir a nado. Y con otras personas me alquilo, le doy al botón oídos sordos, casi sin compadecer. La queja es como la excusa, pero sin la intención de convencerte. Es como un virus que se pega. Parece que no se contagia y como te descuides, vaya si lo hace. A veces alquilarse, a veces alejarse, y siempre enfocado en la abundancia.

La Queja se lleva tiempo, dinero, energía, salud y enfoque para la prioridad. Actúas por encima de la pena que te tengas de ti mismo.

La decisión de persistir en aquello que nos hemos propuesto implica olvidarse del margen de tiempo que nuestra mente nos marca o que marcó a otro. Casi con seguridad, el objetivo está en otro espacio-tiempo diferente al que programamos. Si supiéramos con certeza ese dato, posiblemente ya lo tendríamos. Considerar este factor tiempo como

algo que no podemos controlar alivia la frustración de no ver la meta. El objetivo se siente en la mente, se disfruta de las acciones que nos llevan a él y se ve cuando menos lo esperas. La sabiduría de no saber cómo se desarrollarán las cosas, unidas a nuestro hacer constante para que se den, es clave.

La mayor queja social es por la sensación de inmediatez para todo. Todo lo queremos para ya y sin pagar ningún precio, sin entregar energía, sin estudiar, sin dolor, sin agujetas... A largo plazo significa verdad; a corto plazo, vivir anestesiado.

Otro obstáculo que surgirá será el de querer hacer acciones muy grandes, complicadas de afrontar con tal de ganar tiempo. Es el error de la mayoría, y más en la época de inmediatez que vivimos. Está de moda perder peso ya, ganar mucho dinero ya, hacer ejercicio de alto rendimiento con resultados ya, todo ya. Y aquí no hablamos de sacrificio ni de tiempo, hablamos de que las pequeñas acciones, el gota a gota, es lo que nos hace más sabios, más fuertes y más perseverantes. Por tanto, ser conocedor de que querer los resultados ya, por la vía rápida, será una sensación que te invadirá en tu proceso de cambio es algo crucial para estar preparado. Frente a este hecho, una respiración profunda, un agradecimiento a tu nivel de consciencia de que las buenas bases se hacen piedra a piedra, sin importar el tamaño, pero sí la solidez y el equilibrio.

La perseverancia en ser, en actitud, en pensamiento, en todo, es convertirte en un tipo de persona de unas características necesarias para ser lo que quieras ser: rico, naturópata, madre, padre, novia, policía, etc. Las personas son lo que son veinticuatro horas al día, y su misión o propósito de vida abarca cómo come, habla, camina, escucha, trabaja... Es la constancia de ser.

La perseverancia, al fin y al cabo, es el hábito de mantenerse en un objetivo, es la continuidad de mantenerse en ser el tipo de persona que disfruta de la meta o del cambio que desea. La meta es convertirse en la persona con las cualidades o habilidades que requiere nuestro objetivo. Por esto, concretar lo que queremos es primordial y nos ayudará a tener más persistencia. Ser preciso en lo que deseamos y descubrir cómo es el ser humano que disfruta de ello serán las guías para crear los hábitos que formarán al propietario de este sueño: tú.

También está el desafío de superar las vicisitudes, pero teniendo muy claro que no hay éxito sin derrotas y que cuanto más te equivocas más cerca estás del acierto. Ahí tendrás otro trabajo mental hecho. Entrena la mente con convicciones y estadísticas. Científicamente está demostrado que sin una cantidad importante de errores y fallos no hay grandes descubrimientos. Cuenta con que fallarás y tendrás que hacerlo de nuevo y de otra forma, y en uno de esos intentos te reirás diciendo: «He necesitado cuarenta y nueve veces que me digan que no, cuarenta y nueve veces me he sobrepuesto y a la cincuenta tengo un gran Sí que demuestra que eran necesarias las cuarenta y nueve veces anteriores».

Falta de interés, excusas, indecisión, irresponsabilidad, mala organización y miedo son los desafíos de la perseverancia. Pero frente a todo está lo que se quiere, porque no es un capricho. No es la carta de deseos de un iluso, es preguntarse: ¿qué haría que me levantara cada mañana con ilusión? ¿Qué haría si me quedase un año de vida? ¿En qué emplearía mi tiempo sin sentir cansancio porque me apasiona? Las respuestas son lo que quieres de verdad, lo que anhela tu alma. Es cambiar algo que te supondrá superar obstáculos, pero que te apasiona tanto que cuentas con ello y lo interpretas como el precio que has de pagar.

Para terminar este capítulo no voy a hablarte de más obstáculos que podrás encontrar, quiero contarte lo que te dará ventaja. Algunos sabios lo llaman la milla más, hacer una milla más de lo que estaba previsto. Es fascinante la emoción interior de seguir cinco minutos más, un metro más o un X más en el instante en que crees que estás demasiado cansado; ese empujón más es el que marca la diferencia, el que te empodera, el que te hace crecer.

Ya te he hablado en otras ocasiones de que la diferencia se manifiesta haciendo un poco más de lo que se te pide que hagas, y es fascinante, pero se eleva al infinito la misma sensación cuando la aplicas a un objetivo personal que tú has decidido emprender. Una decisión que no tiene obligación moral ni recompensa económica, sino el compromiso contigo mismo de reconocerte y de saber quién eres en realidad. Yo sé que eres la persona capaz de gastar ese último aliento en hacer un metro más o cinco minutos más en vez de en pronunciar palabras como «ya no puedo seguir». Mientras te quede aliento para esa frase, te quedará aliento para hacer un extra de lo que tu mente cree que puede. Superarse es hacer excelente lo que uno planeó hacer. Cambiar es superar los límites que ahora tenemos.

Un plan de acción también actúa a tu favor. La meta debe estar muy bien definida. Desarrolla el plan por escrito, con tiempos y submetas. Busca una hora a la semana de una actividad relacionada con tu meta que incluya a una persona que te aporte en este sentido un entorno que vibre alrededor de tu meta. Prémiate con algo que te guste tras una semana seguida de haber cumplido tus submetas. Recompénsate para trabajar la autoconfianza.

Sintetizando: tendrás que persistir cuando estos obstáculos surjan, reconocerlos como emociones normales que se producen en el desarrollo de un cambio. Ya no hay nada que temer porque frente al desafío podrás tomar la decisión de perseverar. Tú lo has decidido y lo harás, yo ya lo sé, y la aceleración del palpito de tu corazón cuando piensas en eso que quieres te lo confirma.

## REFLEXIONES Y NOTAS

*Afirmativas, en presente  
y con palabras que te  
emocionen en positivo*



## 5

# LA DECISIÓN DE SER ÚNICO

Todos formamos parte de este universo y todos somos una molécula importante que forma un todo. Pero lo más mágico de esto es que ninguno de nosotros es igual a otro. Cada uno tiene una mente distinta, un alma extraordinariamente única y una genética diferenciadora. Te invito a que hagas este pensamiento tuyo, una filosofía que te emocione y que haga palpar tu corazón al ritmo que tu intuición te marque. La decisión de sentir que formas parte de un mundo completo y sabio de por sí, solo te hará vibrar en armonía y paz, así como la decisión de vivir una vida única por ser singular e incomparable puede convertirse en el viaje más emocionante que inicies y que te llevará a saber quién eres realmente.

Las personas se concentran en círculos de cualidades comunes. No tener las mismas cualidades ni los mismos resultados solo es posible fuera de la circunferencia.

La decisión de ser uno mismo implica no imitar a nadie. No somos una réplica de un miembro de la familia ni de una bloguera de moda. Admirar a otro ser humano no tiene nada que ver con perder nuestra identidad. Todos somos capaces de todo; nuestra valía y lo que hacemos por nosotros es lo que marca la diferencia.

*El yo es un mar sin límites y sin medidas.*

KHALIL GIBRAN

En este punto te invito a realizar una reflexión con libreta, bolígrafo y espejo. Te puede sorprender el factor espejo, pero si haces el ejercicio completo, los resultados serán más que efectivos, transformadores. Confía.

Haz una lista de las cualidades que más te gustan de ti. Mínimo cinco. Máximo las que quieras, por ejemplo, diez. Luego dirígete al espejo. En voz alta, en una tranquilidad que nadie te interrumpa y a una distancia de dos palmos del espejo, repite: «1. Lo que más

me gusta de mí. 2. Lo que más valoro de mí. 3. La cualidad que más me agrada de mí...», y así sucesivamente.

## MIS CUALIDADES

Lo que más me gusta de mí

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

A continuación, pega en ese espejo eso que tanto te gusta de ti y déjalo, al menos, una semana. Repítetelo cada vez que pases delante de él.

El segundo ejercicio, y no menos importante, consiste en redactar en una columna aquello que no te gusta de ti. Con cinco es suficiente, aquí sí hay máximo. En otra columna, junto a la primera, escribe cómo puedes usarlo a tu favor. Un ejemplo: si suelo ser muy testarudo, cerrándome en banda a un solo pensamiento, ¿cómo puedo usar esa rigidez mental a mi favor? La respuesta radica en transformar el cómo uso esa cualidad. Si puedo reconocerla en mí, también puedo darle un enfoque positivo. Este sería el buen uso de esa cualidad: «Soy muy testarudo; cuando me propongo algo lo consigo pese a todo».

Voy a ponerte otro ejemplo para que esta actividad te resulte fácil. Digamos que no te gusta ser una persona que le da tantas vueltas a todo; la transformación de esto sería: «Cuando me encuentro con un obstáculo en mi objetivo, le doy muchas vueltas hasta que

encuentro la manera de hacerlo». Si eres demasiado exigente con los demás, puedes redactarlo en positivo diciendo: «Yo creo en mi máximo potencial y en el potencial de cualquier ser humano, y creo que es capaz de crecer y desarrollarse». Y si te consideras muy impaciente, la afirmación en positivo sería que eres una persona muy activa que no se duerme en los laureles.

### **LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### **COMO LO VOY A USAR A MI FAVOR**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Con estas nuevas cinco afirmaciones que tienes acerca de ti, comprométete contigo mismo a escribirlas veinte veces durante treinta y tres días con la mano contraria a la que normalmente escribes. Sí, con la mano contraria, treinta y tres días seguidos; si un día fallas, vuelves a empezar los treinta y tres.

1. \_\_\_\_\_



2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

---

25.

---

26.

---

27.

---

28.

---

29.

---

30.

---

31.

---

32.

---

33.

---

Las afirmaciones forman parte de tu nuevo paradigma mental cuando las repites en situaciones incómodas y con alto impacto emocional, de ahí que te diga que lo hagas con la mano contraria y con un vocabulario que te cree emociones en positivo. No olvides que siempre han de ser afirmativas, en presente simple y con un YO que inicie cada afirmación.

Una nueva perspectiva de uno mismo con los mismos ojos que un día juzgaron. Una nueva perspectiva que descubre un ser infinito con los mismos ojos que un día juzgaron.

Voy a aprovechar este instante para explicarte la importancia de hacer los ejercicios que te propongo. Eres libre de hacer lo que haces como quieras, pero también responsable de las consecuencias. Te recomiendo hacer lo que a mí me ha servido. La continuidad, la perseverancia, hacerlo por escrito o en voz alta, según el caso, son las claves imprescindibles para obtener resultados.

Volviendo al valor único que aportamos como almas inigualables que somos, te propongo ahora que redactes esas cinco cosas que haces muy bien en una columna, y a la derecha, cómo podrías hacerlo de manera excelente.

**SOY BUENO**

1.

2.

3.

4.

5.

## QUÉ PUEDO MEJORAR PARA SER EXCELENTE

1.

2.

3.

4.

5.

Tómatelo como un ejercicio abierto en el tiempo porque más adelante te vendrá de maravilla dejar abierta otra lista de aquello que los demás te reconocen como algo que haces fenomenal, con lo que siempre ayudas o que nadie hace como tú. En este listado te recomiendo que incluyas las opiniones de los niños más cercanos que tengas. Puede resultar curioso y sorprendente lo que ellos tienen que aportar en este sentido.

Deja estos dos últimos listados muy cerquita de ti porque leerlos cada día al levantarte y antes de iniciar cualquier actividad no te llevará mucho tiempo y generarán los beneficios de recordarte todas aquellas cualidades que tienes a tu favor para hacer del día un gran día, con esas características que te hacen ser único, estar orgulloso de ti mismo y que puedes hacer aún mejor, según has anotado.

Así, con la pequeña decisión que has tomado de ser único y con una larga lista que refleja que ya lo eres, tienes suficientes herramientas para comenzar a desarrollar todo tu potencial y transformar lo que crees que no es tan positivo en cualidades a tu favor. Treinta y tres días por delante, un espejo que está deseando servir para algo más que para sacar fallos sin fundamento y un bloc que puede ser el principio de una relación extraordinaria contigo mismo.

La importancia de conocerte de verdad te dice realmente cuáles son tus motivos para levantarte cada mañana y ser feliz, te hará simplificar aquello que quieres cambiar y te orientará por dónde puedes empezar. Es imprescindible sintetizar lo que vas a transformar y los motivos que lo fundamentan para unos resultados no solo milagrosos, sino que motiven a realizar otros cambios colaterales que vendrán solos. Si lo reducimos todo a una cuestión de perspectiva y de cómo decidimos vivir nuestra vida, solo tomando consciencia de quiénes somos en realidad, hallaremos la fuerza motora de absolutamente todo.

Ser tú mismo, ser el protagonista de tu vida, decidir basándote en quién eres y en tus motivos para vivir es la aventura más emocionante que hayas visto.

Hay una frase que el común de los mortales usa mucho: «Eso no te pega». Incluso he llegado a escuchar: «Ese chico no te pega». Que algo te pegue, vaya contigo, tenga coherencia con tu pasado o no ya no importa, porque cuando has decidido averiguar quién eres y vivir acorde a ello, ya no hay límites.

Cada vez hay más personas que han descubierto que meditar, escucharse a sí mismas y guardar silencio no es una cuestión de modas o de llevar un rollo zen. Es otra forma de saber qué te dice tu alma y tu cuerpo. Es dejarse guiar por el ser más sabio que existe cuando existe al cien por cien: tú mismo.

Todas las técnicas de autoconocimiento sirven mientras sea tu hábito diario. Si piensas que requieren de tiempo, así es, pero este tiempo de bucear en ti mismo hará que navegues tu barco en lugar de ser un naufrago e ir a la deriva. Compensa y recompensa.

¿Y si no nos gusta lo que escuchamos en nuestro silencio y vemos en nuestro interior? Ese es el verdadero temor, porque siempre nos estamos juzgando. Descubierta la verdad, que nadie se juzga o daña tanto como uno a sí mismo, nos hacemos responsables. Esta responsabilidad, querido lector valiente, es el poder de renacer.

Descubre quién eres y comienza a vivir plenamente con sentido de legitimidad y el poder de brillar como misión de vida.

## REFLEXIONES Y NOTAS

*Afirmativas, en presente  
y con palabras que te  
emocionen en positivo*

---

---

---

---

---

---

[illegible]

## 6

# LA DECISIÓN DE VALORAR TU TIEMPO

*No es que tengamos poco tiempo,  
sino que perdemos mucho.*

SÉNECA

Los minutos, las horas y los días pasan sin casi darnos cuenta porque no tomamos consciencia de su valor. Hemos nacido para hacer algo importante en este tiempo que se nos ha dado llamado VIDA. Sobrevivir no era la intención del milagro de nacer, pero parece que eso también se nos ha pasado por alto. La buena noticia es que hay maneras de recordártelo: dándole valor al día que tienes por delante. Se trata de tomar la decisión de apreciar tu tiempo, algo de lo que los que te rodean se beneficiarán al compartirlo contigo. El tiempo tiene un valor tan alto que nadie te vendería lo que le queda de vida para dártelo a ti ni por todo el oro del mundo, pues con ese oro no haría nada en la tumba.

Para darle la consideración que merece a nuestro tiempo, debemos tomar la decisión de usarlo en aquello que sume a uno mismo y aporte valor a los demás. Te aseguro que cuando usas las horas del día en hacer esto, no solo sientes el orgullo de dormir en plenitud, sino que tienes muchos motivos para levantarte a la mañana siguiente.

¿Y cómo hago para mantenerme en esta decisión? Para empezar, olvídate del pasado y de los años que te suman estos. Primero, porque ya no puedes volver atrás. Observa cómo las personas que más se quejan a tu alrededor tienen tendencia a repetir y repetir infinidad de veces tanto el pasado doloroso como los buenos tiempos del ayer; viven en la prehistoria porque viven sin un plan de futuro. Segundo, porque retransmitir el pasado es malgastar el tiempo presente. El ayer quedó en ayer, y volver a las heridas del pasado solo sirve si de veras quieres curarlas. Y si eso es así, te recomiendo una buena carta por escrito que pida perdón a esa persona o que la perdone. Perdonarla no significa que vuelva a tu vida, quiere decir que eso que sucedió ya no te duele. Esto puedes hacerlo con los que están vivos o no, y entregársela o no. Pero lo hagas como lo hagas te puedo asegurar que resulta transformador si realmente lo haces desde el corazón.

Es de ser inteligente tomar la perspectiva de que el «villano» que te maltrató, te hizo mal, vuelva al presente. Los villanos dejan de ser maltratadores cuando deja de haber

víctima, y salir del papel de víctima no le quita culpa ni las consecuencias de sus actos, pero a ti te quita el cartelito de: «Limitado a ser feliz o prosperar porque un tiempo pasado fui víctima de alguien».

*El pasado nos tortura y el futuro  
nos encadena. He aquí por qué  
se nos escapa el presente.*

GUSTAVE FLAUBERT

El futuro es lo que hacemos en el presente. Y si aún no somos capaces de vivir en paz en este instante, ¿cómo tenemos la osadía de preocuparnos por el futuro? La ambición mental del ser humano es así.

Para ponerte un ejemplo te confesaré que yo era muy dada a preparar la lista de tareas del día siguiente cuando aún no había terminado las del día que estaba viviendo. Así, usaba el tiempo presente en planear un futuro que no era posible si no terminaba el hoy. Hasta que me di cuenta y tomé consciencia de que no solo era absurdo, sino imposible. No solo imposible, sino mentira. Las mentiras hacen que se pudra cualquier cosa, y la verdad puede doler, pero arranca malas hierbas y hace crecer robles.

Hablando de prever el porvenir, quiero detenerme y centrarme en que hacer una lista de las posibles tragedias o inconvenientes de una decisión del presente tampoco sale rentable. Podría suceder todo eso porque lo hemos proyectado en la mente, de nuevo la ley de la atracción. Pero tal vez no pase si nuestras expectativas se basan en que lo natural es el bien, y que esa probabilidad de fracaso o accidente se produce porque en algún momento le dimos permiso a nuestra mente para que se imaginara que pasaría.

Puede que hoy no tengas el material para estar más cercade tus metas, pero lo que sí tienes es la voluntadde crear y elegir pensamientos que te tenganmás cerca. Invertir el tiempo es lo mismo que invertir dinero, acciones, emociones y pensamientos.Emoción y pensamiento son gratis.

Yo me he percatado que cuando uno sale de un entierro o un velatorio parece que por unos minutos valoramos nuestro tiempo. Surgen esas frases de «la vida son dos días» o «aprovechemos hoy que mañana lo mismo no estamos». Por suerte, algunos salen corriendo a llamar a sus madres y a decirles cuánto las quieren, pero otros se van directos al bar a celebrar que están vivos, seguidamente de una intensa conversación de lo mal que está el país. Tanto en una situación como en la otra a los treinta minutos se les olvidó el gozo de estar vivos porque otro no lo está, y de nuevo se están quejando de la mala suerte que tienen por cualquier cosa. No nos hace mejor persona vivir nuestro tiempo en este estado quejoso o aprovecharlo haciendo algo que nuestra alma nos dicta,

pero sí nos da resultados diferentes. El futuro no es igual para todos porque no todos siembran lo mismo en el presente. Y no todos siembran para recoger a largo plazo.

Tanto tú como yo hemos conocido personas maravillosas que ya no ven salir el sol desde nuestro plano, y nos preguntamos a menudo por qué ya no están entre nosotros. De nuevo surge el milagro cuando a esta pregunta le sigue la reflexión de que nosotros sí disponemos del regalo de vivir este día, y que decidir vivirlo de una manera extraordinaria solo depende de uno mismo.

Agradecer es la mejor de las maneras y la que más reconforta. Agradecer al universo este día y recompensarlo con una buena decisión acerca de en qué lo vamos a emplear. Sobre esto tienes todo un libro dedicado, *Vivir mola*, en el que te expreso la emoción de la apasionante aventura de vivir cada día como si fuese el último de tu vida.

*La gratitud no es solo la más grande de las virtudes,  
sino que engendra todas las demás.*

CICERÓN

Tu tiempo es tuyo, te pertenece a ti y a los que te aman, tanto para entregarles lo mejor de ti como a la inversa. Estas letras se escriben en mi tiempo, que también es tuyo, porque hace mucho tomé la decisión de que las horas de mi día llevarían lo que yo aprendí a otro ser humano que está, como tú, decidido a transformar su presente en la semilla de un futuro abundante y extraordinario.

¿Y cómo hacer para valorar tu tiempo? Con acción y planificación. Nuevas maneras hay muchas, tantas como seres humanos en el planeta.

Tu día debería llevar al menos tres prioridades inamovibles. Véase este ejemplo:

- Disfrutar de una hora que incluya autoconocimiento y lectura.
- Disfrutar de media hora de ejercicio físico, beneficioso para mente y cuerpo.
- Dedicar una hora al sueño de crear X.

Por mi experiencia, las prioridades diarias no deberían ser modificadas durante mucho tiempo por diferentes motivos, entre ellos el llegar a ver resultados y crear el hábito de por vida de que tus prioridades, por el hecho de ser tuyas, sean lo más importante. El que crea a largo plazo ha de perpetuar en periodos el hábito de la fe en lo que aún no ve. Quien persevera en ese instante de querer tirar la toalla es justo quien recibe la llave del éxito. Paciencia.

Planificar el día, pero, sobre todo, cumplirlo, cumplirlo y cumplirlo. Conozco personas que más que agendas tienen hipótesis de lo que sería su día perfecto. Si nunca has planificado o agendado, iníciate poco a poco. Hazlo como un proyecto progresivo, que hoy cumplas un objetivo de esa agenda y mañana dos. Y dentro de un tiempo agendas por semana y por meses.

¿Qué hay en una agenda? Todo. Hasta jugar con tus hijos a las cartas. Me explico mejor. Las agendas son diarios de campo; no tirarlas y analizarlas *a posteriori* puede ser



muy rentable. Si miras atrás verás que mucho de lo planeado de la semana pasada se te fue al traste por cosas que desde luego no están en la lista anterior de prioridades.

Durante mucho tiempo tuve la sensación de que todas mis tardes eran iguales. Volvía de trabajar, recogía a los niños y el ritmo era: merienda, lavadora, tender, supermercado, deberes, duchas, cenas. Y por último yo, mis prioridades y mis metas. ¿Qué sucedía? Que esta monotonía restaba mi ilusión por mis metas. Cuando decidí que había dos días para lavar exclusivamente y una hora para planchar a la semana, lo que sucedió es que me convertí en la mejor y más rápida planchando en una hora.

Esto nos lleva a que si decides y acotas el tiempo que dedicas a las cosas, serás más efectivo y podrás centrarte en lo realmente importante. Uno es más productivo cuando pone fechas, para empezar y para terminar, porque, además, trabajas la parálisis por querer ser perfecto. Tener las cosas sin terminar es como no tenerlas, así que haber pretendido que fuera perfecto es tan absurdo como empezar algo que no terminas.

Hay una manera de agendar el día que no está previamente planificado. Sí, improvisar decidiendo tiempos. Si hoy me pilla sin un plan que debo seguir, no me invadirá la desidia ni alargaré los tiempos más. Hay cosas que son como dormir: si tú descansas con cinco o seis horas, el resto te sobra. Así pues, si anoche no preparaste el día de hoy y esta mañana tampoco, hoy puedes usar el mismo criterio: una hora para leer y entrenar la mente, treinta minutos para caminar, cuarenta y cinco minutos de tarea del hogar, una hora de informes para el trabajo, etc. Tiempos reales de calidad y efectivos a tareas reales de calidad y efectivas. Menos es más cuando menos es lo realmente importante.

**Advertencia: castigarse no está en la agenda; aprender, sí. Si no cumpliste con lo que habías planeado, analiza por qué, pero no te lo llesves a dormir.**

A dormir se va a uno a encontrarse con la consciencia más sabia y libre que existe; así pues, los cinco minutos de antes de cerrar los ojos son el futuro, el mañana y la ley de la atracción en estado puro. En esos cinco minutos tus pensamientos deben enfocarse en tus afirmaciones, tus visualizaciones y tus sueños.

Decirte verdad no es castigarte, decirte verdad es sacar aprendizaje y sentirse orgullo de estar en un nivel de consciencia donde uno mismo es su gran maestro y su guía.

Tu agenda es una herramienta que te ayuda, no te esclaviza. Es más fácil crear un hábito planeado marcando los tiempos que improvisando. Con el tiempo tu planificador diario incluirá muchos pequeños detalles tuyos, como proyectos a largo plazo que te repites cada día, frases inspiradoras, incluso un pequeño repaso de tus metas del mes que corre. El cómo es tuyo, y el hábito también, los beneficios en este caso son para ti y todos los que quieran poder compartir un rato contigo, porque tu tiempo ahora tiene más valor y lo aprovecharás mejor.

Cuando tomas la decisión de valorar más tu tiempo tienes un riesgo, pero también tienes la oportunidad de estar alerta. Has decidido apreciar sabiamente las veinticuatro horas del día, pero no caigas en que solo harás aquello que más te gusta. Tienes unas

áreas de vida y unos roles, por lo que no se puede escurrir el bulto. Eres responsable de ellos. La buena noticia es que cuando te encuentras motivado porque tu día incluye parte de tus sueños, el resto de responsabilidades que menos te gustan pasan a formar parte de actividades que afrontas con más ilusión que antes porque estás más radiante y feliz. Son los pequeños precios que hay que pagar por el valor de la recompensa a largo plazo; es educarte en una actitud orientada a tus metas, donde la compensación es el tipo de persona en la que tus objetivos te están convirtiendo.

Uno es más vital y activo cuando lo que hace le retroalimenta el alma; así pues, tendrás la gasolina necesaria para tu lista de prioridades y responsabilidades.

Hay un cuarto de segundo entre lo que el cerebro ve, siente o escucha, y cómo reacciona. Pasado ese instante, si no reaccionas tu cerebro coge la respuesta automática que tiene para el estímulo. Cuando quieres cambiar o lograr algo es primordial valorar este cuarto de segundo porque en una nueva respuesta ante una misma situación está la clave a cualquier transformación.

Una nueva manera de responder ante los estímulos es lo mismo que una nueva manera de descubrir quién eres ante los mismos estímulos de siempre; es autoconocimiento, es tu verdadero yo que se descubre a sí mismo a pesar de cualquier circunstancia.

Tenemos entonces delante de nosotros un cuarto de segundo cada instante, y una nueva oportunidad de reaccionar diferente. Siempre estamos eligiendo, incluso cuando elegimos no hacerlo.

## REFLEXIONES Y NOTAS

*Afirmativas, en presente  
y con palabras que te  
emocionen en positivo*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.


## 7

# LA DECISIÓN DE SER FELIZ

La felicidad no se busca, se disfruta. Se encuentra en lo contrario a aquello que nos angustia, bloquea y limita. No es un concepto que implique requisitos ni se pueda medir; por ello, para cada uno es diferente. Por tanto, el mensaje es claro: si le restamos importancia al lado negativo, a la carga emocional que nos deprime, la ausencia de estos elementos que entristecen nos acercarán a la alegría.

La felicidad siempre está, no la ves porque no se empaqueta ni se puede guardar en cajitas para mañana.  
Ser feliz es una decisión, y no serlo también.

Fulanito no es más feliz que tú porque lo sea, es porque elimina lo que le deprime y le quita el máximo valor negativo a las cosas. No es machacón con sus desafíos ni se restriega en el barro de la tristeza. Además, lo es porque su intuición le ha dicho verdad; desde la felicidad se crea y desde su ausencia se encoge.

*Vuestra alegría es vuestra tristeza sin máscara.*

KHALIL GIBRAN

Todos podemos mirar atrás y ver rachas de angustia que ya no están. Porque pasan con los años o por acontecimientos posteriores. Dejan de tener el valor preocupante y angustioso que tenían el primer día. Así pues, si lo que me encuentro hoy por delante es una adversidad que me trastoca el humor, tengo la mejor herramienta del mundo: sonreír y quitarle importancia. La risa es su objetivo y la sonrisa, la herramienta. Conviértela en un hábito.

Ver los sucesos pasados como pasados, los presentes con las gafas de restar importancia y el futuro con confianza lo simplifica todo. Si lo del pasado me ha demostrado que nada fue tan grave, ¿por qué ha de serlo lo de este momento presente?

Ser feliz es agradecer lo bueno que tenemos, no plantearse lo negativo y sonreír. Lo opuesto a preocuparse y pensar solamente en problemas. Es una decisión. La postura sonriente de la mente está en la perspectiva de saber que dentro de cinco años no será tan importante, y que pensar demasiado en ello engrandece el problema. La postura sonriente del alma está en que detrás de los desafíos se encuentra el aprendizaje. La postura sonriente del cuerpo es la actitud de sonreír. Y todo se realiza mediante el acto de decidir y hacerlo hábito. No te preocupes, ocúpate.

Es feliz quien agradece el dolor que le hizo transformarse.

No es un tópico que la felicidad no se alcanza, si no que se disfruta. Es una emoción y una elección, por tanto, no la encontraremos teniendo expectativas de cómo es. Recuerda: ser feliz es ser todo lo contrario a lo que no lo es. Y si ahora eres infeliz, irte a lo opuesto en alma, mente y acción te llevará al hábito permanente de decidir ser feliz.

Sé que hay instantes en que el agobio te inunda como un calor por todo el cuerpo, produciendo unos momentos en que te salen mil pensamientos por la boca o un grito de desesperación. Alguien me enseñó hace mucho a contar de siete hacia atrás lentamente, parándome justo donde estaba, y si volvía el agobio, contaba de nuevo de siete hacia atrás, y así sucesivamente hasta que se pasara esa tormenta de ideas y cargas pesadas de emoción respecto a algo. Siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno... respira, esto también pasará. Otra vez viene el «pero es que...», para. Siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno, respira. Y así hasta que la calma sea el estado natural de tu cuerpo y de tu mente. La serenidad es aceptar que en este instante no puedes resolver todo eso, y también es una herramienta en tu decisión de ser feliz hoy.

Y acabo de escribir la palabra «hoy» porque la felicidad no se guarda en un bote, es una emoción y ha de ser cultivada cada día. Es una decisión con la que despiertas y que mantienes el resto de la jornada. Cuando escuches «no serás más feliz por tener un Ferrari», a esto se refiere la decisión de ser feliz hoy, ahora, a la de disfrutar esta emoción de ser agradecido, orgulloso de ser uno mismo y de estar trabajando por tus sueños. Tu deseo puede ser el de tener el Ferrari en la puerta de casa, pero no es un sueño el ser feliz; la decisión de ser feliz es elegir qué sientes ahora mismo, en estas circunstancias, con o sin Ferrari.

Alegría porque pese a que es una fecha especial y falta un ser muy querido te encuentras rodeado de muchas personas maravillosas. Contento porque un cliente hoy alabó tu buen hacer pese a que con lo que en realidad sueñas es con que te suban el sueldo. Dicha porque tu teléfono no ha parado de sonar el día de tu cumpleaños, a pesar de haberte pillado en turno de veinticuatro horas. Satisfacción porque tu obra de arte la han expuesto en una galería de renombre de tu ciudad junto con las de grandes artistas, y aunque nadie la ha comprado está en sintonía con grandes de la pintura. Fortuna, bienestar, abundancia, paz, placer y muchas más son las lecturas de la decisión de ser

feliz. ¿Qué emoción escoges para cada instante? ¿Te reprimes, te lamentas, te autocastigas, te exaltas? Para todos está la opción de elegir qué emoción escoger.

Siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. Decide ser feliz.

## REFLEXIONES Y NOTAS

*Afirmativas, en presente  
y con palabras que te  
emocionen en positivo*

[illegible]

## 8

# LA DECISIÓN DE AVANZAR

*Dos cosas contribuyen a avanzar:  
ir más deprisa que los otros  
o ir por el buen camino.*

DESCARTES

Esta decisión implica elegir hacerlo ahora y no permitirse demorarlo. Eso es avanzar. Cuando hablamos de dar el máximo valor de uno mismo, de hacer un metro más, es justo eso. Las pequeñas acciones, como leer una página más, caminar cinco minutos más, estudiar media hora más, hacer las tareas hoy aunque puedan esperar a mañana... porque por esperar todo puede esperar si no tienes la mínima intención de decidir vivir creciendo. Por esperar puedes quedarte, o bien sentado donde estás, posponiendo esa lista de afirmaciones que te ayudarán a ver las cosas desde otra perspectiva, o hacerlo; avanzar. A todos nos viene el pensamiento de «lo hago mañana», pero algunos deciden hacerlo ahora, tanto para avanzar y coger ventaja como por el mero hecho de no posponer lo que nos hace crecer, y tienen como resultado una vida extraordinaria.

La decisión de avanzar en las circunstancias que tenemos es clave. Si estás pensando que en este instante estás demasiado triste, cansado o desanimado, decidir hacerlo ahora mismo es el secreto. Actuar a pesar de las circunstancias. Nunca jamás vendrán las circunstancias que deseas si no actúas ahora. Si el autobús no pasa y el último tren fue hace un rato, camina, camina, camina, ahora, ahora, ahora. Y mañana otra vez.

Si tu mente está pensando que al dejarlo para mañana estarás más descansado y lo harás con mayor tranquilidad, te estás mintiendo a ti mismo. Y permíteme que te insista en esto: es la mentira que todo el que ha cogido el hábito de postergar se dice. La verdad te hace libre.

Mañana surgirá otra excusa, o no tendrás la inspiración y la fortaleza de sacar la voluntad que llevas dentro para superar la excusa. Superando pretextos se te inunda el pecho de una fuerza interior que proviene del alma, donde surgen las grandes ideas, las mejores inspiraciones y las más auténticas. En este punto la mente ya no habla, decide el alma que avanza pese a todo, acortando los tiempos y acercándose a tus resultados con mayor rapidez.

Las circunstancias que estás esperando que se den son mentales, no reales. Te sorprenderá cuando consigas mejores resultados en contextos que nunca pudiste ni imaginar, porque un día como hoy has tomado la firme elección de no dejarlo para más tarde.

La única circunstancia que tienes que superar es la de hacer algo que no sea no hacerlo. Si es un trabajo de ordenador, levantarte y escribir, aunque sea sin sentido. Si es mover el esqueleto, da aunque sea la vuelta a la manzana. No podrás creer lo que supone decirle a la mente perezosa que al menos cinco minutos lo harás, que no tenga miedo, hasta que lo haces y ves los resultados. Dite verdad y dite todo lo que dejas de ganar por posponer las cosas.

Las circunstancias son excusas. La enfermedad, el bache del camino y el «largo etcétera» que no nos dan respuesta a: ¿qué estoy perdiendo por no hacer lo que debo hacer?

A una media de diez excusas al día por trescientos sesenta y cinco días que tiene el año, por los años que llevas vivo, te sale una larga suma de decepciones que se eliminan de un plumazo en el momento en que decides dejar de posponer las cosas.

*Si ya sabes lo que tienes que hacer  
y no lo haces, entonces estás peor que antes.*

CONFUCIO

La decisión de avanzar es el secreto de las personas de éxito. Se planifican por día, semana, mes y año. Eligen la única opción de crecer, que es realizar sus objetivos, tomando consciencia de la decisión de perseverar. Los resultados: la mirada atrás llena de orgullo por ver sus metas cumplidas. Incluso cuando no saben el cómo, planifican poniendo fecha de haberlo conseguido. El cómo se lo da la inercia y la voluntad de obtenerlo.

Planifica tus tareas y añade cada día cinco minutos más a cada una de ellas; así trabajarás la capacidad de poder estar concentrado en lo mismo durante periodos más largos. Llegará el momento en que las jornadas no te parecerán eternas y duras porque estarás más que entrenado. Puedes aplicar esto a cualquier aspecto o actividad.

Elimina lo que te resta energía y no produce nada. Elimina lo que te contamina y no tiene que ver con tus metas. Elimina del plan todo lo que no tenga que ver con el plan.

Combatir la monotonía, alcanzar resultados o motivar un cambio se hace con el movimiento hacia delante, y su mayor enemigo es la demora para hacerlo. Ya no habrá más demoras cuando le digas a tu mente que a partir de este instante actuarás ahora y pese a todo. Una repetición cien veces seguidas de «Yo decido avanzar ahora y en cualquier circunstancia» es el principio del hábito de ser más grande que la excusa.



**100 COPIAS**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
...	
100.	

Ya lo tienes. Parecía una ardua tarea, pero emocionate con la sensación de haberlo terminado cien veces y de seguido. Felicidades. La acción es el alimento de cualquier agenda, meta, sueño o voluntad de cambio.

La manera práctica de crear este hábito es tomar consciencia de nuestros pensamientos y actuar sin vacilar. Tres, dos, uno, me levanto. Y con el tiempo trabaja para eliminar el tres, el dos y el uno.

Como ejemplo te contaré mi experiencia personal. Hubo un tiempo en el que tenía muy asumida la decisión de hacer algo; y lo hacía, pero estuve un periodo enfocándome en hacerlo a la primera, sin vacilar. Ese fue mi ejercicio aplicado a las veinticuatro horas del día, desde el gesto de levantarme de la cama a la primera hasta el de ponerme una hora fija de apagar la luz de la mesita de noche y cerrar el libro que tenía entre las manos. Absolutamente todo vale para entrenar cuando se trata de practicar una actitud y una visión ante la vida, la mente y el alma.

Avanzar es progresar, sumar unos metros más, actuar ahora mismo y ser más fuerte que las tentaciones o las excusas. Y sé que eres más fuerte que esas tentaciones o excusas porque en vez de estar viendo un programa del corazón o jugando a un videojuego estás leyendo un libro de alguien que encontró su manera de cambiar la perspectiva de vida que tenía, y ahora lo comparte contigo. De veras lo creo posible, no importa si hoy decides que sea medio metro más o un kilómetro, en esta ocasión no hay mérito en la cantidad. La decisión de avanzar es el éxito que calma las voces de la mente y los remordimientos del pasado. Confía, decide y actúa.

¿Qué cosas son las que te impiden ir un poco más lejos? Entre otras están tus pensamientos y tu zona de confort. Vivir constantemente en esta área limita, inevitablemente, no te enseña nada nuevo ni sobre ti ni sobre lo que te rodea. Por eso, como no has saltado la línea de tus costumbres, no tienes ni la menor idea de lo que eres capaz.

El precio es caminar un poco por la zona de inconfort, por lo desconocido, con la incertidumbre. El precio deja de ser un problema cuando decides que lo que importa es lo que estás comprando. El precio nunca es el problema, el asunto es decidir cuánto lo quieres.

Los niños suelen decir que no les gustan las habas y los adultos preguntan: «¿Pero las has probado? ¿Si no las has probado, cómo sabes si te gustan o no?», y cuando las prueban lo hacen con tanto miedo que antes del primer bocado ya le han dicho a su mente que no les van a gustar. Efectivamente, entre el miedo, el pensamiento previo y el pavor a lo desconocido las habas no les gustan. Se mantienen en su zona de confort y siguen diciendo que quieren comer macarrones con tomate, que es lo que conocen. Y a ti, ¿te gustan las habas? A mí no me gustaban. Ahora he avanzado y las como con exquisito jamón, huevo ecológico y aceite de oliva virgen extra. Un día las probé sin miedo, sin pensamiento previo y con confianza a lo desconocido.

Salir de la zona de confort recorriendo un metro más, avanzar probando cosas nuevas o mejorar dando un poco más de ti es arriesgar a hacer lo que todavía no has hecho, lo que las personas de tu entorno hacen o lo que nunca nadie ha hecho aún. Experimenta la sensación de hacer una lista de diez cosas que te gustaría transformar a mejor, más calidad, más satisfacción... independientemente de que tengan remuneración económica o no.

### LO QUE QUIERO TRANSFORMAR A MEJOR

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

9.

---

10.

---

Cierra los ojos e imagínate explayándote en esas mejoras, marcas, tiempos, calidades, cualidades, emociones... de haber progresado en esos diez puntos. Yo te invito a que escojas dos o tres y decidas avanzar en ellas.

Si te gusta disfrutar más de tus hijos, agenda una hora de juegos de mesa cada fin de semana. Si lo que te apetece es mejorar tu relación con tus amigos, agenda un día a la semana para hacer una actividad diferente —caminar, patinar, visitar un museo...— con uno cada semana. Si lo que deseas es avanzar en tu relación con tus compañeros de trabajo, qué tal si te propones preguntarles todos los días cómo les fue la tarde anterior. Si lo que deseas mejorar o transformar tiene que ver contigo, dedícale un tiempo intenso, sincero, breve y positivo, que, además, te saque de tus hábitos, costumbres y zona de confort.

*¿Qué sería de nuestras vidas  
si no tuviéramos el valor de probar algo nuevo?*

VINCENT VAN GOGH

Puede que estés pensando que tienes las horas del día ocupadísimas como para dedicar cinco minutos más a alguna de estas tareas. Todo es cuestión de gestionar el tiempo, eliminar lo que nos lo resta y no aporta y hacer la siguiente reflexión: cuando estamos en una situación que nos entusiasma, el tiempo pasa volando, pero cuando esta es estresante o produce miedo, la sensación es que los minutos son horas. Sabiendo que frente a lo desconocido o fuera de la cotidianidad la mente se pone en modo estrés, ya estamos preparados para saber qué tipo de pensamientos vendrán en esos metros más a mejorar o dedicar más empeño. Superada esta fase, estaremos de acuerdo en que no era ni tan arduo, ni tan duro, ni tan complicado. Y para rematar te conocerás mejor a ti mismo y te sentirás orgulloso de que en cada cosa, cada instante y cada acción das un uno por ciento más de lo que se esperaba o esperabas de ti inicialmente.

El plus del uno por ciento, el metro más o los cinco minutos más que entregas a tu vida por el simple hecho de avanzar te reconectan con tu alma, con tu verdadero yo. Elige ser una mejor versión de lo que eras hace un rato porque el orgullo personal te hace más grande, más sabio, más feliz y el tipo de persona que está más cerca de alcanzar sus sueños.

Las leyes universales de la vida siempre llenan lo que está vacío; si en tu día no tienes tiempo para tus prioridades, es que estás haciendo cosas que no son coherentes con ellas. La rutina te llenó los huecos que estaban

vacíos por no tener un claro objetivo. ¿Qué vas a hacer ahora que lo tienes?

## REFLEXIONES Y NOTAS

[illegible]

## RECAPITULANDO

Con estos capítulos relacionados con las pequeñas decisiones que son imprescindibles para cambiar tu manera de ver las cosas tienes un buen mapa de aquello en lo que más o menos tendrás que poner tu atención. No solo los ejercicios que a mí me funcionaron te vendrán como perlas, sino usar esta guía para buscar literatura y vídeos relacionados que te mantengan en la vibración de aquello en que notes la necesidad de más ayuda.

Cuando lees y piensas algo, empiezan a llegarte las señales y los mensajes de tus guías por todas partes. Se despierta lo que estaba dormido y se coloca en tu camino.

Hasta aquí tienes ocho determinaciones a las que debes ser fiel para conseguir aquello que deseas. Valora del uno al diez en qué grado las dominas, siendo uno el menor y diez el mayor. Hazlo periódicamente, por ejemplo, ahora que has comenzado el libro y cuando lo termines, así podrás medir en cuál de ellas deberías programarte aún más. Luego te invito a que lo realices en la segunda vuelta del libro o pasados los treinta y tres días de las afirmaciones. Observarte en tus progresos es un ejercicio inteligente que reforzará la idea de que el cambio es tuyo y es posible.

### LAS PEQUEÑAS DECISIONES

*Valora del 1 al 10 siendo:*

*1 = No lo domino*

*10 = Lo domino perfectamente*

- 1. La decisión de empezar*
- 2. Decidir desde el amor*
- 3. La decisión de pensar en positivo*
- 4. La decisión de perseverar*
- 5. La decisión de ser único*

## 6. La decisión de valorar tu tiempo

## 7. La decisión de ser feliz

### 8. La decisión de avanzar

## CÓMO PODRÍA MEJORARLO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## **TUS FUNDAMENTOS, LAS REGLAS DEL JUEGO**



## PRELIMINAR

Siento gratitud porque mi punto de inflexión para encontrarme con mi verdadero yo fue el instante en el que estaba agradecida a todo aquello que tanto me había dolido, llevándome a la situación de no quererlo más. Pero rechazarlo no era suficiente, y puesto que era lo que hasta la fecha había hecho, tocaba pasar a la acción, tomar pequeñas decisiones en las que ser firme y descubrir las verdaderas raíces de la persona que soy. Entonces encontré las reglas del juego de vivir, los principios universales, y los puse al servicio de mi mente y mi corazón.

Todos venimos de una semilla plantada en un árbol genealógico que no es casualidad y que durante un tiempo nos forma un paradigma mental. Lo maravilloso del amor es que este contexto en el que nos formamos en adultos nos ama tal y como somos, pero nos condiciona tal y como es. Y la verdad es que esas personas y esas circunstancias que lo conforman siempre nos amarán y nosotros a ellos, porque gracias a ellos nos enfrentamos a los puntos de inflexión que nos llevan al autoconocimiento y descubrimiento de la esencia de aquella semilla.

Nacimos para vivir, para que creciera la semilla, se hiciera planta y flor, y la sabiduría de su polen fuera a otros huertos.

Este libro es el fundamento de que no hay nada que cambiar por desprecio, sino autoconocerte, reconocerte en el milagro y vivir el milagro por el que la semilla fue plantada.

Autoconocerse requiere eliminar todas las etiquetas que alguien te dijo que eras, partir de cero y saber que hasta el último suspiro de tu existencia estarás viviendo milagros que te enseñarán quién eres en realidad. Para esto es imprescindible la unión de mente y alma en sentir que nacimos todos con un espacio y una libertad para ser nosotros mismos, y con la necesidad de amarnos sin filtros.

Por otro lado, fundamentarte a ti mismo que eres un milagro y que perteneces a un universo que se rige por unas leyes comunes a todos es imprescindible, porque, aunque tomes las decisiones de actuar activamente en dirigir tu vida, debes hacerlo con la confianza y la fe ciega en que lo normal es el bien, y todo es un milagro.

Vivir la vida como un milagro significa vivirla con la alegría de estar vivo. Para ello debes ser el ejecutor de los pilares de esta existencia que anhelas, y requiere que te mantengas en coherencia plena y activa con los fundamentos para una vida muy chula.

A continuación encontrarás los capítulos que te invitan a que seas tú el protagonista de las bases para desarrollar esa vida que deseas, mereces y te pertenece, guiado por luces y caminos fundamentados en reglas de un juego universal.

El resultado no es lograrlo, porque en abundancia no hay límites, el proceso es la bendición y yo te deseo que lo disfrutes.

La recompensa a corto plazo ha de ser la propia superación frente a cada desafío, el orgullo de vivir con voluntad constante. La recompensa a largo plazo siempre es mucho más que la meta que te propusiste, porque en el corto plazo te hiciste creador e infinito, además de llevarte al éxito.

## 9

# EL ORIGEN DEL PRESENTE, LA SEMILLA DE TU FUTURO

*La acción no debe ser una reacción,  
sino una creación.*

MAO TSE-TUNG

En general se cree que somos aquello que pensamos que somos. Como ya sabes, nuestra mentalidad se formó en un entorno y a partir de unas experiencias concretas, y casi todo el mundo opina que estas son perpetuas, verdaderas e inamovibles.

Cambiar nuestra manera de pensar nos hace progresar. No solo avanzar, sino superar ideas limitantes que no nos permiten actuar y desarrollarnos como en verdad somos: seres infinitamente inteligentes y capacitados para todo aquello que anhelamos.

Los resultados que obtenemos en nuestra vida tienen una causa, un origen: nuestros pensamientos. Estos a su vez ocasionan una emoción. La repetición constante de este proceso es lo que define nuestro futuro.

Las emociones son las que provocan nuestras acciones y estas, repetidas a menudo, crean hábitos. Al cerebro humano le encanta vagar y agarrarse a los hábitos o, lo que algunos sabiamente llaman, vivir en piloto automático.

Toda esa cantidad de hábitos en todos estos años son tu presente, tus resultados. Así pues, si quieres cambiar el futuro, cambia tus pensamientos del presente; en ellos está el origen del mañana.

Querer un futuro diferente requiere unos cambios de hábito hoy. Hoy es ahora, ahora es ya. Nos anestesiarnos el dolor que sufrimos ahora con un presente que no nos gusta porque cambiar de hábitos y de manera de pensar aparentemente es doloroso y difícil para tu voluntad. Nos anestesiarnos a corto plazo, pero el encuentro con el dolor de lo que nos hace mal o no queríamos para nosotros llega a todos.

Nuevos buenos hábitos y otra perspectiva de pensamiento son la cura para no volver a tener que vivir anestesiados.

¿Has oído alguna vez la expresión «un lavado de cerebro»? Yo la he escuchado mucho en mi entorno cuando alguien ha roto los moldes generales. Parecía que si otro te había lavado el cerebro no era tanto tu culpa. Ahora, con esta verdad universal de que los pensamientos son el origen, ya no hay responsables ajenos; el único responsable es uno mismo.

Cuando empecé a hacer de las leyes universales parte de mi estudio diario, comentaba con mi pareja que una vez conoces esta verdad las comprendes, puedes hacerlas parte de ti o no, pero funcionan para todo el mundo, para lo bueno y para lo malo. Bromeaba con él diciendo:

—¡Quién me mandaría a mí ser conocedora de las leyes universales! Ahora puedo escoger aplicarlas o no, pero escoger no aplicarlas sabiendo la verdad me hace aún más responsable de mis resultados, y una irresponsable si no las escogiera ahora.

Bendiciones me llueven del cielo desde que elegí fundamentar mi vida, mis actos y mis pensamientos en ellas. Regir mis actos por estas leyes conlleva muchos desafíos, pero siento la emoción en el pecho de que esta vida tiene fundamentos suficientes para que siga siendo muy chula. Gracias, gracias, gracias.

*Los pensamientos te llevan a tus propósitos,  
tus propósitos a tus acciones,  
tus acciones a tus hábitos, tus hábitos a tu carácter  
y tu carácter determina tu destino.*

TYRON EDWARDS

¿Qué pasa con aquello que pensamos que en apariencia es una idea noble y llena de buenas intenciones, pero no nos da los resultados que queremos? Sencillamente que no es el pensamiento que nos llevará a nuestras metas, no tiene correspondencia con lo que deseamos obtener. Cambiar estas ideas también es un auténtico reto porque nos parecen muy buenas y honradas, pero... no lo son. Otra vez más te preguntarás: «¿Quién me mandaría a mí saber la verdad del origen de todo?». Pero tengo una buena noticia: los resultados de transformar este tipo de pensamientos en concreto son alucinantes, y, además, son los más transformadores en todos los sentidos.

En una ocasión una *coach* me dijo:

—Olga, todos sabemos lo que está bien o mal.

Hoy por hoy discrepo con ella en este sentido cuando hablo de cambiar este tipo de pensamientos. Voy a ponerte un ejemplo para aclararlo mejor. En las ideas sobre cómo se entiende el amor de pareja, a los hijos o las relaciones amorosas en general, son muchos los que sienten que están amando correctamente, pero no obtienen los resultados que anhelan. Esto es por varios factores, aunque si analizamos el origen de su concepto de amar, está en un pensamiento que no es que sea mejor o peor, es que no conduce a esa persona donde desearía. Está aquí entonces la respuesta a si nuestros pensamientos son los adecuados o no; miremos los resultados que nos han dado, analicemos el presente. A mí me da una risa muy chula cuando me doy cuenta de que algo que me parecía tan

evidente era absolutamente erróneo para llegar a los resultados que quería. Me encanta ese reírme de mí misma, sin juzgarme, porque yo no llevaba razón y es un acto de humildad transformador.

Muchas de estas transformaciones mentales y cómo «me bajé del burro» las cuento a personas que como tú tienen consciencia de que no hay razón sino resultados y actúan en consecuencia. Me gusta mucho escucharme en voz alta contando lo confundida que estaba, cómo lo transformé y lo motivador que es hacerlo, porque me impulsa a nuevos desafíos y me hace sentir orgullosa.

Autoconocerse en las capacidades y en las debilidades te permite, si tú lo decides, entrenarte en fortalecer lo que flaquea y hacerte excelente en tus mejores cualidades. Cuando tomas consciencia de ti mismo, un nuevo estado de estar presente en tu vida te deja sin excusas para ser entrenador de tus pensamientos y emociones.

Estos son pensamientos limitantes que nos cuesta reconocer como tales porque están cubiertos de buena voluntad y aparentes bases de mentalidad abierta; se dan a menudo en procesos de transformación o en proyectos nuevos que emprendemos. Vemos que no avanzamos como desearíamos o como era de esperar. Algo está fallando, y el fallo está justamente ahí donde pensamos que estamos en lo correcto.

Es habitual tener un proyecto empresarial y unas herramientas extraordinarias y no alcanzar ni el número de clientes ni las cifras previstas. Analizar el factor pensamiento limitante nos dará un salto importante de progreso.

¿Qué sucede cuando tenemos localizada esta idea que nos frena? Que hay que transformarla. Y da vértigo porque era, según nuestro parecer, la más acertada hasta la fecha. Un miedo al que le sigue la acción de tener que tomar acciones nuevas y desconocidas para nuestros hábitos.

Parece evidente saber que fumar es malo, reconocer el hábito y saber que la acción que la transforma es dejar de hacerlo. Pero no sucede el razonamiento tan fluido cuando se trata de descubrir que la manera en que amamos a un hijo, por ejemplo, sobreprotegiéndolo, es un pensamiento limitante porque creemos que se trata de amor puro cuando, en realidad, hay un temor a que se dañe.

Felices porque encontramos el pensamiento limitante, pero con pavor a lo que viene después. «¿Y ahora qué hago?». Pues actuar en la misma línea que tu nuevo pensamiento y hacerlo mil y una veces hasta que se convierta en un hábito. Como veíamos en el capítulo 2, «Decidir desde el amor», con fe, con la confianza de que nuestra nueva manera de hacer repetidas veces y pese a todo convencerá a la mente de la misma manera en que lo hizo en primer lugar al crear los pensamientos limitantes.

*Somos lo que hacemos día a día.  
De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito.*

Todo es cuestión de percepción, y el filtro de esta depende, precisamente, del valor que le damos. Lo que ya está en nuestra mente tiene arreglo, todo es cuestión de cuestionárselo de nuevo. Viendo los resultados que nos da, como ya hemos visto, es una muy buena técnica.

El futuro se forma con el presente y eligiendo qué perspectiva vamos a escoger ahora. Por eso es una verdad universal lo de que no somos nuestro pasado ni lo que nos dijeron que éramos. Tú eres quien tú decidas ser, y el pasado ya no importa porque sabes la verdad.

Justamente hace poco una extraordinaria persona, que tengo la bendición de tener como amiga, me decía que no le gustaba la «antesala» de las cosas. ¿Qué significa esto? Alguien le preguntó cómo era un chico que ella ya conocía de antes, pero que esta persona no.

—No me gusta hacer «antesala» de mis experiencias —dijo sabiamente ella— porque para ti siempre será diferente, y lo que yo te pueda contar puede crearte unas ideas que ya limiten tu experiencia con él.

Después de escuchar esto me quité el sombrero ante ella una vez más, porque más que sabiduría eso era literalmente amor. Amor a vivir la vida en presente y en primera persona, además de amar al prójimo permitiendo su propia experiencia.

Si la antesala que vas a dar es de ánimo porque la persona que te pregunta tiene dudas o emociones de miedo, eso también es amor. Pero si lo que me van a decir no me aporta ni me suma, no lo quiero —«Tu basura no la compartas conmigo»—. Si me resta y mal contagia ni la acepto ni me pertenece.

Unos días antes de escribir este capítulo una compañera me contó que se iba a una prueba de cincuenta kilómetros andando por la montaña, y temía la previsión meteorológica. Al escucharla recordé que en mi última carrera de *trail* llovió a mitad del recorrido. En ese instante me vine arriba, todo lo contrario a lo que hubiera esperado de mi mente limitante, porque era un desafío de por sí correr esa distancia. Me aumentó la vibración cuando me vi desde la perspectiva de fuera: corriendo por la montaña, salpicándome el barro en las piernas y levantando las palmas de mis manos al cielo, dándome cuenta de que allí estaba yo pese a todo. Me emociona pensarlo. Y con esta sensación de plenitud, le dije:

—No temas a la lluvia; a mí me pasó esto y fue por ella por la que mejoré mi marca, porque no era un problema, sino un extra: no solo estaba haciéndolo, encima lo hacía bajo un aguacero.

La antesala está fenomenal cuando educas a un hijo para que no meta los dedos en un enchufe, porque el calambrazo no es un simple golpe con el que aprender, un «cosqui pedagógico». Poner la mano en la esquina de cada mueble y que choque siempre contra algo blandito no le enseña a hacerse responsable de guardar las distancias.

Si mi experiencia no es motivadora, no desmotivaré a otro; pero si la es, que experimente por sí mismo algo que, además, resulta muy emocionante. Por esta razón

escribo este libro y mi experiencia, porque yo transformé mi manera de pensar, analicé mis resultados y hoy tengo un presente que pone el vello de punta cada dos por tres. Disfruto de amor por todos los lados y me pongo frente a lo que me da miedo con la experiencia de una larga lista de transformaciones de pensamientos limitantes.

Las situaciones, las emociones y las cosas tienen el valor que elegimos darle. El valor de este libro no está en lo que se escribe, sino en la fe que yo tengo en que hay una vida muy chula para ti detrás de los pensamientos que ahora te bloquean. ¿Y por qué no? — debe ser tu pregunta—. ¿Por qué otra persona puso pensamientos limitantes de que soy demasiado joven o demasiado viejo? Porque lo dijo alguien que no ha obtenido los resultados que tú deseas.

Observo que se insiste mucho en la idea de que los más mayores no deben quedarse en el pensamiento limitante de la edad. Yo persevero en esa idea, pero también la aplico a los más jóvenes, e incluso a los niños, pues creo que ellos deben ser igualmente bendecidos con leyes universales o con pensamientos como que todo se crea en la mente antes de ser materializado.

Ayudar a los que han sufrido mucho y quieren transformar sus vidas es un milagro, pero contagiar en una vida plena que se rige por fundamentos de amor y libertad se hace con el ejemplo y transmitiendo. Puede que sea tu caso, que te encuentres en un sistema educativo de posgrado al que no sabes bien cómo llegaste, e incluso te cuestionas si en realidad quieres ser abogado o ingeniero. Autoconócete y reconócete o no en tu presente es el primer paso de una vida muy chula para ti también. Tienes un plan brillante entre manos y unos años preciosos por delante para llevarlo a cabo, así como para ayudar a más personas con tu plan. Ser más joven no excluye tener coherencia con uno mismo o con poder emocionarse con el milagro de haber nacido, un motivo que debe hacerte levantar cada mañana.

Y si tu idea limitante es que llevas demasiados años con tus pensamientos, tengo que decirte que conozco un caso muy directo, mi madre, que tiene más de sesenta años y ha hecho una reprogramación mental alucinante, maravillosa y milagrosa. Yo siento por ella orgullo de hija y orgullo como ser humano.

Hasta aquí la teoría de estos fundamentos sobre la ley de la creación. Si te estás preguntando cómo se cambia una idea que bloquea tu desarrollo personal, permíteme que te cuente mi experiencia.

Lo primero es saber que en lo que te enfocas te expandes; así pues, todos los pensamientos deben ir al lado positivo, a la meta, a lo que deseamos, y siempre en afirmativo. Todo debe mirar hacia aquello que anhelas como si ya fuera y eliminar los obstáculos sin enfocarte en ellos.

*Mientras más nos detenemos  
en nuestras desgracias, mayor  
es su poder para hacernos daño.*

VOLTAIRE

Si quieres montar tu propia peluquería, lee, relee, busca lecturas de emprendedores de éxito, artículos de tendencias y moda, etcétera, y elude la prensa negativa y las ideas que te resten enfoque. Fácil no es, pero hecho el hábito, ya no necesitarás nunca más saber el índice de paro en tu ciudad, porque donde tú tienes el foco es en cómo contratar un refuerzo para la temporada alta en la peluquería. Esas noticias ya no hablan de ti. Ahora tus resultados hablarán de ti.

El lenguaje que usas en cada segundo es importantísimo, es lo que llaman la programación neurolingüística. Puedo asegurarte que ha sido milagroso que se me cayera la mano de escribir afirmaciones con emoción, pero a la misma vez y con la misma intensidad lo ha sido transformar mi manera de hablar.

Si lo que voy a decir no suma, no aporta o no da por cierto que puedo sentir y visualizar mis metas, ni lo pienso ni lo digo. De hecho, para mis adentros repito: «Yo decreto que X cosa será un aprendizaje a mi favor que superaré con facilidad» o «Yo decreto que la verdad es X». Con esto, si por un segundo hubo un pensamiento limitante en mi mente, le dejo clarito con un decreto que cada día mi idioma conlleva más amor y libertad.

A tus amigos, a tus hijos, a los que amas nos les llamas tontos, ni absurdos, entonces... ¿por qué decírselo a los pilares de tu vida? ¿Por qué cargar de valor negativo tus pensamientos, tus emociones y tus actos si con ellos construyes tu vida?

Puede parecerte que tener todo esto bajo control resulte de alguna manera artificial e incluso estresante. Una vez más es la apariencia y la perspectiva. ¿Quieres una vida muy chula? Pues tendrás que dirigirla tú, y hacerlo con reglas que funcionen es primordial. Temiendo y pensando en los obstáculos obtuvimos un presente.

Saber en qué se fundamenta una vida de libertad, coherencia y disfrute no solo te hará líder de tu transformación, sino que te permitirá diseñar tu futuro; solo debes elegir tus pensamientos de ahora.

Cuando era muy pequeña le decía a mi madre que por qué insistía si la gente no cambiaba. Ahora veo la parte de verdad en esa afirmación. No era un pensamiento limitante, era una certeza incompleta. La gente no cambia, lo que cambia es su manera de pensar.

## TUS PROPIAS REFLEXIONES Y RESPUESTAS

*Aquí te dejo unas líneas que  
te invitan a escribir*

---

---



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it is resting on a surface.

## 10

# ONDA MAGNÉTICA

Otro gran salto cuántico en mi manera de fundamentar mi vida fue cuando comprendí que una vibración atrae otra del mismo calibre. Todo lo que vemos alrededor está formado por átomos, que son energía. La energía emite una vibración que mantiene cautivas a otras equivalentes a ella. Las emociones son vibraciones, por tanto, se le acercará una que tenga una onda similar.

En el capítulo anterior hemos visto que el origen de la emoción está en el pensamiento; por consiguiente, ya tienes consciencia de que este es transcendental, y las emociones que nos llevan a las acciones no lo son menos.

Esta es la ley de la vibración. Las emociones son un imán, y estas atraen a sus pares. Si siento miedo, vendrá temor. Si siento escasez, llamaré a la pobreza. Si siento cansancio, originaré sueño. Si me siento incompetente, me sugestionaré en la inseguridad. Si siento gratitud, seduciré con satisfacción. Si siento confianza, fascinaré con seguridad. Si siento alegría, emplazaré al entusiasmo. Si siento disfrute, provocaré interés. Si siento humildad, conquistaré la verdad. Si siento emoción por vivir, conquistaré mis metas.

Todo se agrupa. El dinero llama al dinero. Los negocios a los espacios comerciales. La música a los festivales. Las pasiones a los congresos. Los intereses a los movimientos sociales. Las superaciones a las pruebas y los retos. Es causalidad y es atracción.

La persona que entró en la librería para comprar este libro fue una persona motivada por la emoción de mejorar su ser y su vida. Otra pasó de largo porque tiene un proyecto precioso de restauración y le interesa más comprar un libro de comida tradicional y fusión. El mundo se mueve por el interés bien entendido, siendo el interés lo que pensamos y sentimos. Una idea sin sentimiento no hace efecto, y un sentimiento sin pensamiento tampoco.

Cierra los ojos e imagínate en un gran centro comercial con todo tipo de secciones, por lo menos once plantas. En este centro hoy todo es gratis —así eliminamos pensamientos limitantes—, te has montado en el ascensor, suena una melodía inspiradora y la luz es tenue, prácticamente no hay nada más que personal de ventas. ¿En qué planta te quedarías? Yo ya elegí. ¿Cuál elegiste tú?

Un pensamiento que te empodere junto a una emoción fundamentada en el amor, y, por tanto, en la confianza, la fe y la humildad producen las vibraciones más poderosas. Y con la misma intensidad y efecto contrario si surge desde una idea limitante y con sentimiento de miedo.

Ahora me gustaría invitarte de nuevo al ascensor, pero este tiene forma de nube y se para en cualquier parte del mundo. Yo te haré una pregunta y tú contestarás montado en esa nubecita que se está moviendo y que se parará en el lugar de este planeta que tú desees, en un tiempo futuro y en las circunstancias que te gustarían, con todo lujo de detalles. No demores tu respuesta, que sea impulsiva, y sumérgete en la intimidad de cerrar los ojos para contestar. ¿Dónde quieres estar dentro de un año?

Lo has sentido, has notado cómo la emoción se elevaba y la vibración crecía. Pues si mantuvieras esa vibración durante un año seguido veinticuatro horas al día, desde un pensamiento libre y un sentimiento apasionante unido al pensamiento, muy probablemente en menos de un año estarías ahí. Veinticuatro horas son horas, pero diez minutos diarios también obran milagros, el mayor de ellos: recordarte en qué debes enfocarte el resto del día.

Un milagro surgió en mí cuando descubrí que la manera de mantenerme en esa vibración no era eliminar lo que me restaba la energía, sino que era yo la que creaba esas moléculas, esa energía. Magia detrás de ese principio fundamental. Hubo un tiempo en el que tenía la intención de convencer a los demás de que modificaran sus vibraciones, las ondas que expandían. La vida no es lucha, no hay que protegerse de nada cuando tus fundamentos son que si quiero que mi nube se pare en X circunstancias, yo encontraré la manera de estar en ellas. Sobre todo porque no depende de la nube, depende de ser el tipo de persona, de tener las cualidades, las actitudes...

No somos ni ricos ni pobres, ni listos ni torpes. Somos personas que sabemos relacionarnos con el dinero o no, somos personas que nos tomamos nuestro tiempo en estudiar o no. Somos la suma de nuestros actos, la suma de nuestros pensamientos.

De nuevo la vida nos pide coherencia, pensar, sentir y encontrar la manera —actuar—, enfocando todas ellas en la misma onda. Controlamos nuestras acciones, somos sus motores; entonces, fundamentémoslas en la emoción de nuestro sueño y en las ideas basadas en el amor y la libertad. No hay duda, pues, de que nuestra parte está hecha. Luego, una ley universal que funciona en todos los ámbitos para bien y para mal atraerá todo lo relacionado con ese sueño. Esto repetidas veces te lleva a crear el hábito de tomar consciencia de tus actos, la responsabilidad y la habilidad para gestionar la energía de la que dispones. Ahora sabrás realmente dónde quieres gastar el combustible que tienes para todo un día, serás selectivo porque tienes fundamentos para saber que tu sueño es posible.

La onda imán que necesita eso que anhelas, ya sea algo material o no, debe darse con esos tres factores: pensamiento, emoción y acción, pero es importantísimo que mantengas esa vibración el tiempo suficiente e ininterrumpidamente. No vale querer ser tu propio jefe, tener un proyecto entre manos y a la mitad irte de vacaciones un mes para despejarte. Salir de la onda que has creado te aleja de lo que quieres atraer.

Si quiero solucionar un tema sobre perdón o perdonarme a mí mismo, lo que haré es enfocarme en libros, audios, vídeos, ejercicios y meditaciones sobre ello. No cambiaré a una lectura policiaca en medio de un libro sobre perdón y crecimiento personal. ¿El motivo? Porque no es coherente con lo que quiero atraer.

Si estás pensando que eso es obsesionarse, puede que obsesión te vibre en una palabra limitante. Si te nombro a Roger Federer, Fernando Alonso, Michael Phelps, Usain Bolt, Rafa Nadal... ¿Qué me dirías? ¿Son obsesionados o personas que piensan, sienten y actúan para con su sueño?

Los que he nombrado en el párrafo anterior son deportistas de élite, pero hay millones de personas con nombre y apellidos que pensaron, sintieron y actuaron en coherencia a lo que deseaban. Todos conocemos al médico que antes de tener el título se emocionó con serlo, estudió una carrera, un posgrado y una especialidad, y se mantuvo enfocado más de siete años para hoy vivir ayudando a los demás y salvando vidas.

Muchas son las personas que unen en este instante corazón, mente y pasión con coherencia y enfoque. Y si yo estoy hoy contándote esto es porque gracias a otras que fueron ejemplo pude fundamentar mi vida en este foco y coherencia.

Es fundamental que elijamos de qué vibración queremos beber, de qué personas queremos contagiarnos con su energía. Sabemos que no se trata de poner esfuerzos en anular las que no nos corresponden, sino de salir a elegir las que tienen coherencia con lo que queremos.

Desde casa ya puedes elegir entre un canal de la tele que te distraiga de tu objetivo o un libro o vídeo que te instruya en lo que estás buscando.

En las conversaciones con otras personas puedes elegir continuar una disertación sobre queja y malestar social o no alimentarla. Mantener silencio no solo me enseñó a escuchar a los demás, sino a concentrar toda mi energía y sacarla a la luz cuando fuera el momento.

Una conversación, un programa de la tele, la alimentación, el exceso de ociosidad, las personas en estado de desconfianza a la vida y un largo etcétera no es que no sumen ni resten, es que no están en la onda donde deberías estar durante un determinado tiempo para vibrar en la energía que necesitas. No se trata de despreciar nada, se trata de elegir en qué sección de este centro comercial que es la vida quieres estar.

Si mi hermana elige estar en la sección de jardinería, no es mejor ni peor, es libre de elegir mediante su pensamiento de sentir y actuar. Y yo soy igual de libre que ella, y ni la estoy ofendiendo ni la dejo de amar. Estoy eligiendo montarme en una nube, aguantar en esa vibración esponjosa con acciones, emociones y pensamientos para dentro de un año estar en la sección de libros comentando contigo cuál fue tu motivo para emocionarte con la vida.

¿Qué hacemos cuando una emoción negativa nos sobrecoge y cuesta retirarla? Combatirla con una acción. Si tengo sueño, me muevo más. Si siento tristeza, pongo música alegre. Si siento insatisfacción, hago una lista mínimo de diez cosas que agradezco del día de hoy. Si siento miedo, lo haré igualmente. Si me siento inseguro, actuaré con una postura corporal erguida. Si me siento enfermo, actuaré también. Y mediante la acción estaré convenciendo a los pensamientos con fundamentos que durante unos instantes se confunden y quieren boicotearme.

Gracias, mente, por tu espíritu de supervivencia, pero es que decidí hacer cosas diferentes para obtener resultados diferentes. Siento gratitud por tu empeño, pero mi acción es más fuerte y mis motivos son apasionantes.

Mi mejor técnica para aplicar la ley de la vibración fue visualizar. Visualización creativa y sus técnicas son herramientas fundamentales para mantener una emoción. Pensar, sentir y describir eso que deseas unos minutos al día. Sin envidia, sin la emoción de ser infeliz porque no lo materializas aún. Puedes cerrar los ojos y sentirlo, puedes redactarlo o puedes enfocarte en una imagen. El cómo es tuyo, pero el día tiene veinticuatro horas para todos, y cinco minutos dedicados a tu sueño no son nada comparado con el aumento de vibración que produce.

Si visualizas mañana y noche mejor que mejor. Lo primero que haces al despertar es posicionarte en lo que quieres atraer, y lo último que vives del día es la vibración que deseas para mañana otra vez. Léído emociona, aplicarlo te pondrá el vello como escarpías.

Lo mismo alguien te dice a lo largo del día:

—Me das calambre o te veo radiante.

Tu mejor respuesta:

—Yo también lo siento así.

Emociónate con el cambio, emociónate con tus motivos, emociónate con tu nueva manera de pensar, emociona a los demás con tus acciones y motívalos a fundamentar sus vidas en la idea origen de que vivir mola.

El futuro se crea imaginándolo, autosugestionándote con las imágenes que decides ponerle. Decidir qué tipo de persona y entorno sale en la foto que eliges para el futuro es la clave.

Aparte de visualizar siente cada segundo, actúa y piensa como la persona que está en esa nube que dentro de un tiempo estará vibrando en eso que hoy sueña. Si deseas ser bailarina profesional, camina como si estuvieras bailando. Si deseas tener tu propio restaurante, cocina y emplatada cada día como si un crítico de cocina se sentara a tu mesa. Y si deseas ser escritor, guarda silencio y escucha el ruido de las aves volando para poder transmitírselo a tus lectores.

Los mirlos de mi jardín vienen cada atardecer y se van al amanecer, son silenciosos, sus saltitos casi inapreciables y no cantan, pero pían. Cómo describir un pájaro

silencioso, negro y solitario. Los mirlos de mi jardín adoran la ausencia de ruido, dan pequeños brincos impetuosos y echan a volar como un resorte. Negros y solitarios vienen con constancia cada día, y si no hay aspavientos sonoros ni apego a ellos, se alimentan de los gusanos de la hierba y yo de observarlos de cerca. No sé dónde van durante el día, pero cada atardecer y amanecer suena la canción de su ritual de sentirse atraídos por mi jardín; me emociona pensar que vibro en la misma onda que un animal que vuela y vive en libertad.

Siente la energía de cada letra que compone la melodía de tu sueño.

## ¿DE QUÉ EMOCIONES QUIERES DISFRUTAR?

## ¿DONDE QUIERES ESTAR?

*A continuación, tienes unas líneas en blanco que te pertenecen y están ya preparadas para ser rellenas con palabras que te emocionen tanto que te lleven a esa nube en el tiempo*

Siente la energía de cada letra que compone la melodía de tu sueño.

[illegible]

## 11

# GENEROSIDAD SENTIDA

El generoso siempre entrega un plus, un poco más de lo que cree que tiene o incluso de lo que esperaba ser capaz. El generoso entrega desde una perspectiva universal, sin enjuiciar ni etiquetar dónde o a quién da. El generoso lo es porque vive en la actitud de entrega por mera gratitud a la vida. Lo que aprendí es que para recibir hay que vivir con pensamientos igual de amplios y generosos, debes abrir los brazos con la misma generosidad con la que repartes. Esto es sentir la generosidad en los dos sentidos, y de esto trata el sentido de la vida.

Hay un juego de palabras y de energías en dar para recibir y recibes lo que das. Existe una regla de juego que es una ley universal susceptible a todos nosotros y nuestras acciones. En ella queda descartado totalmente que entregamos para esperar lo mismo de vuelta. Es la ley del equilibrio.

La energía se mueve como si de un péndulo se tratara en su divina obsesión de la armonía.

La vida te entrega amor, bendiciones y respuestas positivas cuando tú has sumado muchas acciones del mismo calibre.

Para salir de las circunstancias donde estás, que quieres cambiar, debes crear una gran suma de pensamientos, emociones y acciones dirigidas a producir un desequilibrio en ese péndulo, y cuando venga de vuelta, que traiga las energías que transforman tus circunstancias de hoy. Es un desequilibrio a tu favor.

El bumerán que lanzas intensa y positivamente dando un poco más de ti en todo lo que haces es el mismo artefacto que regresa, pero con la energía más elevada.

¿Qué fue antes, el huevo o la gallina? A la ley del equilibrio le da lo mismo esta pregunta. La cuestión para ti es que provoques un desequilibrio siendo una gallina que pone un huevo más cada día sin esperar nada a cambio, simplemente por el hecho de ser una gallina extraordinaria. Hacer en todo lo que haces un poco más, un uno por ciento más cada día o una milla más. No importa cómo lo nombremos, sino que entendamos el concepto.

La gallina no espera recibir nada a cambio por poner huevos. Ella lo hace con amor a lo que es. Las reglas del juego funcionan igual para ella que para ti, porque todos pertenecemos al mismo universo.

Suena extraño que te diga que la gallina es feliz poniendo huevos cada día en el mismo gallinero, pero para ella no solo es apasionante, sino que forma parte de su misión de vida. En esta acción encuentra el motivo de despertar de su sueño reparador cada día para cumplir con su mandato que da sentido a su existencia.

Al principio puedes ser incrédulo respecto a esto, pero ejecutar cualquier cosa en paralelo al pensamiento de actuar simplemente siendo la mejor versión de uno mismo en todo lo que haces y ver los resultados disipa las dudas que surgen ante esta manera de jugar, de vivir.

No se trata de movernos por el mundo con una etiqueta de buena persona, pero es imprescindible hacer a la mente partícipe del latir de esta ley universal, y este latido dicta la siguiente frase: «No esperar nada a cambio». La generosidad no espera recompensa. Estoy hablándote de entregar tu buena energía y tus dones a tus acciones por la sencilla razón de hacerlo por generosidad humana y saber que solo a largo plazo un péndulo volverá con toda esa entrega, transformándola en aquello que el universo cree que necesitas de veras. Por este motivo no esperamos nada en concreto a cambio de nuestro buen hacer. La ley del equilibrio explica muy bien que tus acciones guiadas en esta energía de abundancia y generosidad te serán devueltas, aunque no sepas cómo.

En mi experiencia, justamente cuando confié en que eso era así, fue el instante en que el péndulo volvió hacia donde yo estaba a entregarme milagros.

Todos tenemos algo que podemos entregar, que podemos hacer de más. Ya sea amabilidad, comprensión o una sonrisa. Si piensas que no es tan evidente, yo te invito a que pruebes a sonreír a desconocidos y a que digas «hola» y «adiós» al individuo que va sentado en el autobús mañana, pasado y el otro. Esto es generosidad en lo que haces porque coger un metro, un tren o caminar a casa es un hecho, una acción cotidiana, y caminar con entusiasmo y amabilidad es también vivir dando lo mejor de ti sin esperar nada a cambio. Posiblemente te cruces con alguien que se sienta triste y solo, al que nadie le ha sonreído hoy. Esa persona que camina sin mucha esperanza, justo cuando se cruza con tu mirada y tu sonrisa siente en un instante no solo la amabilidad de otro ser humano, sino una respuesta amable de la vida. El péndulo también vuelve con energías buenas para él.

¿Qué sucede cuando confiamos en la vida, en el péndulo y en las energías de esta manera? Que no hay decepciones con las personas con la que nos relacionamos. Tomamos consciencia de que ellas no son las que resolverán nuestros asuntos. No hay expectativas en nuestra manera de relacionarnos con los demás ni con la naturaleza. Por tanto, hemos quitado ya energías negativas de un plumazo.

Si mi compañero de trabajo tiene un desafío interno con el concepto de compañerismo, yo ya no lo tengo ni con él ni con el concepto. Ahora, por el simple hecho de que ser buen compañero y trabajar en equipo está en mi escala de valores, voy a hacerlo. Y puede que este compañero siga igual, pero sé con certeza que la vida me va a responder con un empleo donde se valoren mis cualidades para la gestión de equipo o que esta energía se devuelva en mi hogar donde mi familia y yo disfrutamos de una misión familiar común, donde somos un equipazo.



Para que la energía que le das al péndulo venga devuelta antes o después la confianza es primordial. Pero también lo es recibirlo sin desconfianza.

Disfruto de una muy buena amiga, con unos valores extraordinarios como ser humano, que tuvo una infancia desafiante y una juventud tormentosa. Ahora ella está bendecida con una familia preciosa y un empleo que coincide con su propósito de vida. Si alguna vez quieres vender algo y que la persona que lo compra sepa expresar mejor que nadie cómo eso que compras puede mejorar tu vida, ella es alucinante en eso, y en miles de cosas más. Pero hay algo que trabajo con ella a menudo, y es el merecimiento. De vez en cuando la escucho que dice eso de:

—Esto es demasiado bueno, en cualquier momento se me termina.

Tiempo atrás era más dramática aún, pero ya no porque va comprendiendo lo de estar preparada para recibir todas las cosas buenas que el cielo le entrega. Recibir con gratitud y confianza de merecimiento es posible si trabajas en ello y si comprendes el ser universal que eres.

En mi primer libro, *Vivir mola*, este concepto lo verás reflejado en numerosos ejemplos que pongo de las acciones cotidianas. Vivir es precioso cuando confías en ese orden divino, que según algunos lo pone todo en su sitio, o te entrega exactamente lo que necesitas en el momento que lo necesitas, porque en un tiempo que ya no puedes ni recordar entregaste con un gesto de generosidad humana a otro lo que necesitaba cuando lo necesitaba, y lo más mágico es que ni puedes recordarlo ni te diste cuenta cuando lo hiciste. Cuando entregar lo que tenemos —talentos, amor, felicidad— forma parte de los hábitos y el *modus operandi* de nuestro día, lo que sembramos viene de vuelta a ti y a tu entorno, siempre.

En este orden divino recibir regalos de Navidad y de cumpleaños es natural. No desconfiamos cuando recibimos un regalo por este tipo de motivo. Lo mismo sucede cuando regalamos emociones y nuestra mejor actitud. Confianza en dar y recibir no es ser un samaritano, sino ser más libre y más abundante a todos los niveles.

¿Qué sucede cuando nos enfocamos en la ley del equilibrio? Que cambiamos la manera de enfocar nuestros pensamientos. Si algo te preocupa lo quieres cambiar o deseas encontrar más motivos para sentirte más feliz. Aplicar este enfoque en lo que ya haces te ofrece cambios milagrosos y te trae otras bendiciones.

Esto que acabas de leer tiene un trasfondo apasionante, porque no necesitas cambiar tus circunstancias para aplicar en este mismo instante el hecho de aportar el máximo valor humano y generoso a todo aquello que haces. No precisas comprar nada ni hacer un curso a distancia. Puede que tras terminar de leer te dispongas a cocinar para la familia y poner la mesa. Hacerlo con la sensación de que eres el cocinero, camarero y *maitre* del mejor restaurante ofrece a tus comensales la emoción de sentirse mimados, amados y en alta estima.

En generosidad no hay límites. Aprovecho para expresar que esto es lo que yo considero crecimiento personal. Desarrollarse y prosperar haciendo de tu crecimiento algo ilimitado y al servicio de los demás. Hago esta reflexión porque la satisfacción de la generosidad está en cuando has dado un poco más de lo que los demás esperan de ti y de

lo que tú podías esperar de ti. Se puede, se debe, y el salto cuántico es brutal cuando lo practicas a menudo, convirtiéndose en un hábito el hecho de que la mente no intente negociar contigo si lo que diste era suficiente o no.

Una sensación de pecho aliviado y respiración que oxigena todo el cuerpo será la señal de que verdaderamente has hecho ese poco más que marca la diferencia. Hoy dormirás mucho mejor y mañana te despertarás de un brinco si te acuestas con la sensación de haber dado un poco más de ti en todo lo que hiciste.

*Todo lo que sale de uno acaba regresando.  
Así que es mejor preocuparse por lo que vas a dar  
que por lo que vas a recibir.*

DALÁI LAMA

La ley del equilibrio es la herramienta fundamental para el día a día, pero también lo es para pegar pequeños impulsos a aquello que deseamos modificar o cambiar. Lo es porque sigue tratándose de energías. Voy a explicarlo con un ejemplo.

Si lo que yo deseo en este momento es más amor, entregando más recibiré más. Si tengo un problema y deseo compartirlo con la persona adecuada, lo primero que debería hacer es ayudar a otro en su problema. Porque si lo que deseo es la atención a mis asuntos debo aportar esmero y atención en ayudar a otro a resolver los suyos. Puede parecerte una locura entregar a alguien lo que tú no tienes, pero no lo es. Justamente en los momentos de mi vida que más falta de tiempo me parecía que tenía, era cuando más tiempo y atención he dedicado a quien lo necesitaba, y a la larga he obtenido aquello que yo realmente precisaba: eficiencia en mi tiempo.

La ley del equilibrio está muy relacionada con la abundancia, y en este concepto es fundamental comprender y llevar tatuado bajo la piel que si deseo algo es que me da la impresión de que no lo tengo, pero si actúo como si lo tuviera y lo entrego a los demás, la ley de la vibración me lo traerá.

Cuando llega, agradecemos; y mientras llega, agradecemos también. Gratitude, confianza, generosidad, fe y superación son elementos que todos llevamos dentro y que no hay que hipotecarse para tenerlos. Su uso en ponerlos en un foco de energía sin expectativas, pero con confianza en la vida es fuente de milagros.

Recuerda ese momento en que alguien te dio las gracias y tú contestaste: «No ha sido nada». Ese «nada» es justamente el instante donde está el sentido de todo. Tú lo hiciste por nada, sin esperar nada, y la otra persona lo recibió todo. Mañana recibes todo, por no haber pedido nada.

**¿PODRÍAS AYUDAR A ALGUIEN?**

**¿QUÉ ANHELAS?**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 12

# EL TIEMPO CON SENTIDO PROPIO

*El amor como principio, el orden  
como base, el progreso como fin.*

AUGUSTE COMTE

La mente necesita comprender. Hay que darle fundamentos adecuados para que sea un buen mapa, porque aunque nuestros motivos para vivir sean la meta, la necesitamos. Así que entender las reglas del orden y de los tiempos es básico. Acompañar a estos pensamientos con un sentimiento de confianza en los porqués del orden divino, los que el universo da, es esencial.

Para alcanzar un objetivo, sea cual sea, has de convertirte en la persona con las emociones y mentalidad que el objetivo requiere. Hay que seguir todos los pasos, uno a uno, sin opción a saltarse alguno. Es por esto que eso que te está fustigando ahora mismo has de vivirlo y resolverlo; porque te está enseñando algo de lo que no solo aprenderás, sino que te formará una cualidad que necesitas para dar otro paso.

Hablo de superar emociones o de adquirir destrezas. No importa el tipo, sino «el tipo de persona» que has de ser ahora para llegar adonde anhelas. Ni las circunstancias ni las personas que nos rodean son el motor. El motor eres tú, y tu aprendizaje será una carretera con baches y curvas. El vehículo es tu cuerpo y tu mente, y tus motivos, tu meta.

Si observas un avión en el cielo y reflexionas, podrás ver más allá de un artefacto volador lleno de individuos. Lo dirige un piloto cuya misión es llevar a esas personas sanas y salvas a un destino. Las inclemencias del tiempo son su aprendizaje; el avión, su vehículo. No es relevante si sus pasajeros tienen cosas en común con el piloto ni si las maletas están cargadas de lujo. Lo único que es transcendental es llevarlos a tierra, vivos y con expectativas de que disfruten el vuelo.

El piloto del que hablamos no puede disfrutar de ejercer su propósito si no ha hecho las horas de práctica necesarias y si no ha cumplido con el tipo de requisitos para pilotar un avión. Y esto, trasladado a tu proyecto o misión de mejorar, cambiar o alcanzar algo, es lo mismo.

Son muchos los que han querido saltarse un proceso y algunos los que han llegado, pero estos se estancan o se arruinan porque un paso del camino se quedó sin aprender y sin que lo interiorizase su subconsciente.

Cuando en liderazgo y crecimiento personal se habla de superar emociones, de lo que se está tratando es de saber gestionar esas emociones. Gestionarlas supone reconocerlas, aceptarlas, vivirlas y transformarlas en otras que aporten. Gestionemos entonces el dinero que ahora tenemos, las emociones que ahora sentimos, las habilidades que tenemos... y estaremos en el orden natural que pone la vida. Nos posicionaremos en el final de este escalón para poder saltar al otro.

Cada metro de vida que recorres te enseña algo.

Estar conscientes y presentes en nuestra manera de caminar nos da poder. Poder de decisión para el próximo paso y poder mental y emocional para vivir el siguiente escalón.

Por todo esto es por lo que caemos, nos equivocamos, volvemos a caer y volvemos a levantarnos. Muchos noes hay detrás de un sí. Un sí aprendido e interiorizado es el futuro. Los noes con aires de victimismo no enseñan nada, no suman, y ya no forman parte ni de ti ni de mí.

Leerás frases esenciales como que detrás del desafío está el aprendizaje, y así es. Un problema vivido con la confianza de que pasará y con la humildad de que algo nos está enseñando se convierte en un desafío. Un reto más que nos enseña qué tipo de persona soy y fundamenta por qué estoy donde estoy.

Paso a paso, escalón a escalón, confianza y fe forman el concepto de paciencia. Paso a paso, esa acción, escalón a escalón, es aprendizaje y consciencia, y confianza y fe son emociones. Todo es la ley del orden.

Hay un escalón en el que debemos pararnos más de una vez en la vida. Este es el que nos enseña quiénes somos y qué propósito tenemos en esta existencia. Dedicar tiempo a este espacio ofrece el impulso necesario para subir el resto de escalones.

Hemos de sentirnos humanos y universales, conscientes de la programación mental con la que crecimos y de nuestras emociones. Además, buscar en el interior cuál es nuestra misión en la vida.

¿Qué es esa cosa que como ser universal único puedo aportar al mundo cada día que me levanto por la mañana? ¿Cuáles son mis valores, no los que me dijeron, sino los que lleva mi alma?

Como es propio de mí, querido lector, te invito a que cojas papel y lápiz y ese bloc que permite encontrarte contigo mismo. Dedicar el tiempo necesario a este escalón de autorreconocimiento en ti, y redacta tu propósito de vida. Una misión aplicada a todos los roles de tu existencia da sentido a la vida, y hacer de tus valores las herramientas para disfrutar cualquier acción es la clave del éxito.

Habiéndote detenido con pasión en este escalón, la vida pone orden reclamándote que definas qué pequeñas cosas y decisiones necesitas para cumplir ese propósito. A partir de ahí, pequeños proyectos, acciones y desafíos te enseñan cosas de ti que ni siquiera sabías o que solo intuías. Capaces somos todos, pero no todos están dispuestos a atravesar el miedo que está ocultando a nuestro verdadero yo.

Puedo saber que estás más que dispuesto cuando has llegado hasta estas líneas y sigues entusiasmado con esta conversación entre tú y yo. Conversación porque yo he estado en el lado donde tú estás y continuo, y sé que vas leyendo y miles de pensamientos limitantes se van poniendo por delante, pero la emoción que sientes en el centro del pecho yo también la siento. Por eso sé que estamos conversando; porque los dos sentimos la emoción que supone confiar en el orden que la vida sugiere y hacer de ello un reto que superamos y nos engrandece.

Permíteme que comparta mi experiencia personal contigo. Solo cuando definí mi propósito de vida entendí que las horas, días, meses y años debían estar orientados a ese objetivo, y, por tanto, también las acciones y los pensamientos que formaban ese tiempo. Mis planes y proyectos a corto o largo plazo van en esa dirección, como lo van mis roles —madre, esposa, amiga, hija, hermana...—. Y cada estación o proyecto presenta un desafío y conlleva algo que tengo que aprender. Desde que entendí este orden natural vivo con más confianza, incluso con la certeza de que soy más cosas de las que aún no sé que soy. Así la queja se marchó junto con los suspiros de autocompasión. Tuve que volver escalones atrás para aprender y reprogramar pensamientos que me limitaban.

En la lista de valores de mi hogar está el de la paciencia entendida como orden natural, y como la suma de pequeñas acciones que son el precio que hay que pagar para conseguir algo.

En mi libro *Vivir mola* tienes a tu disposición todo un capítulo sobre el valor y el precio que te aportará mucha luz en este sentido.

Volviendo al orden y a la escalera de peldaños que conforman la vida, podemos sacar la idea sencilla de hay que ser, hacer y luego tener. Con relación a ser te invito a que realices todo tipo de acciones orientadas al autoconocimiento, a la escucha interna y a tu silencio. Con relación a hacer todo es correcto si la brújula está mirando a tu propósito de vida. YouTube, libros y conferencias son un mundo ilimitado a través del que puedes comenzar, pero sobre todo, pon movimiento y acción a ese aprendizaje. El movimiento genera más movimiento. No dejes de aprender de forma activa, formándote con aquellos que ya tienen lo que tú deseas, o mejorando aún más las herramientas para llevar a cabo tu misión de vida.

*Me lo contaron y lo olvidé;  
lo vi y lo entendí;  
lo hice y lo aprendí.*

CONFUCIO

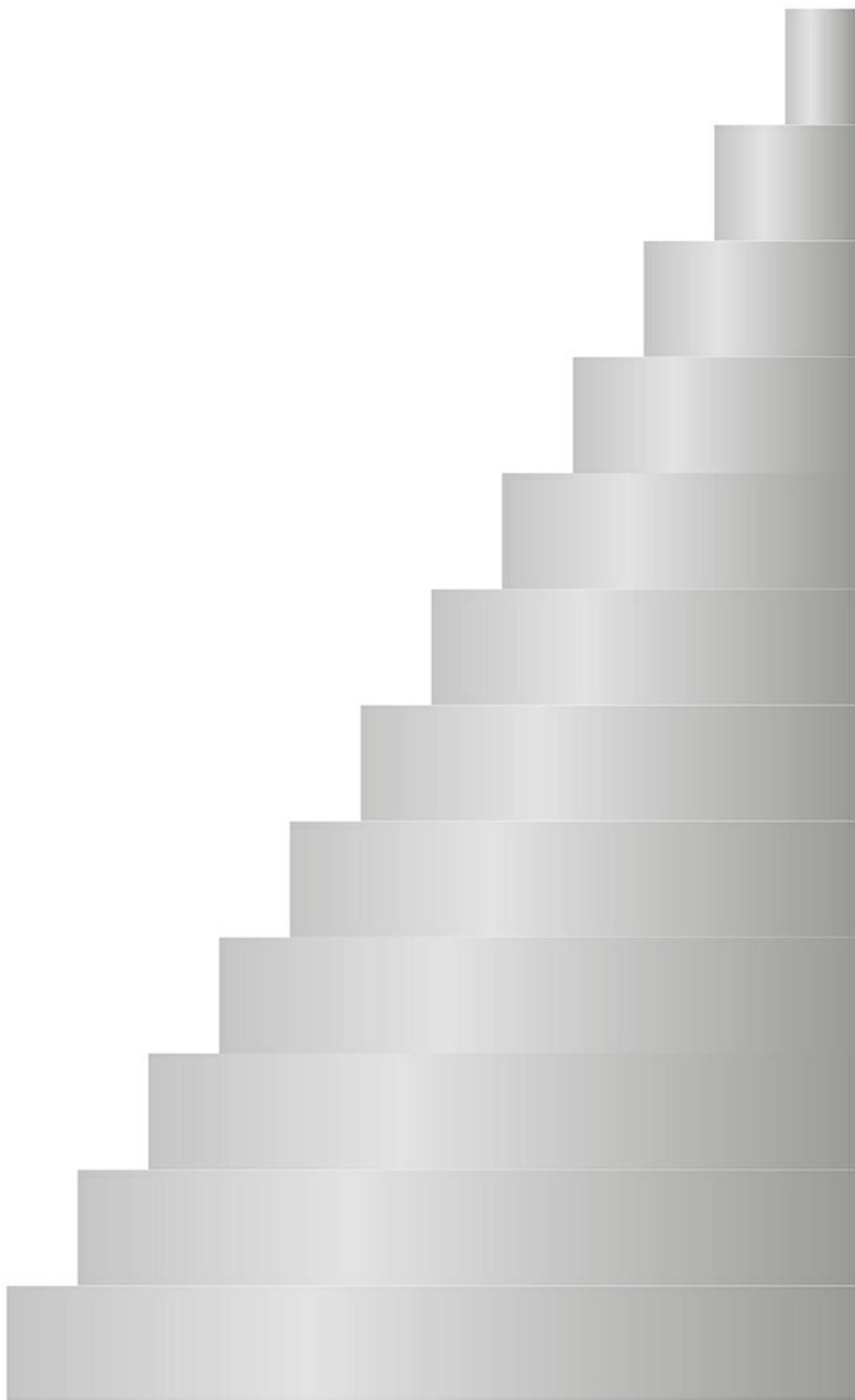
Me fascina la respuesta de mi mente y de mi alma cuando en cualquier acción cotidiana me pregunto a mí misma: ¿Es esto coherente con mi misión? ¿Tendrá esto impacto dentro de cinco años en mi propósito de vida? Lo que surge es un silencio lleno de luz y fuerza que me reconduce y me empodera.

Un milímetro de humildad lleva a un centímetro de verdad. Ese centímetro de consciencia, a un metro de autoconsciencia. Unos metros de autoconsciencia, con fe y aprendizaje, a kilómetros con sentido y propósito. Algunos kilómetros con obstáculos a la emoción de recorrer las millas que hagan falta, viviendo con una misión en la vida. Porque en el recorrido está el éxito.

*Aquí tienes una escalera...  
El primer peldaño para que redactes  
TU AHORA*

**NO HAY LÍMITES  
para subir, por eso es una  
subida infinita**

*TE INVITO A QUE ESCRIBAS EN TODOS LOS  
PELDAÑOS CUÁL ES TU PROPÓSITO DE VIDA*





## 13

# LAS PEQUEÑAS ACCIONES EXTRAORDINARIAS

Existe una regla del juego similar a la importancia del ir paso a paso, como antes te contaba, y es, ni más ni menos, que hacer tu parte. Esto significa pasar a la acción.

Sin la energía que produce tu movimiento, originado por tu determinación, no hay ni cambio, ni mejora ni otras reglas del juego que suplan a esta. Puedes visualizar, meditar, autoconocerte, leer, pero sin actos que lo acompañen no habrá resultados.

Cuando comienzas cualquier cambio de paradigma mental, al cambiar tu programación mental se recomienda, en paralelo, hacer ejercicio físico. Primero por la ley de la atracción, porque el movimiento genera más movimiento, y segundo porque desarrollas una actitud de estar activo, de estar más despierto a la vida.

*La esperanza es el sueño del hombre despierto.*

ARISTÓTELES

Puedes estar pensando que aún no te has puesto en marcha con ese proyecto, o ese cambio, porque te falta tal o tal cosa. Ahí es donde está el error de los que no ven resultados en sus vidas, el creer que deben tener todo lo que imaginan que es necesario para echar a andar.

Si te digo que es recomendable que salgas a correr cada día veinte minutos, tu respuesta probablemente será que todavía no tienes fondo suficiente y las rodillas se te pueden lesionar. Felicidades porque es una respuesta mental muy fundamentada. Pero si mi *coach* o la persona que ya disfruta de los resultados que yo quiero hace eso, está en mi mano acercarme lo más posible al hábito que tiene esa persona que le ha hecho llegar adonde yo también quiero estar. Así pues, si a mi mente y a sus respuestas bien justificadas le doy el plan B, porque sé que lo que está haciendo es protegiéndome de lo desconocido y novedoso, voy a decirle: «Puede que crea que no estoy preparado para salir a correr veinte minutos al día, pero sí para caminar veinte minutos intensamente cada jornada. La cuestión es generar movimiento y hacer lo que hasta ahora no he hecho».

Sentido común, verdad y cero negociación mental respecto a tus sueños es todo lo que necesitas en tu vida para pasar a la acción.

Hay asuntos no negociables con la mente y con las emociones del momento. Si lo que quiero tener requiere hacer ciertas cosas durante un determinado tiempo, no hay negociación posible, no hay excusa ni temor más grande que la frase: «Esto no es negociable porque con mis metas y mis sueños no se negocia».

Si necesito sacar mayor rendimiento a mi tiempo y a mis capacidades, y mi cuerpo requiere estar acorde con esto, pensaré frente a la nevera que debo alimentarme bien para tener un aporte verdaderamente energético. Lo pienso y LOHAGO. Las personas altamente efectivas lo son porque ponen acción en aquello que piensan, imaginan o sienten.

Esa vocecita que te pone pegas cuando decides hacer algo es la que te limita, pero no la que te frena. Tú eres quien está quieto y es tu responsabilidad moverte. Todos los que se mueven y tienen lo que se llama fuerza de voluntad también escuchan esas vocecitas de excusa, pero tienen fundamentos, motivos y pensamientos más fuertes. Y si no los tienen se los buscan, los redactan y se los tatúan en el subconsciente a base de entrenamiento mental y de actitud.

Cuando das el primer paso, el resto lo haces porque son pistas que el universo te va mandando. Pero en esto no me quiero detener, porque a menos que la persona lo experimente en sus carnes, no puede ver el potencial y la magnitud de oportunidades que la vida le ofrece cuando ella cumple su parte dando el primer paso. Te invito a que lo compruebes por ti mismo.

Ya, Olga, pero hay cosas que hay que pensarlas bien porque, claro, hacer así, sin pensarlo mucho... corres el riesgo de equivocarte. ¿Es eso lo que me ibas a decir? Ya, claro, querido lector, pero superar la suma de decepciones por no haber intentado nada es un peso mucho más grande; errar por haber hecho algo es aprender, te quita peso de encima y te hace más libre.

Vivir libre es asumir la responsabilidad de hacer lo que tienes que hacer para alcanzar lo que deseas alcanzar. Empezar con confianza en la vida es primordial, ya que el cómo es incierto. ¿Cuántas veces has planeado algo con muchísimo detalle y no ha resultado ni medianamente parecido, pero al final resultó más divertido e incluso tal vez aprendieras algo?

Los seres humanos tenemos una manía en querer dominar y controlarlo todo, cuando todo es más fácil si cultivas exclusivamente tu voluntad para progresar y tu responsabilidad para estar en la actitud adecuada y manejar el miedo a lo desconocido.

Miedo tenemos todos, lo que hacemos con él es lo que nos diferencia. Es una emoción como otra cualquiera —entusiasmo, pereza, pasión, desánimo— y como emoción que es, y nuestra que también lo es, o la aceptas y la atraviesas, o se te encona y te bloquea.

Puede que tu experiencia haya sido un bloqueo a todos los niveles con la emoción del

miedo, pero cuando has convencido a la mente de que es algo natural y que detrás de esa emoción están los resultados, repitiendo esto hasta hacerlo un hábito, estás preparado para decir: «Claro que sí, siento el miedo, pero pese a ello, sigo caminando».

En un mundo donde hay de todo y todo está estandarizado, el supraconsciente colectivo tiende a que seamos todos cortados por el mismo patrón. Todas las ovejitas en el rebaño. Y en esta tendencia se nos olvida que ser seres sociales nada tiene que ver con dejar de ser uno mismo, individual y único. Ese sentido y cualidades únicas son las que tenemos la obligación moral de hacerlas brillar, porque son los dones que nos hacen ser extraordinarios.

Ordinario es correcto, bueno e incluso a veces lo mejor. Pero extraordinario incluye el punto en el que requiere la superación cada día de hacerlo mejor y cuestionarse cómo le dará ese extra hoy.

Ser extraordinario se entrena. Nadie puede medir la excelencia, pero se pueden medir la suma de resultados en tu vida cuando absolutamente todo lo haces de manera excepcional.

Excelencia es lavarse los dientes mejor que ayer, fregar los platos gastando menos agua que ayer, alimentarse mejor que esta mañana y jamás caer en la expresión «da igual». Ni da igual ni da lo mismo. Ser excelente es entregar tu persona, tus valores y tu amor a lo que haces, así que no da lo mismo. Y respecto a la abundancia material tampoco lo es, porque los resultados que obtienes a largo plazo son mayores, auténticos y recompensados.

Cuando descubres que no da lo mismo y que eres responsable de lo que has obtenido hasta ahora, de repente ya no buscas la perfección, ni ser el mejor ni la comparación. Porque lo que te interesa es la respuesta del alma, que te has ido a la cama dando lo mejor de ti en cada cosa que has realizado y... has hecho un poco más que ayer porque te has preguntado con honradez qué estaba en tu mano para que esto saliera mejor.

¿Qué hechos mágicos pasan cuando pones actividad y excelencia en tu vida cotidiana? Primero, que se convierte en un hábito, en una manera de realizar todo lo que haces. Segundo, que cuando reconoces la acción extraordinaria o los resultados extraordinarios en otra persona no hay envidia, hay admiración. Y la magia de este asunto es que la admiración conlleva a querer aprender cómo lo hace, a sentir el valor de las cosas y no la ausencia de ellas. Uno ya no habla en términos de escasez, habla de abundancia —de cualquier tipo—, y tu subconsciente y tu alma ya solo piensan en eso. Tercero, que contagias. Qué maravilla lo de contagiar en positivo, cuando un hecho o una emoción emana esencia de extraordinario resulta tan fascinante y tan convincente que no queda duda de su autenticidad y exclusividad, y todos los que te rodean, como seres humanos que son, quieren esa exclusividad. Ven que no solo es posible para ellos, sino que ellos mismos la pueden crear y comienzan a contagiarse de ese nuevo perfume que tú usas ahora y que se llama Excelencia.

Recapitulemos un poco esta regla del juego: tomar la decisión de actuar, hacerlo lo antes posible y hacerlo de manera extraordinaria. Para ello, crear el hábito de ser extraordinario hasta en lavarse la cabeza o cepillarse los dientes.

Tomar la decisión de actuar implica un sí, esto supone que has de decir no al resto de cosas y aquí es donde muchos caen. Miedo a decir que no por perderse algo. Pero si ese algo nada tiene que ver con tus anhelos, sueños, proyectos, inquietudes, ¿qué miedo has de tener? Es liberador decir que no. Es liberador guardar silencio en público y hacer decretos internos. Es, ni más ni menos, que el entrenamiento a vivir sin miedo, ser literalmente libre. Yo he estado ahí y sé que las caras de los amigos o de los familiares se estremecen cuando les dices «no gracias, no me interesa», pero cuando lo haces más de tres veces es taaaan chuuuulo. Porque ellos no te dejan de hablar, continúan con sus vidas, gracias al cielo no te necesitan para esas actividades y conversaciones. Tú sientes que estás exactamente donde deseas estar.

Yo me alegro enormemente por otra persona que disfruta muchísimo de lo que le gusta y me alegro también por mí, que ya sé lo que me gusta, lo elijo, tengo más tiempo para ello porque digo que no a otras cosas y eso que me gusta me da abundancia de todo tipo.

La insistencia a negarte a todo y decir que sí a muy poco es porque supone un factor clave para no frustrarte por no escucharte a ti mismo y a quien realmente eres. Ganas tiempo para aquello a lo que has dicho sí y va acorde con tu alma.

Si ahora no tienes tiempo para hacer eso que tanto anhelas —ampliar tu círculo de amigos con tus mismos intereses, dedicarle más tiempo a tu relación de pareja— es porque algo que no te pertenece está ocupando parte de tus veinticuatro horas del día.

Una sola emoción llamada Miedo que pertenece a tu cuerpo y tu alma te tiene prisionero. Esa emoción es tuya, tan tuya como todo eso que sueñas. Di sí a una acción y no al carcelero, entonces la emoción soñada se transformará en tu éxito único y extraordinario.

Confía.

*Este capítulo invita tanto a  
ABRAZARSE por el hecho de saber  
que somos responsables de nuestras  
acciones (las hechas y las que no),  
como a ANIMARNOS con nuestro propio  
abrazo, a sentirnos ORGULLOSOS  
por las veces que erramos y  
aprendimos y, sobre todo, a escribir  
un DECRETO, un COMPROMISO de  
la ACCIÓN que vamos a tomar  
inmediatamente respecto a nuestros  
SUEÑOS.*

*Y para ello te dejo tus líneas en blanco...*

**PERO ANTES...**

[illegible]

## 14

# VIVIR MOLA

¿Para qué estamos en el mundo? Cada elemento de la naturaleza lo tiene claro, pero a nosotros, con más inteligencia, nos cuesta entender la pregunta. Debe de ser que olvidamos el universo al que pertenecemos o desconocemos que cada molécula de este universo ha nacido con una misión.

Justamente en este capítulo del libro, en este momento de la vida que estamos tú y yo viviendo, te invito a que leas estas páginas con una emoción sentida, y si a la primera no lo sientes, que empieces de nuevo y lo releas.

Tengo algo importante que decirte y repetirte las veces que hagan falta hasta que por el alto impacto de ocasiones repetidas tu mente lo entienda y tu alma lo haga suyo: la vida no es sufrimiento, no lo es, porque cuando uno está viviendo bajo sus propios valores y siendo íntegro, los baches son desafíos y no problemas, y las penurias no son tales porque son emociones del ciclo de la vida. La vida no es sacrificio, y si lo sientes así es que algo no está funcionando como debería.

Vivir mola, incluso para quien crees que es más desgraciado que tú. La vida es chula desde el momento en que sientes que eso que te pesa tanto no te está castigando, sino que te está enseñando a que de una vez por todas sepas relacionarte bien con ello. Rendirse ante lo que sea es lo que te harta. Harto de estar harto es rendirse, que significa, a mi entender, aceptar. Aceptar que estás harto de estar harto de más de lo mismo, porque de repente te haces responsable de haber hecho lo mismo una y otra vez.

La vida es chula cuando comprendes que el estrés, el miedo y la escasez son alarmas que te avisan de que no estás yendo por el camino que dicta tu alma y tu verdadero yo. Es igual que la enfermedad. Son síntomas de que la maquinaria anda regular. Esto significa que ni el estrés ni ninguno de ellos se posó en tu trayectoria para chincharte o hacerte la vida imposible. Se pusieron por delante para que reaccionaras, escucharas tu alma e hicieras tu vida posible y preciosa.

Lo que vives te está diciendo algo. Es entonces por lo que recomiendo que leamos juntos estos párrafos de nuevo desde el comienzo. ¿Ya? Gracias por acompañarme al releerlos.

Si te cuesta levantarte a la primera sin volver a meterte en la cama es que algún pensamiento, responsabilidad mal entendida o falta de motivos está sucediendo en ti.

Si para desayunar te falta la voluntad de hacerlo pensando en que es la gasolina adecuada para un día por delante extraordinario, es que algún pensamiento te está limitando al respecto.

Si te pesa el camino al trabajo o la vuelta a casa, algo no lo estás viviendo con el aprendizaje o la sabia gratitud que el universo ofrece a quien juega las reglas desde el amor y la libertad de ser y sentir.

Si te vas a la cama pensando que te faltó tiempo para lo realmente importante y te quejas por ello, puede ser que lo que viviste hoy lo hicieras desde la actitud de sacrificio, sin agradecer, y sin aprender a poner tus motivos para levantarte por delante de cualquier pensamiento, circunstancia o imprevisto.

### El entusiasmo se entrena.

Hay leyes universales para vivir desde una actitud de entusiasmo, con integridad y siendo fiel a tus valores, pero antes de ello es imprescindible desaprender lo aprendido. Me refiero a que si una sociedad y unas circunstancias te llevaron a vivir entendiendo que los resultados se consiguen con sacrificio y con vivir con la lengua fuera, debes borrar de tu mente esa información porque la vida no se trata de eso. Eso es vivir con miedo y sin una misión cada día. Si tienes una misión, no te pesan los desafíos. Los superas. Si tienes una ilusión, no te pesan los preparativos, los disfrutas.

¿Qué hacemos para reprogramarnos en ese aspecto? Leer y aprender de los hábitos de quien ya vive con una misión cada día y la lleva hasta su máximo potencial. De quien hace de su propósito en la vida un objetivo siempre en mente y una filosofía para cualquiera de sus roles o de las responsabilidades que su misión conlleva. Este tipo de personas no sufre, vive. Y cuando le preguntas en plena faena «¿qué tal?, ¿cómo te va?», responde:

—Desbordada, pero feliz.

Esta frase es la que lo dice todo. Feliz.

La Felicidad a veces nos pegaría cogotazos con tal de que entendiéramos exactamente quién es ella. Ella no es ni cifras ni algo material, ella es SATISFACCIÓN. Ella está, si sabes verla, antes de levantarte, en su ilusión a poder hacerlo; durante el día, por el proceso en sí; y a la noche, por el éxito cumplido. Esa señora satisfecha, orgullosa y serena es la Felicidad. Si yo me siento feliz de estar contigo compartiendo este libro y ayudándote con ello es porque entendí que sentarme a escribir era felicidad y no sacrificio. Por eso llegó a tus manos, porque se originó con motivos, integridad y satisfacción.

Antes te he dicho lo importante de leer y aprender de quien disfruta de su misión de vida. Pues aprender se hace también relacionándose con esas personas. Vibrando en la misma energía que ellas lo hacen. Y esto no es que ayude, es que te envuelve, te teletransporta cuando menos lo esperas a kilómetros de tu situación actual. Pero una vez más ni por interés ni con sacrificio, sino por amor a tus motivos.

Las personas que viven en abundancia, con integridad, con una misión en la vida y brillan con luz propia no tienen miedo a compartir contigo lo que han aprendido. Al contrario, están encantadas de añadir más de la misma energía a su círculo, porque si están donde están es porque entendieron que uno obtiene resultados cuando sus actos son guiados desde la intención de aportar valor.

Olga, ¿qué sucede si esto lo tengo claro, pero pese a ello me desoriento a lo largo del día o de algún momento y los pensamientos me lían en la frustración o el sacrificio? ¿Era eso lo que tu mente cuestionó? La respuesta es que estés donde estés te pares en seco, respires, te escuches, agradezcas al menos diez cosas y hagas un acto de humildad. Un acto de humildad no es en ningún caso victimismo. Es un acto de responsabilidad, en cuanto a que tú, tus pensamientos pasados y presentes son tus resultados presentes y futuros. Habiendo agradecido, guardado silencio mental y hecho responsable estás listo para decir en voz alta: VIVIRMOLA.

Y si deseas emocionarte más con esto prueba a hacérselo sentir a otra persona. Ayúdala con aquello que mejor sepas a hacer, haciendo de su instante una vida muy chula, y en su emoción encontrarás respuestas que da la vida con esta ley, que aún no te dije que se llama la ley del mínimo esfuerzo.

La Serenidad ayuda a dar saltos cuánticos, pasos de gigante en la aplicación de esta regla del juego, de esta ley universal. Porque vencer la programación mental que nos lleva a actuar, casi sin cuestionarnos cómo hemos llegado a hacer cualquier cosa, se hace con la Serenidad.

Serenidad de ir lento pero seguro hasta que crees el hábito, el de que esa tecla que vas a tocar, eso que vas a comer, eso que te vas a poner, eso que vas a decir o hacer es acorde a tus valores, tu integridad y tu misión, y bajo ningún concepto es acorde a lo que el resto de personas consideran «normal». Serenidad para preguntarme qué me aportará dentro de cinco años eso que me dispongo a hacer. Serenidad para preguntarte eso que ya debes tener memorizado —¿qué hace habitualmente al respecto la persona que ya tiene el éxito que anhelas?—. Serenidad de visualizarte a ti mismo en el futuro y preguntar a tu yo venidero —que ya ha alcanzado muchos más éxitos de los que hoy puedes imaginar— qué haría frente a esto que vives en el presente.

Por supuesto lo vive como aprendizaje, sin miedo y sin esfuerzo. Ello te conduce a una reflexión importante, porque si esto que tienes por delante no es fácil, pero te lleva al sitio que deseas en el futuro, a tu momento visualizado, sí que requiere superarlo, aunque no será un esfuerzo, será un aprendizaje. Tu cuerpo lo sabrá porque no se sentirá agotado y tu alma estará satisfecha.

Existen personas que se esconden detrás de grandes esfuerzos para hacerse creer a sí mismas que no tienen tiempo para afrontar los aprendizajes que les tiene preparada la vida, aprendizajes a los que deberán enfrentarse antes o después. Por ejemplo, ese padre —o madre— de familia que trabaja a destajo fuera de casa «para traer un sueldo...», si gestionase todo ese desborde de esfuerzo tal vez podría encontrar uno de menos horas ganando lo mismo, o si aprendiese a vivir con menos y también a relacionarse con sus hijos y su pareja, evitaría tanto suplicio y esfuerzo en un trabajo que, muy



probablemente, no haga juego con el «color de su alma». O el ama de casa que dedica más tiempo a fregar que a escuchar a su hija antes de que sea una adolescente y no tenga el hábito de hablar con su madre, puede que nunca la escucharan a ella y se esfuerce en otra cosa evitando aprender con su hija.

Podemos llevarlo a cualquier terreno. Otro ejemplo es el jefe que no sale del despacho «porque le supone mucho esfuerzo tanto papeleo» y no se da cuenta de que con esa justificación está retrasando la inevitable realidad de salir de la oficina a conocer los motivos y los valores de las personas que trabajan en su empresa.

El primer bloque de este libro trata de vivir con la determinación de moverse, pestañear y pensar en torno a decisiones inamovibles; usarlas te servirá para llevar a cabo esta regla del juego.

Siente la sonrisa nerviosa frente a los desafíos, frena en seco y recapacita si te crea mal humor. «¿Qué está sucediendo para que yo aprenda?». Respóndete a eso, dedica el tiempo que sea necesario a la siguiente respuesta porque en ella está los fundamentos de un juego que se llama vivir de verdad. La vida mola para quien tiene fundamentos universales y decide con determinación porque sabe cuáles son sus motivos.

*Humildad y responsabilidad, te invito  
a sentir respondiendo:  
¿Qué es eso a lo que dedico tanto  
esfuerzo, no me recompensa a largo  
plazo y me resta tiempo a eso otro  
que no me supone esfuerzo y sí me  
da recompensa a largo plazo?*

**LÍNEAS EN BLANCO...**

**...PARA TI**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


## 15

# AMAR LO QUE HACES

La felicidad no es un objetivo. Esto quiere decir claramente que si lo que realizas en tu vida cotidiana no te aporta felicidad, a largo plazo la suma del tiempo que has dedicado a ello tampoco lo hará.

Amar lo que haces y hacer lo que amas será el sentido de tus acciones desde que comprendas que el origen es el pensamiento. Si has de hacerlo o eliges decidir qué hacer será desde el amor.

En este aspecto hay que hacer una aclaración importante. La perseverancia no tiene nada que ver con el sacrificio, sino con regar cada día, cuidar con amor y constancia aquello que nos hace felices.

Esforzarse no se refiere a entregarse a la misión personal de cada uno. Si ayudar a otro te supone un desgaste emocional que te hace sentir mal es señal de que no estás viviendo en la determinación ni en los motivos que te corresponden.

Por supuesto nos encontramos con actividades cotidianas que a veces no nos apetece hacer. Hablamos de sacrificio cuando es una constante en nuestros días que nos mantiene en una espiral de expectativas no atendidas y que nada tiene que ver con superación ni con ser la mejor versión de uno mismo. Mejorar la marca que hicimos ayer o añadir cinco minutos más a leer es superarse en un hábito que nos hace mejores, pero no infelices, lo que nos hace es más capaces.

Hemos de tener varias reglas del juego claras para ser felices, porque puede que en un nivel de resultados materiales sigas el resto de reglas, pero si la sonrisa y la satisfacción no las acompañan, a este juego le faltarán niveles por completar.

Capaces de que nuestro medio sea nuestro fin es el camino que siembra la autenticidad del éxito y capaces de amar lo que hacemos. Tener la capacidad de amar lo que hacemos es comprender que si la situación que tenemos actualmente no es la que deseamos, la aceptemos como algo de lo que tenemos que aprender antes de soltarla. Que la miremos de frente y le demos las gracias porque tiene un aprendizaje para nosotros. El universo lo puso en nuestras vidas para que al aprender de ella aprendiéramos algo de nosotros.

Preguntemos al presente, al desafío, a la emoción... a qué se debe su visita. ¿Qué viene a enseñarnos?

Vivir poniendo remiendos, parches y emoticonos de caritas felices a situaciones que nos mantienen infelices ni es coherente ni es el fin que queremos. Por tanto, si el fin tiene relación directa con los medios, cambiemos estos. Vivamos lo que tenemos con agradecimiento y terminando lo que empezamos para elegir, una vez acabado, aquello que realmente pertenece a nuestro objetivo.

En una ocasión, una mujer a la que le encantaba creer que me llevaba a preguntas límite sobre la entrega personal en lo que uno hace, me preguntó:

—Olga, ¿crees que el fin justifica los medios?

—Sí, siempre —le dije con una sonrisa amable—. Y la vida siempre te hace responsable del fin que elegiste.

El fin es tu misión, tus valores y el motor por los cuales desempeñas ciertos roles en la vida, así también el cómo los desempeñas, o por lo menos así lo entiende la ley de los medios y los fines. Y los medios han de ser del mismo corte y especie, ¿por qué? Porque no hay fin, sino proceso. El proceso es el que te hace feliz, el que te hace el tipo de persona que has de ser para lo que quieres ser.

Tu propósito de vida, tu misión, ha de estar en todo lo que tocas, piensas y sientes para poder alcanzarlo. Lo estarás logrando cuando vivas acorde a ello, ya seas hijo, hermana, padre, barrendero, profesora, jefa de mantenimiento doméstico o cuidador.

De vez en cuando hablo de los últimos años de vida de mi padre; me viene a la mente lo feliz que yo era cuidándolo. Es posible ser feliz viendo a un ser que adoras en circunstancias no saludables, es posible y yo lo volvería a hacer las veces que hiciera falta. Acepté cuando él se fue de este plano para pasar a otro donde ya no le duele nada. Pero si él hubiera decidido quedarse en este más tiempo, yo lo seguiría cuidando y, además, lo haría aún mejor.

Una buena amiga tuvo curiosidad humana y un día quiso saber de dónde sacaba la fortaleza interior un cuidador; es del amor. Y me llevó a reflexionar en mi experiencia de elegir desde el amor. Decidir desde el amor lo hablábamos en el primer bloque de este libro, pero me escucharás mil y una veces hacerlo porque es la base de todas las leyes, de todas las decisiones y de todos los motivos. Lo que el Amor mueve es más poderoso que el Miedo. Cuando lo experimentas puedes creerlo.

Hay ciclos en la vida en que los seres humanos —y el resto de seres— necesitan de nuestra ayuda, a veces tachado del trabajo que nadie quiere hacer. Son tareas que ayudan a la integridad de otra persona, al cuidado del ser en sí mismo, ya que hacerlas desde el amor no es ayuda para quien la recibe, es salvación y gratitud para el que las realiza.

Yo estaría encantada de escribir otro libro o conversar personalmente contigo sobre lo que entiendo por cuidar, pero este no es el libro. Quiero plasmar aquí que amar lo que haces, para quien lo haces y hacerlo por el simple hecho de amar no es una lección de vida, es el motivo más conmovedor que uno puede tener para vivir. Por eso no te detengas ni un día más en redactar tu propósito para despertar cada mañana y aplicarlo

en el desayuno, en la oficina, en el partido de fútbol de tu hijo esta tarde y en la llamada de teléfono de tu madre esta noche.

Vive lo que tienes ahora con este fin en mente y tu vida se transformará. Para comprobarlo en tu propia experiencia obsesiónate en ser fiel a tu objetivo, aplicando las herramientas coherentes al mismo.

Diseña por escrito y lee cada día tu misión de vida. Si aún tienes dudas, redáctalo desde el amor, en afirmativo, en presente, en primera persona y enfocado en qué harías el resto de tu vida; hasta puedes imaginar lo que querías que dijeran de ti el día de tu entierro.

Amar lo que haces no es un tópico, aunque puedo entenderte si dudas al respecto, pero estoy convencida de que estás escuchando lo que digo porque tu corazón palpita más fuerte cuando lo lees. Ama lo que haces, haz lo que haces.

*La misión de cada uno de nosotros es distinta e intransferible,  
no existe un camino igual para todos.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

¿Le has cambiado los pañales alguna vez a un bebé? ¿Una de esas cacotas que ha manchado hasta la sillita de paseo? Sí, esas que dan un repelús tremendo porque no sabes por dónde empezar y lo haces con los deditos en modo pinza. Pues este ejemplo cotidiano no es amor de madre, es amor por lo que haces. Atiendes al niño, lo aseas, lo lavas, lo dejas impoluto y luego vas al carro. Hasta compruebas que no te pringaste al hacerlo. Te giras y ese bebé de repente está dormido con cara angelical en un sueño reparador y lo hará de un tirón, sumergido aún en el placer de cómo lo han cuidado. Si te encontraras frente a esto —¡sin más remedio que hacerlo!—, lo harías. Una vez hecho me encantaría preguntarte qué tal te sientes al ver a ese niño en la cuna, descansando, limpio y con cara de ángel.

En la vida a veces se cambian pañales y otras no, pero vivir bajo la ley universal de aportar a los demás aquello que tú sabes hacer es mucho más que una regla del juego. Es una misión.

Nuestras cualidades y las que aprendimos en los obstáculos son las que nos dan señas de identidad y señas de por dónde va nuestro propósito de vida como seres universales que somos. ¿Cuáles son tus dones? ¿Cuáles son esas cualidades que ayudan a los demás?

Si esos dones, aprendizajes, misiones y propósitos los pones al servicio de cada uno de tus roles en la vida, llevados a un grado de excelencia en el que hoy lo hagas mejor que ayer, lo que mañana vivas será la emoción de levantarte, de agradecer un día más de vida, de reírte frente a los pañales de cacota y de no parar de ponerte metas que cumplirás, porque la emoción de jugar con el objetivo de dar valor a los demás es el juego más emocionante, es vivir desde el amor.

*Si quieres cambiar el mundo,  
cámbiate a ti mismo.*



## 16

# TOMAR DISTANCIA

Los principios universales son parte de nuestros principios puesto que pertenecemos a ellos. En la naturaleza todo cuenta, y los seres humanos somos miembros privilegiados porque, además de estar regidos por sus leyes, tenemos la capacidad de liderar nuestras vidas. Ese liderazgo personal de decidir y actuar es HACER TU PARTE.

La regla del juego que pone a los árboles los ciclos en los que deben dar flor, fruto o mudar sus hojas la pone la ley del ritmo, y es igual para todos nosotros. La margarita no le mete prisa al invierno para que pase rápido, ni el gallo al sol para que salga antes. Esperan con fe, ni siquiera con seguridad, por que el universo comprende que vivir desde el amor es aceptación y descarta por completo morir en vida por miedo a vivir un eclipse.

El ser humano puede liderar sus acciones haciendo que estén fundamentadas en sus valores, pero no puede liderar los movimientos universales ni soplar más fuerte que un huracán. Cuando te reconoces como parte de este todo, como ser universal, miembro del milagro de la naturaleza, nunca más te apegas a una sola posibilidad ni a la palabra seguridad. De hecho, nunca más te apegas a nada, ni a los resultados tampoco.

<p>El desapego, como el entusiasmo, también se entrena.</p>
---

Es magia, y te invito a que trabajes en experimentarlo porque te sentirás libre. Liberado de no depender de nada ni de nadie. Ya no esperarás nunca más a las circunstancias perfectas para ponerte a hacer cualquier cosa. Primero, porque tu pensamiento de perfeccionismo se esfumará, y segundo, porque ya no pondrás energía en los resultados, pondrás el foco en ser aquí y ahora. En que si la meta es X ahora vas a vivir como X, y la recompensa es el presente.

Cuando al principio del capítulo te decía que lo único que podíamos hacer es nuestra parte, me refería a ese vivir en presente. Aquí y ahora vivo en armonía con el futuro que deseo. En armonía es lo mismo que decir en relación con los valores personales que mis sueños y deseos requieren para que se produzcan. Haciendo mi parte, el resto llega solo.

Quiero contarte el proceso de escribir un libro porque es una gran metáfora para escribir tu vida. El autor sueña con escribir y que llegue a mucha gente. Parte con un título y comienza. A mitad del libro surgen ideas apasionantes que cambian la propia estructura del libro, y, en ocasiones, incluso el título. Aquella introducción que había pensado ni por asomo se parece a la que hace cuando ha acabado. Con el libro ya terminado y en sus manos, más que un libro lo que siente es lo que el proceso le ha regalado, las emociones que ha vivido y lo que los testimonios de las personas que aparecen en él le aportaron. Porque la creación de un libro no se distancia mucho del proceso de la vida. Crear no conoce límites ni escasez. Y vivir tampoco, puesto que nosotros somos vida y creación de la naturaleza. Dirigir la orquesta constantemente como si fuésemos directores de una sinfónica es pura invención de la mente: ni es posible ni es verdad.

Podemos gobernar nuestra voluntad y nuestros actos del día a día. Es todo un desafío de por sí controlar que nuestros pensamientos no sean limitantes, que nuestras emociones no se rijan por el miedo y que nuestros valores sean auténticos y no influenciados por los demás. Con dominar nuestra parte, sabiendo que este es el proceso de crear a largo plazo, ya tenemos desafío suficiente. Y es que le sucede con frecuencia a quien no conoce la ley del desapego, viviendo tan enfocado en la meta que se olvida que para llegar debe empezar por ponerse en la línea de salida y correr. Las señales le indican el recorrido.

Todos tenemos una larga lista de cosas que en su momento sucedieron y no entendimos por qué, de hecho nos produjeron sufrimiento. Tiempo después damos gracias porque tras eso pasó algo importante o evitó que nos pasara.

En mi entorno social siempre se dijo eso de «todo pasa por algo». Ciertamente, y algunas cosas pasan también porque uno no hizo su parte. Te aclaro esto porque es fundamental comprender que ser un ser universal y miembro del milagro de la naturaleza no te convierte en socio de un club donde las personas viven tiradas en el césped meditando ni esperando que los árboles den billetes. Hacen su parte, que es pasar a la acción, pero no tienen miedo a no conseguirlo porque saben que van a aprender o ganar seguro en el proceso de intentarlo.

Las personas que entienden y hacen suya la idea de que nada les pertenece, pero que el hecho de vivir los procesos y disfrutarlos es el éxito, son las que hacen su parte y el universo siempre les responde con la misma fe que ellos depositaron. Escuchan su alma; meditan, por supuesto, para encontrar en su silencio las verdaderas respuestas, y trabajan los pensamientos que les limitan y los transforman en otros que les hagan más libres.

Estas personas también experimentan emociones dolorosas, pero no las niegan, porque saben que deben sentirlas y que algo les enseñará. Conocen los ciclos de la naturaleza, de cómo sube y baja la marea, y saben que todo pasará cuando ellos hayan aprendido a vivir la marea baja.

Vivir como miembro de este universo te proporciona la energía suficiente para mantenerte en el proceso, además de la consecución de tus proyectos en caso de que la impaciencia venga a visitarte. Comprenderás que es natural que esta emoción quiera



entrar en el salón de tu casa, pero tu voluntad y tu comprensión de los principios universales serán más fuertes que esta emoción que quiere que tires todo por la borda.

Cada segundo cuenta cuando se trata de estar enfocado en vivir según tus valores y en la vibración de tus sueños o aquello que quieres alcanzar. Si memorizamos esta regla del juego y las demás, tendremos por seguro cambios alucinantes por delante en nuestras vidas.

La prueba de que estas leyes mentales existen está en las personas que, como yo, las hicieron parte de su mente y, posteriormente, de sus hábitos. Demostrártelo a ti mismo se hace por medio de la práctica, y verás cambios en tu vida.

¿Quieres cambiar algo? ¿Alcanzar una meta? ¿Disfrutar de una emoción positiva en concreto? Debes escribirla, redactarla en presente y en positivo y pasar a la acción, hacer la parte que te corresponde a ti y olvidarte de las metas que has redactado. Perseverancia en vibrar en eso que deseas, haciendo todo lo que está en tu voluntad para que los resultados sean mejores que los que en ese papel imaginaste aquel día que redactaste tu sueño en letras de fe y compromiso contigo mismo.

Que tu mente lo escriba en tu alma. Es en el alma donde todo es posible. Es en el alma donde te alineas con el universo y de donde tus valores sacan la voluntad de hacer todo lo que está en tu mano.

Confía en ti, que es igual que confiar en el universo del que formas parte. Como parte de él, y con él esa plantita que hoy eres, en árbol se convertirá. Donde todo es posible es donde están las verdaderas respuestas.

## RECAPITULANDO

Constantemente nos movemos en un entorno de leyes. Unas son las que ponen los hombres, como las de urbanismo; otras las ponemos en grupos reducidos como en los aeropuertos; algunas incluso más pequeñas como en el hogar, y otras de las que no siempre somos conscientes, de las que no pagamos multas si nos las saltamos y no se modifican cuando evoluciona la sociedad: las leyes universales, las que hemos visto en este segundo bloque del libro.

Grandes mentes de la historia nos contaron las leyes físicas que pertenecen a la naturaleza, y todos las hemos creído a fe ciega porque la física se puede demostrar tanto en un laboratorio como en pleno campo viendo hacia dónde cae la manzana. Lo que sucede con las leyes mentales que yo te he contado es que tienen la cualidad de que muy lentamente se van relacionando con grandes científicos y pensadores, y que como no pagamos una multa con dinero parece que no son importantes.

Las multas en las reglas del juego de las que te he hablado no son sanciones, sino los resultados que has obtenido hasta ahora. ¿Por qué hay personas que disfrutan del amor, del dinero, de las relaciones, del éxito profesional o de la predisposición a ser felices? Porque siguen las reglas del juego, bien porque las conocen a fondo, bien porque viven bajo los requisitos de cualquiera de estas leyes que te he explicado. Vivir desde el amor y con fe en el bien, la abundancia y el ritmo de la naturaleza.

Emmet Fox, Brian Tracy, Deepak Chopra, Stephen Covey, Og Mandino y puede que ya miles de personas nos han acercado aún más a las reglas de este juego que no pasa desapercibido para nadie. Hace tiempo yo abrí la puerta a esta sabiduría y la hice parte de mi filosofía: vivir mola. Las redacté para ti en un modo cercano y fácil de aplicar. Las encontrarás en muchos formatos, en algunas religiones y en diferentes nombres, incluso quien las reduce a una sola o las categoriza en más. No importa quién ni el método, pero sí que las memorices, las sientas y te emociones cuando en cualquier hábito del día a día reconozcas alguna ley universal. Que encuentres respuestas a cómo actuar en caso de duda. Que te hagan de mapa cuando te sientas perdido. Que aplicarlas te traigan tantas o más bendiciones como a mí, que me dieron la oportunidad de compartirlas contigo y de ayudar a muchas personas.

Este libro tiene un formato pensado a modo de consulta para que acudas a él cuando el alma te pida luz. Relee, subraya y escribe, y haz tuya la frase que necesites para desarrollar el siguiente bloque que viene ahora, donde después de conocer los principios

universales vas a poder añadir los tuyos propios, tus valores. Así que si antes de pasar la página al siguiente bloque quieres volver a releer este, coge esa caja de lápices de colores que nunca supiste para qué la tenías guardada, o ese bolígrafo de publicidad, y siente la libertad y el poder de hacer muy tuyo este libro y estos fundamentos.

## **TUS VALORES, FUNDAMENTOS PROPIOS**

## PRELIMINAR

Este tercer bloque nos acerca más al objetivo principal del libro: diseñar con claridad tus motivos para vivir, para levantarte cada mañana y para hacer cualquier cosa que te propongas.

Ahora voy a compartir contigo la manera de cómo lograr que seas tú mismo el que crea el propósito que pones en tus acciones.

De la mano del compromiso creado en el primer bloque sobre las determinaciones fundamentales, las pequeñas decisiones del día a día y de los principios universales, y las reglas del juego que funcionan para todos del segundo bloque, podrás crear la coherencia con quien eres de verdad y tus valores más profundos y auténticos.

Tus verdaderos fundamentos nada tienen que ver con la programación social que te rodea ni con lo que mueve a otras personas. Tus valores no tienen como objetivo el mismo que el de otro ser humano, y encontrar el objetivo es primordial. Y que tus valores pongan el ritmo de las veinticuatro horas de tu día es una prioridad para ti.

Crear, enunciar y redactar tus valores no es inventar el guion de una película, es el viaje a tu interior, allí donde todo es posible y donde están todas las respuestas, en tu alma.

Antes de comenzar te recomiendo que tomes consciencia de la transcendencia del hecho de autodescubrirte, y que para ello hagas esta lectura escuchando tus silencios, tomando nota de los pensamientos que te surjan espontáneamente y te encuentres con espacios que sean inspiradores de paz para ti.

## 17

# EL ORIGEN DE TUS VALORES

*Abre tu mente a los cambios,  
pero sin olvidar tus valores.*

DALÁI LAMA

El humano es el único ser de la naturaleza con capacidad de autoconciencia: la cualidad que nos permite comprender cómo funcionan los pensamientos. Ese es el motivo por el que somos el ser vivo con más dominio sobre el mundo y evolucionamos tan rápido.

Esto nos lleva a que tenemos la capacidad de aprender de otras personas, de nosotros mismos y de desarrollarnos hacia dondeelijamos.

La autoconciencia es pura magia, es una herramienta extraordinaria para dar unos pasos hacia fuera de nosotros mismos y analizar nuestras actitudes y hábitos. Analizar a los demás, después de haber hecho el ejercicio de autoconciencia, nos lleva a comprender mucho mejor a las personas y a cómo ellas también se relacionan consigo mismas.

Habiendo logrado estas dos visiones de análisis, estamos más cerca de saber si nos movemos en realidad por valores condicionados por el entorno o por quienes somos realmente.

Las acciones de las personas son las respuestas a los estímulos que vienen de fuera; entre ellos, la sociedad de la que formamos parte. Entre el estímulo y la respuesta tenemos la capacidad y la libertad interior de elegir.

Busca la respuesta el mismo que la posee.

Además de autoconciencia, tenemos conciencia moral, que es la percepción interior de lo que es correcto o no, de los principios que dirigen nuestros actos y si lo que pensamos es coherente con nosotros mismos.

Hay otra gran noticia, y es que todos los seres humanos tenemos lo que se llama voluntad, que nos da la Capacidad, con independencia de cualquier estímulo que nos

quiera influenciar.

Sabiendo la certeza de estas cualidades que poseemos como seres humanos, sean cuales sean tus circunstancias, tu entorno y tu pasado, tienes en ti las herramientas para cambiar tu manera de pensar y actuar, con la suerte de que puedes ser tú mismo el que diseñe sus nuevos valores, porque solo has de tomar nota de lo que diga tu interior.

Para esto has de estar en la actitud adecuada y la predisposición a hacer ese autoconocimiento durante un tiempo. A la vez has de hacerte responsable de tus acciones y pensamientos, que por supuesto ya sabes que lo eres, pero saberlo no es lo mismo que hacerlo. En esta ocasión responsabilizarse significa aprender analizando paso por paso, con honestidad y voluntad tanto de análisis como de cambio. Comprender qué motivo — qué valor— te condujo a esa manera de hacer que no es coherente con tu verdadero yo. Ir al motivo, borrarlo y programarte con ese que realmente te corresponde, que te da paz y te lleva a los resultados que deseas.

Lo admitamos o no somos responsables de nuestra vida. Esto es igual para quien ve oportunidades para crecer como para quien ve excusas. Independientemente de lo que elijas ver, eres igual de responsable de tu vida.

Esta manera de ir al motivo de nuestras respuestas no solo te llevará a enunciar y sentir tus verdaderos valores, sino que, además, podrás controlar tu manera de relacionarte con entornos que tienen valores distintos a los tuyos. No caerás en contagiarte con respuestas automáticas en modo espejo ni tampoco en el desprecio. Ya sabes cómo se relacionan los demás con su interior y puedes comprender que no todo el mundo eligió la autoconciencia. Así podrás vivir con integridad para contigo mismo y con conciencia social sin sentirte ni atacado ni influenciado.

Hubo un tiempo que a mí me rechinaban los dientes y me sulfuraba muchísimo cuando recordaba algún hecho desafortunado con otra persona, y me repetía y repetía: ¿pero por qué no le habré contestado esto o lo otro? Hoy sé que por entonces yo no tenía conciencia de poder elegir, de pensar en qué enfocarme, qué hacer y qué pensamientos cambiar para hacer o dejar de hacer algo con el fin de producir yo misma otros resultados u otra respuesta.

Tú ahora puedes hacer que las cosas sucedan, cambiando lo que piensas sobre ellas. Ahora puedes hacerte responsable, eligiendo tus propios valores y no los que tu entorno determina. La escucha interna es fundamental, pero también lo es la de autoescucharnos hablar con los demás.

¿Te suenan estas frases?: «No puedo», «Tengo que hacer», «Yo no voy a cambiar», «Yo soy de tal manera», «Yo siempre lo hago mal», etc. Absolutamente todo el mundo tiene un lenguaje que lo está limitando de antemano, unos más que otros, pero en el proceso de autoconciencia hay un cambio radical para actuar de inmediato al detectar una de estas frases limitantes. Y la próxima ocasión eliges cambiarla. Cuando lo has

hecho muchas veces se convierte en un hábito. Cuando lo has hecho hábito se convierte en una cualidad muy positiva, propia del tipo de persona que quieres ser; esa clase de persona que reconoce en el ser humano su capacidad creativa y de elección ante los estímulos exteriores guiada por una lista de motivos propios, auténticos y únicos.

¿Te hacen sentir bien estas frases?: «Yo prefiero», «Yo elijo», «Yo controlo mis emociones», «Yo estudio todas las posibilidades», «Yo encontraré la alternativa», etc. Pues si te hacen sentir bien significa que te resuenan, y cuando algo te resuena debes ir corriendo a tu interior para encontrarte contigo.

Trabajando sobre nosotros mismos creceremos en torno a nuestro metro cuadrado más inmediato, mejorando nuestra relación con todo lo que tiene que ver con ese metro cuadrado. Veremos cómo prospera todo y nuestras relaciones en ese metro cuadrado son mejores y más fluidas. Y, con el tiempo, caminar por un metro cuadrado más es sencillo porque lo que has logrado es dominar, crear y elegir tú mismo tus propios valores, tu poder de decisión y el grado de importancia que tiene para ti lo que te rodea, la medida en que te determina o te afecta.

Si cambiamos lo que tenemos dentro, lo que vemos fuera también lo hará. No pierdas tu valioso tiempo en ir a cambiar a nadie ni nada; de dentro hacia afuera las posibilidades son infinitas y efectivas.

Estoy segura de que ya comprendes mucho mejor el hecho de que hacerse responsable de nuestra felicidad y nuestros resultados significa no hacer responsable a los demás.

Lo único sobre lo que yo tengo control en este universo es sobre mí misma. Sobre decidir en qué pienso, en qué me enfoco y qué elijo hacer.

Cuando estás creando vives sensaciones nuevas, todo va muy rápido y no está todo bajo control. Cuando estás creando se mueven los dedos antes que la mente y el cuerpo antes que el pensamiento. Cuando estás... sucede que estás creando futuro. Bienvenido a la emoción de estar en presente creando futuro.

Equivocarse y aprender es la mejor técnica. En cada uno de esos aprendizajes es recomendable que redactes por escrito qué aprendes y qué valor deberías interiorizar mentalmente para que se cree el hábito de que ante X estímulo saltarán como un resorte una cadena de valores a modo de pensamientos, emociones y acciones acordes a ti mismo.

El lenguaje, tanto interno como externo, es la materialización del pensamiento; así que ir directamente a lo dicho y decirlo en términos afirmativos y sin ideas limitantes, más que una herramienta es magia si se usa con constancia.

Enfocarse en un solo tema que nos irrite o nos haga sentir mal y comenzar a cambiar nuestra mentalidad al respecto es el primer ejercicio que recomiendo. Primero uno, y coger la habilidad de resolver los desafíos externos, cambiando lo que pensamos,



sentimos y respondemos ante ellos. Con el éxito del primer asunto que afrontes, el resto puede resultar hasta apasionante.

Para concluir con esta cuestión quiero recordarte que los principios universales que veíamos en el segundo bloque del libro, con seguridad serán la herramienta y guía en este proceso de cambiar tus valores y motivos que pasarán de estar predeterminados por el entorno a determinados por ti mismo, como ser único y vecino que eres de este universo.

## 18

# DÓNDE TE LLEVAN TUS MOTIVOS

¿Qué es lo que quieres para ti? ¿Qué deseas exclusivamente para ti? Sin tener en cuenta dónde vives ahora, con quién vives, cómo te alimentas, qué edad tienes, qué responsabilidades o compromisos tienes... ¿qué es lo que deseas para ti?

Los sueños son producto de la imaginación y del alma. Y los resultados son producto del alma y la acción.

Si fueras tú mismo en formato abuelito, en una terraza sentado mirando frente al mar, ¿qué te gustaría que hubiera a tu espalda? ¿Con qué soñabas de pequeño? ¿Qué deseas en lo más profundo de tu alma y te parece inalcanzable? Y, por supuesto, no me refiero a hacer un viaje a las Maldivas, pero sí a si quieres salvar aves marinas en las Maldivas.

*Los sueños parecen al principio imposibles, luego improbables, y luego, cuando nos comprometemos, se vuelven inevitables.*

MAHATMA GANDHI

Todos tenemos un sueño muypreciado y muy valioso que está protegido y escondido en nuestro interior. Una misión del alma, que es lo mismo que el motivo de tu existencia. Parece ridículo en ocasiones o demasiado infantil de lo esponjoso, brillante y fascinante que resulta. Es tan nuestro, un tesoro tan único, que en algún momento, de manera inconsciente, lo protegimos tan bien que ahora, pese a que nos pertenezca, nos cuesta encontrarlo.

Tus valores, los motivos reales de ser quien eres, vienen por inspiración de ese sueño, que es sin duda tu propósito de vida.

Este capítulo habla del destino de tus valores, que es lo mismo que hablar de tu destino. Tus valores propios son las actitudes, determinaciones y modos de actuar que te llevan a tu verdadero destino, que no es otro que vivir en tu propósito de vida; vivir en

armonía con tu misión. Uno da siempre los pasos correctos si estos son guiados por esa misión, con sus correspondientes valores.

El lugar en el que estás justo ahora, en las circunstancias en las que te encuentras, las personas con las que convives y los compromisos que tienes son el resultado de haber vivido con el rumbo de unos valores. Ahora es el momento en el que uno sale de sí mismo, de su metro cuadrado para observarse. Si no estás en la dirección de ese sueño de tu alma, es que los motivos que te trajeron hasta esta hora y este día no te corresponden.

Momento de nuevo, en este punto, para recordar que ante esta comprensión nos hacemos responsables y nunca víctimas. Ya sabemos que nuestra mentalidad se formó en un círculo social, que nuestra mente se programó en unas circunstancias. Ahora, con arrojo, verdad, aceptación y humildad buscamos nuestro verdadero yo, con sus valores y su propósito de vida. Habiendo resaltado este hecho importante, pasemos a la acción.

Tener la certeza exacta de cuál es tu propósito en la vida o los valores que te conducen a ello ni está tan claro ni es tan evidente. Un trabajo: trabajarse a sí mismo. Hay detrás una misión apasionante: la de autodescubrirse, reconocerse y sacarlo a la luz.

Quiso el universo que antes de que se produjera este capítulo, yo estuviera en un proyecto de liderazgo con un chico cuyo proceso fue primero reencontrarse con su propósito de vida y después cambiar su mentalidad para liderar su presente hacia su sueño. En un momento del pasado tuvo el milagro de toparse de nuevo con aquello que le apasiona y aporta valor a los demás, que siempre fue su gran sueño. Ahora vive el desapego de aquellas cosas que sus hábitos le habían impuesto como importantes. Se sorprende del dolor que en ocasiones le produce, a la vez que se enorgullece de su nivel de autoconciencia. Pero entusiasmado y con mucha acción, su proceso, en menos de un año, ha sido una bendición para él y su entorno.

Entrena la imaginación como si fuera un músculo, porque es la que ofrece las posibilidades infinitas.

Imaginación fue lo que primero usó este hombre, y luego consciencia sobre sí mismo, sobre lo que le aportaba y lo que no, sobre lo que le acercaba a los resultados que quería, hacia su sueño, o lo alejaba. Y en ese baremo hizo su escala de valores, quedando unos muy lejos de pertenecernos y otros tan cerca que ya conciernen al tipo de persona que debes ser para alcanzar tu propósito.

El mundo está deseoso de buenas noticias. Historias personales de éxito es lo que inspira a los que poseen un sueño. Todos tienen un sueño.

¿Y quién no sabe cuál es su sueño? Quien aún lo desconoce. Lo que sí sabe es que pertenece a un universo inmenso, infinito y mágico. Este universo tiene unos principios

que sirven de guía para empezar. Este universo ofrece la posibilidad de que crees infinitos momentos de silencio y autoescucha para sacar conclusiones de tu verdadero yo. Este universo es tan mágico que cuando aceptas fluyes con él, te proporciona las señales que te conducen a tu alma, el lugar donde todo es posible y donde se encuentran todas las respuestas.

Modificar tu manera de pensar para crear una lista de valores que te conduzca a actos llenos de sentido porque contienen tu verdadero propósito requiere de las determinaciones que en la primera parte de este libro hemos visto juntos, de los ejercicios para generar nuevos hábitos de hablar y pensar que te he contado y de todo lo que el universo te mande al respecto. Flexibilidad mental no es suficiente en este proceso de redactar tus valores. Has de estar alineado con la imaginación de un niño y la locura de un artista, tu futuro depende de que unas mente y emoción en esta idea: todo es posible. Y si no lo es, creas la posibilidad.

Puedes empezar por pequeñas misiones, por diferentes roles, pero mi recomendación, por mi experiencia, es que comiences por tu hogar. Si en tu casa, tu hábitat más pequeño, empiezas a moverte con tus motivos, con la constancia de hacerlo hábito, una vez hecho esto el salto cuántico de aplicarlo en la calle es impresionante.

Conocí a una chica fascinante que desbordaba imaginación, que usaba la técnica de moverse por casa y por la vida imaginando que lo que vivía hoy era una película de sí misma. Que dentro de cinco años se vería hacia atrás en el tiempo y allí constataría lo que no hizo o se permitió no hacer. Otro libro entero te podría contar sobre esta chica, pero el resumen es que le funcionó. Lo usaba hasta para beber, comer o lavarse los dientes. En su búsqueda por la excelencia y por potenciar su valor encontraba la manera de crear desde dentro y desde su hogar, donde nadie la veía y todo lo hacía por y para sí misma, sin criterios de comparación. Vivir mola mucho cuando te das cuenta de que tu mejor *coach* es tu conciencia.

A medida que vayas recopilando esos valores que te pertenecen, que ejecutarlos te conduce al tipo de persona que quieres ser, anótalos. Repito: anótalos. Sí, sí. Los motivos que te hacen crecer, vivir y levantarte por la mañana. Anotados, revisados y redactados las veces que hagan falta hasta que conformen una misión que puedas leer cada mañana al despertar o en cualquier momento del día.

Si tienes dudas de cómo hacerlo, puedes escribirlos durante una semana seguida, que casi con seguridad te habrá dado para realizar todos los roles que sueles tener. O puedes redactarlos en categorías según tus roles. El cómo, como siempre, es tuyo, pero el objetivo es el mismo.

Con este listado de valores tienes una lista de motivos que responden a una pregunta sencilla, sincera y singular: ¿para qué haces lo que haces?

Todos los valores que se repitieron en esa larga lista de motivos —en una semana o en diferentes roles— forman un motivo principal que responde a la pregunta anterior, y esa respuesta usada como brújula te llevará al epicentro de ti mismo, a tu propósito, al motivo por el que tienes esta vida que pasa por y para ti.

Tu lista de valores lidera ahora tu vida. Memorizarla, vivirla, modificarla e incluirla hasta en tu manera de parpadear es lo que muchos llaman sacar tu luz interior, renacer. Yo lo llamo el motivo por el que despertar cada mañana para vivir cada día como si fuera el primero y el último.

Yo, que durante mucho tiempo fui abogada de los indefensos y siempre justificaba los motivos por los que hacían algo cuando alguien los criticaba o juzgaba, soy ahora la jueza de mis valores, poniendo en tela de juicio si mis motivos son suficientemente excelentes para llegar a mi sueño.

Se pone el vello de punta cada vez que te das cuenta de que tu VIDA MOLA, y mucho, porque tú decidiste tener motivos para ello y porque estos estaban en ti. El proceso de definirlos no fue sencillo, pero tener una lista de valores al servicio de tu misión de vida simplifica.

Tu mejor talento, tu mejor don, es tu propósito de vida. Si aún no sabes cuál es, poner tus dones al servicio de los demás, aquel que más ayude a las personas, será el que mejores pistas te dé. Explóralo, lee al respecto, hazte especialista de él, y hallarás en tu talento el motivo que hizo tu milagro de nacer.

Esa valía genera en ti movimiento y ese movimiento vivido con el sentimiento de ser universal te pondrá delante milagros a cada instante y la recompensa de una abundancia inimaginable.

Ese sueño, que al principio de este capítulo te decía que estaba escondido, deja de ser sueño, adquiere forma, color y energía infinita. El pecho se abre en canal, línea directa con el cielo cuando comprendes que eres un alma con un cuerpo como vehículo y con una misión que cumplir. Un propósito que no podía estar por más tiempo en la oscuridad del miedo ni de las circunstancias ajenas.

La vida es comenzar cuando crees que has terminado, entregar cuando crees que ya estás vacío, seguir cuando crees que ya no quedan más metros... Vivir rompiendo creencias, patrones limitantes y atravesando fronteras pagando por aduana... Y todo con el esfuerzo como recompensa en sí misma, porque cada esfuerzo te regala más vida.

No hables de sacrificio, no estás perdiéndote nada, estás ganándote la vida que te fue entregada, estás comprometido con vivir.

## 19

# TUS MOTIVOS EN PRESENTE Y EN PRIMERA PERSONA

Ser uno mismo es un desafío cuando te das cuenta de que no eres la programación mental que tu entorno social propuso para ti. Todo un proceso apasionante y lleno de pequeñas cuestiones y debates entre tu nuevo yo y el de ayer.

Ama con intención, escucha con intención, actúa con intención, piensa con intención... Nacer fue intencionado y la vida se te entregó con propósito.

No voy a mentirte ni decorarte mi mensaje con emoticonos de caritas felices: decidir encontrarnos cara a cara con nuestro verdadero yo, con nuestra conexión, a veces dormida con el universo, y vivir con coherencia a ello es más difícil que vivir arrastrados por las circunstancias y la mayoría, pero el orgullo personal, la satisfacción emocional y la libertad para el resto de tu vida compensará el esfuerzo de salir de esa rutina que nada pertenece a la identidad única de cada uno de nosotros.

*La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.*

MAHATMA GANDHI

Has llegado hasta aquí y ya sabes la verdad, que vivir en coherencia con tu alma es lo que te dará resultados a largo plazo.

La experiencia de vivir acorde a tus motivos y decisiones, basados en la determinación del amor y la fe en la naturaleza propia de la vida, es lo que conduce a tus sueños, a tus verdaderos cambios internos y a la felicidad sentida.

Recuerda que cualquier cambio de hábito o de manera de pensar es desafiante porque no es a lo que tu mente y tu cuerpo están acostumbrados. Requerirás de mucha práctica, perseverancia, perdón y fe, pero lo mejor lo tienes, y es que ya sabes cómo y quién lo ha conseguido.

No has de inventar nada. Por el simple hecho de ser humano tienes la conciencia moral suficiente para comenzar esa práctica de escucharte a ti mismo, a sentirte, a ser.

Ya no más. Ya no más actuar por lo que puedan pensar los demás. Ya no más estar cansado de una rutina sin resultados. Ya no más no verle el fruto a la nómina de final de mes. Ya no más a que las circunstancias lideren tu vida. Ya te ha dolido lo suficiente para decidir por ti mismo, para tomar las riendas de elegir lo que vas a pensar y cómo vas a actuar desde ahora. Hacerlo acorde a tus motivos, con valores coherentes y determinaciones, es lo que te llevará a liderar tu vida.

El líder no manda mucho, más bien recuerda constantemente el rumbo, la recompensa del destino y la actitud del conquistador.

La energía, el pensamiento y la intención que le ponemos a nuestras acciones es lo que recogeremos en el futuro. Hacerse responsable de ello no da miedo cuando comprendemos su verdadero significado.

Una persona que se caracteriza por su responsabilidad es porque ha trabajado la cualidad de tomar las decisiones conscientemente de asumir las consecuencias de sus decisiones —las conscientes, las inconscientes, las impulsivas—, y ha decidido responder ante las consecuencias transformando, mejorando o perseverando al respecto.

Parece que hay adultos que relacionan la palabra responsabilidad con una chaqueta que les pesa o les queda grande. Esa idea está muy lejos de la verdad. La responsabilidad es la libertad de la que goza el ser humano cuando toma consciencia de su capacidad de elegir en todo momento, y que lo que elige le lleve a sus motivos o no.

Elegir y decidir lo hacemos constantemente, hasta la forma de caminar o de apoyar el peso del cuerpo podemos elegirlo. Ese «no puedo, no puedo» que te repites en la cabeza es lo primero que has de cambiar. Sí puedes, puedes lo mismo que eliges beber agua porque tienes sed, puedes porque tienes la capacidad de hacerlo como ser humano que eres.

El pasado no define lo que puedes ahora. Lo que dijeron los demás no define lo que puedes ahora. Las etiquetas de edad o juicios de valor no definen lo que puedes ahora. Ahora es el instante en que decides vivir con el motivo que te pertenece, vivir con los valores acorde a ese motivo y con la determinación de hacerlo ahora mismo.

Libertad es ser conocedor de las reglas universales, ser consciente de nuestros miedos, capacidades y bloqueos. Es ser, pese a todo, este ser consciente, porque cuando uno decide ser brilla a pesar de todo. Un juego de palabras donde «ser» significa Libertad.

Vivir es el verbo que conlleva pensar, sentir y actuar. Así que con la libertad que tienes como ser humano de decidir cada décima de segundo, con la responsabilidad que tienes como persona de ser consecuente contigo mismo y con todo ese dolor que ya has sufrido y al que dices «ya me dolió bastante», yo te invito a que cojas ese bloc que hace siempre un encuentro contigo, con tu alma y con tus sueños, te emociones con vivir una existencia ligada y guiada con un propósito, y escribas. Escribas y vuelvas a escribir todo aquello por lo que quieres despertar cada mañana, que incluya algo de lo que ya disfrutas y algo que anhelas profundamente, y aquello que quieres agradecer cada noche.

Es mágico saber que en esos momentos de desesperación, de oscuridad, de no saber por dónde comenzar, de tempestad y de malestar es donde estaba el punto de quiebre de muchas personas que ya viven acorde a sus motivos. Son los que hicieron de su bloc de notas los cimientos de una nueva forma de vida, de una larga lista de cosas que no querían más y las enunciaron en positivo y hacia lo que deseaban. Las redactaron como motivos fundamentales para vivir, las convirtieron en principios básicos para moverse, pensar y sentir. Con sus motivos caminaron un tiempo, y las conclusiones y los resultados extraordinarios enunciaron en un argumento que unificaba todas esas frases del bloc. Una emoción que llenaba el pecho de entusiasmo, emoción y satisfacción por el regalo de la vida, esto les llevó a decidir y comprometerse con un motivo principal. Encontraron su propósito de vida.

El ser humano no es que elija en un catálogo su destino, es que elige cuál es el norte de su destino. Elige el valor que aportará a la vida como destino.

Tus motivos tratan de esto, de vivir tu destino, vivir tu misión, vivir tus fundamentos, darle vida, materialización, emoción y acción a tu propósito. Esto se hace fijándote metas, consiguiéndolas y poniéndote más y más. Sumando, que es lo mismo que multiplicar tu valor.

Las metas nunca son demasiado altas si tienes claro que están para que te hagan crecer y ser tan grande como ellas. Los tropiezos serán los pequeños desafíos, lo que has de aprender antes de ser tan grande como la meta que deseas alcanzar.

**Cuando tus objetivos están definidos, la indecisión se va por donde vino, porque la elección viene dada por la coherencia con la meta.**

Superar los hechos y no compararse es vital, porque si lo hiciéramos sería señal de que nos desviamos de nuestro propósito. Nuestro significa nuestro, por tanto, no hay comparación. Nuestro significa nuestro, por tanto, no dependemos de nadie más. Nuestro significa nuestro, y no permitiremos que nadie nos lo arrebatase con sus miedos, dudas o proteccionismo. Nuestro es que no hace falta que lo publiquemos a los cuatro vientos. Nuestro es que el orgullo personal y la satisfacción sean el reconocimiento de una verdadera misión de vida.

Cuando definas lo alto o lejos que está tu meta, hazlo sin temor y nunca por debajo. No se trata de asegurarte solo el éxito, se trata de asegurarte que crecerás en el proceso



de alcanzarla. Tener los pies en el suelo para definir lo que deseas lograr no es apuntar bajo, es apuntar apoyado en buena tierra, es como plantar en tierra sana, firme y bien abonada. Eso es el verdadero sentido de tener los pies sobre el suelo, que una raíz resistente contenga los vientos y tempestades que el invierno traiga, y pasada la tormenta ahí sigas tú, fiel a crecer hacia tu meta.

Si hay lágrimas, hay verdad; y si hay dolor es que se destapó la mentira. En tu soledad y en tu interior siembra verdad, aunque de manera lenta y no sencilla para que crezca el éxito.

Los que no alcanzan sus metas son las personas que no prepararon bien el suelo donde sembraban, que creyeron que sin motivos y sin misión crecería una semilla. Son los que durante un tiempo no veían un tallito que asomara y desistieron. Tu fe es tu perseverancia en lo que crees firmemente y es lo que te mantendrá en el mismo metro cuadrado de tierra hasta ver cómo tu semilla sale en el tallo.

¿Y cómo se riega una planta para que llegue a su meta? Con pequeñas acciones. Regando cada pequeña acción con esos motivos. Aplicando día a día nuestro motivo a cada uno de nuestros roles y responsabilidades. A las que nos agradan más y a las que nos agradan menos. A las que tienen que ver con las relaciones personales y a las que meramente son materiales. A las que tienen que ver con un trabajo nutricional como las que tienen el sentido único de nuestro propósito. Porque vivir tu misión, vivir con los fundamentos, significa ser el tipo de persona que posee todas esas cualidades que ha de tener para alcanzar la meta. La meta, el destino, la misión, es tan infinita como tus cualidades; tus pequeños éxitos son solo la muestra de que es posible, de que es cuestión de decidir vivir con tus motivos todo lo que has de vivir. Vivir de la mano de un fundamento propio.

La misión de aplicar este análisis de vida a cada uno de tus roles y responsabilidades te conducirá incluso a modificar los detalles de la misma. Esto es una aclaración importante porque no es lo mismo lo que la mente imagina que lo que el alma anhela. Lo que dice el corazón ha de estar alineado con la mente. La mente se modifica con el aprendizaje y este se adquiere con la superación de los pequeños desafíos de cada uno de nuestros roles.

Así pues, leer y releer tu propósito de vida definido por ti e interpretar los resultados de aplicarlo te conduce a un profundo análisis de ti mismo, del que te recomiendo que partas cada día al despertar. Salir de la cama con la brújula en la mano es lo que hará que tus prioridades sean lo primero.

En tanta diversidad infinita que ofrece este universo es un desafío mantenerse en tu prioridad, pero solo los valientes que saben decir NO son los que reciben el SÍ a sus peticiones.

---

Cuando lo primero son tus motivos y estos tienen el origen en ti, tu vida cobra sentido propio, tus responsabilidades se convierten en aprendizaje y tus desafíos son pruebas de fe.

Cuando lo primero es tu propósito de vida, todo aquello que quiera distraerte del camino se disipa con tu gran Sí a vivir coherente a tus motivos. Cuando lo primero es dar lo mejor de ti en todo lo que haces, la vida te responde con lo mejor de ella.

Es fácil llevar a cabo la coherencia con tu misión cuando lo haces de manera consciente en cada uno de los pequeños roles que te ha puesto la vida por delante. Sin descuidar ninguno se alcanza un equilibrio para crecer por igual en todas las áreas. Todas son importantes y todas son prioridad en cuanto a realizarlas con determinación, con principios y con tus motivos.

Puede que en este análisis te encuentres con que un área está más descuidada en este asunto. Tal y como aplicas igual de bien en otros roles tus motivos, hazlo en aquella que flaquea, porque la armonía es el secreto de la sabia naturaleza y la felicidad compartida.

Recuerda que revisar de vez en cuando tu lista de motivos fortalece y mejora. Entonces ser crítico constructivo en las áreas más débiles fortalecerá y mejorará incluso las que progresan, dándote un impulso al ser mental, emocional, individual y social que ya eres.

Independientemente de que seas más espiritual o no, de lo que te hablo es de vivir en coherencia, de la dignidad como individuo. Las personas que realmente admiramos de corazón son aquellas que nos conmueven, son las que hacen lo que dicen o predicán con el ejemplo. Las que disfrutan de línea directa entre lo que piensan, sienten y hacen. Pues el orgullo trata de eso, de estar satisfechos y honrados de ser nosotros mismos nos miremos por donde nos miremos y en cualquiera de nuestros roles.

Ese rol que nos produce un desafío constante, un obstáculo para el desarrollo personal pleno requiere de una atención profunda, e ir a la profundidad de las cosas es ir al origen. El origen es lo que tú piensas al respecto y eso te produce una emoción. Es entonces este lugar el que debes trabajar.

Hablamos de definir motivos, de encontrarlos o de resolver algún desafío para reconocerlo. Hablamos de tiempo, de determinación en hacerlo, de recurrir a todas las habilidades que tenemos y a los que no sabemos que tenemos. Se requiere de la paciencia, de la humildad y del compromiso con uno mismo para vivir acorde a tus motivos.

*Confía en el tiempo, que suele dar  
dulces salidas a muchas amargas dificultades.*

MIGUEL DE CERVANTES

Tómate el tiempo necesario porque a largo plazo compensa y recompensa. El resto de tu vida será dirigido hacia donde tú quieras con tu voluntad y en el sentido que tú le has

puesto a esa voluntad, tu propósito de vida.

Considera esta relación: cuanto más sincero, interiorizado, emocionante, universal, dador de valor, único, sea el tiempo que le dedicas a definir tu propósito de vida, más cerca estarás de todos esos motivos que te conducen inevitablemente a encontrar tu verdadera misión por la que esta vida pasa por ti.

Sea cual sea el estado en que te encuentres, con motivos enunciados, con motivos por revisar o con motivos por encontrar, o con un propósito de vida por enunciar o revisar, llévalos a cada pensamiento, emoción, acción o rol que traiga el día. Un día tras otro, porque esta entrega y este tiempo es vivir en el ahora y en coherencia con tus propios fundamentos.

VIVIR MOLA

cuando tú has decidido tus motivos para ello.

VIVIR MOLA

cuando tus motivos son el fundamento de tu propósito de vida.

VIVIR MOLA

cuando aplicas tu propósito a todo tu ser y hacer.

VIVIR MOLA

cuando tu misión es tu filosofía, tu hábito y tu voluntad.

VIVIR MOLA

cuando tu misión aporta a los demás.

El motivo que reúne todos los motivos, el que no conoce límites, el que te hace ser capaz de ser más grande que los desafíos, está en la emoción única de simplificarlo todo a vivir desde el amor, la libertad y el ser en presente y en primera persona.

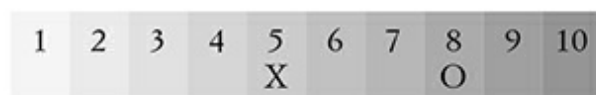
## RECAPITULANDO

La creación de tus valores, el enunciado de los mismos, llevan a transformarlos en tus motivos, y el motivo que engloba todo es tu misión de vida. La aplicación diaria en tu ser y hacer en cada instante conforman un hábito de vivir orientado a tus sueños, a la superación de cualquier desafío y al éxito de una vida con la meta constante de crecer y crecer.

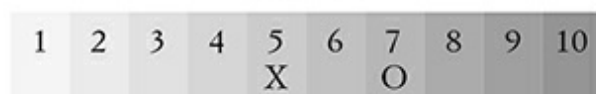
¿Por dónde empezamos? ¿Dónde estás tú? Un ejercicio de autoconciencia muy revelador es que hagas una lista de diez de tus roles, por ejemplo: pareja, trabajo, finanzas, amigos, madre, hija, y unas casillas sobre los cuatro puntos esenciales del ser humano: cuerpo, mente, espíritu y la cuarta emocional/social.

Véase estos ejemplos:

## Trabajo



CUERPO



ESPÍRITU



MENTE



EMOCIONAL/SOCIAL

## Amigos



CUERPO



ESPÍRITU



MENTE



EMOCIONAL/SOCIAL

Tienen una numeración del uno al diez. Marca con una equis (X) —entendiendo que uno es menor y diez, extraordinario— en qué estado estás. La sinceridad en la autoconsciencia es fundamental. Y con un círculo (O) dónde quisieras estar dentro de un año.

Donde la distancia entre los dos puntos sea mayor de cinco, yo te invito a que cada día trabajes qué pensamiento limitante estás teniendo al respecto que te impide avanzar. Donde la distancia entre los dos puntos sea menor de cinco, yo te invito a que revises tus valores y los motivos por los que no estás en la cifra deseada. Y que de ahí saques una lista de nuevos pensamientos en los que trabajar esas áreas y te preguntes con honradez por qué no estás en el número que desearías aún.

Con estas ideas, con la lluvia de ideas que te salgan al respecto, con los valores y motivos que se repitan en cada reflexión y con las expectativas que te gustaría tener de aquí a un año, intenta simplificar un día tras otro todo en un enunciado. Intenta sintetizar como si de una sola expresión o de un momento dependiera todo. Porque esa es la esencia de tu verdadero propósito de vida, es decir un sí o un no en un solo instante a una

oportunidad o a un tren que pasa. Es que contenga las palabras que para ti tengan sentido y emoción, y que no requieran de segundos párrafos para ser comprendidos.

No quiero ponerte ningún ejemplo porque no deseo influirte con ningún enunciado de otra persona. Es cuestión de tu serenidad en cuanto que surgirá más tarde o más temprano, y tu perseverancia, en cuanto a que te enfoques durante mucho tiempo en el autoconocimiento de tu ser.

Y cuando creas que lo tienes, ponlo por escrito en tu agenda por la mañana y por la noche. Llévalo en la cartera siempre. Ponle fecha y anótalo en papeles por toda la casa, pues cuando menos te lo esperes y más desorientado estés, encontrarás tus motivos de frente. El alto impacto de repetirlos cada día, mañana y noche harán que se conviertan en hábito. Si cada día al redactarlos no te sientes aún cómodo del todo con su lectura, plantéate que quizás algo de su enunciado no te pertenece. Revísalo cuantas veces hagan falta y sigue las señales que manda el universo.

Si la respuesta está en nosotros y nosotros somos parte de este universo, en sus principios universales hallarás reflejo y soluciones, y en sus manifestaciones respuestas y recompensas por tu fe en la vida misma.

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>CUERPO</i>	<i>MENTE</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>ESPÍRITU</i>	<i>EMOCIONAL/SOCIAL</i>

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>CUERPO</i>	<i>MENTE</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>ESPÍRITU</i>	<i>EMOCIONAL/SOCIAL</i>

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>CUERPO</i>	<i>MENTE</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>ESPÍRITU</i>	<i>EMOCIONAL/SOCIAL</i>

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	CUERPO	MENTE
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	ESPÍRITU	EMOCIONAL/SOCIAL

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	CUERPO	MENTE
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	ESPÍRITU	EMOCIONAL/SOCIAL

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	CUERPO	MENTE
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	ESPÍRITU	EMOCIONAL/SOCIAL

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	CUERPO	MENTE
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	ESPÍRITU	EMOCIONAL/SOCIAL



	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>CUERPO</i>	<i>MENTE</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>ESPÍRITU</i>	<i>EMOCIONAL/SOCIAL</i>

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>CUERPO</i>	<i>MENTE</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>ESPÍRITU</i>	<i>EMOCIONAL/SOCIAL</i>

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>CUERPO</i>	<i>MENTE</i>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	<i>ESPÍRITU</i>	<i>EMOCIONAL/SOCIAL</i>

## FIN

Nuestra vida en sí se inició en el milagro antes de nacer, que decidió dónde, cómo y de quién. Pero de una manera consciente nuestra vida comienza cada mañana cuando despertamos, cuando de forma consciente elegimos si remolonear un rato más entre las sábanas o no.

Una mente y un cuerpo que prefieren vivir en bajo consumo intentarán boicotearnos cada día y es nuestra elección darle motivos más fuertes, convertidos en arraigados hábitos, que se lo impidan. La conquista diaria de uno mismo, la mejor versión que ayer, es el desafío que se repite cada vez que despertamos.

El hábito de despertar cada día con la decisión de vibrar en la misión que hemos descubierto que nos mueve y nos conmueve se alcanza con la determinación de hacerlo, unida a la voluntad, creada por la perseverancia del hábito.

Vivir eligiendo mediante pequeñas decisiones alineadas en la vibración que queremos estar, es de lo que trata vivir con determinación.

Sean cuales sean, o por insignificantes que parezcan las cuestiones que traen las horas de este día, dales respuesta desde el amor y la libertad, porque las pequeñas decisiones y acciones son los pilares de las más grandes, son las bases de la autodisciplina y el liderazgo de uno mismo.

De hacerse cargo de que somos parte de una naturaleza con principios propios basados en la armonía y la abundancia, también somos responsables, y no hay día que se escape al ritmo de un sol que sale y que se pone. Y puedes decidir ponerte en la alfombrilla contemplativa a ver cómo caen las manzanas o hacer tu parte, como lo hace el manzano, la gallina, o la tormenta. De nuevo uno elige si ir a favor de los principios demostrados que funcionan, o los contempla y va en contra.

Y cada día volvemos a despertar para seguir viviendo los mismos desafíos, las nuevas circunstancias. Una vez más podemos elegir la respuesta que, como seres humanos, damos a estos estímulos.

Elegir es una opción y dejarse llevar es otra. Si decidiste elegir es que has decidido liderar tu vida. Y si has decidido liderar tu vida necesitas conocer quién es el ser que la está liderando. Eres tú, capaz de más de lo que tu mente imagina, y con una misión de vida que quizás aún desconoces.

Ya tienes el motivo principal, que es decidir tu respuesta y dónde quieres vibrar la jornada de hoy, y empezar mañana de nuevo hasta que se convierta en el hábito de tu

éxito, el comenzar de nuevo cada jornada.

La felicidad es una actitud y una coherencia entre tú y tu alma, entre tú y lo que tu corazón desea. La felicidad ha de ser trabajada cada día y ha de tener motores que la impulsen. Felicidad, satisfacción, orgullo, amor a uno mismo, no son la meta final, son el proceso que se vive y se disfruta cada día.

La decisión de ser feliz, la decisión de liderar tu vida, es el resultado de ser íntegro con uno mismo. Hablamos de vivir la responsabilidad de ser coherentes, de ser únicos y singulares en un universo que se entiende como un todo, del que formamos parte y del que aportamos haciendo nuestra parte, añadiendo nuestro valor. Nuestro valor principal, también llamado propósito.

La vida es emocionante cuando entiendes cómo se mueve a través de nosotros. Liderarla es apasionante cuando comprendes el origen y el para qué de tus acciones. Para que encuentres tus motivos y vivas en coherencia con ellos, escribí este libro para ti. Tu vida y tus motivos te pertenecen, igual que también es tuya la capacidad de comprender el porqué y el para qué de tus acciones al terminar de leerlo. Un motivo te llevó a leer hasta el final y salir a vivir hoy, esa es la voluntad humana que por sí sola nos hace movernos. Imagina su potencial si a partir de este instante esa voluntad tuya la dirige una persona como tú, con determinación, principios y coherencia en lo que hace, siente y piensa.

El éxito está asegurado cuando la meta en sí es vivir tus motivos en presente y en primera persona.

## AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias a los desafíos vividos hasta hoy porque son los que me mostraron quién soy y mi propósito.

Gratitud a mi sentido de la excelencia, con el cual siempre puedo estirar el brazo un poco más en cuanto a dar valor a los demás se refiere.

Me siento honrada a un universo que me permite formar parte de él y al que yo le debo este libro y cuantas entregas sean necesarias.

En cuanto al desarrollo de *Aprende a tomar decisiones*, los agradecimientos son tan infinitos como estrellas en el cielo.

A mis hijos, porque me permiten condensar y mejorar el tiempo que me regalan para dedicar otro tanto a plasmar en un libro una muestra tangible de mi propósito de vida.

A mi familia y a mi entorno, que ha pasado del orgullo hacia mí a la comprensión de la importancia de mi misión y mis metas. Sus gestos colaboradores en hacerme fluir en otras materias para yo entregarme con intensidad al segundo volumen de esta saga. Ellos no han redactado las palabras de este libro, pero han dado vibraciones de fe y amor a los motivos que me han hecho escribirlo.

A los orígenes de este libro, a Carolina Martín, agradecimiento y admiración por su labor. Me siento orgullosa de vibrar en la misma onda que un alma con la capacidad de reconocer los conceptos básicos del amor, la fe y la superación.

A Leo, por su crítica y su responsabilidad de respetar los motivos inspiradores de la autora.

Doy gracias al cielo. La voluntad, la misión y los motivos son míos, pero el tiempo que me regala de vida para escribir y hablar contigo es una bendición, y mi mejor manera de agradecerse es decidiendo para qué usaré cada día que me regala.

Gracias, lector y amigo, en mis motivos has estado durante la escritura y desarrollo de este libro, y en la meta, con nuestra conversación, mientras me has leído. Así que mil gracias por ser antes y estar ahora. Mil gracias por decidir compartir conmigo el regalo del día de hoy.

## *Aprende a tomar decisiones*

Olga Fernández

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Olga Fernández, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

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

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2020

ISBN: 978-84-670-5933-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

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

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



# Índice

Sinopsis	6
Dedicatoria	7
INTRODUCCIÓN	8
LAS PEQUEÑAS DECISIONES	10
PRELIMINAR	11
1. LA DECISIÓN DE EMPEZAR	13
2. DECIDIR DESDE EL AMOR	19
3. LA DECISIÓN DE PENSAR EN POSITIVO	23
4. LA DECISIÓN DE PERSEVERAR	26
5. LA DECISIÓN DE SER ÚNICO	30
6. LA DECISIÓN DE VALORAR TU TIEMPO	38
7. LA DECISIÓN DE SER FELIZ	44
8. LA DECISIÓN DE AVANZAR	47
RECAPITULANDO	54
TUS FUNDAMENTOS, LAS REGLAS DEL JUEGO	56
PRELIMINAR	57
9. EL ORIGEN DEL PRESENTE, LA SEMILLA DE TU FUTURO	59
10. ONDA MAGNÉTICA	66
11. GENEROSIDAD SENTIDA	71
12. EL TIEMPO CON SENTIDO PROPIO	76
13. LAS PEQUEÑAS ACCIONES EXTRAORDINARIAS	81
14. VIVIR MOLA	86
15. AMAR LO QUE HACES	91
16. TOMAR DISTANCIA	95
RECAPITULANDO	98
TUS VALORES, FUNDAMENTOS PROPIOS	100
PRELIMINAR	101
17. EL ORIGEN DE TUS VALORES	102
18. DÓNDE TE LLEVAN TUS MOTIVOS	106
19. TUS MOTIVOS EN PRESENTE Y EN PRIMERA PERSONA	110
RECAPITULANDO	116
FIN	122

AGRADECIMIENTOS	124
Créditos	125
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	126