

DE ESPECTADOR A PROTAGONISTA

GASPAR VERA MILLS




bubok
EDITORIAL

UNA
GUÍA DE
REFERENCIA
PARA ALCANZAR
LA **PLENITUD**

DE ESPECTADOR A PROTAGONISTA

Libera todo tu potencial y alcanza la vida
que te mereces con los tres escalones del éxito

Gaspar Vera Mills

DE ESPECTADOR A PROTAGONISTA

GASPAR VERA MILLS

© Gaspar Vera Mills
© De espectador a protagonista

ISBN papel: 978-84-685-0252-6
ISBN digital: 978-84-685-0253-3

Depósito legal: M-16127-2017

Impreso en España
Editado por Bubok Publishing S.L.

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Dedico este libro a mi familia, mi motor. Tania, Hugo, Noah todas estas páginas son fruto de todo lo que me habéis enseñado. Gracias por dejarme formar parte de vuestras vidas. Os amo.

A mis padres, ya que sin sus amorosas imperfecciones hoy este libro no hubiera visto la luz. Os adoro.

A todos mis profesores en el mundo del desarrollo personal que han sido auténticas palancas de cambio, ya que no solo han transformado mis resultados, sino que también han transformado mi vida.

A dos de mis Ángeles de la guardia, Moisés y Pitxu. Moi fue mi despertar y Pitxu, mi gran amiga del alma, fue, es y será la mejor persona que hay en la faz de la Tierra.

Y a todos vosotros lectores por darme la oportunidad de realizar mi misión, Inspirar.

Índice

Introducción	13
Mi historia y mi despertar	19
Capítulo 0 La zona cero	21
0.1 Que salte hoy que mañana puede que no lo haga	23
0.2 «Que no se duerma, pégale fuerte»	27
0.3 Caminando por el lado oscuro	31
0.4 Ley de causa y efecto.....	37
0.5 El despertar.....	43
Capítulo 1 Preparando el viaje	47
1. 1 Preparando «el viaje»	49
1.2 Clave número uno. Vivir conscientemente.....	53
1.3 Clave número dos. ¿Asumes tu responsabilidad?.....	59
1.4 Clave número tres. El faro, la brújula y el patrón.....	67
1.5 Clave número cuatro. Radio mente.....	79
1.6 Clave número cinco. Donde pones el foco, pones el alma..	83
1.7 Clave número seis. ¿Desde dónde estás actuando?	87
1.8 Clave número siete. Acostúmbrate a alcanzar tus objetivos..	91
Capítulo 2 Tus decisiones	95
2.1 El poder de decidir	97
2.2 Visualiza tu objetivo.....	101
2.3 ¿Cómo alcanzar tus objetivos?	107
2.4 Sin rumbo no hay meta.....	115

2.5 Mentalidad para el éxito	121
2.6 Lo invisible te hará visible.....	127
Capítulo 3 La preparación.....	133
3.1 Convierte conductas notables en hábitos excelentes.....	135
3.2 You are an Ironman.....	139
3.3 Abandona la excusas.....	145
3.4 El poder de los motivos	149
3.5 Sin compromiso no hay éxito	153
3.6 Haciendo siempre aprendes	157
3.7 Tu diálogo interior	163
3.8 El poder de los rituales	169
3.9 Tu cuerpo es tu vehículo, cuídalo	175
3.10 La autodestrucción.....	181
3.11 Focalízate y gana	185
3.12 ¿Y si hubiera conocido todo esto antes?.....	189
Capítulo 4 La ejecución.....	195
4.1 Ahora toca ponerte a prueba	197
4.2 Aquel precioso jardín sin flores.....	201
4.3 Decide Actuar Focalizado en tu Objetivo	207
4.4 Deslumbra	213
4.5 El equipo maestro.....	217
4.6 Hay ángeles en la Tierra.....	223
4.7 Tus miedos.....	227
4.8 Lo que crees, creas.....	235
4.9 Sobre todo, diviértete y desdramatiza.....	243
4.10 Mantén el equilibrio	247
4.11 Sin acción, todo es una ilusión.....	253
Capítulo 5 Y ahora, ¿qué?	257
5.1 Y ahora, ¿qué?.....	259
5.2 La mayoría comete este error	263

5.3 Tus mantras	265
5.4 El gran truco.....	273
5.5 La verdadera abundancia está en el camino	277
5.6 De corazón a corazón y otros recursos.....	283

Introducción

¿Quién eres? ¿Qué haces aquí? ¿Qué quieres llevarte de este mundo? Son tres preguntas vitales y de gran calado que todo el mundo debería saberse responder de inmediato. Sería señal inequívoca que el trabajo «oculto» que conduce al éxito ya se ha llevado a cabo.

¿Acaso piensas que te ha tocado vivir la vida que llevas y que es muy difícil mejorarla y poderla vivir de una manera más plena? ¿O tal vez crees que con las desgraciadas circunstancias externas que te rodean, poco o nada podrás hacer para llevar tu vida a un nivel mucho mejor? ¿Cuántas veces te has preguntado por qué no podrías haber sido tú el elegido para disfrutar de una vida llena de éxitos?

Durante muchos años yo también me hice estas y otras muchas preguntas y las únicas respuestas que conseguí fueron pensamientos de escasez, pensamientos limitantes, mucho sufrimiento, demasiado esfuerzo y una grave incapacidad para liberar todo ese potencial que reside en cada uno de nosotros. Vaya lástima, ¿verdad?

Graves enfermedades desde muy jovencito, malos tratos entre mis padres, mi paso por el lado más oscuro de la vida o, mejor dicho, de la noche, y muchas decisiones tomadas de manera errónea e imprudente me llevaron a un callejón con muy pocas salidas.

Hasta que un día decidí caminar hacia la única salida que permanecía abierta y superar todos los obstáculos que han ido surgiendo en el camino para transformar todo lo vivido en auténticas palancas de cambio.

En este precioso camino me gustaría acompañarte, ya que si algo de incalculable valor he aprendido es que «todo pasa para bien».

Saber que tenemos un tesoro oculto en nuestro interior, pero no saber cómo utilizarlo puede llegar a ser lo más frustrante del mundo, al menos de nuestra existencia vital. A esto hay que añadirle la progresiva pérdida de confianza en uno mismo y la incapacidad de poder llevar aquella vida con la que siempre has soñado y que además te mereces.

Precisamente a esto lo llamo yo éxito: «Tener la capacidad y las habilidades necesarias para llevar la vida que desees y además llevarla por los caminos que tú desees». Para mí es la mejor definición de éxito que existe.

Este es el objetivo de este libro. Acompañarte en el camino de creerte de nuevo merecedor de aquello que desees y no solo eso, sino además brindarte tanto mis experiencias como todo el equipaje necesario para que sepas cómo hacerlo.

Si con esta obra, en cuyas páginas encontrarás lo suficiente para tu despegue personal, puedo ayudarte a que enfoques tu vida como si ya fueras merecedor de aquello que desees, lo demás, te lo aseguro, vendrá solo.

Alcanzar los objetivos que uno desea alcanzar es relativamente sencillo cuando uno conoce cómo hacerlo, no te engaño.

Durante muchos años, tal y como te iré desgranando en el transcurso de las siguientes páginas he ido a merced de

las circunstancias que me rodeaban, pensando en que no era merecedor de una vida plena y viviendo totalmente de espaldas al éxito. Hoy puedo afirmarte que todo esto ha cambiado y fruto de ello es el libro que tienes entre tus manos.

Estoy aquí simplemente para provocarte, recordarte, re-tarte y evitarte un sinfín de sufrimiento y de errores que yo cometí, así como de pensamientos y creencias negativas por los que yo he pasado. Además, te facilitaré las herramientas necesarias para que en el proceso de creerte y sentirte merecedor de todo aquello en lo que sueñas te resulte mucho más sencillo e incluso divertido.

En este libro encontrarás lo que yo llamo el método de «los tres escalones del éxito» y todos los conocimientos y aprendizajes que yo te puedo brindar para que te desarrolles con soltura y habilidad en ellos.

El libro tiene como objetivo principal hacerte sentir merecedor de todo cuanto deseas y hacerte ver que solo tú eres dueño de tu destino para alcanzarlo. Quiero que al acabar estas páginas seas consciente de que tienes todo lo suficiente en ti para alcanzar aquello que quieras conseguir y que además sepas cómo alcanzarlo transitando por caminos llenos de amor y por lugares que realmente «valgan la alegría». Quiero que pases «de espectador a protagonista de tu vida».

Además, te lo quiero contar todo con la más absoluta franqueza, humildad y honestidad y desde mi historia y experiencia personal, sin olvidarme de facilitarte todos los conocimientos adquiridos estos últimos años como facilitador del desarrollo personal y potenciador de habilidades humanas.

Pero antes de empezar debo pedirte una cosa: máximo compromiso. Aunque lo que vas a aprender en este libro

no es nada del otro planeta y muchas de las cosas que encontrarás en él ya las sabes, lo que marca la diferencia entre los que alcanzan sus sueños y los que no, es el compromiso.

Podrás leer a los mejores autores, podrás asistir a los mejores seminarios y realizar las mejores formaciones, que si no tienes el compromiso pleno en hacer lo que tengas que hacer para aplicar todo aquello que aprendas, todo caerá en saco roto.

En mis talleres, cursos y conferencias estoy cansado de ver a personas a las que enseñas lo necesario para que cambien sus destinos, a las que enseñas cómo hacerlo y les pones a prueba para que ellos mismos lo experimenten, personas que salen de las formaciones convencidas de arrancar una nueva vida llena de potenciales y que pasados unos meses vuelven a sentirse igual.

¿Qué falla? Su compromiso. Aunque ellos den la culpa a factores externos solo falla su compromiso. ¿Por qué si no otros alumnos u otras personas despegan sus naves y son capaces de alcanzar aquello con lo que un día soñaron? ¿Debe ser cuestión de magia? No. Simplemente es cuestión de compromiso.

Para acabar quiero decirte que lo que vas a leer en esta obra no son dogmas de fe ni pretenden serlo. Simplemente son experiencias personales y conocimientos adquiridos y testados por mí y por personas de mucho éxito de las que he aprendido y que sé que funcionan.

Además, creo tener la autoridad moral de quien ha estado en las dos orillas del río y un día decidió quedarse en la del amor y la magia y abandonar la del miedo, la escasez y las excusas.

Te deseo un feliz viaje por estas páginas y te doy la bienvenida a un nuevo mundo siempre que este sea tu deseo. Solo tienes que dar «lo mejor de ti».

Ni más ni menos.

Mi historia y mi despertar

Somos los responsables únicos de nuestro destino. Es así de sencillo y así de complicado, en ocasiones, integrarlo. Nada ni nadie puede interceder en nuestro camino cuando somos conscientes y hemos integrado esta regla Universal. La única condición es permanecer «despiertos» para no olvidarse nunca de ello.

Quiero empezar por contarte mi historia personal por si en algún momento de esta lectura pudieras caer en la tentación de pensar que puedo haber tenido fortuna, alguna inteligencia fuera de lo común o simplemente que estuve en el lugar apropiado y en el momento preciso. O puedas cometer el error de pensar que esto de escribir es un don natural o un talento del cual se me ha dotado.

Te anticipo que nada de esto es cierto y ahora conocerás los motivos por los cuales te digo esto. Simplemente he provocado este momento, este libro y todo lo bueno que me sucede estos últimos años. Pero, por favor, no creas que es fruto de la casualidad, sino más bien de la causalidad.

Como te decía y con tu permiso voy a darte unas pinceladas de cuál fue mi situación personal hasta hace pocos años donde decidía abrir una de las pocas puertas que aún quedaban abiertas para la transformación.

Con ello no tengo ninguna intención oculta de parecer una especie de héroe o alguien con un valor fuera de lo común, ya que hay miles de ejemplos en el mundo con historias similares, incluso mucho más dramáticas, que han conseguido, como te decía anteriormente, convertir su historia personal en auténticas palancas de transformación personal.

Si algo de mucho valor he aprendido en estos últimos años y que creo puede resultarte útil es que «todo pasa para bien» y que cuando cambias tu vocabulario y sustituyes el «todo me pasa a mí» por el «todo pasa para mí» la vida se convierte en una gran escuela con corazón. Se convierte en un estudio donde todo vale la alegría.

Esta es mi historia y puede parecerse o no a la tuya en algunos casos, no lo sé. Simplemente quiero demostrarte que yo provoqué el cambio, que fui yo quien en primera y única instancia caminé hacia la única salida de emergencia que vi abierta y que gracias a ello hoy disfruto de una vida plena. Imperfecta, pero plena.

No olvides que tú y solo tú eres responsable único de andar hacia tu destino, de elegir los caminos y de sentirte como desees en esta experiencia vital llamada vida. No malgastes ni tu tiempo, ni tus potenciales, ya que nuestro paso por este estado vital es efímero y en el final de tus días no deberías arrepentirte de no haber bailado hasta que tus pies no pudieran más.

No importa lo que te haya ocurrido hasta ahora, ya que en este libro encontrarás lo necesario para escribir un gran punto y aparte y empezar a reescribir tu historia. Solo te deseo que tu camino «valga la alegría».

CAPÍTULO 0

LA ZONA CERO

0.1 Que salte hoy que mañana puede que no lo haga

«Que salte hoy que mañana es posible que ya no lo haga.» Con esta frase quiso avisar de la gravedad de la situación a mis padres el cirujano que me iba a operar mi maltrecho corazón a la edad de siete años.

Te preguntarás por qué he decidido llamar a esta parte inicial del libro el «capítulo cero». Lo hago porque para mí simboliza la zona cero de cualquier suceso, la zona donde ocurrió todo y la zona desde la que todo se entiende y cobra sentido.

Una disfunción coronaria ya venida de fábrica marcó el primer tramo de mi infancia. No fue sencillo para mí, pero ahora que soy padre sé que debió ser menos sencillo para mis familiares y especialmente para mis padres.

Hace más de treinta años operar a corazón abierto no era ninguna broma. Recuerdo muchos viajes de mi Mallorca natal hacia las mejores clínicas de Barcelona, donde prueba tras prueba, me iría acercando al primer reto importante de mi vida. Era demasiado joven para ello, pero el destino, desde muy jovencito, ya me tenía preparados grandes retos.

Debo de reconocerte que no solo me quedó una gran cicatriz que cruza todo mi pecho de aquel envite, sino que

además quedaron algunas huellas emocionales difíciles de cicatrizar hasta hace muy poco tiempo.

Recuerdo a mi padre al soltarme la mano cuando entraba al quirófano. Menudo héroe fue aquel señor de mostachos protuberantes y una larga melena como buen marino que era. Qué valentía. Si tienes hijos, sabrás perfectamente por qué te lo digo.

Recuerdo también los días posteriores a la operación enchufado a mil y una máquinas, viendo pasar los alimentos por dos tubitos verdes conectados a una especie de sonda que era la encargada de alimentarme.

Recuerdo ver mi cicatriz cual gusano en el pecho, y el dolor de las primeras curas. Pero no todo fueron recuerdos malos de aquellos días.

Recuerdo a los pocos días de haber subido a planta estar repartiendo los desayunos, con mi enfermera favorita, en la planta de personas mayores. Yo era el encargado de repartir las galletitas a esas personas y para ellos, por lo que me cuentan, me convertí en un rayo de esperanza diario. Era el chico de las galletas.

Recuerdo cómo los doctores veían difícil que volviera a hacer deporte, al menos en los años posteriores, y cómo en menos de lo que canta un gallo ya estaba de nuevo con mis zapatillas de baloncesto puestas. El deporte, como verás más adelante, siempre ha formado parte de mi vida y espero que forme parte de la tuya como herramienta fundamental de la felicidad que todos buscamos.

Muchos son los recuerdos, buenos y no tan buenos, de aquellos momentos, pero sin duda lo que más marcó el futuro de manera negativa y durante muchos años fue aquella cicatriz espeluznante que cruzaba todo mi pecho y que posteriormente me dejó otra cicatriz emocional aún de mayor calado.

Allí fue donde empecé a distorsionar mi realidad personal y empecé a vivir a merced de las circunstancias. Aquella cicatriz me convertiría durante muchos años en el hazme-reír de muchos otros muchachos que inconscientemente estaban marcando mi futuro.

Cuando desde pequeño no eres capaz de ver la magnitud del reto superado y lo que te queda en el subconsciente es la magnitud de la huella física, estás convirtiendo tu realidad personal en la propia personalidad.

Aquella cicatriz se convirtió en parte de mi personalidad y, desgraciadamente, en una parte muy importante. Era la marca de la vergüenza en vez de ser la marca del héroe.

A los seres humanos desde muy jovencitos deberían enseñarnos que nuestras circunstancias en ningún caso pueden convertirse en nuestra realidad personal; es decir, en nuestra personalidad, y que además las cosas pueden enfocarse de muchas maneras para gestionar mejor nuestras emociones. Desgraciadamente no es así y nadie nos enseña a manejar correctamente nuestras emociones.

Durante muchos años, demasiados, en vez de gritarle al mundo que estaba saltando y saltando contra todo pronóstico, me enfoqué en la realidad de esa cicatriz que me dejó una marca emocional muy difícil de borrar con el paso de los años, y que se convirtió en ese acompañante vital del que no podía despegarme nunca.

Quiero decirte algo: «Las cicatrices emocionales son mucho más difíciles de borrar que cualquier cicatriz física». Presta mucha atención a las emociones que creas en tu realidad ya que tú decides cómo enfrentarte emocionalmente a las situaciones.

No olvides nunca que esas emociones, sobre todo las más intensas, son las que quedarán grabadas para siempre en tu

subconsciente y que es ese subconsciente el que gobierna la mayoría de tus actos diarios.

Hoy he añadido alguna cicatriz más a mi cuerpo de algún que otro accidente haciendo deporte, pero me siento orgulloso de todas y cada una de ellas.

0.2 «Que no se duerma, pégale fuerte»

Así, simple y llanamente me vi obligado a actuar frente a las órdenes de quien iba de copiloto en esa ambulancia. Llevando a mi madre a la clínica más cercana, dándole fuertes golpes en la cara con la palma de mi mano derecha y con el único objetivo de que no se quedara dormida del todo después de haberse tragado un tubo entero de tranquilizantes mezclados con alcohol.

Siempre será una de las imágenes más vivas que conservaré en mi retina por la dureza de la situación y lo complicado de la misma. En aquellos momentos se juntaba el dramatismo de un hijo viendo a su madre morir con la lucha contrarreloj por llegar a tiempo al hospital más cercano, y poder realizar un lavado de estómago a una de las personas que más quiero y querré jamás. Afortunadamente llegamos a tiempo.

Y es que si algo marcó mi adolescencia, eso fue la separación de mis padres. Una separación larga, dura, violenta y que, visto con perspectiva, dejó graves secuelas en todos los que la vivimos en primera fila. A día de hoy sigue habiendo daños colaterales de los que te hablaré más adelante.

Fueron demasiados años de guerra fría y no tan fría donde pude ver y escuchar todo tipo de insultos, golpes, objetos volar, incluso sangre derramada por agresiones violentas.

Pero lo más duro de todos esos años fue la tensión y el silencio que reinaba en nuestro hogar. Una tensión y un silencio que se fueron adueñando de nuestra familia hasta convertirse en algo normal y cotidiano para nosotros. Simplemente esperábamos el día en que explotara de nuevo la siguiente batalla.

Tanto para mí como para mi hermana cinco años menor fue muy duro, aunque reconozco que a día de hoy unos lo hemos podido superar mejor que otros.

Semana tras semana tuvimos que vivir el espanto de ver cómo dos personas a las que amas, dos personas que son para ti referentes, anteponían sus disputas personales al bienestar de sus hijos. Rara era la ocasión en que podíamos llegar a casa y encontrar un ambiente propio de una familia normal.

Hace ahora treinta años era una especie de deshonor ser hijo de padres separados, pero más aún lo era ser hijo de aquellos dos adultos que daban que hablar a diario en un pueblo de escasos seis mil habitantes.

Con el tiempo me he dado cuenta de dos cosas que hoy han transformado mi vida y que quiero compartir contigo:

La primera es conocer cómo las experiencias fuertes se van almacenando en tu subconsciente hasta manejar por completo tus decisiones y tu comportamiento, aun habiendo transcurrido muchos años.

Ahora, cuando analizo por qué fui durante tantos años una persona incapaz de demostrar cualquier sentimiento de afecto a otras personas a las que quería, lo entiendo todo perfectamente.

Las circunstancias de aquellos años me obligaban a salir de casa como si nunca pasara nada y tapar con mi conducta «dura e invulnerable» las vergüenzas de lo que sucedía en

nuestro hogar. Era el comportamiento que adopté durante muchos años para demostrar que todo estaba bajo control y evitar cualquier comentario o cualquier burla. Esa conducta fue la que a la postre se convirtió en mi realidad personal durante demasiados años.

Tiempo después, cuando pude comprender y entender el comportamiento del ser humano desde el trabajo de nuestra parte subconsciente, he visto la cantidad de cosas que vamos almacenando en nuestro disco duro que, sin darnos cuenta, se convierten en comandantes de nuestra vida.

Allí, en ese disco duro llamado subconsciente es donde almacenamos todas nuestras experiencias pasadas, aunque de ello hablaremos de manera más extensa más adelante. Por la importancia del tema bien merece un capítulo aparte.

La segunda cosa que aprendí y que me acompaña a diario es admitir que cuando alguien actúa de una manera que para ti no es la correcta, en el 90 % de los casos lo hace porque no sabe hacerlo mejor.

¿Alguien puede creerse que un padre o una madre quieren voluntaria y conscientemente hacer vivir un infierno a sus hijos? La respuesta es rotundamente negativa.

Quiero volver a repetirte la frase porque para mí puede ayudarte, de hoy en adelante, a no juzgar jamás a nadie por sus actos: «Cuando alguien actúa de una manera que para ti no es la correcta, es que no sabe hacerlo de otra manera». Ya lo dijo mi admirado Jesús de Nazaret: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen».

Integrar esto me ha ayudado a no juzgar, a perdonar y a aceptar situaciones que jamás habría podido digerir y que en última instancia hubieran condicionado negativamente mi vida, por lo tanto, agradezco de corazón a mis padres que

fueran como fueron y que actuaran de la manera en que actuaron, ya que sin ellos y sin el aprendizaje de esos años hoy yo no sería quien soy y tú, evidentemente, no tendrías este libro entre tus manos.

Como ya te he repetido en varias ocasiones hasta el momento, debes saber «que todo pasa para bien» y que si la vida en alguna ocasión te tiende una emboscada, cuando consigas apartar las ramas más espesas verás de nuevo el bosque.

No hay tormenta que dure cien años y la clave está en cómo cada uno de nosotros se enfrenta a las adversidades.

Somos los únicos responsables de nuestro destino aun en las situaciones más terribles y desagradables. Recomiendo la lectura, si no lo has hecho ya, de *El hombre en busca del sentido*, de Viktor Frankl.

Si me paro a pensar qué sería de mí sin aquellos duros años me cuesta imaginar quién sería yo a día de hoy. Aceptar, perdonar, no juzgar y agradecer son señales de un alma limpia y que vive en paz. En ese preciso camino me encuentro.

Quiero que revises cuantas situaciones pasadas te tienen prisionero en el presente, cómo afectan estas situaciones a tus decisiones cotidianas y cómo cambiaría tu manera de ser y de hacer si sacaras una lectura positiva de todo ello y consiguieras aceptar, perdonar y no juzgarlas más.

Te invito fervientemente a que tomes acción y hagas este simple estudio de tu vida. Coge un papel, un bolígrafo y ponte música tranquila, y sin juzgar y contándote la verdad ponte manos a la obra. Será una acción sanadora para tu espíritu.

0.3 Caminando por el lado oscuro

Te admito que me ha pasado por la cabeza en algunas ocasiones la posibilidad de prescindir de este capítulo, pero creo que te estaría traicionando y, lo más importante, creo que me estaría traicionando a mí mismo.

Cuando leas este capítulo me habré hecho vulnerable frente a ti, pero sobre todo habré permanecido fiel a la idea de demostrarte que no hay situación de la que uno no pueda salir ofreciendo su mejor versión.

Hace tiempo que he puesto en práctica algo que ha transformado verdaderamente mi vida y que te invito a que lo pongas en marcha tú también. Es algo tan sencillo como purificador y se trata de «no juzgar». Cuando te conviertas en alguien que no juzga a los demás, te darás cuenta de que no hay nada que esté bien o que esté mal y podrás integrar, y sobre todo poner en práctica, uno de mis mantras preferidos: «Todo pasa para bien».

Al fin y al cabo todo se trata, como vas a ver en el primer escalón de los tres escalones del éxito, de las decisiones que tomamos y cuán acertadas sean estas. Y si por algún motivo no son todo lo acertadas que nos gustaría, estas mismas decisiones siempre nos brindarán un aprendizaje valioso para continuar nuestro camino siendo aún mejores seres humanos.

Y así sucedió con este episodio de mi vida:

Como puedes imaginarte en nuestro hogar había de todo menos orden. Un desorden que fue aprovechado a la perfección por un jovencito de dieciséis años que lo único que no toleraba ver más eran los espectáculos casi diarios que mis padres nos brindaban gratuitamente, como si de una macabra obra de teatro se tratase.

A esa edad, una de las edades más delicadas para los adolescentes, encontré de nuevo una puerta escapatoria, aunque en esta ocasión la vida no me iba a brindar una bonita salida, sino que me iba a enseñar su cara más amarga.

Me adentré de lleno en el mundo de la noche, empecé precoz e inconscientemente a jugar a ser empresario con la poca fortuna de que a la edad de diecisiete y dieciocho años podía estar facturando más dinero que mis dos padres juntos. Menuda desgracia la mía.

¿Puedes imaginarte de qué es capaz un joven de dieciséis años siempre con los bolsillos llenos de billetes, sin control familiar alguno y metido a empresario de la noche? Pues todo lo que te puedas imaginar podría tener perfectamente mi nombre y mis dos apellidos.

Fundí, literalmente, todo el dinero que pasaba por mis manos de la peor manera que lo puede hacer un ser humano. Al principio, como en tantos y tantos casos, el juego del alcohol y las drogas era precisamente eso, un divertido juego de adolescentes inconscientes hasta que se convirtió en un peligroso paseo por el lado más oscuro del ser humano.

Fueron años de vivir una vida irreal, de vivir la vida a una velocidad de vértigo, fueron tiempos de falsas amistades y de mucho despilfarro. Años en los que vi a muchos

conocidos dejarse ganar por este peligroso mundo y dar su brazo a torcer ante algo que nunca más pudieron controlar.

Meterse en el mundo de las drogas y el alcohol poco o nada puede traerte de bueno. Con esto no te estoy contando nada nuevo, pero quiero recordártelo para que tomes consciencia de que este mundo choca frontalmente con alguien con grandes aspiraciones, alguien que quiere liberar todo su potencial y ponerlo al servicio de otras personas para construir un mundo mejor. Ese alguien que, estoy convencido, solo por tener este libro entre tus manos, en quien quieres convertirte tú.

Uno no puede ser lo mejor de sí mismo cuando por otro canal le van entrando sustancias que lo único que hacen es debilitar toda la energía que necesita un ser humano para ser la mejor versión de todas las que pueda ser.

Pero como ya te he dicho antes, y voy a repetirte hasta la saciedad, «todo pasa para bien». La vida es una escuela de constantes aprendizajes y cuando uno sabe que toca fondo es capaz de tomar las mejores decisiones, y esto me ocurrió a mí.

Uno de los motivos por los cuales me he visto empujado a escribir este libro es para evitarte situaciones desagradables como esta y por tanto que no necesites tocar fondo para regalarle al mundo lo mejor que llevas dentro.

Yo tuve la determinación para ver con claridad en los momentos de sobriedad que ese no era el camino correcto, y que por aquellos senderos solo podría recoger una versión muy reducida de todo el potencial que atesoraba. Pero te voy a contar algo que estoy convencido de que fue lo que marcó la diferencia entre yo y muchos conocidos que se quedaron por el camino. Coge asiento, que tal vez sea el

mejor aprendizaje de todo el libro: siempre he tenido claro que quería ser alguien importante en esta vida y dejar un buen legado.

Fíjate que no he dicho tener, sino ser. Tener lo tenía todo, pero ser no era nadie. Y eso para mí marcó la gran diferencia. Si lo único que hubiera pretendido hubiese sido acumular cualquier cosa con el fin de «tener», hoy sería un auténtico desecho para la humanidad, amén de una persona que en vez de ser parte de la solución para este mundo se hubiese convertido en parte del problema. Justamente lo contrario a lo que aspiro hoy en cada uno de los días que esta vida me está regalando.

Hoy por hoy puedo ser para muchos un desconocido, pero no un don nadie. Esto no me lo perdonaría jamás.

Visto con perspectiva he aprendido mucho de aquellos años. He aprendido, sobre todas las cosas, que todo depende de uno mismo. Que no hay excusas camufladas de entornos nocivos que valgan, sino que lo que realmente cuenta es la capacidad que tengas para asumir la responsabilidad de pilotar tu propia nave y tomar las decisiones de manera autónoma y con foco claro en tus metas y objetivos.

También he aprendido lo importante que es querer ser alguien importante. Espero que no confundas el ser alguien importante con ningún cargo y mucho menos con algún tipo de estatus. Eso para mí es tener un cargo o tener estatus. Lo realmente importante y potente es ser lo mejor ser humano que uno pueda ser, y dejar al resto de personas que te rodean un legado tan potente que incluso traspase el ciclo vital en el que estamos encarnados.

Déjame que te formule una pregunta. ¿Qué quieres ser tú?

Tener una respuesta clara a esta pregunta es tener la llave del éxito. Te deseo lo mejor de ti en esta respuesta crucial en tu vida.

0.4 Ley de causa y efecto

Una de las leyes más importantes que rigen nuestro universo es la Ley de la causa y el efecto, y es una de las leyes que más me ha costado reconocer. Cuando digo «costado» lo digo en el sentido literal de la palabra, ya que no reconocerla o, mejor dicho, ignorarla me hizo perder grandes cantidades de dinero en el mundo empresarial.

La Ley de la causa y el efecto nos dice que en la vida todo es un resultado y que si queremos incidir en él hay que ir directamente a la causa, es decir, al acontecimiento y decisión que causó ese efecto.

Es una Ley tan sencilla como olvidada, ya que muchas de las personas que no obtienen los resultados deseados, o no consiguen alcanzar la vida de sus sueños, suelen ignorar los verdaderos motivos que han causados esos resultados.

Además, ignorar la Ley de la causa y el efecto puede llevarte con facilidad a usar el recurso de las excusas y a poner paños calientes a aquellos procedimientos que te han llevado a tener lo que tienes a día de hoy.

Pero te diré más: «Cualquier efecto, es decir, cualquier resultado, tiene su principal causa en nuestro interior». Cuando las cosas te vayan mal no busques en el exterior, sino que te recomiendo que mires hacia dentro. Allí encontrarás todas las respuestas que necesites y, si te cuentas

toda la verdad, podrás incidir en las causas de tus resultados para verdaderamente poder transformar lo que estás obteniendo.

El éxito no llega por casualidad sino por causalidad. Las personas que realmente conocen esto se hacen responsables únicos de cualquier resultado en sus vidas.

Al éxito llegado por casualidad yo lo llamo fortuna o golpe de suerte, pero como ya habrás escuchado en más de una ocasión: «Lo importante y lo realmente complicado no es llegar, sino mantenerse».

En el mundo del emprendimiento la Ley de causa y efecto funciona a la perfección como si de un reloj suizo se tratara. Y quien no conoce las reglas en este precioso y apasionante mundo del emprendedor tiene, desgraciadamente, un negro porvenir.

En 2008 di un gran salto y junto con una familia de inversores decidimos construir un negocio que aun a día de hoy sigue estando en la brecha y con un dulce porvenir. Pero para llegar a este buen presente y aún mejor futuro debo decirte que no todo ha sido un camino de rosas.

Durante dos años fui director ejecutivo (CEO) de ese negocio hasta que un buen día decidí hacer llegar una propuesta a la propiedad para hacerme con el control total del negocio. Era el negocio de mis sueños. Tenía en mis manos la instalación que siempre había soñado, diseñada íntegramente por mí y a un coste mensual relativamente bajo para todo lo que estaba a punto de manejar.

Fue allí cuando la Ley de causa y efecto empezó a demostrarme algo que a la postre ha resultado vital en todos mis proyectos: «para convertirte en emprendedor lo primero que debes tener es la mentalidad de emprendedor»; y yo no la tenía.

Habían pasado muchos años ya desde mis experiencias negativas, tanto a nivel familiar como personal, pero el resultado de querer ser emprendedor sin serlo no pudo tener peores consecuencias. Aunque ahora ya sé y tú también sabes que todo pasa para bien.

Perdí muchos miles de euros y acumulé una cantidad de deudas nada desdeñable, aunque a la postre todas ellas se irían saldando. Pero no todo fue dinero lo que perdí. Aquello también me hizo perder grandes cantidades de salud, tanto física como mental, que a la postre se irían manifestando de diferentes formas.

Lo que más me enseñó la Ley de la causa y el efecto durante esa primera etapa como emprendedor es que tus resultados son fruto tus decisiones y que estas suelen ser tomadas en el presente, pero desde experiencias pasadas. Experiencias que quedan grabadas en tu subconsciente, normalmente por el sentimiento y la emoción causada y que son las que manejan a día de hoy cualquier cosa que decidas.

En mi casa había visto fracasar negocios, fracasar una familia, había visto también, literalmente, tirar billetes de las antiguas pesetas a la chimenea y prenderles fuego sin motivo ninguno, por lo que no son de extrañar los resultados que obtuve de mis inicios como emprendedor.

Como te he dicho el éxito, si realmente viene a quedarse, nunca llega por casualidad, sino más bien por causalidad. En el mundo empresarial por regla general si lo haces bien ganas, y si lo haces mal pierdes.

Puedo decirte por experiencia propia que no sirve de nada utilizar las excusas y que si tomas la decisión de ponerlas en práctica solo te servirá para justificar tus carencias. Así lo pudimos experimentar nosotros mismos en nuestra

empresa, ya que en plena crisis fue cuando nuestro negocio empezó, no solo a recuperarse, sino a ganar unas nada desdenables cantidades de dinero. Un dinero que, por cierto, yo aún no era capaz de manejar correctamente.

Aquel negocio era la viva imagen de quien lo dirigía, tanto en las duras como en las maduras.

Me gustaría cerrar este episodio con un aprendizaje para evitarte mucho sufrimiento y absurdas pérdidas de dinero y de salud en cualquier cosa que vayas a emprender, ya sea en el ámbito personal como en el mundo empresarial. Son cinco reglas fundamentales que yo saqué de toda esta experiencia y creo que podrán serte de mucha utilidad:

1. Antes de empezar cualquier aventura debes conocer lo máximo acerca de aquello en lo que vas a invertir tu tiempo, tu dinero y tu energía. Las personas de éxito son precisamente exitosas porque conocen las reglas del juego mejor que nadie, y allí es donde, para ellos, pasa de ser una aventura a ser un juego.
2. Rodéate de expertos en las materias que tú no domines. Déjate asesorar por personas que realmente entienden de aquello que tú aún no has aprendido. Normalmente los emprendedores empezamos en este mundo habiendo sido buenos trabajadores de campo, pero nada tiene que ver ser buen trabajador de campo con llevar las riendas de un negocio.
3. A colación del punto anterior debo decirte que te conviertas en emprendedor lo más rápidamente posible. No puede ser toda la vida un emprendedor con mentalidad de trabajador simplemente porque no es lo mismo. Un buen trabajador no tiene por qué ser un buen

emprendedor; es más, un buen trabajador necesita adquirir la mentalidad de emprendedor si quiere alcanzar el éxito.

4. Ten claros tus objetivos y sé realista, aunque no te preocupes que esto lo aprenderás a la perfección cuando hayas acabado el libro.
5. Y, por último y tal vez lo más importante, para evitar un sufrimiento innecesario: júgate solo aquello que estés en disposición de perder. Ojalá hubiera conocido todo esto antes.

En el juego del éxito tú eres la pieza clave. Desde decidir qué es el éxito para ti hasta ser el responsable único de tu destino. Recuerda mi definición favorita de éxito: «Éxito es alcanzar aquello que tú decidas alcanzar y transitando por los caminos que tú decidas transitar».

¿Te atreves a emprender un hermoso viaje juntos?

0.5 El despertar

Estoy totalmente convencido de que a todos nos llega nuestro momento, el momento del despertar. Nadie sabe cuándo, pero lo único cierto es que tarde o temprano estás destinado a despertar. La pregunta que puedes hacerte ahora mismo es: ¿despertar de qué?

Estamos todos destinados a despertar de la inconsciencia colectiva en la cual estamos sumergidos. Estamos todos destinados a despertar el gigante que llevamos dentro. Estamos todos destinados a despertar el genio que reside en nosotros y poder vivir así la vida que deseamos. En definitiva, estamos todos destinados a despertar como seres humanos que somos. Seres, dicho sea de paso, hechos de un infinito amor y que en ocasiones permanece dormido, pero siempre ávido de despertar.

Es curioso, porque en esencia no nacemos con demasiados filtros. Si somos capaces de observar la conducta de los más pequeños, veremos que su realidad es una realidad mucho más «despierta» y sin tantos prejuicios que a la postre, lo único que hacen es condicionar nuestro potencial y aumentar nuestros miedos.

No me cansaré de repetir que somos seres humanos y no *haceres* humanos o *teneres* humanos. Por lo tanto, el estado del ser es aquel estado donde podemos expresar nuestro

máximo potencial y después, acto seguido, ponerlo al servicio de nuestros objetivos. Pero ponerlo al servicio de unos objetivos cuyo valor sea potenciar nuestro ser y no que nos mantenga esclavos de hacer por deseo de mucho tener.

Las personas que no conocen o no respetan la Ley del orden que nos dice que primero debemos ser, después hacer y en última instancia tener, están condenadas al vacío de lo material. De nada sirve acumular riqueza si no nos mantiene conectados a lo más precioso de nuestro ser. Y esto solo se consigue estando presente y como veremos más adelante, siendo y viviendo de la manera más consciente posible.

Posiblemente sea la principal lección de este libro y mi principal revolución interior. Pasé muchos años de mi vida intentando tener para ser alguien que no era, y ello me mantuvo demasiado ocupado en el hacer sin poder disfrutar de nada de lo que estaba llevando a cabo. ¿Qué paradójico, verdad?

Si este libro, como te comenté antes, consigue inspirarte y motivarte a ser mejor persona habré cumplido con mi objetivo y el libro con el suyo. Aunque, por favor, no lo dejes todo en manos del libro, ya que tú debes hacerte responsable de tu parte.

En las siguientes páginas encontrarás mi fórmula de los tres escalones del éxito, donde te guiaré paso a paso en el camino de redescubrir ese genio interior que posees para después poner todo ese potencial al servicio de tus objetivos.

Unos objetivos, te repito, que deben ser algo mucho más profundos que ir acumulando bienes o riquezas. Unos objetivos que van ligados a sentirse realizado y a contribuir a un mundo mejor. De no ser así, creo con total honestidad que

las páginas que encontrarás en este libro te van a parecer una solemne tontería.

Sé que esto de que «todos llevamos un genio en nuestro interior» lo habrás oído cientos de veces, pero te recuerdo que la clave no está en si ya lo conoces o lo has oído, sino en si lo que conoces ya lo aplicas. Y si lo aplicas, si ya lo estás aplicando con éxito.

Ya has podido comprobar que yo tampoco lo he tenido fácil en mi vida, por lo que te recomiendo que no caigas en la tentación de hacer absurdas comparativas a perdedor pensando en que yo tengo un don especial o que tú eres la persona más desgraciada del mundo. Esto ya no cuela, amigo. Es mejor que te cuentes la verdad. Esta historia ya me la conozco y te digo una cosa: no te servirá de nada.

Todos tenemos nuestros problemas, pero la clave reside en cómo los afrontamos y en lo preparados que estamos mental, espiritual y emocionalmente para transformar nuestras debilidades y amenazas en auténticas palancas de cambio.

Y te voy a decir más: todo lo que vas a aprender aquí en estas páginas será en vano si no tomas acción. Una acción comprometida en aplicar todas las herramientas que aquí descubrirás y a adaptar todo lo leído a tus circunstancias y a tu realidad.

Lo que aquí te propongo no son dogmas de fe ni pretendo que lo sean, pero sí te puedo garantizar que funcionan. Y sé que funcionan porque lo he vivido en primera persona.

Además, en nuestra formación los tres escalones del éxito, un taller apasionante de dos días con más de veinticuatro horas de entrenamiento intensivo y de alto impacto hemos podido ver y comprobar auténticas transformaciones personales. Y qué causalidad que todas aquellas personas

comprometidas son las personas que despegan el vuelo de una manera desconocida incluso para ellos mismos. Es algo realmente espectacular lo que puede cambiar tu vida si te comprometes a aplicar lo que encontrarás en este libro.

¿Tengo tu compromiso? ¿Tienes tu compromiso? Si la respuesta es afirmativa: sea usted muy bienvenido/a a bordo.

Feliz viaje.

CAPÍTULO 1

PREPARANDO EL VIAJE

1. 1 Preparando «el viaje»

Antes de empezar a preparar este viaje debo advertirte una cosa: el viaje hacia la plenitud, hacia la realización personal y hacia el éxito, por suerte, es un viaje infinito que nunca se acaba. Es un bonito proceso donde los seres humanos vamos sufriendo sutiles transformaciones que, paso a paso, gota a gota van llevándonos cada vez por mejores y más placenteros caminos hacia la felicidad.

Al principio de este libro te prometí que si te comprometes a seguir todos los aprendizajes que aquí encontrarás y aplicas todas las herramientas que este libro te brinda tendrás la satisfacción de ofrecer al mundo, y a ti mismo, tu mejor versión como ser humano. Pero no solo eso, sino que además aprenderás a liberar todo ese increíble potencial que atesoras para ponerlo al servicio de tus objetivos y llevar una vida llena de éxitos, abundancia y prosperidad.

¿Te resulta atractiva esta promesa? Si nada de ello es sumamente capital para ti, te invito a que no pierdas tu tiempo ni tu energía en la lectura de este libro. Si por contra quieres sentir la satisfacción de darle un sentido superlativo a tu vida, contribuir con tu ejemplo a un mundo mejor y vivir cerca de la plenitud, esta puede ser una de las lecturas que marquen un antes y un después en tu vida.

Para dar lo mejor de ti debes estar dispuesto a hacer lo que tengas que hacer para conseguirlo. Pero no te asustes, la plenitud y la felicidad son antagonistas y enemigas del sacrificio.

Vinimos a este mundo con todo lo necesario de serie para poder liberar todo ese potencial y vivir una vida plena y llena de abundancia, pero no es menos verdad que todo lo que nos rodea hace de fuerte contrapeso a todo ese potencial.

Tanto es así que la mayoría de los seres humanos nos hemos acostumbrado a vivir por debajo de nuestras posibilidades y a merced de las circunstancias creadas intencionadamente desde el exterior. La buena noticia es que tú, en cualquier momento, puedes decidir retomar ese potencial y activarlo para alcanzar aquella vida que te mereces y que a buen seguro habrás soñado en más de una ocasión.

Para poder ser ese genio que estás llamado a ser basta con activar todo lo que se nos ha dado de fábrica y que reside en nuestro interior, y seguir unos pasos que a continuación te desvelaré para que el ruido externo en el que vivimos se escuche en tu mente cada vez con una voz más baja hasta que llegue a desaparecer.

Con las siete claves para vivir en plenitud que te facilitaré a continuación podrás convertirte en una persona autónoma e independiente a la hora de tomar decisiones, y serán estas decisiones las que te llevarán por el sendero deseado y te liberarán de estar sujeto a todo lo que ocurre en tu entorno, que lo único que provoca es reducir todo tu potencial.

Piénsalo: cada vez que enciendes la televisión, lees el periódico o escuchas cualquier noticia en el 95 % de los casos

tienen connotaciones negativas. Todo en nuestro entorno parece estar preparado para que nuestra conducta esté sujeta y dirigida por el miedo. Y el miedo, como verás más adelante, es un «falso» activador de potenciales.

Tú y solo tú debes ser la persona que decida hacia dónde quiere llevar su vida, la única que decida por qué caminos transitar y tú y solo tú debes ser el responsable de definir lo que es para ti el éxito. Cuando aceptamos esta palabra, dándole el significado que otras personas quieren que le demos y no el que para nosotros debería ser, estamos perdiendo nuestra libertad en busca de unos estándares de vida ficticios que rompen la Ley del orden.

Quiero que pongas la palabra éxito con tu propio significado al servicio de tu vida y no tu vida al servicio del éxito, sobre todo del éxito de otros.

Así que antes de darte las siete claves para vivir con plenitud quiero que hagas algo muy importante. Coge un papel y un lápiz para que puedas borrar con facilidad y anota qué significado tiene para ti el éxito. Debe ser específico, claro y conciso para que no te ocurra lo que a muchas otras personas que se pasan la vida buscando la felicidad.

¿Sabes por qué le ocurre esto a la gran mayoría? Porque nunca definieron con exactitud y claridad qué es para ellos el éxito. Te voy a dejar algunas de las preguntas que debes responderte para aclarar en tu fuero interno cuándo sabrás que has alcanzado el éxito:

- ¿Qué es específicamente el éxito para ti?
- ¿Qué tiene que ocurrir específicamente para que tú sepas que has logrado el éxito?
- ¿Cuándo sabrás específicamente que lo que te está ocurriendo forma parte de lo que tú llamas éxito?

- ¿Cómo te sentirás específicamente cuando alcances el éxito?

Es importante que respondas con exactitud a estas preguntas y además que tengas en cuenta que el éxito cambia de forma constantemente a la par que tú evolucionas como ser humano. Aquí reside una de las claves más importantes para alcanzar y vivir en el éxito: no mitificarlo.

Y ten en cuenta también que para obtener un éxito duradero debes integrar la Ley del orden. Sin que tu éxito cumpla esta Ley te vislumbro un panorama un tanto gris, ya que no conozco a nadie plenamente feliz y exitoso que se pase todo el día «haciendo» para cada día «tener» más y así «ser» más feliz y más pleno.

Como te dije anteriormente y pudiste leer en todo el capítulo anterior, yo rompí todas las claves para alcanzar el éxito y la plenitud, por eso hoy puedo decirte desde mi propia experiencia que siempre estás a tiempo y a una sola decisión para cambiar tus pensamientos y no seguir haciendo lo que no te dio buenos resultados.

Alguien dijo en una ocasión que la mejor definición de locura era «esperar resultados distintos haciendo siempre lo mismo». Ese alguien se llamaba Albert Einstein.

Vamos con las siete claves para vivir con plenitud.

1.2 Clave número uno. Vivir conscientemente

«Vivimos dormidos en una peligrosa inconsciencia colectiva que poco a poco está empezando a despertar para nuestro propio beneficio y para el de toda la humanidad».

¿Qué significa vivir de manera inconsciente? Vivir alejado del aquí y el ahora. Vivir lejos del momento presente. Vivir proyectados siempre al futuro y con experiencias del pasado, lo cual nos hace vivir sumergidos en el estrés.

Además, vivir de manera inconsciente es vivir sin prestar atención a las experiencias que se van almacenando en nuestra mente subconsciente y que, a la postre, son las responsables de hacernos actuar de la manera que actuamos.

Antes de empezar con este capítulo quiero aclarar un concepto que suele ser pregunta recurrente cuando trato este tema en mis cursos o conferencias. ¿Qué diferencia hay cuando me refiero a subconsciente o a inconsciente? Cuando en adelante me refiera al termino subconsciente lo haré dándole significado a aquellas emociones y/o vivencias que vamos almacenando en nuestra mente subconsciente, y cuando hable de inconsciente me estaré refiriendo a la conducta inconsciente, es decir, a la manera poco o nada consciente que tenemos de comportarnos.

Aclarados los términos es oportuno preguntarse: ¿cómo podemos vivir de manera consciente? ¿Qué beneficios trae vivir conscientemente? ¿De qué sufrimientos personales puede liberarme vivir de una forma consciente? Déjame explicarte brevemente y de una manera gráfica cómo funciona nuestra mente para que veas la importancia de la gran cantidad de basura que vamos almacenando en nuestro disco duro.

Nuestra mente es como un gran ordenador humano, de hecho los seres humanos creamos los ordenadores a nuestra imagen y semejanza. Venimos de fábrica con un *hardware* o disco duro y en él vamos almacenando vivencias y experiencias como si de un *software* se tratara. Este *software* tiene como misión que el ordenador gestione los recursos que va recibiendo. En nuestro caso, que gestione las experiencias y vivencias que en él vamos almacenando.

Todo lo que vamos almacenando en ese disco duro se convierte en nuestra mente subconsciente que es, al fin y al cabo, la que da forma a nuestro comportamiento.

Dicen los expertos que entre el 90 y el 95 % de nuestros actos provienen de la mente subconsciente y que solo el 5 o el 10 % de nuestra conducta está manejada por nuestro consciente.

¿Cuántas veces has evitado contarle algo a alguien porque ya sabías que iba a reaccionar mal? ¿Cuántas veces hemos oído o dicho que «somos así y no podemos hacer nada para cambiarlo»? Todo ello es fruto de nuestras conductas inconscientes que son las que manejan casi el total de nuestras decisiones.

Quiero aclararte alguna cosa importante antes de darte un consejo que va a cambiar tu vida y tu manera de ver y hacer las cosas.

La primera es que nuestra mente es asociativa y va almacenando las experiencias vividas en el disco duro por asociación, es decir, por la similitud de sensaciones que nos hacen vivir dichas experiencias. Por lo tanto, no es de extrañar que frente a determinadas situaciones, sin ser las mismas, actuemos de igual manera.

Esto es debido a que en el pasado hemos grabado en nuestra mente subconsciente un tipo de información que nos ha hecho actuar de una determinada forma frente a una situación, y como lo que estás viviendo en el momento presente es algo similar y que nuestra mente asocia con ese suceso vivido anteriormente, nos hace actuar de la misma manera.

¿Entiendes ahora por qué siempre repetimos los mismos patrones de conducta hasta que no aprendemos a «resetear» nuestra mente? Además, ten en cuenta que nuestra mente no entiende de «bueno» ni «malo» y que simplemente se limita a grabar información. Al verse de nuevo frente a una situación parecida a una experiencia vivida, abre el archivador asociado con esa información grabada anteriormente y nos hace actuar de la misma forma y tomar las mismas decisiones.

Esto no es ningún problema cuando estas conductas o decisiones nos hacen sentir bien. El problema reside en repetir los mismos patrones de conducta que no nos hacen sentir bien o que simplemente nos impiden alcanzar los resultados que deseamos una y otra vez, porque repetimos conductas erróneas una y otra vez.

La clave está en: ¿sabes qué tipo de información tienes grabada en tu mente subconsciente? Dicho de otra manera: ¿sabes que tus experiencias pasadas están controlando tu vida en este momento y marcando tus decisiones futuras?

Es por ello que debemos ser muy cuidadosos con lo que grabamos en nuestro disco duro. Pero tranquilo, todo tiene solución.

Cuando somos conscientes y gestionamos correctamente lo que queremos almacenar en nuestra mente subconsciente pasamos automáticamente a ser los controladores de la situación.

Como te dije, para vivir de una manera plena y tomar grandes decisiones es imprescindible ser consciente de las experiencias almacenadas en nuestro subconsciente, ya que son las que dominan la mayor parte de nuestras decisiones.

Además, solo si somos conocedores de qué emociones rigen y controlan nuestra vida desde la mente subconsciente podremos mandar a la «papelera de reciclaje» todos aquellos archivos que para nosotros supongan algún tipo de virus y nos impidan avanzar hacia la dirección correcta.

¿Quieres que te desvele el secreto mejor guardado de cómo poder vivir una vida plenamente consciente? ¿Seguro? Música, redoble de tambor y aquí lo tienes: estate presente y vive en el aquí y el ahora.

Así de simple y así de complicado a la vez. Es simplemente no pasarse la vida proyectado al futuro y con experiencias del pasado. Vivir en el presente no tiene nada que ver con tener falta de previsión (que no preocupación). De hecho, vivir en el presente es vivir como siempre deberíamos haber vivido y como personalmente creo que estamos hechos para vivir.

¿Por qué si no dicen del estrés o de la ansiedad que son las enfermedades de moda del siglo XXI? ¿Por qué la ciencia está arrojando innumerables datos sobre las causas emocionales de muchas de las enfermedades que hoy nos resultan familiares y que todos tememos tanto?

Si quieres vivir una vida plena, abundante y enfocar tus acciones al éxito debes, en primer lugar, vivir de manera consciente. También conocer y decidir qué entra y qué no entra en tu mente subconsciente, ya que ahora sabes que es ella la que, en gran medida, elige nuestro futuro.

Llena tu mente de experiencias y pensamientos positivos, invierte en ti y en ser mejor ser humano, utiliza mucho la meditación como recurso para conectar con tu mente subconsciente, lee, haz lo que quieras, pero sobre todo haz cosas que moldeen ese disco duro para ser feliz, próspero y abundante.

Aléjate de las malas noticias, de la telebasura, de los periódicos y de sus secciones de guerras y sucesos. Con ello no quiero decir que te conviertas en alguien insensible, sino todo lo contrario. Quiero decir que tomes consciencia y decidas ser parte de la solución y no parte del problema, que es lo que parece que pretenden algunos.

Conozco a muchas personas que se lamentan leyendo periódicos o viendo las desgracias en las noticias y después no mueven ni un solo dedo en ser parte de la solución. Quiero acabar este capítulo citando de nuevo a Albert Einstein que dijo: «El mundo no está en peligro por las malas personas, sino por aquellas que permiten la maldad».

Por lo tanto, que nadie consiga convencerte de que eres una persona insensible porque decidiste no ver más masacres ni prestar atención a las malas noticias y decidiste libremente invertir ese precioso tiempo en ayudar a mejorar la vida de tus semejantes.

Despierta, da el primer paso hacia una vida consciente. Tal vez este primer paso sea el más costoso, porque nos enfrentamos a algo desconocido y abstracto que a priori no

pueden captar nuestro cinco sentidos, y esto cuesta mucho a las personas poco despiertas.

Sé, por experiencia propia, que después del primer paso querrás y necesitarás el segundo y así sucesivamente ya que el estado en que empezarás a enfocar tu vida es un estado que requiere de menos cosas materiales y reconoce los potenciales interiores por encima de cualquier otra cosa. Si quieres explotar todo tu potencial debes empezar por reconocer todo ese potencial en ti. Los seres humanos somos incapaces de utilizar algo que no podemos reconocer.

Admito que he vivido más de treinta y cinco años en estado de «fuera de cobertura» y sé que una vez que pones el primer pie en el camino de la consciencia, nunca más querrás salir de él. Esa es su magia, esa es la grandeza y la potencia del camino. Un camino que te permitirá reconocer y utilizar de manera mágica todo tu potencial.

Al fin y al cabo, ser feliz, próspero y abundante, como verás en este libro es una decisión.

1.3 Clave número dos.

¿Asumes tu responsabilidad?

Lo admito, esta segunda clave cambió por completo mi vida y mi manera de ver y de relacionarme con el mundo. Así de potente fue para mí esta clave. Fue la responsable de que empezara a enfocar mi vida y mis circunstancias de otra manera, dándome la posibilidad de sacar a relucir todos mis potenciales y dejar los lamentos y las quejas para otros que quisieran compadecerse toda la vida.

Perder mucho tiempo y energía en compadecerse culpando a todos de tus malos resultados a las circunstancias que te rodean, a lo único que te obliga es a enfocar lo negativo de cada situación sin ser consciente de que todas las respuestas a tus males permanecen siempre en tu interior.

Asumir la responsabilidad te hace indestructible y ahora sabrás por qué. Asumir la responsabilidad te hace libre, ya que dejas de depender de factores externos y activas tu genio interior para dar lo mejor en cada situación. Cuando asumes toda la responsabilidad te estás intrínsecamente otorgando todo el poder.

Existen tres formas de asumir la responsabilidad, y todas ellas unidas te hacen dar lo mejor de ti como ser humano. Vamos con ellas:

1. Asumir la responsabilidad de lo que hago bien y muy bien. En nuestra sociedad este tipo de responsabilidad «tiene mala prensa». Las personas que asumimos con total naturalidad nuestros dones y nuestros talentos en ocasiones somos tachadas de soberbios o prepotentes. Nada más lejos de la realidad. Simplemente estamos en otro nivel de consciencia y sabemos que es la mejor manera de ofrecer al mundo nuestra mejor versión y poder cumplir así con nuestra misión.

No podemos permitirnos ser duros con nosotros mismos cuando cometemos un error y no ser humildemente generosos cuando hacemos las cosas bien o muy bien. Si somos duros cuando las cosas van mal, es justo ser generosos cuando las cosas van bien. Mejor aún, debes ser generoso cuando haces las cosas bien y generoso cuando no salen como tenías previsto.

Si asumimos la responsabilidad de lo que hacemos bien, estamos asumiendo como válidos nuestros dones y nuestros talentos. Solo si los reconocemos y los ponemos en valor pueden ser utilizados en beneficio propio y en beneficio de los demás.

Seguramente la mala prensa que tiene en nuestra cultura asumir este tipo de responsabilidad viene dada por mentes egóticas e inconscientes, ávidas de destacar sobre el resto de la humanidad sin saber que para que a uno le vaya bien no necesitas que al otro le vaya mal.

«Soy bueno en mi profesión», «realizar este tipo de acciones se me da a las mil maravillas», «yo me ofrezco a hacerlo porque soy bueno en ello y puede salirme muy bien». ¿Qué tal te suenan estas afirmaciones? Raras, ¿verdad? ¿Serías capaz de decirlas frente a un auditorio

de mil personas sin ruborizarte o pensar en el juicio que emitirían tus oyentes sobre ti?

Ponte en valor, ya que si tú no lo haces, nadie lo hará por ti. Y si esperas reconocimiento externo para ponerte en valor serás siempre alguien dependiente de algo que tú no puedes controlar, como es el juicio de otras personas. Es lo contrario de lo que busco en ti durante esta lectura. Quiero que te conviertas en alguien autónomo y autosuficiente, porque tienes todo el potencial necesario para serlo.

Con ello no quiero decir que rechaces reconocimientos externos, ni mucho menos. Más bien es totalmente al contrario, ya que cuando uno asume la responsabilidad de lo que hace bien y no tiene que demostrar nada a nadie, sabe agradecer que otros también vean ese potencial y que ambos podáis beneficiaros de ello.

¿Quieres liberar tu potencial? Pues reconoce ese potencial.

2. Asumir la responsabilidad de lo que no hago tan bien. Ahora quiero que sumes este punto al punto anterior. Quiero que aprendas a asumir con naturalidad y con espíritu constructivo aquello que no haces tan bien. Conviértete en alguien vulnerable sin necesidad de tenerte que mostrar como alguien perfecto.

Ser vulnerable te hace libre, porque ya no tienes que demostrar nada que tú no seas y además la vulnerabilidad, al contrario de lo que creen algunas personas, te hace impermeable, ya que la lluvia solo afecta a quien no quiere mojarse. Una vez estás mojado la lluvia ya no te importa.

Asume la responsabilidad de lo que no haces tan bien con una mentalidad de ver en ello un área para ser mejor

persona, mejor trabajador, mejor empresario, mejor amigo, mejor padre y, en definitiva, mejor ser humano. Asume esta responsabilidad sin ningún tipo de prejuicio y mucho menos con ánimo destructivo.

El objetivo final de asumir esta responsabilidad por parte del ser humano es precisamente ser humano y no ser un robot. Los humanos como tal siempre tendremos áreas de mejora, y demos gracias a ellas, ya que en ellas está la evolución que es la que nos hace sentir a todos vivos.

No tenemos cultura del error, ya que desde pequeños en las aulas se ha penalizado con castigos, burlas y malas notas cuando las cosas no salían bien. Es precisamente por ello por lo que hemos aprendido a castigarnos cuando las cosas no son hechas con nota alta.

Todo, absolutamente todo depende del cristal con que se mire y la sociedad, en este aspecto, nos ha puesto unas lentes equivocadas. Nos ha convertido en auténticos miopes sin cultura del error. Prefiero ver áreas de mejora en todos mis errores que «fallos» por los que culpabilizarme. Prefiero sentirme perfectamente imperfecto a sentir la presión que durante muchos años me he autoimpuesto a la hora de hacer las cosas bien por temor a ser juzgado.

Si queremos que las futuras generaciones crezcan y se desarrollen sin tantos miedos al error, enseñémosles que asuman esta responsabilidad con total naturalidad y con el afán de cada día ser mejores seres humanos.

¿Te imaginas una sociedad donde no existiera el fracaso y simplemente cada paso equivocado fuera considerado como una bendición y un camino a ser y sentirse más realizado?

Como todo lo que encontrarás en estas páginas, asumir esta responsabilidad de esta manera es tu elección. Tú decides cómo quieres sentirte cuando las cosas no salen como lo tenías previsto.

Para acabar te diré algo que para mí fue un cambio total de paradigma: «Cuando alguien, incluido tú, hace las cosas mal es que no sabe hacerlas de otra manera». En el 90 % de los casos esta regla se cumple, ya que siempre intentamos, aunque sea de forma egoísta, hacer algo que no nos dañe, ni nos dé resultados negativos. Es fácil deducir, pues, que si los malos resultados llegan es simplemente porque no lo hemos sabido hacer mejor en ese preciso momento. Puede haber miles de razones para ello.

Pasemos al tercer tipo de responsabilidad.

3. Asumir la responsabilidad de lo que no hago. Sí, has oído bien, asumir la responsabilidad de lo que no hago.

—¿Estás seguro, Gaspar, de que no te has confundido?

—No, para nada. Está totalmente claro. Déjame que te explique:

Cuando integré esta clave hubo un cambio drástico en mi vida, pero sobre todo a la hora de enjuiciarme a mí mismo y enjuiciar a los demás. Asumir la responsabilidad de lo que no haces es algo tan sencillo como decidir de qué manera quieres que te afecten las situaciones que ocurren en tu entorno, ya sean provocadas por otras personas o bien por el propio contexto en el que te mueves.

¿Lo entendiste mejor ahora? A los seres humanos se nos ha dotado de algo que nos diferencia de muchas especies y es el poder de decidir. Tú y solo tú puedes y

debes, en última instancia, decidir cómo quieres que te afecte todo lo que ocurre en tu entorno.

Te pondré un ejemplo para que me entiendas:

Como te comenté hace ya algunos años empecé seriamente en el mundo empresarial. Con todo de cara, incluso con la empresa de mis sueños montada y entregada llave en mano. Los primeros tres años fueron nefastos a todos los niveles, excepto para satisfacer mi ego. Creía erróneamente que el mundo de la empresa era un juego y que por tener un negocio con mucha aceptación podía convertirme en alguien que no era.

Durante estos tres años perdimos cantidades nada despreciables de dinero y dejamos muchas deudas a personas que para nada eran responsables de mi fracaso. Estuvimos a una sola toma de decisión de echar el cierre. Era el responsable máximo pero culpaba a todos y a todo cuanto me rodeaba del desastre que estaba aconteciendo sin percatarme de que algo fallaba. Ese algo era que yo no estaba asumiendo la responsabilidad.

Decidimos seguir adelante, pero con una sola condición. Asumí toda la responsabilidad de aquella decisión. Y lo hice tal y como te he descrito anteriormente. Asumí la responsabilidad de lo que estábamos haciendo bien para ponerlo en valor y mejorarlo si se pudiese. Asumí con espíritu constructivo lo que hacía mal. Lo analicé y vi en qué áreas personales y empresariales me estaba equivocando. Parecía que volvía a salir el sol solo haciendo estos dos simples pasos.

Lo más curioso fue que cuando tomamos esta decisión de salir adelante empezó lo más cruel de la llamada «crisis». Y aquí asumimos la tercera responsabilidad. Nosotros decidiríamos cómo nos afectaría el contexto general

en el que nos movíamos y no permitiríamos que nada nos desviase de nuestro camino. Al asumir esto empezamos a mover mucho mejor las fichas en el revuelto tablero del mundo empresarial.

Dos años después estábamos con casi el 100 % de las deudas liquidadas y dando cada año mejores números hasta el día de hoy.

Pero la enseñanza más poderosa que aprendía en esos tiempos y que te estoy contando ahora es que todo está en nuestras manos. Mejor dicho, en nuestra mente.

Nosotros decidimos, y cuando sabemos cómo decidir mejor, cosa que conocerás en el primer escalón, y asumes esta responsabilidad estás dando el primer paso hacia el éxito.

¿Aceptas el reto? ¿Asumes tu responsabilidad?

1.4 Clave número tres.

El faro, la brújula y el patrón

Si echo la vista seis años atrás entiendo mi falta de rumbo perfectamente. Entiendo que cuando alguien no se plantea e integra algo tan importante como lo que vas a leer a continuación, pueda alejarse fácilmente de lo que está destinado a ser y pueda desviarse del legado que está destinado a dejar al mundo.

Te voy a pedir en primera instancia que no caigas en la tentación de pensar que esto ya lo has escuchado en mil y una ocasiones porque mi respuesta será inmediata: «Recuerda que no es si lo sabes, es si lo aplicas. Y además si lo estás ya aplicando, si lo estás haciendo con éxito».

Habrás escuchado hablar en más de una ocasión de la misión, de la visión y de los valores como algo fundamental en el desarrollo humano. Seguramente también empresarial, aunque para mí es lo mismo, ya que las empresas son un conjunto de seres humanos en acción con un objetivo común y unos objetivos individuales.

Tu misión, visión y valores son tu faro, tu brújula, y eres tú como patrón de tu vida. Es algo fundamental para poder ofrecer al mundo tu mejor versión, es algo que te mantiene en el camino en los momentos de mayor dificultad, es algo

con tanta fuerza que te ayuda a no abandonar jamás. Es algo además que tienen como común denominador todas las personas de éxito a las que he estudiado estos últimos años.

En todas mis formaciones hago mención especial a este apartado, ya que para mí fue una auténtica revelación y me gustaría que para ti también lo fuera por su inmenso poder y la capacidad de poner foco en lo real a la hora de alcanzar la plenitud en esta vida.

Vamos a ver cada uno de ellos y cuando acabes este capítulo te agradecería que te plantearas seriamente, contándote la verdad, si realmente tienes claros cuales son tu faro, tu brújula y tus valores como patrón. En caso contrario, trabaja hasta aclararlos. Intentaré con mi experiencia servirte como ejemplo para guiarte en el proceso de definir estos tres poderosos guías internos.

El faro (la misión): la misión es tu «¿para qué?» vital. Es el sentido último que tiene tu vida. Es lo que has venido a hacer en esta vida terrenal. Es el legado que has venido a dejar al resto de seres humanos. Es, en definitiva, tu obra de vida.

Cada uno de nosotros tenemos una misión en la vida y cuando la encuentras, la defines, la integras y la pones en acción, tu vida va mucho más allá del día a día y de acciones concretas. Tu vida cobra el sentido necesario para dar lo mejor de ti al resto del mundo. Cada acción que emprendas en este mundo estará teñida por esta misión ya que es algo que, una vez encontrado, se dirige siempre contigo y te guía a todas partes.

Le llamo faro porque es realmente el faro que alumbra tus acciones y es aquella luz que te guía en todos tus actos. No tenerlo cuando uno no sabe que existe puede parecerte

normal. No tenerlo cuando conoces su poder es decirle a la vida que no estás dispuesto a dar lo mejor de ti, no querer utilizar todo el poder con el que se te ha dotado, ni a dejar el legado que estás destinado a dejar.

Para encontrar tu faro, es decir, tu misión, debes responderte a estas preguntas e ir puliendo sus respuestas hasta dar con el diamante que sabes que reside en ti.

- ¿Qué legado te gustaría dejar en este mundo?
- ¿Qué has venido a hacer en última instancia en este paso por tu vida terrenal?
- ¿En qué vas a invertir tus dones o talentos para dejar a la humanidad eso de tanto valor que solo tú puedes dejar?

Para que lo entiendas de una manera más gráfica te haré unas preguntas algo más ilustrativas:

- ¿Qué aportación de valor y contribución al mundo te gustaría que pusiera en tu lápida junto a tu nombre?

Si estuvieses en tu lecho de muerte, en tus últimos instantes y con tus seres queridos:

- ¿Por qué te gustaría que te recordaran a la hora de haberles dejado un poderoso legado que trascendiera mucho más allá de lo material o económico?

Esas respuestas son tu misión. Es tu contribución a este mundo y es tan poderoso que cuando lo definas, integres y pongas en marcha ya nada ni nadie podrá desviarte de tu camino. Las personas, en su lecho de muerte, no recuerdan sus cuentas bancarias, sino su contribución al mundo.

Cuando empecé a perfilar mi misión en la vida lo hice con una frase así: «Hacer que las personas crean y confíen que tienen un potencial ilimitado en su interior como para poder vivir la vida que desean y se merecen».

Seguí trabajando la frase hasta convertirla en una sola palabra que para mí tuviera la fuerza y la potencia necesarias como para activar lo mejor de mí como ser humano y motivarme a no desistir jamás en mi misión. Al final, pasados unos meses dándole vueltas y vueltas, definí mi misión: inspirar.

Fruto de mi misión es este libro que tienes entre tus manos, son mis formaciones, es mi familia y son todas y cada una de las acciones cotidianas que llevo a cabo. Y cuando siento que algo no está yendo bien siempre saco imaginariamente un papel de mi bolsillo que me recuerda que mi misión en este mundo es inspirar. Cada vez que visualizo mentalmente mi papel y su contenido vuelvo a reorientar el rumbo, poner foco y llevar toda mi energía hacia lo que es fundamental para mí a la hora de alcanzar mi misión.

No puedo calcular el grado de éxito que tendremos ninguno de nosotros en esta vida, porque depende de muchos factores que queramos o no activar, pero sí puedo saber con exactitud el grado de satisfacción personal que tendrás en tus días si has estado actuando en esta vida alineado con tu misión.

¿Entiendes ahora su importancia? Lee, escucha, estudia a cualquier referente tuyo en cualquier ámbito de la vida. Te darás cuenta de que alcanzaron aquello que alcanzaron y superaron todos los obstáculos que superaron, porque tenían una misión clara y diáfana en su mente y eso les iluminó el camino.

No olvides que la misión es, en última instancia, algo que trasciende más allá de cualquier objetivo. Es el objetivo. Es tu «para qué» vital. Es el objetivo de todos los objetivos.

Nos vamos a ir de esta vida sin nada, pero tenemos la capacidad de dejar mucho. Sería algo bonito que al irnos el camino «hubiese valido la alegría, en vez de haber valido la pena». ¿No crees? Es tu decisión.

La brújula (la visión): nuestra visión es nuestra brújula. La visión es aquel momento en que cerramos los ojos y somos capaces de visualizar y sentir todo lo que va a acontecer para que nosotros lleguemos a alcanzar todo aquello que hemos venido a hacer en esta vida. Es ese camino mágico donde ponemos nuestros dones y nuestros talentos al servicio de nuestra misión.

Le llamo brújula porque son los caminos por los que vamos a transitar hasta llegar a nuestro destino final. La brújula nos permite tener claro cómo lo vamos a hacer para alcanzar esa plenitud, esa felicidad y esa contribución que todos estamos llamados a alcanzar.

Tener clara nuestra visión es fundamental no solo para llegar al destino final deseado, sino también, y aquí está la clave, para disfrutar de todo trayecto. La brújula es lo que nos da la claridad, la confianza y la determinación necesarias para mantenernos en el camino a pesar de las circunstancias adversas que puedan ir surgiendo.

Además mi experiencia me dice que cuando pasas de imaginar tu visión a transitar en ella has encontrado tu canal. Estás en ese espacio donde te desarrollas con total fluidez y sin esfuerzo. Es ese espacio donde puedes dar lo mejor de ti y que te permite desapegarte de los resultados. Estás 100 % conectado a lo que amas, poniendo en acción

tus dones y talentos los cuales te han sido regalados para cumplir con tu misión.

Antes te comenté que mi misión, inspirar, ha acabado siendo una palabra que para mí tiene mucho poder, mucho peso y un significado que me llena de responsabilidad, la cual asumo de buen grado, ya que provoca que ofrezca lo mejor de mí como ser humano.

Pero inspirar no tendría sentido si no caminase por una senda donde realmente pudiera poner mis dones y mis talentos al servicio de todas aquellas personas que se cruzasen en mi camino y a las cuales, de uno u otro modo, pudiera inspirar a ser mejores personas.

Me acuerdo perfectamente de cuando me planteé seriamente esta cuestión. Aclaré mi misión y tenía claro cuál sería el camino que me llevaría a ello. Pero debo confesarte una cosa: al imaginar los caminos por los que quería transitar me entró el pánico y, por qué no decirlo, tuve mucho miedo.

Supe desde el primer momento que compartir experiencias, conocimientos y vivencias con otras personas me ayudaría a conseguir esa misión que tan claro tenía. Sabía que para conseguir inspirar a un gran número de personas tendría que hablar y comunicarme con el mayor número posible de seres humanos, pero para un chico de pueblo convertirse en inspirador, hablar en público o escribir libros no entraba en lo que hasta entonces había vivido.

La claridad en la misión, y sobre todo en la visión, me permitió vencer todos esos miedos porque tenía claro cuál era el mejor camino para poder llegar al mayor número de personas con el único propósito de inspirar. La visión me puso en el camino y yo desde entonces he hecho el resto.

Preparación, dedicación, confianza y mucha claridad de ideas han dado como fruto formaciones, conferencias, este libro y muchos otros proyectos que a buen seguro me permitirán compartir experiencias, vivencias y conocimientos con muchas otras personas.

Cuando tienes claro cómo alcanzar tu misión, y te comprometes a hacer lo que debes hacer para conseguirlo, estás dentro de la visión. Esa visión que un día fue una imaginación y que puesta en acción se convierte en lo que te permite poner tus dones y tus talentos al servicio del resto de la humanidad.

No hay nada más bonito que sentirse alineado y conectado. A esto yo lo llamo «estar en el canal». Ese espacio donde todo fluye, donde desaparece el esfuerzo y donde tu máximo potencial toma forma por estar haciendo lo que amas y lo que has venido a hacer para poder dejar un mundo mejor.

¿Puede haber en esta vida algo más bonito que alinear una misión noble con tu visión? Puede resultar algo obvio que ya hayas escuchado en varias ocasiones, pero no es menos obvio que algo está fallando, ya que en caso contrario no conoceríamos tantos ejemplos de personas con baja autoestima, falta de confianza en sí mismas y conformadas con vivir una vida que no es la que se habían imaginado vivir.

Tener esto claro y aplicarlo haría que la mayoría de las personas sintiera lo que supone «estar conectado». Y cuando estás conectado a lo mejor de ti no se necesita mucho más, sobre todo en el plano de lo material.

Si todo lo bueno que vamos a dejar a nuestros semejantes transcurre por un camino que nos llene y nos permita poner nuestras potencialidades en acción, nos convertiremos

en seres viviendo una vida plena y sin necesidades «accesorias».

Todas las personas de éxito que he estudiado en estos últimos años, todos los grandes maestros y conferenciantes que he visto en acción, maestros espirituales a los que leo sin cesar recalcan la importancia capital de encontrar tu canal, es decir, tu visión. Unos lo dicen de una forma y con unas palabras y otros de otra forma y con otras palabras, pero todos dicen lo mismo y realmente es la fuente de la que todos deberíamos beber para dar lo mejor de nosotros mismos.

El patrón (los valores): son aquellas actitudes, comportamientos y herramientas personales de valor de las que todos disponemos. Podemos tener una misión clara, una visión nítida de hacia dónde se tiene que dirigir nuestra nave, pero si lo que hacemos choca frontalmente con nuestros valores, tarde o temprano entraremos en conflicto y acabaremos desistiendo. No olvides jamás que el peor de los conflictos es aquel que uno tiene consigo mismo.

Sucede algo muy curioso con el tema de los valores, ya que las personas no estamos acostumbradas a darles excesiva importancia a nuestros valores cuando debería ser totalmente al contrario. Todo aquello que tengamos de valor deberíamos estar obligados a sacarlo a flote para poder beneficiarnos, no solo nosotros mismos, sino el resto de personas que nos rodean.

En nuestras formaciones siempre llevamos a cabo un ejercicio al que llamamos «auditoría de valores» y es frecuente ver cómo casi en la totalidad de los casos ocurre lo mismo. El ejercicio consiste en dar un minuto de tiempo para que cada persona escriba un mínimo de treinta valores. Es curioso ver cómo los alumnos empiezan a escribir a

buen ritmo sus valores, pero a partir de los quince o veinte segundos los bolígrafos empiezan a ir más lentos ¿Qué ocurre? Después de haber escrito los primeros valores ya empezamos a no reconocer todo el potencial que atesoramos. Y, claro está, si no lo reconocemos, difícilmente lo podremos explotar. Parece como si tuviéramos pudor de poner «en valor» lo que realmente valemos.

Suele ocurrir que nadie completa los treinta valores. Acto seguido les entregamos una hoja con más de cien valores escritos y les pedimos que marquen con una cruz aquellas características que creen que tienen. Lo que sucede a continuación es de lo más curioso: los bolígrafos empiezan a escribir cruces al lado de los valores a buen ritmo y cada participante acaba con más de tres cuartos de los valores marcados.

Pero hay algo que sorprende más aún de este ejercicio. Muchos de los participantes no reconocen como valor, antes de ver el listado, muchas de las características de su personalidad que sí lo son. Es un ejercicio espectacular.

Los valores son aquellas cualidades de las que dispones que aportarán valor a tus acciones y por las que las demás personas van a reconocerte. Si somos capaces de ponerlos al servicio de nuestra misión y nos acompañan en la consecución de nuestros objetivos, cobran aún mucha más fuerza y sentido. No los podemos desperdiciar.

Podemos tener unos valores «principales» bien definidos y marcados como rasgo de nuestra personalidad que incluso las demás personas reconozcan con facilidad. Pero no hay que olvidar que los valores no son solo esas cuatro o cinco características de tu personalidad que concuerdan con los valores que establece la sociedad. Palabras como ‘compromiso’, ‘cooperación’, ‘dinamismo’, ‘amor’,

‘respeto’, ‘confidencialidad’ y muchas otras, aunque resulten menos ligadas a los valores tradicionales, también lo son.

Los valores evolucionan a la par que el ser humano, por lo que debes ser flexible a la hora de introducir nuevos valores a tu situación actual o dejar ir valores que consideras que ya no van contigo ni con tu manera de ser presente. A medida que elevas tu nivel de consciencia y te dediques a cultivar más la parte del ser, verás que tus valores se van convirtiendo en algo mucho más profundo, más interno, más personal y que cobran mucho más poderío, sin importarte los juicios que puedan emitir otras personas sobre ello. Yo a eso lo llamo plenitud.

Déjame que te cuente una pequeña anécdota para resumir este capítulo. Durante ocho años estuve vinculado activamente al mundo de la política municipal. Los primeros cuatro sin cargo ni cartera, ya que estaba en la oposición junto al resto de mi grupo municipal. Los siguientes cuatro años tuve la oportunidad de estar en el gobierno y más concretamente con la cartera de deportes en mis manos.

Fue una ilusión muy grande y un privilegio que nunca olvidaré, pero mirándolo con desapego y siendo consciente aprendí muchas cosas que pensaba que no aprendería en ese marco. Y muchas de ellas, como te digo, tienen que ver con este capítulo.

Todo parecía perfecto. Tenía la cartera que yo mismo había elegido y a la cual estaba convencido que podía aportar el máximo valor. En esos años ya me dedicaba al mundo del desarrollo personal, por lo que creía que era una buena oportunidad para poder llevar a cabo mi misión desde una parcela con gran capacidad de influencia. Inspirar, ¿recuerdas?

No solo tenía clara mi misión, sino que además tenía la visión totalmente nítida de lo que debía hacer para llevar el barco a buen puerto. Pero la política era un mundo que yo no conocía a fondo y que me llevó de lleno a chocar frontalmente con mis valores.

No poder votar a conciencia, tener que estar de acuerdo con cosas que uno no piensa igual, tener que aprobar conductas con las cuales no te sientes identificado simplemente por pertenecer a un mismo partido político y tener que dar tu voto, es decir, tu consentimiento, a políticas que resonaban en tu interior como una orquesta desafinada, al final pudo conmigo.

Reconozco que fui cobarde por no tener el coraje suficiente para revelarme ante todo lo que estaba viviendo, pero hay algo fundamental para mí y es salvaguardar a mis seres queridos de mis exposiciones públicas. Pude haberme rebelado contra todo ello, pero el precio a pagar hubiera sido demasiado alto y mediático, sobre todo para personas que nada tenían que ver con ese mundo.

No es menos verdad que cuando uno tiene alineados su misión, su visión y sus valores le llega ese momento en el que puede decidir y a mí también me llegó. Después de cuatro años intensos y difíciles decidí no continuar en ese mundo donde tan autosaboteado me había sentido. Esa fue mi experiencia y así lo viví yo.

Siempre he pensado que si no hubiera tenido claros el faro, la brújula y el patrón hubiese podido permanecer muchísimos años en primera línea de guerra política. De hecho, no me faltaron jugosas promesas para continuar, pero como te dije antes, cuando conoces el poder de estos tres pilares fundamentales en tu vida ya no tienes excusa. Tú decides.

Ahora, tal y como te dije al principio de este capítulo y antes de continuar con la lectura del libro te invito a que definas y redefinas las veces que sea menester tu misión, tu visión y tus valores. Seguramente lo agradecerás toda tu vida, de lo cual yo también me alegraré.

1.5 Clave número cuatro. Radio mente

Abres los ojos, estiras tu cuerpo, tomas la decisión de descubrirte de las mantas que mantenían tu cuerpo caliente y pones los pies en el suelo. No han pasado ni unos segundos cuando tu mente empieza a generar un torrente de pensamientos que, en la mayoría de los casos de manera inconsciente, condiciona nuestras horas, días, meses, años e incluso toda nuestra vida.

¿Crees que no sería bueno empezar a prestar atención al tipo de pensamientos que generamos? Dicen los expertos que generamos entre sesenta y setenta mil pensamientos diarios, motivo suficiente para empezar a controlar qué tipo de información metemos en nuestros cerebros y que a la postre va a ser la que guíe nuestros pensamientos.

Una vez colocamos los pies en el suelo empezamos a tomar decisiones de una manera muy curiosa. La gran mayoría de ellas son tomadas proyectándonos al futuro, pero con experiencias del pasado. Es aquí donde nuestra voz interior, esa que nunca calla, entra en juego y asume su papel de líder.

Todos tenemos esa voz interior, aunque algunas personas han entrenado lo suficiente para enseñarle a hablar el

idioma que más les interesa. Otras personas, en cambio, desde que se levantan hasta que se acuestan, se sienten prisioneras de una voz que guía sus destinos y que en muchas ocasiones les lleva a obtener resultados no deseados. Son personas que se repiten durante tantas veces la misma canción negativa que al final la convierten en su realidad personal. Esta voz es la voz del ego.

Como dice Deepack Chopra: «El ego no somos nosotros. El ego es nuestra autoimagen, nuestra máscara social, el papel que estamos desempeñando. A la máscara social le gusta la aprobación, quiere controlar y se apoya en el poder, porque vive en el temor». ¿Entiendes ahora de dónde te sale esa vocecita que no te deja descansar ni un solo momento y que inconscientemente está condicionando tu vida y tus decisiones?

¿Qué emisora personal estás sintonizando? ¿Estás en Alegría Radio o por el contrario estás sintonizando con Radio Calvario? La gran noticia para ti es que, estés en la emisora que estés, estás a un solo clic de botón de cambiar la programación si esta no te gusta. Esa es la gran noticia de este capítulo.

Imagino que habrás escuchado en multitud de ocasiones que la realidad que nos rodea es una realidad neutra. Lo que no es neutro es la interpretación que hacemos nosotros de esa realidad. Si hacemos una interpretación que nos lleve a obtener grandes resultados, sanas relaciones y nos permita vivir con plenitud, pues adelante, sigue con esa interpretación, porque de ella estás generando pensamientos positivos que a la postre son lo que te está dando grandes resultados.

Si, por el contrario, la interpretación que hacemos de la realidad es una realidad que nos ofrece resultados que no

deseamos y nos lleva por caminos que no queremos transitar, simplemente tienes que cambiar de emisora. Así de sencillo.

Todo lo que nos rodea y que podemos percibir a través de nuestros sentidos genera en nosotros una serie de mecanismos que van generando pensamientos hasta transformarlos en acciones que a la postre nos darán unos resultados. Todo lo que se filtra por uno o varios de nuestros sentidos nos genera un pensamiento, es decir, un juicio. Este pensamiento genera en nosotros una emoción que va a ser la que nos impulse a tomar acción frente a lo que hemos percibido. Y esa acción, a la postre, es la que nos dará un resultado.

Por lo tanto es fácil deducir que si somos capaces de afrontar las situaciones que nos rodean de forma positiva, nuestras emociones serán positivas, lo que nos va a permitir tomar acción desde la positividad, y ya sabemos que cuando tomamos acción desde el optimismo los resultados suelen ser, por lógica aplastante, óptimos. Por el contrario, si lo que percibimos del exterior lo procesamos de forma negativa, el proceso es el opuesto.

En cualquier circunstancia tenemos la capacidad de sacar conclusiones positivas, incluso de aquellas que a simple vista pueden parecer una catástrofe. De cualquier forma, y para tu escepticismo, te diré que nadie te va a garantizar mejores resultados si actúas desde pensamientos negativos.

En los próximos capítulos descubrirás un método que yo utilizo y que siempre recomiendo para transformar de forma consciente situaciones negativas en pensamientos positivos y poder cambiar de estado a una velocidad asombrosa. No tiene ningún sentido estar encadenado a situaciones negativas y ser prisionero de ellas muchos minutos, horas e incluso días enteros.

Por lo tanto, cuida tus pensamientos. De la calidad de los mismos dependerá la calidad de tu vida. Todos tenemos la capacidad para sacar grandes aprendizajes de cualquier situación que a priori puede parecerle negativa. Es cuestión de actitud y de querer cambiar la óptica con la que estás observando lo que acontece en tu entorno.

Cuando sientas en tu fuero interno que algo no va como deberías, revisa qué estás pensando sobre esa misma situación, escucha tu cuerpo y, si ves que en tu cabeza está hablándote la voz del ego, cambia de emisora, sintoniza la voz del ser y da paso a un nuevo locutor. Te sorprenderá cómo con este simple cambio puedes sentirte de manera totalmente distinta.

Ya ves que el secreto de vivir con plenitud está simplemente en adoptar la actitud necesaria para vivir desde el amor y desde el optimismo. Sí, ya sé lo que estarás pensando. Ya sé que ahora mismo puedes estar rumiando que es muy fácil decirlo y muy difícil llevarlo a cabo. Pero, ¿sabes una cosa? Te perdono, porque no eres tú quien habla, sino tu ego. Es esa voz interior que busca sabotear tu felicidad, porque en este caso el ego dejaría de ser importante o incluso de existir. Recuerda que el ego siempre busca la aprobación y esto es lo que precisamente no nos permite ser libres.

1.6 Clave número cinco.

Donde pones el foco, pones el alma

Donde ponemos el foco, ponemos toda nuestra atención. Allí donde ponemos toda nuestra atención, llevamos toda nuestra energía y allí donde va nuestra energía, llevamos toda nuestra intención. Así de poderoso es ser o estar enfocado.

Todas las grandes personalidades que he estudiado en estos últimos años tienen esta cualidad muy acentuada, y además con el paso del tiempo la han ido acentuando cada vez más. Las personas de éxito son tremendamente conocedoras del poder del «foco» y por eso lo aplican constantemente.

Donde llevamos nuestro foco de atención, llevamos todo nuestro potencial, por eso cuando queremos alcanzar grandes metas, cosa que nos llevará a vivir una vida plena, debemos poner el foco mayoritaria y continuamente en aquello que deseamos.

Estar enfocado es estar 100 % conectado a lo que hacemos y poner en ello nuestra máxima concentración y nuestro máximo potencial. Cuanto más enfocado seas como persona, más van a aumentar tus posibilidades de éxito en esta vida.

Este es uno de los principales motivos por los que las personas de éxito o las personas que suelen alcanzar sus metas se convierten en personas tremendamente eficaces y eficientes. Cuanto más foco, más posibilidades de victoria. Ellos lo saben, y tú lo sabes también ahora.

Hoy en día vivimos rodeados de distracciones por todas partes. Es muy fácil estar trabajando o estar concentrado en algo y de repente escuchar cualquier sonido y empezar a «chequear» el correo electrónico, las redes sociales o las alarmas del teléfono. Te recomiendo fervientemente que, si quieres convertirte en una persona realmente enfocada, prescindas de todo ello en los momentos en que tu objetivo requiera de tu máximo foco.

Cuando tengas grandes metas piensa todo el día en ellas, siente durante todo el día cómo será cuando las alcances con el objetivo de convertir esas metas en una sana obsesión. A eso lo llamo yo poner el foco en algo. Para poner todo tu potencial y toda tu energía al servicio de algo, ese algo debe valer la alegría. Y si realmente tu meta vale la alegría, necesita de tu máxima concentración y máxima capacidad para enfocarte en alcanzarlo.

Siempre invito a todas las personas a trabajar con una fórmula que les permitirá convertirse en personas enfocadas y esa fórmula la quiero compartir ahora contigo. La llamo la «F1». La Fórmula 1 consiste en pensar y hacer como si solo tuvieras un objetivo, como si solo tuvieras una oportunidad de alcanzarlo y como si solo dispusieras de un intento para poder hacerte con él. Esta fórmula, si la integras y la pones en práctica, te ayudará enormemente a poner el foco y por tanto te ayudará enormemente a conseguir tus objetivos.

El que para mí es el mejor facilitador del potencial humano, Tony Robbins, aplica su propia Fórmula 1 con una

de sus mejores frases. Tony Robbins siempre recomienda que cuando te dispongas a alcanzar grandes objetivos «quemar las putas naves».

La metáfora de «quemar las putas naves» es una metáfora perfecta para aplicar el poder del foco. Al quemar las naves ya no tienes más opción. Si vuelves atrás te ahogas, si te dispersas te comen, si «quemar las naves y vas a por ello» todas las posibilidades de victoria son tuyas.

Cada vez que emprendas una acción y vayas a alcanzar una gran meta, pon todo tu foco sobre ella. No hay excusas, no hay pretextos, no hay culpables externos de tu fracaso. Pon el foco y te garantizo que todo aquello que te rodea no será ningún obstáculo para ti.

¿Vale la pena o vale la alegría poner el foco?

1.7 Clave número seis.

¿Desde dónde estás actuando?

Debo de reconocerte que esta clave número seis para vivir con plenitud es una de mis preferidas, ya que lleva intrínsecas muchas de las respuestas a la siguiente pregunta: ¿por qué? ¿Cuántas veces te habrás preguntado por qué te ocurre a ti esto o aquello, por qué tomaste esta o aquella decisión que te llevo al lugar equivocado, o simplemente por qué te tienen que pasar determinadas situaciones que para ti son desagradables?

La respuesta a todo ello está en esta clave número seis y tiene mucho que ver con nuestras dos emociones primarias: el amor y el miedo.

Cada vez que tomamos una decisión respecto a cualquier cosa, lo hacemos desde el amor o desde el miedo. A pesar de que ambas emociones pueden ser grandes activadores para ponernos en acción, la verdad es que sus resultados y, sobre todo, sus consecuencias son diametralmente opuestas.

Cuando hacemos las cosas desde la emoción del miedo estamos huyendo de algo que no nos gusta, o que no queremos para nosotros. En cambio, cuando las hacemos desde el amor siempre lo hacemos empujados por acercarnos u

obtener algo que deseamos, anhelamos o que significa mucho para nosotros.

Como te he dicho antes, las dos emociones pueden resultar igual de eficientes a la hora de pasar a la acción, pero no es menos verdad que actuar desde la emoción del miedo tiene un recorrido mucho más corto y, además, no te lo voy a negar, cansa y derrota a las personas.

Cuando te mueves empujado por el miedo, te alejas de algo que podría resultarte dañino o poco beneficioso, y esto puede resultar efectivo en primera instancia. Pero al no estar nunca acercándose a nada por lo que sientas auténtica pasión, te deja solo en el camino de huida y nunca con nada frente a ti que valga realmente la alegría. Huyes de algo, pero sin acercarte a algo mejor. Y esto, tarde o temprano, acabará con tus fuerzas.

En cambio, actuar desde el amor es diametralmente opuesto. Nada ni nadie puede asegurarnos el resultado final cuando emprendemos una acción desde cualquiera de estas dos emociones; por ello te invito a que, siempre que puedas, tomes el camino que tenga más corazón.

Decidir actuar desde el amor es estar no solo en el camino para conseguir algo que deseas, sino estar también en un camino donde reside la verdadera abundancia. Decidir actuar desde el amor, elegir los caminos que tengan corazón, te permite disfrutar tanto del camino que incluso llegas a ser capaz de desapegarte del resultado. ¿Puede haber algo más hermoso que esto?

He pasado muchos años de mi vida huyendo de lo que sabía que no quería, y por lo que no estaba dispuesto a volver a pasar, pero hasta que no tuve diametralmente claro qué era aquello que deseaba, qué anhelaba y qué realmente me motivaba, mi vida no tuvo más sentido que huir. Y así

es imposible dar lo mejor de nosotros como seres humanos. Simplemente nos convertimos en «hacedores humanos» para, en el mejor de los casos, ser futuros «tenedores humanos», creyendo que aquello que acumulamos nos librá de aquello de lo que huimos.

Es evidente que en determinadas situaciones donde el peligro es real y palpable puede resultar efectivo actuar desde el miedo y tomar acción rápidamente. Pero no olvides que la intención de este capítulo y de todo el libro en general es que seas capaz de vivir una vida plena y no un segundo de gloria. Hay una frase que suelo utilizar mucho y es la siguiente: «Convierte conductas notables en hábitos excelentes». Huir puede ser una buena conducta en un determinado instante, pero jamás lo conviertas en hábito.

En cambio, cuando eliges un camino con corazón y decides hacer las cosas desde el amor, todo cambia, sobre todo tu manera de ver el mundo. Sabes que el camino por el cual estás transitando es aquel en el que debes estar, porque así lo sientes en tu interior. Y ello no solo te permite dar lo mejor de ti sin forzar, sino que además te acerca mucho más a tus resultados. Todas las personas de éxito son amantes de lo que hacen. Sienten auténtica pasión por todo aquello cuanto desarrollan. Y no solo eso, sino que han aprendido a decir no a aquellos caminos que no tienen corazón.

Hay una manera infalible de saber desde dónde estás decidiendo actuar, y es muy simple: «Escucha a tu cuerpo». Si sientes que tu cuerpo esta tenso, nervioso o no se siente «contento», estás actuando desde el miedo. Por el contrario, si sientes que tu cuerpo se siente feliz, motivado, equilibrado y siente pasión por lo que está haciendo, independientemente del resultado, estás actuando desde el amor. Y actuar desde el amor es algo mágico.

Actuar desde el amor fomenta la creatividad, la pasión, la abundancia, las ganas de compartir, la fluidez y sobre todo incrementa la paz interior. Por el contrario, actuar desde el miedo lleva consigo la ansiedad, la ira, la envidia, la escasez, el juicio, la competitividad y sobre todo resta paz interior. La gran noticia es que todo depende de ti.

Siempre que tomes la decisión de actuar, pregúntate antes desde dónde lo estás haciendo. Pregúntate también si lo que vas a hacer incrementa o disminuye tu paz interior y cuando te cuentas la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad, decídete por un camino que tenga corazón. El camino del amor.

1.8 Clave número siete.

Acostúmbrate a alcanzar tus objetivos

Alcanzar los objetivos que uno se propone no es cuestión de superpoderes ni de unos talentos especiales al alcance de muy pocos. Alcanzar los objetivos es una cuestión que se resume en una de mis frases preferidas: «Hacer lo que hay que hacer».

Y es muy bueno, sano y ecológico acostumbrarse a alcanzar los objetivos que nos fijamos, porque ello aumenta los niveles de confianza en nosotros mismos, aumenta nuestra autoestima, nos permite dar lo mejor como seres humanos y todo ello nos permite sentirnos en constante evolución. Un ser humano en evolución es un ser vivo y pleno. No evolucionar no es vivir, sino sobrevivir.

De aquí en adelante este libro tendrá como principal objetivo que sepas alcanzar todo aquello que te propongas y, como te dije antes, lo hagas liberando todo tu talento y desatando el poder interior que atesoras. En las siguientes páginas te facilitaré todo lo necesario para que alcances tus objetivos y no solo eso, sino que además los alcances transitando por esos caminos que tú decidas transitar. ¿Hay algo más cercano a la felicidad que esto? Si crees que lo que te propongo puede ayudarte, te invito a que sigas

con este apasionante viaje que te llevará a dar lo mejor de ti.

Lo que voy a enseñarte de aquí en adelante a mí me ha supuesto invertir mucho esfuerzo, tiempo y dinero, ya que lo que voy a mostrarte lo he aprendido de los mejores del mundo. Además, lo he podido testar personalmente y sé que funciona. Ahora mi objetivo es facilitarte todo lo que yo llevo en mi mochila para inspirarte a ser lo mejor. ¿Aceptas el reto?

Para ello voy a pedirte algunas cosas antes de emprender este viaje y son las siguientes:

Confía en mí, ya que, como te dije antes, puedo hablarte desde la perspectiva de una persona que ha estado en el lado opuesto a todo lo que voy a proponerte, por lo tanto sé lo que se siente y se vive en las dos orillas. Te aseguro que es mucho mejor la que estás a punto de pisar.

Debes estar dispuesto a tomar acción. Sin acción no hay resultados. Sueños sin acción se quedarán en meras ilusiones que a la postre desembocan en la frustración. Sueños con acción, o te dan resultados, o te dan aprendizaje. Por lo tanto, prepárate para tomar acción y acción de la buena. Yo lo llamo «Acción Masiva Inteligente» (AMI).

Para llevar tu acción a la cumbre necesito de todo tu compromiso. Un compromiso de diez sobre diez. Te estoy ofreciendo la posibilidad de alcanzar lo que desees y esto lleva intrínseco mucho trabajo, pero sobre todo mucho compromiso.

He visto a muchas personas con muy buenas intenciones, pero con fisuras en su compromiso que no han alcanzado nada. Por el contrario, he conocido a personas con menos talentos, menos claridad de ideas y menos herramientas,

pero con un compromiso a prueba de bomba que hoy en día tienen el mundo a sus pies.

Quiero que te conviertas antes de zarpar en una persona con mentalidad de ganador. También te facilitaré herramientas para ser mejor en esta área de tu vida. Quiero que te conviertas en un gran inversor, es decir, que inviertas en ti todo el tiempo y dedicación que sea menester para integrar y aplicar con éxito todo lo que vamos a ver a continuación. Quiero que a partir de ahora empieces a tomar decisiones y a decir por ti de manera autónoma, y no escuchando todo el ruido que hay a tu alrededor, y mucho menos escuchando a las mentes mediocres que van a sugerirte que esto no funcionará, o simplemente que tú no podrás alcanzar tus objetivos. No desistas. Piensa y decide por ti. Y, por último, quiero que prestes atención a tu cuerpo y le des los cuidados y mimos necesarios, ya que el viaje que estás a punto de empezar requiere de toda tu energía.

¿Preparados para zarpar? ¿Listos para hacer lo que hay que hacer? ¿Estás dispuesto, como hacen los grandes, a pagar el precio que debes de pagar para alcanzar una vida plena y abundante?

Confío en ti.

CAPÍTULO 2

TUS DECISIONES

2.1 El poder de decidir

Si algo de valor tenemos los seres humanos es el poder de decidir. Creo firmemente que nos ha sido concedido para utilizarlo adecuadamente y poder alcanzar así la vida que todos deseamos y merecemos vivir. Que utilices bien o mal el libre albedrío con el que cuentas es también, por tanto, una decisión tuya.

La inteligencia divina, el Universo, Dios o como tú quieras llamarlo, no nos hubiera hecho tal regalo si no hubiera sido pensando en todo lo bueno que ello nos puede proporcionar. Somos el fruto de nuestras decisiones, y nuestros éxitos son el fruto del número de decisiones acertadas que tomamos.

Dicen los expertos que tenemos entre sesenta y setenta mil pensamientos diarios, muchos de los cuales llevan intrínsecas unas decisiones. Hay datos que apuntan a que tomamos una decisión cada doscientos milisegundos. Datos suficientemente importantes como para tomarse en serio el poder de decidir.

Seguramente si te preguntara si estás de acuerdo en que pasamos el día tomando decisiones, tu respuesta sería afirmativa. También responderías afirmativamente si te preguntara si consideras que somos fruto de nuestras decisiones. Pero ¿has hecho algo para estudiar un fenómeno

tan importante del que eres fruto y que estás poniendo en práctica todo el día? Curioso, ¿verdad? Todos respondemos afirmativamente a las dos primeras preguntas, pero muy pocos hemos optado por estudiar y optimizar nuestra toma de decisiones.

Y es que tomamos el 90 % de nuestras decisiones en «piloto automático», es decir, de manera inconsciente. Las de poca importancia, o las que ya hacemos de manera automática, está bien que así sea, ya que sería un caos si tuviéramos que ser conscientes de cuando inspirar, expirar o parpadear.

Hablemos de las decisiones más trascendentales. En la mayoría de tus decisiones entran en juego tus creencias, tus valores y tus experiencias vividas. Unas creencias y unos valores que, seguramente de la forma más llena de amor posible, te transfirieron tus padres o seres queridos a los que dabas total autoridad y credibilidad, pero cuyas ideas y modo de vida hoy ya están, en muchos casos, caducos frente a las decisiones que nos vemos obligados a tomar.

Es curioso ver que cuando tomamos decisiones, en muchas ocasiones, ni siquiera somos nosotros los que las hemos tomado realmente, sino que las han tomado otras personas por nosotros. Y es muy frecuente ver que en muchos casos no somos conscientes de ello. Nuestras creencias y valores son los que realmente toman las decisiones en nuestra vida y estas creencias y estos valores fueron imprimidos en nuestro subconsciente por otras personas.

A tener muy en cuenta también que somos especialistas en tomar nuestras decisiones proyectados al futuro. Esto quiere decir que nos ocupamos en decidir cosas antes de que se hayan producido los sucesos. En pocas palabras, nos preocupamos. Es bueno tener sentido de previsión, ya que somos libres incluso de visualizar escenarios futuros, pero

una cosa es ser previsor y la otra es estar siempre preocupado. De la preocupación nacen la ansiedad, el estrés y otros derivados del miedo.

Decidimos también, cosa que ya hemos nombrado en páginas anteriores, movidos desde una de nuestras dos emociones primarias, es decir, decidimos desde el amor o desde el miedo. Ya sabes que el amor te acerca a lo que decides, y el miedo te aleja de lo que decides que no quieres o no te beneficia. Cada una de estas dos decisiones tiene unas consecuencias que ya hemos citado anteriormente y que no estaría de más que volvieras a repasar.

Decidimos también según el juicio que emitimos de aquello sobre lo que vamos a decidir y ese juicio, curiosamente, está controlado por nuestro sistema de creencias que descansa en nuestra mente subconsciente. Si en alguna ocasión crees que has errado en una decisión, no busques las respuestas fuera. Están dentro de ti.

Y para acabar, debes saber que tomamos decisiones según el objetivo que tengamos. Y de ello vamos a hablar en este capítulo. Según nuestro objetivo y como sea este tomaremos unas decisiones u otras que a la postre serán las que nos llevarán a conseguir o no aquello que nos hemos propuesto.

Te recuerdo que somos el fruto de nuestras decisiones y nuestro éxito se contabiliza por el número de buenas decisiones tomadas. Ahora que ya sabes algo más sobre cómo decidimos los seres humanos solo te queda algo fundamental: «Cuéntate la verdad». Si quieres tomar grandes decisiones, hazte grandes preguntas y respóndete con grandes verdades.

2.2 Visualiza tu objetivo

El paso previo a cualquier acción es una decisión, por lo tanto debes buscar herramientas que te permitan tomar mejores decisiones. Yo quiero compartir contigo la que utilizo a diario y la que sin duda me da mejores resultados. Además, es una técnica sencilla, como casi todo lo efectivo y que está al alcance de cualquier persona. Es la visualización.

Utilizo la visualización mediante la meditación porque es una excelente forma de tomar las decisiones conscientemente y estando presente en el aquí y en el ahora. Además, creo que se nos ha dotado del poder de imaginar, y con esta capacidad que tenemos de pre visualizar las situaciones podemos imaginar los diferentes escenarios posibles que trae consigo cada toma de decisión.

Quiero insistirte en una cosa y es que «previsión» no es «preocupación». Cuando visualices, hazlo con el objetivo de ver mentalmente las diferentes opciones o diferentes escenarios, pero sin tomar decisiones anticipadamente. Simplemente estás haciendo un ejercicio de anticipación de las situaciones y algo mucho más importante que te voy a desvelar a continuación: «Estás trabajando en la Ley de la asunción», es decir, que puedes ver y sentir previamente cómo será todo cuando estés en el camino de tu objetivo.

La Ley de la asunción la utilizan muchos genios a los que he dedicado parte de mi formación y mis estudios, y realmente funciona. Y funciona porque te ayuda a asumir en tus propias carnes tu objetivo como si ya lo hubieras alcanzado, pero antes de que esto suceda. Al encontrarte en esta Ley asumes el objetivo como si ya fuera tuyo, y en consecuencia empiezas a pensar y a sentir de forma distinta. Las barreras, miedos o impedimentos se disipan automáticamente porque asumes no solo que eres merecedor, sino que ya has alcanzado lo que te has propuesto, y por tanto adoptas la mentalidad y personalidad necesarias para el éxito.

Te recomiendo visualizar tu objetivo y el camino que te llevará hacia el éxito cuantas veces haga falta, ya que así puedes prever los pros y los contras que puedan ir surgiendo. Hazlo hasta que sientas que te encuentras en el camino, y hazlo hasta que sientas que estás plenamente preparado y convencido para asumir el reto que te has marcado.

Cuanto más visualices, mejores decisiones tomarás. Y a mejores decisiones, mejor será el resultado. No olvides jamás que igual de eficaz y valiente es decidir ir a por todas con toda la «artillería» que decidir no ir a por tu objetivo si no estás convencido de que ese sea el momento oportuno. Como verás más adelante, tu situación actual es la que muchas veces marca esta decisión. No es bueno dejarse llevar por el exceso de euforia y, aun siendo retador en tus retos, debes ser también realista.

Quiero compartir contigo un ejercicio que practico todas las mañanas para visualizar mis días y sentirme merecedor de todo cuanto me propongo. Lo aprendí en uno de los seminarios del doctor Joe Dispenza, de quien te recomiendo fervientemente la lectura de dos de sus libros que te hablan

de cómo sugestionar tu mente a través de la meditación: *El placebo eres tú y Deja de ser tú.*

El ejercicio consiste en lo siguiente: piensa en tu objetivo y dibuja un símbolo para que cada vez que visualices el símbolo te recuerde a tu objetivo. Tiene que ser un símbolo visual para que asocies esa figura directamente a tu objetivo. Ahora, en la parte izquierda del símbolo, escribe cinco cosas específicas que te hagan pensar en tu objetivo, y en la parte derecha del mismo escribe cinco emociones que te produzca tu objetivo. Una vez hayas hecho esto, describe en un par de frases breves y concisas cómo te sentirás cuando lo consigas, con quién lo disfrutarás, en qué persona te convertirás y algo que para ti tenga mucho valor.

Una vez tengamos esto, ya puedes empezar a meditar para poner en marcha la visualización y arrancar con el ejercicio. Empieza por visualizar el símbolo y recordar tu objetivo. No solo verlo y recordarlo, sino también sentirlo. Sentirlo en todos y cada uno de los poros de tu piel. Yo introduzco siempre la frase: «Soy merecedor», y a continuación nombro mi objetivo.

Sigue visualizando y sintiendo las cinco características que más destaquen para ti de tu objetivo. Recuerdo que la primera vez que lo practiqué mi símbolo era una letra 'M', de 'Money', con las dos patas de la 'M' en forma de columna en señal de solidez económica. Y mis características eran muy visuales. Puse por ejemplo en mi mente la imagen de la cuenta corriente siempre en positivo, puse otra imagen que era una visa oro para sentirme merecedor de no tener que pensar demasiado a la hora de gastar. Así puedes hacerlo tú hasta llegar a cinco características en forma de imagen que te recuerden que puedes y que debes alcanzar todo aquello que te propongas.

Una vez hayas visualizado y sentido las cinco características, pasarás a ver y a sentir de forma muy intensa, como si ya lo hubieras alcanzado, las cinco emociones que te producen tener tu objetivo. Paz, felicidad, tranquilidad, amor o cualquier emoción potente que te produzca el haber conseguido ya tu objetivo. Es importante el matiz de sentir como si ya lo tuvieras, ya que son emociones mucho más profundas y tu mente no distingue entre lo que es real o no lo es. Aunque para sentir las como si fuera real no debes ponerte ningún objetivo que creas inalcanzable, ya que si no, quien gobierna tu mente, es decir, tus creencias, te sabotearán el ejercicio.

Cuando sientas como tuyo el objetivo, repasa las frases con las que acabaste el ejercicio. Siente y disfruta quién eres con el objetivo alcanzado, con quién lo estás disfrutando, en qué persona te estás convirtiendo gracias a él y lo que para ti sea más importante. Los dos últimos pasos de la visualización son de suma importancia. En primer lugar, deja ir el objetivo, es decir, desapegarte de él sabiendo que tienes que hacer lo que hay que hacer para alcanzarlo, pero con desapego. Y, en segundo lugar, agradece el haberlo alcanzado, aunque sepas que aún no es así.

Todo esto puede parecer un tanto atípico por no decir absurdo. Pero tranquilo, sé lo que piensas, porque yo también pensaba como tú. Pero si ahora mismo has leído esto, al igual que el resto de herramientas que obtendrás del libro, es porque yo lo he testado previamente. ¿Acaso el libro que estás leyendo crees que primero no se fraguó en mi mente y pasó el filtro de este ejercicio?

Meditar y visualizar es gratuito y es muy personal. Por lo poco que cuesta te recomiendo que utilices esta herramienta tan poderosa para poder pre visualizar todos los

escenarios posibles y para grabar en tu subconsciente que no solo eres merecedor de ello, sino que ya lo has conseguido. Recuerda que en esta vida cualquier cosa que nos rodea se ha creado dos veces, una en la mente de algún ser humano y después otra en el plano de lo material. ¿Por qué tú no vas a ser igual?

Ojalá hubiera conocido este ejercicio antes de empezar cualquier gran acción que me llevase a cualquier gran meta. Ojalá hubiera sabido lo potente que puede llegar a ser la visualización y con ello me hubiera ahorrado mucho esfuerzo, grandes dosis de energía, además me hubiera podido ahorrar muchas de las deudas que contraí en mis inicios como emprendedor y el sufrimiento que he podido causar al hacer responsable de mis actos a personas que no lo eran.

Pero, ¿sabes una cosa? No lo supe hacer de otra manera, por lo que me perdono y acepto las consecuencias, así como los aprendizajes que todo ello me comportó, pero que también hoy me han llevado a compartir este libro contigo. Recuerda que «todo pasa para bien».

2.3 ¿Cómo alcanzar tus objetivos?

¿Te gustaría conocer qué mecanismos mentales utilizan las personas de éxito para alcanzar sus objetivos? ¿Quieres convertirte en alguien con una mentalidad ganadora? ¿Qué tal te suena esto de tener herramientas suficientes como para conseguir aquello que te propongas?

Si estas preguntas han tenido respuesta afirmativa, este capítulo es, sin duda, para ti. Hablar de objetivos cumplidos es hablar de éxito. Hablar de objetivos cumplidos es hablar de autoconfianza. Hablar de objetivos cumplidos es hablar, sin duda, de una mentalidad igual a la que tienen las personas de éxito. Así es como he aprendido yo de los más grandes en el mundo del desarrollo personal y empresarial.

Fíjate que en ningún momento estoy definiendo la palabra éxito, ya que considero que el significado de dicha palabra es personal e intransferible; es decir, lo que puede ser éxito para ti, puede no serlo para mí. Además, cada uno es libre de fijarse aquellos objetivos que crea conveniente y mi trabajo en este libro, ni en ningún otro ámbito de mi profesión, no es juzgar tus objetivos.

Ahora bien, cuanto más ecológicos sean dichos objetivos, más potencia tendrán para ti y más sacarán a relucir tus múltiples capacidades. Cuando hago mención a «objetivos ecológicos» me estoy refiriendo a objetivos que no

solo sean buenos para ti, sino que además sean buenos para otras personas y para tu entorno. Cuando alguien impacta positivamente no solo en su propia vida, sino en la vida de otras personas y en la de su entorno, la motivación y el compromiso suben hasta cotas insospechadas.

Estarás de acuerdo conmigo en que fijarse objetivos es una de las tareas básicas y fundamentales para no emprender viajes sin rumbo cuyo único fin sea «ir tirando». Fijarse objetivos empodera, motiva y saca lo mejor de cada uno de nosotros. Ahora bien, es importante no solo saberse fijar objetivos, sino saber cómo fijárselos. Con el paso del tiempo he podido ver que no es casualidad que muchas personas no alcancen aquello que se proponen y otras, en cambio, parezcan tocadas por la mano de Dios. En este capítulo estoy a punto de desvelarte cómo. ¿Listo?

Para no estar a merced de las circunstancias ya hemos dicho que es fundamental marcarse objetivos. Para convertirse en una persona de éxito, es decir, acostumbrada a alcanzar aquello que se proponga hay que saber cómo alcanzarlos. Y a la hora de marcarse objetivos es fundamental que cumplas con la siguiente fórmula: $O = R+R+T+T$. A partir de ahora tus objetivos siempre deberán ser Realistas, Retadores, Temporales y Tangibles.

Realistas: en primer lugar, a la hora de marcarte un objetivo tienes que asegurarte de que este sea realista en cuanto a forma, pero sobre todo en cuanto a tiempo. Soy de las personas que piensa que todo es alcanzable, aunque la diferencia entre cada uno de nosotros será el tiempo que necesitemos para adquirir las destrezas necesarias para desarrollarnos con maestría en el campo en el que decidimos alcanzar grandes objetivos. Por tanto, tu objetivo debe ser realista en cuanto a forma y tiempo.

Si tu objetivo es demasiado sencillo para ti, tu mente y por tanto tus acciones, no serán lo suficientemente potentes para que puedas ofrecer lo mejor de ti y fruto de ello, tarde o temprano, tendrás que lidiar con la falta de motivación. En cambio, si el reto es demasiado alto y tu mente lo ve como inalcanzable, buscarás cualquier excusa para reafirmar tu creencia y tendrás que hacer frente a emociones como la frustración o la ansiedad.

Recuerda algo fundamental y que va muy ligado a uno de los lemas de la escuela de liderazgo y éxito: «No se trata de ser el mejor, sino lo mejor». En este libro no tenemos como objetivo prometerte imposibles y que si tu deseo es ser, por ejemplo, mejor tenista que Rafa Nadal puedas leer aquí que lo vas a conseguir. Cuando compites contra alguien y quieres ganar debes ser el mejor, y aquí no puedo brindarte ninguna herramienta para ello, porque no las conozco. Pero cuando «compites» única y exclusivamente para ser lo mejor, el objetivo es dar lo mejor de uno mismo y sentir lo que se siente al poner todo tu talento al servicio de tus objetivos y mejorar la vida de otras personas.

Retador: tus objetivos siempre tienen que ser retadores. De esta manera te sentirás inspirado y motivado a dar lo mejor de ti. Al dar lo mejor de ti, aunque no consigas el objetivo, te sentirás igualmente satisfecho, ya que habrás encontrado la abundancia en el camino de ser y descubrir tu mejor versión.

Retador no significa algo que tu mente asocie como un imposible. Debe de ser un objetivo que sepas que puedes alcanzar, pero que si quieres hacerlo tendrás que destapar el tarro de tus esencias y deberás estar dispuesto a pagar el precio que hay que pagar para lograrlo.

Recuerdo una frase que he escuchado cientos de veces y que me he permitido «tunear» un poco para que no sea tan agresiva como la original: «La inversión de hacer lo que tengas que hacer para alcanzar tus objetivos es momentánea. La gloria de alcanzar tus sueños durará para siempre».

Temporalizado: tienes que acostumbrarte a poner fecha a tus objetivos. Esto seguramente ya lo habrás escuchado cientos de veces, pero quiero repetirme algo: «No es si lo sabes, es si lo aplicas. Y si lo aplicas, si lo estás haciendo con éxito».

Necesito matizarte que de nada sirve ponerte tiempos si después no tienes el compromiso necesario para cumplirlos. Uno debe ser flexible en su estrategia, pero debe ser rígido en su compromiso. Debes convertirte en un junco, el cual se adapta perfectamente al viento, pero se mantiene firme en sus raíces. Conviértete en un junco y el éxito inevitablemente se asociará contigo.

Al igual que es inteligente ser flexible, no es menos verdad que es poco inteligente no contarse la verdad con el fin de justificar la falta de compromiso. Por lo tanto, haz lo que tengas que hacer, pero cumple con tus plazos. Y que estos plazos sean igualmente realistas y retadores. Todo ello enfocado a dar lo mejor de ti como ser humano.

Sin plazos puedes caer en la tentación de procrastinar todos tus trabajos y recuerda que son estos trabajos los que te llevarán a la meta. Otra de las cosas que marcan la diferencia entre las personas de éxito es que no solo se ponen plazos, sino que además sellan su compromiso de cumplirlos antes de pasar a la acción. Sellar los compromisos es una acción que te recomiendo y de lo cual hablaremos más adelante.

Tangible: el objetivo que te marques debe ser tangible y lo más específico posible. Hay términos que son objetivos comunes de todos los seres humanos y que por su ambigüedad y falta de especificación pueden jugar en tu contra si no los acotas bien hasta saber qué tiene que suceder para saber que estás donde querías estar.

Términos como felicidad, riqueza, abundancia, tranquilidad, tener tiempo libre y otros muchos objetivos comunes entre todos nosotros no cumplen, por sí solos, con la regla de tangible y específico. Cuando hablemos de objetivos ambiguos como los citados anteriormente, tenemos que hacernos varias preguntas para transformar estos objetivos ambiguos en objetivos específicos, medibles y tangibles. Aquí van algunas de ellas:

Específicamente, ¿qué tiene que suceder para que yo sea feliz? ¿Cuándo sabré que estoy en la felicidad que tanto buscaba? ¿Cuánto dinero específicamente considero que debo de tener para ser abundante? ¿Qué necesito que ocurra específicamente para considerar que tengo tiempo libre?

Todas estas preguntas y sus respectivas respuestas te ayudarán a ir con rumbo fijo y huir de las ambigüedades. Si no ponemos cerco a estos objetivos tan ambiguos puede ser, como ocurre con frecuencia, que busques la felicidad durante toda tu vida.

Ahora ya conoces la importancia de que tus objetivos cumplan con R+R+T+T para que sean palancas de cambio y te ayuden a alcanzar grandes cosas en tu vida. Con esta simple fórmula tendrás mucho más cerca alcanzar lo que desees.

Recuerda también que a la hora de fijarse grandes metas debemos estar comprometidos al 100 % en hacer lo que tengamos que hacer para cumplir con los plazos y los

hechos necesarios. No olvides que el compromiso y la motivación provienen de la emoción que te aportará el conseguir el objetivo deseado. Lo que realmente buscamos los seres humanos no es el objetivo en sí, sino la emoción que nos produce obtener ese objetivo.

Cuando te acostumbres a alcanzar todo aquello que te propongas, la confianza en ti mismo, tu autoestima y tu valor aumentarán exponencialmente. ¿Puedes imaginarte quién serías hoy si hubieras alcanzado aquello que te hubieras propuesto? Ahora ya no tienes excusa, solo tienes que poner tus talentos al servicio de esta fórmula y trazarte un buen plan de acción del cual te hablaré en el siguiente capítulo.

Cuando decidí enfrentarme a una de las pruebas de *ultrafondo* más duras que existen en el mundo, el *Ironman*, apliqué la fórmula que te acabo de desvelar. Esta prueba de triatlón consiste en recorrer 3.8 km a nado más 180 km en el sector de ciclismo y 42 km corriendo, todo en un mismo día.

Recuerdo perfectamente mis dudas a la hora de realizar la inscripción para enfrentarme a este «monstruo» de la resistencia física y mental. Fue entonces cuando apliqué la fórmula: me pregunté si el objetivo era realista, a lo cual me respondí sinceramente que sí. Sabía que era retador, pero que era posible. Marqué bien los tiempos, sobre todo durante la preparación. Y especifiqué al máximo cuál sería mi reto dentro de la misma prueba y en qué tiempo aproximado cubriría cada sector para poder finalizar en el tiempo que yo estimaba que podía hacerlo.

Ahora recuerdo perfectamente las sensaciones al cruzar aquella línea de meta. Jamás olvidaré esa primera vez. Una primera vez fruto de una fórmula que desde entonces nunca

he dejado de utilizar y que sus resultados se ven reflejados, por ejemplo, con la publicación de este libro.

¿Empezamos con el reto? Antes quiero regalarte esta hoja con los diez pasos básicos que te ayudarán a alcanzar tus objetivos:



LOS ❁ 10 PASOS ❁

- | | |
|---|---|
| 1 FIJAR OBJETIVOS | 2 ESPECIFICAR OBJETIVOS |
| 3 TEMPORALIZARLO | 4 SITUACIÓN ACTUAL "STATUS QUO" |
| 5 MARCARSE SUB-OBJETIVOS (TEMPORALIZARLOS) | 6 PASAR A LA ACCIÓN |
| 7 HERRAMIENTAS DE LAS QUE DISPONEMOS PARA CONSEGUIR OBJETIVO | 8 PLAN DE ACCIÓN |
| 9 NIVEL DE COMPROMISO | 10 CREER EN UNO MISMO. EN LA CONSECUCCIÓN DEL OBJETIVO |



Most Valuable Person

2.4 Sin rumbo no hay meta

Ahora que ya sabes cómo deben ser tus objetivos, vamos a hablar de cómo trazar estrategias de éxito. Me resulta muy difícil pensar en alcanzar el éxito si detrás de grandes objetivos y muy buenos propósitos no existe una estrategia perfectamente trazada.

En los más de veinticinco años como jugador de baloncesto, un deporte muy rápido, dinámico y muy «inteligente», aprendí que sin estrategia no hay éxito posible. Pero, fíjate en la paradoja, que no lo entendí igual en mis inicios en el mundo de los negocios. Los resultados en ambos campos, como podrás imaginar, no fueron los mismos.

En cualquier parcela de tu vida, si quieres alcanzar aquello que te propongas, detrás de un gran objetivo debe haber una mejor estrategia. La estrategia es lo que hay tras las bambalinas, es un trabajo que luce poco, pero que hará que a la larga puedas brillar con luz propia.

Antes de explicarte mis herramientas como estratega, quiero que diferenciamos tres conceptos que, aunque parecidos, no son lo mismo, pero sí igual de importantes. Hablaremos de estrategia, de táctica y de plan de acción.

La estrategia es un plan de largo recorrido. Es lo que pensamos que será mejor desarrollar para alcanzar nuestros objetivos y es siempre a largo plazo. La estrategia es una visión

panorámica de cómo queremos que se vayan desarrollando las cosas para que alcanzar nuestros objetivos no solo nos resulte atractivo, sino que además nos resulte lo más cómodo posible. Te aconsejo, como ya he hecho anteriormente, que tu estrategia no solo se base en el resultado, sino en el placer de transitar el camino. Aquí es donde reside la abundancia y gran parte de tu éxito.

La táctica es más a corto plazo. Es saber cómo mover tus fichas para que paso a paso se vaya cumpliendo la estrategia. Es una visión más específica y a corto plazo que analiza los mejores movimientos para cada acción.

Y después está una herramienta que yo utilizo mucho y que te facilitaré a continuación para que te ayude a ver con más facilidad hacia dónde te diriges y cómo llegar a tu destino: el plan de acción.

El plan de acción es un mapa donde verás reflejado lo necesario para nunca olvidar tu destino y cómo debes dirigirte hacia él. Para mí personalmente el plan de acción incluye implícitamente la estrategia y la táctica.

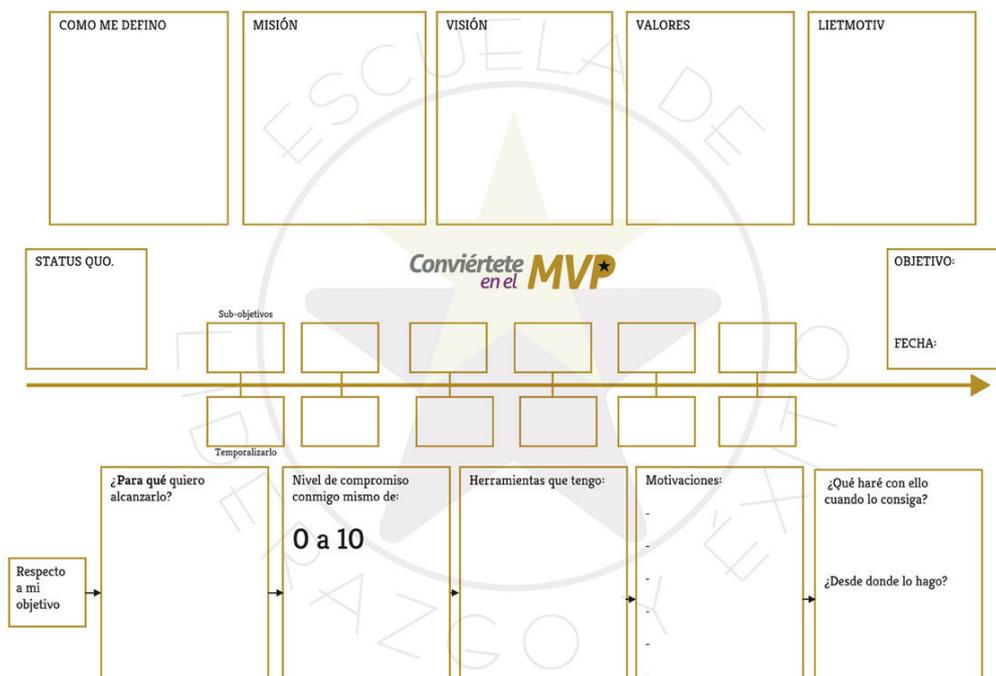
Mi experiencia personal me dice que lo que diferencia a las personas acostumbradas a conseguir aquello que se proponen de las que no lo hacen, es que detrás de cada acción hay un plan. Las personas de éxito son conscientes de que sin una buena estrategia, sin definir bien la táctica precisa para el momento preciso y sin un buen plan de acción, sus posibilidades de éxito se reducen exponencialmente.

He visto a muchos alumnos salir de nuestras formaciones con grandes objetivos y el compromiso necesario para intentar alcanzar sus objetivos, pero que han pasado por alto este capítulo. Al final sus resultados no han sido los que ellos deseaban. Por ello puedo decirte que tener un plan de acción bien definido te ahorra tiempo, mucha energía y

sobre todo, en el mundo de los negocios, puede ahorrarte gran cantidad de dinero. Te lo digo por propia experiencia.

La gran mayoría de las personas y pequeños negocios no prestan atención a todo ello y en el mejor de los casos van alcanzando pequeñas partes de sus sueños, pero con un consumo de tiempo, energía y dinero que se podrían haber ahorrado.

Aquí te dejo el plan de acción que trabajamos en la escuela de liderazgo y éxito, y a continuación pasaré a explicarte cómo utilizarlo:



Se trata de una herramienta muy visual que te recuerda en todo momento aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de ponerte en acción.

Debes empezar siempre por la parte central del plan de acción en la que podrás observar que está destinada a algo de lo que ya hemos hablado. Esta parte central está

destinada a poner tu objetivo. Las características que debe cumplir ya las hemos citado en el capítulo anterior. Muy importante también es poner la fecha en que deseas ver cumplida tu hazaña.

Acto seguido ve a la casilla de *statu quo* (situación inicial) y busca la palabra que defina tu situación inicial respecto al objetivo. No te andes por las ramas definiendo una situación que no tenga nada que ver con el objetivo deseado. Puede haber aspectos de tu vida que no influyan directamente en la consecución del mismo. Y para acabar esta zona central, define claramente las sub metas y ponle también la fecha en que deseas cumplirlas.

Ponerse sub objetivos es muy aconsejable por dos motivos. El primero y fundamental es que te ayudan a ver si vas o no por el buen camino. Si nuestro objetivo final es a un año vista, el no tener sub objetivos puede provocar una pérdida de rumbo considerable con el paso del tiempo. El otro motivo es la motivación y el compromiso que uno adquiere cuando ve que su plan va en la dirección correcta.

Antes de rellenar esta parte del plan de acción debes haber hecho un trabajo previo de visualización para tener previsión sobre todo lo que pueda acontecer en esta parte central del mapa. Recuerda que al ser una herramienta visual es importante el uso correcto de palabras que te llenen de motivación y compromiso.

Vamos a la parte superior del mapa y lo primero que debes hacer es buscar una palabra que te defina respecto al objetivo. Insisto en la importancia de buscar la palabra correcta e insisto también en que sea respecto al objetivo.

Para hacer este primer libro voy a reconocerte que tuve que echar mano de este plan en multitud de ocasiones. Tuve que definir muy bien mi objetivo, pero sobre todo los

tiempos. También saber que mi *statu quo* era el de un novel en la materia con todo lo que esto implica. Y encontré la palabra perfecta para definirme: ‘disciplinado’.

Sabía que para acabar esta obra en tiempo y forma debía ser muy disciplinado en mis horarios y en mis compromisos a la hora de dedicar parte de mi día a día a este precioso trabajo. Gracias a ello hoy puedes disfrutar de esta lectura.

Acto seguido debes definir cuál es tu misión, tu visión y tus valores respecto al objetivo. Es decir, qué legado va a dejar lo que quieres alcanzar, cómo lo vas a alcanzar y qué valores son para ti fundamentales a la hora de alcanzar tu meta.

Y, por último, en esa parte superior pon tu *leitmotiv*, es decir, tu eslogan personal. En esta obra y en muchos otros casos mi frase mágica es la que ya te he comentado en un par de ocasiones: «No se trata de ser el mejor, sino lo mejor». Esta frase significa mucho para mí. Me hace no competir con nadie y a la par ofrecer mi mejor versión.

Es hora de ir a la parte inferior de nuestro mapa. En primer lugar, define para qué quieres alcanzar ese objetivo, qué harás cuando lo tengas, en quién te convertirás cuando lo logres y cualquier cosa que creas que pueda subir tu motivación y tu compromiso.

En mi caso he sentido miles de veces la sensación de estar presentando este libro en cadenas de radio y televisión, y ver cómo mi obra estaba ayudando a otros seres humanos a ser mejores personas y a alcanzar aquello que un día se propusieron.

En la siguiente casilla espero que el número que pongas cada vez que realices el plan de acción sea un diez. El tema del compromiso lo trataremos en un capítulo aparte, pero quiero anticiparte que cuando no existe un compromiso de

diez sobre diez tienes muchas posibilidades de abandonar cuando las cosas se pongan feas.

Ahora anota las herramientas de las que dispones, tanto tuyas como las que te brinda tu entorno, para alcanzar tu meta. Es importante reconocerlas para poderlas utilizar en caso de que sea necesario. Tener tiempo disponible, un negocio que te permita ausentarte, máxima motivación y un buen equipo de trabajo son algunas herramientas con las que he contado para acabar este libro.

Y ya llegando al final de tu plan, anota las motivaciones, es decir, anota aquellos motivos que te han llevado a pasar a la acción. En mi caso mis ganas de inspirar, de transmitir mi historia personal y de brindar las herramientas que aquí encontrarás han sido mis grandes motivaciones.

Y para finalizar, necesitas darte un premio. Anota qué harás cuando lo consigas y, por favor, cumple con ello. Si al conseguir tu meta tenías previsto darte el placer de tomar un viaje, hazlo. Si decides por contra tomarte un tiempo sabático, hazlo. Lo que decidas está bien, pero hazlo.

Y define muy bien lo que escribirás en esta última casilla con respecto a la emoción desde donde vas a poner en marcha este plan. ¿Lo estás haciendo desde el miedo o algunos de sus sub productos o por el contrario actúas desde el amor o alguno de sus derivados?

Te garantizo que cuando traces tu estrategia, defines tus tácticas y completes este plan de acción, estarás haciendo algo que el 90 % de las personas no hace. Por tanto, es fácil anticipar que tus resultados serán mejores que los del resto del 90 % de personas que no cuenta con estas herramientas.

¿Estás dispuesto a comprometerte a ser lo mejor que puedes ser?

2.5 Mentalidad para el éxito

Somos en gran medida aquello que creemos que somos. Lo que ocurre en nuestra mente se convierte en nuestra realidad. Al creer que somos de tal o cual manera nos comportamos, como no podía ser de otra manera, acorde con la realidad que hemos decidido que mejor nos define. Como dice el doctor Joe Dispenza, a partir de ese instante «nuestra realidad se convierte en nuestra realidad personal».

Nosotros somos los creadores de nuestra personalidad y también de nuestra realidad. El mundo al que hemos decidido venir no es el mundo en que nos ha tocado vivir. La realidad de lo que nos rodea es una realidad neutra, lo que no es neutro es la interpretación que nosotros hacemos de dicha realidad. Este es uno de los aprendizajes más poderosos que me ha brindado la programación neuro-lingüística cuya disciplina lo define con uno de sus mantras: «El mapa no es el territorio».

Esto quiere decir que el territorio en el que creemos jugar no es sino fruto de nuestra imaginación, y que la persona que creemos ser no es sino fruto de nuestras creencias, por tanto, lo que está en nuestra mente se convierte en nuestra realidad.

La enorme diferencia entre una persona de éxito, y otra que no lo es tanto, está en que la persona de éxito cree que

puede alcanzar aquello que se proponga. En cambio, las personas que creen lo contrario, no suelen tener los mismos buenos resultados, ya que sus conductas son acordes con sus pensamientos. Ya sabes el dicho: «Tanto si piensas que puedes como si no, estás en lo cierto», dijo Henry Ford.

Obtener una mentalidad para el éxito es requisito *sine qua non* para convertirse en una persona de éxito y poder liberar todo nuestro potencial y ponerlo al servicio de nuestra causa. Si crees que puedes obtener éxito, desarrollarás las habilidades necesarias para alcanzarlo. Si por el contrario no crees ser merecedor de él, desarrollarás una herramienta maliciosa llamada «excusa».

La gran noticia es que las creencias que dominan nuestra mente pueden modificarse. Al igual que un día entraron y las convertiste en realidad, hoy puedes dejar entrar otras distintas que se convertirán de igual forma en tu realidad actual. Pero para ello es necesario entender primero cómo procesamos los seres humanos nuestra realidad.

Filtramos la realidad a través de nuestros cinco sentidos y entonces iniciamos un proceso interno que empieza con un pensamiento y acaba con un resultado. En cómo filtramos y almacenemos esta realidad que nos rodea estará tu pasaporte hacia el éxito.

Nuestros cinco sentidos, el visual, auditivo, kinestésico, olfativo y gustativo (vakog) son los que perciben nuestra realidad, y a través de ellos lo que percibimos lo almacenamos en nuestra mente. No olvides que nuestra mente es una mente asociativa e irá guardando las experiencias vividas como si de un ordenador se tratara, es decir, asociará experiencias y las irá almacenando en distintas carpetas según el juicio que emitimos de ellas.

Una vez percibido algo a través de alguno o varios de nuestros sentidos emitimos un juicio, es decir, un pensamiento. Este pensamiento nos lleva a un sentimiento. Según el juicio que emitamos nos sentiremos de una u otra forma. Ese sentimiento da como fruto una acción y esta acción siempre nos dará un resultado. A este proceso yo lo llamo el «proceso P.E.A.R.». Para tomar grandes decisiones es imprescindible conocer esto, ya que por el contrario es difícil reconocer cuáles son las creencias que rigen nuestra conducta.

Así que esto nos lleva a la conclusión de que tal y como nosotros decidamos percibir el mundo, este se convertirá en el mundo en que vivamos. Si el mundo en el que vives te gusta, no lo toques y disfrútalo. Lo que no te guste de tu mundo o lo que no te esté dando los resultados esperados, modifícalo cambiando tus creencias. De cómo cambiar las creencias hablaremos más adelante, ya que es motivo más que suficiente como para concederle un capítulo exclusivo.

Si percibimos que algo es malo, actuaremos respecto a ello como creemos que debemos actuar. En cambio, si percibimos que algo es bueno actuaremos en consecuencia. ¿No te ha ocurrido en ocasiones que algo que era catastrófico para ti, con el paso del tiempo, ha dejado de serlo? La diferencia está en la distinta percepción que te otorga el paso del tiempo aun siendo la misma situación. ¿Y si aprendemos a cambiar de percepción sin necesidad de que pase demasiado tiempo?

Quiero compartir contigo un método que resulta muy útil y que en nuestra escuela se llama el método POPAR. Es el acrónimo de: para, observa, pregunta, analiza y retoma. Vamos a ver cómo debes ponerlo en práctica para que te resulte útil.

Cuando sientas que algo no va bien y estés a punto de tomar alguna decisión, lo primero que debes hacer es parar. Párate, a ser posible, tanto física como mentalmente. Ahora obsérvate y observa cómo te sientes, cómo está de tenso tu cuerpo, qué pensamientos tienes, qué te está diciendo tu voz interior y, sobre todo, cómo te hace sentir esta situación.

Contándote siempre la verdad, pregúntate lo siguiente: como me estoy sintiendo ahora, ¿me aleja o me acerca de mi objetivo? ¿Me acerca o me aleja de conseguir mi misión? Las respuestas negativas harán que enseguida quieras cambiar de pensamientos.

Ahora analiza cómo enfocar esta situación, pero de una forma distinta, con pensamientos distintos, con una emoción y una energía que te permitan afrontar esta misma situación de una forma distinta. Aprende a re encuadrar las situaciones, ya que no hay nada malo ni bueno, solo hay malos o buenos pensamientos. Y por último, retoma la acción.

Esto último es sumamente importante para que no nos llegue la «parálisis por análisis». Dicha parálisis es fruto del miedo y el miedo, en la mayoría de los casos, nos impide avanzar. Es importante siempre retomar la acción, ya que sin acción no hay resultados. En cambio, con acción o hay éxito o hay aprendizaje. Retoma siempre la acción, ya que después de aplicar este método tus pensamientos y emociones ya no serán los mismos, y por tanto tus resultados serán distintos.

Tu mentalidad determinará siempre tu éxito. No importa cuántas veces hayas fracasado, quién hayas sido, lo que hayas o no conseguido en esta vida. Siempre estarás a una decisión de cambiar de mentalidad y, por tanto, de cambiar tus resultados.

Te aseguro que durante muchos años fui fruto de unas creencias y unos miedos limitadores debido a mi turbulenta juventud. Para mí, mis comportamientos eran de lo más normal. Además, siempre encontraba un refuerzo a mis conductas pensando en que los motivos que me habían conducido a ellas eran más que justificados.

Todos tenemos una historia personal, pero que ella se convierta en ti es una decisión tuya. Nuestro pasado no debe condicionar ni nuestro presente, ni nuestro futuro, pero sobre todo no debe convertirse en nuestra personalidad. Una personalidad que a la postre será la realidad personal en la que hemos decidido vivir.

Ahora ya conoces cómo transformar pensamientos negativos en resultados brillantes, pero no cometas el error de creer que será sencillo. Debes dejar entrar nuevas creencias que vendrán a reemplazar otras que llevan muchos años viajando contigo. Date tiempo, aplica el método POPAR y créete merecedor de aquello que siempre has soñado ser. La diferencia entre tú y yo a nivel de resultados, más allá de la percepción de nuestra realidad personal, es lo que cada uno cree ser.

¿Te atreves a pensar en grande, de manera distinta y a sentirte merecedor? Al principio tendrás unas sensaciones extrañas y encontrarás cualquier motivo para sabotear este proceso, pero tranquilo, es tu ego. Él sabe que cuando avances en esta técnica perderá protagonismo en tu vida, y por eso lo intentará evitar a toda costa.

2.6 Lo invisible te hará visible

Los seres humanos somos muy parecidos a un iceberg. Los resultados fruto de nuestras decisiones son solo la punta que sobresale en la superficie. Nuestros resultados son solo aquellos que podemos ver y que las demás personas pueden percibir. Aunque, realmente, lo que condiciona nuestras decisiones es lo que no se ve, lo que está por debajo del nivel del mar.

Lo primero que debes trabajar es la honestidad contigo mismo. Te aseguro que tu vida cambiará radicalmente cuando empieces a contarte la verdad. En ocasiones nos hemos repetido tanto la misma historia que hemos acabado por creerla y convertirla en nuestra realidad personal. Es simplemente una excusa que has hecho encajar como un guante en tu vida para poder justificar las limitaciones que solo tú te has impuesto.

Para contarte la verdad y ser honesto contigo mismo es importante que te respondas a algunas preguntas de la forma más aséptica y realista posible. Antes de tomar una decisión piensa si esta te acerca o te aleja a tu misión en esta vida. Asegúrate también de que aquello sobre lo que vas a decidir hace que estén alineadas tu misión, tu visión y tus valores; de lo contrario siempre habrá alguna pieza del engranaje que hará un ruido desagradable.

Tómate tu tiempo para escuchar cómo se siente tu cuerpo con la decisión que estás a punto de tomar. Nuestro cuerpo es nuestro mayor aliado y el mejor indicador de si vamos o no por el camino correcto.

Pregúntate también para qué quieres alcanzar tus objetivos. Si es para satisfacer a tu alma, adelante. Ándate con ojo, porque muchas de las decisiones que has tomado en esta vida son para saciar los deseos del ego. Compruébalo dando una vuelta por tu casa y analiza cuántas de las cosas que tienes son imprescindibles para vivir. El resto son deseos del ego.

Y cuéntate la verdad cuando analices la emoción que te está empujando a tomar la decisión que estás a punto de tomar. El amor o el miedo pueden resultar grandes activadores para pasar a la acción, pero son compañeros de viaje muy distintos y buscan finalidades diferentes.

No tengas miedo a ser vulnerable, ya que el serlo te hace libre. Una persona vulnerable es una persona capaz de mostrar todos los lados de su personalidad. No tengas miedo a contarte la verdad, porque en ella reside el secreto de tu éxito. Recuerda que en este universo todo depende del cristal con el que se mire y tú puedes tomar la decisión de decidir que todo está bien. Te lo repetiré una vez más: «O hay éxito o hay aprendizaje». Cuando integres esta frase empezarás a descubrir un nuevo mundo.

Es importante tomar la decisión de vivir la vida que deseas sin importar la aprobación o no del resto de personas. Enjuiciar es el arma de los mediocres. Hacer es trabajo de los grandes. Jesús de Nazaret fue un claro ejemplo de ello.

No hemos venido a esta vida para «ir tirando», o para estar todo el tiempo «luchando» como parece ser que desgraciadamente ha asumido nuestra sociedad. Estamos para

vivir la vida que cada uno de nosotros elija vivir. Si lo haces de manera ecológica no tienes nada que temer.

Llegar a tus últimas horas de vida sin haber vivido plena y satisfactoriamente intuyo que puede dejar un sabor agri-dulce a tu despedida. Prefiero irme de este paseo vital feliz y contento, y asumiendo que lo que venga será para bien.

Personalmente he cometido muchos errores en mi vida. He dañado gratuitamente, he fallado a muchas personas, he gestionado mi economía, mis amistades y mi vida de una manera muy mejorable hasta hace muy pocos años. Pero hay algo que he asumido y es que todo me ha ocurrido a la perfección para hoy poder estar contándote estas historias. Si puedo ahorrarte tiempo, energía, dinero y algún mal trago me doy por satisfecho.

Cuando tu visión de la vida cambie, cambiarán radicalmente tus decisiones, y por tanto cambiarán con ello tus resultados. Vivir desde la tranquilidad de asumir nuestra grandeza no tiene precio.

No te desanimes, ya que es un trabajo que puede llevarte tu tiempo. Las creencias, valores y miedos que hasta este punto han manejado tu vida llevan contigo mucho tiempo como para pretender borrarlos de un plumazo.

Cuando cambien tus decisiones empezarás a notar cosas extrañas. Habrá algunas personas que no las comprenderán, otras que te dirán que has hecho un cambio extraño y, algunos, los más mediocres, osarán criticarte. Tranquilo, eso es señal de que estás en el buen camino. Prefiero ser un hacedor criticado que un comodón invisible.

Cuando decidas que ya es hora de ir a por tus sueños, encontrarás piedras en el camino, pero tu luz interior siempre te guiará. Esa es la luz, lo demás es tu ego. Escucharás muchas veces que lo que deseas no es para ti, o que

simplemente no lo alcanzarás jamás. Este es el discurso de los cobardes que viven su vida bajo unos parámetros que intentan hacer felices a los demás sin ser ellos felices. Es el precio que tendrás que pagar para que los envidiosos vean saciado su ego. Como decía Jesús de Nazaret: «Por sus frutos los conoceréis».

Siguiendo con este gran maestro llamado Jesús, siempre que tomes una decisión no olvides tratar a los demás como te gustaría ser tratado.

Muchos son los llamados y pocos los elegidos, pero todo ello está solo a una toma de decisión. Si quieres ser el elegido decide ser elegido. Recuerda lo más importante: «Cuéntate la verdad, y la verdad te hará libre».

Ahora ya sabes cómo tomar mejores decisiones y tomarlas de manera mucho más consciente. Cuando pongas en práctica todo lo que hemos visto en este capítulo, te garantizo que tus resultados cambiarán y tu vida será otra. No cambies aquello que ya te está funcionando y te invito a que te cuestiones todas mis afirmaciones y argumentos.

Simplemente quiero compartir lo que a mí me funciona, pero como ya te dije al inicio de este libro no pretendo que sean dogmas de fe. Sí te pido que te des el permiso y el gusto de probar cuánto has aprendido hasta ahora y juzgar por ti mismo.

Solo quiero recordarte para acabar que yo he vivido en las antípodas de todo lo que te estoy contando y creo que eso me da credibilidad y, al contrario de lo que pretenden algunos, no me la resta.

Contar las cosas con honestidad, humildad y honradez es contar las cosas que te dicta el corazón y eso es lo que pretendo para que a partir de hoy tus decisiones sean decisiones que te conviertan en mejor ser humano.

Cuanto mejor ser humano seas, mucho más fácil te resultará hacer para después tener. Es una secuencia elemental y que se ajusta a la más absoluta lógica. Si quieres cosas buenas, conviértete en alguien bueno.

Ahora pasarás al segundo escalón del éxito, pero no olvides que lo que verás en este libro no son compartimentos estancos, sino que son una unidad. Es la unidad que te llevará a conseguir vivir en la Ley del orden donde primero es ser, para poder hacer mejor y acabar por tener aquello que te mereces.

CAPÍTULO 3

LA PREPARACIÓN

3.1 Convierte conductas notables en hábitos excelentes

Así reza uno de los lemas de nuestra escuela: «Convierte conductas notables en hábitos excelentes». Hacer una buena acción puede ser fruto de la fortuna o de otras variables y con ello tendrás un recorrido muy corto. Repetir una buena acción hasta convertirlo en un hábito es tu pasaporte hacia el éxito, y además te llevará a ser la gran persona que estás destinada a ser.

Si quieres dejar un buen legado, no basta con hacer una buena acción. Todas las personas que dejaron, dejan y dejarán un legado para la posteridad fueron excelentes en algo. Y esa excelencia la consiguieron haciendo que sus dones y sus talentos se pusieran a trabajar para su causa.

¿Cómo lo lograron? Preparándose. La preparación es el trabajo que no se ve, es lo que ocurre en el *back office*. Será tu tarea más «desagradecida» en tu camino hacia la excelencia, pero es el precio que hay que pagar para brillar con luz propia.

He estudiado a muchas personas de éxito en los últimos años en diferentes áreas y todas ellas destacan el enorme trabajo realizado para alcanzar la maestría en aquella parcela donde se han desarrollado. Es algo atemporal, ya que

estudies al genio que studies, sea de ayer o sea de hoy, todos coinciden en lo mismo: «La preparación es la antesala de una brillante ejecución».

Así lo he podido comprobar en mis propias carnes. Recuerdo que cuando era jugador de baloncesto tenía un físico que distaba mucho de tener la altura suficiente como para poder desarrollarme con comodidad entre jugadores de dos metros. Eso nunca me importó. Entrenaba más que ningún otro compañero, duplicaba las jornadas de entrenamiento, entrenaba aparte del grupo y del horario establecido, dejaba de comer para ir a potenciar mis áreas de mejora. Todo ello me permitió siempre disfrutar de muchos minutos en las canchas de juego.

Sabía a lo que me tenía que enfrentar en un mundo de gigantes y actué en consecuencia con el deseo de jugar a ese precioso deporte. La preparación fue el precio que tuve que pagar para jugar con los mejores. Como decía Theodore Roosevelt, quien fue presidente de los Estados Unidos de América: «Haz lo que puedas, con lo que tienes y donde estés». Si quieres alcanzar grandes cosas, tendrás que prepararte bien.

Quiero dejarte claro que cuando estás conectado a tu canal, la preparación, por intensa que sea, no es sinónimo de sacrificio ni de esfuerzo. Si algo te está costando demasiado y ves que debes forzar demasiado la máquina, quiere decir que no estás en tu canal. Estar en el canal te permite disfrutar de las infinitas horas que puedas pasarte preparando el «asalto» a tu objetivo.

La preparación es ese espacio donde trabajamos sin que nadie nos vea, sin reconocimiento y sin recompensa aparente. Es en la preparación donde muchas personas desisten y abandonan. Es aquí donde muchos no están dispuestos a

pagar el precio de ser lo mejor. Pagar el precio del éxito es prepararte como nadie para poder ofrecer lo mejor de ti como ser humano.

Piensa siempre que es un paso necesario para después poder lucir toda esa capacidad que atesoras. Piensa en cómo impactarás a otras personas, piensa en el legado que vas a dejar y piensa cómo se sentirán de inspirados aquellos que vean cómo alcanzas cosas extraordinarias siendo un ser normal y corriente.

Pero cuidado, es un lugar propicio para el ego y puede camuflarse de muchas maneras. Huye del autosaboteo y de esa voz interior que te recuerda a cada momento que lo que estás dispuesto a hacer es demasiado para ti.

Abandona las excusas, porque ellas son fruto del miedo. El miedo nos paraliza y sin acción no hay resultados. Poner excusas es simplemente tirar por el camino más corto, más fácil y más transitado. Es ese camino del cual los genios no quieren oír hablar.

Te recomiendo que durante la preparación tengas siempre visible el plan de acción que hemos realizado en el capítulo anterior. Es importante que no solo veas el objetivo final, ya que al ser a largo plazo puede llegar a desmotivarte. Estar mucho tiempo sin recompensa, cansa. Para ello es fundamental marcarse los sub objetivos e ir cumpliéndolos. Ello aumentará tu motivación.

Además es importante también ver tus herramientas, recordar tu misión, tu visión y tus valores y todas aquellas cosas del plan que permitan que durante la preparación no pierdas la motivación. Como dice mi apreciado Tony Robbins: «Quien abandona en el intento es porque se ha equivocado en la motivación». Si tienes tu motivo claro, el esfuerzo se convierte en algo mucho más natural, más fluido.

Personalmente, hasta hace muy pocos años, creía que a más horas de trabajo, mayor sería la recompensa. Craso error. No hagas como yo y no confundas prepararse mucho con prepararse demasiado. Si llenas demasiado el vaso, acabarás por desperdiciar lo mejor que llevas dentro.

Sea cual sea el ámbito en el que te desarrolles, marca la diferencia estando lo mejor preparado posible. No dejes nunca de invertir en ti, de prepararte y de ser lo mejor que puedas ser. En este caso, y solo en este caso, los resultados llegarán te guste o no.

Es hora de pasar a la acción, amigo.

3.2 You are an Ironman

No conozco una mejor manera de ilustrarte lo que significa la preparación que lo que pude vivir preparando una de las pruebas más duras del mundo, el *Ironman*.

Es una metáfora perfecta en todos los aspectos de lo que quiero transmitirte sobre el capítulo de la preparación. La preparación, tal como yo la entiendo, tiene que ver con hacer lo que hay que hacer, con estar dispuesto a pagar el precio de alcanzar lo que deseas y de prepararte hasta ser tu mejor versión.

Todo ello no necesariamente va unido al sacrificio y al esfuerzo. Así lo pude comprobar mientras preparaba esta prueba. Cuando haces las cosas desde el amor, cuando estás en tu canal y cuando sientes que lo que estás haciendo puede dejar una huella positiva en tu entorno, el esfuerzo se convierte en placer y las horas de trabajo se convierten en destrezas para el éxito.

Habrás podido comprobar que palabras como esfuerzo y sacrificio prefiero no utilizarlas. El motivo es que la mayoría de las personas asocia este tipo de palabras a situaciones extremas, a sufrimiento y a dolor. Para mí la preparación, la auténtica preparación, es otra cosa muy distinta.

Si sientes realmente que estás sacrificando algo, es que lo que estás haciendo no te da el suficiente placer como

para dejar de pensar en el precio que estás pagando. Puedes esforzarte sin sufrimiento y sin dolor. Puedes esforzarte y prepararte al máximo desde el placer y el amor, y esto es lo que quiero enseñarte en esta parte del libro.

Cuando tomé la decisión de enfrentarme a esta prueba no había nadado más que cincuenta metros seguidos en el transcurso de toda mi vida. A pesar de vivir en un sitio costero, de mar, y proceder de familia de pescadores, el ámbito acuático nunca ha sido el mío. Tampoco tenía bici, por lo tanto no era consumidor de ciclismo y correr no era algo que me fascinara.

Pero hubo algo que me empujó a hacer aquella prueba. Ver como espectador a aquellos hombres y mujeres de hierro poner a prueba su compromiso con ellos mismos, me fascinó. Aquello era el vivo reflejo de ofrecer lo mejor que cada una de esas personas tenía dentro.

Después de toda una vida dedicada al deporte pensé que aquello me ayudaría más allá de cruzar una simple línea de meta. Preparar aquella prueba me ayudaría a entender muchas cosas en la vida, y la fundamental es que cuando alguien quiere, puede. Tenemos todo lo necesario para el éxito, solo hay que abandonar los miedos y las excusas y activar nuestra magia interna.

Fue una preparación diaria. Muchos meses de adquirir destrezas que no tenía hasta convertirlas en hábitos que me llevarían a ser lo mejor. Ser lo mejor nada tiene que ver con ser el mejor y el *Ironman* así me lo enseñó. La satisfacción de ofrecer mi mejor versión no era comparable a ninguna ambición por entrar entre los primeros.

Madrugones para tirarse al mar cuando aún no había salido el sol, superando el miedo al mar abierto. Horas y horas montando en bicicleta solo. Llegué a conocerme rincones

que jamás había visto en mi pequeña gran isla. Mucho trabajo de carrera a pie y en muchas ocasiones acumulando palizas de entrenamientos de días anteriores. Calambres, vómitos, cansancio, pero un compromiso y una motivación que superaban con creces los malos momentos.

Todos hemos hecho más de un *Ironman* en nuestras vidas. Todos hemos superado momentos de extrema dureza. La diferencia que marca la experiencia de estos momentos duros es si haces o no las cosas desde el amor.

Yo me sentía plenamente conectado, sabía que estaba en mi canal, haciendo algo que había amado toda la vida como era el deporte, y también sabía que era cuestión de ir adquiriendo las destrezas necesarias para alcanzar algo que, un año atrás, me parecía radicalmente imposible.

Cubrir 3.8 kilómetros a nado, 180 kilómetros en bicicleta, para acabar corriendo una maratón de 42.2 kilómetros está al alcance de todo el mundo. Conseguir el éxito en tu vida, también. Solo necesitas creértelo y ponerte a trabajar, es decir, prepararte.

Cuanto más te preparas, mejor te vas sintiendo respecto a tu objetivo. Cuanto más te preparas, mayores herramientas y mejores destrezas vas adquiriendo, y es así como todas las personas de éxito han tocado la gloria alcanzando aquello que un día se propusieron.

Por eso, para mí, el *Ironman* significó un antes y un después en mi vida. También en la de mi familia, ya que el legado que les dejé fue muy poderoso: «Si quieres algo, ve a por ello y tarde o temprano será tuyo». Ver la cara de mi familia al cruzar por primera vez aquella línea de meta después de casi doce horas, exhausto y herido por una caída en bici, creo que jamás se me olvidará. A ellos tampoco.

Cuando echo la vista atrás, veo que me perdí algunas cosas durante la preparación, puedo ver cómo deje de lado algunos placeres durante muchos meses e incluso años, pero sé que valió la alegría. Sé que mis hijos, mi mujer y mis seres más queridos siempre tendrán en su retina que papi fue un *Ironman* y que un día les demostró que cuando uno quiere, puede.

¿Fue sencillo? La respuesta es no. ¿Valió la pena? No, valió la alegría. Prepararse desde el amor te aleja del sacrificio y del esfuerzo. Poner toda la carne en el asador no es pasar malos momentos, sino tener la capacidad de hacer lo que toca hacer y pagar el peaje que requiere cualquier éxito perdurable. Dejar un buen legado no es flor de un día.

Prepárate, invierte el tiempo necesario para alcanzar las destrezas que necesitas para pasar a la acción y ten paciencia. Lo único que te diferenciará de otras personas es el tiempo que necesites para adquirir las habilidades necesarias. Y eso lo marcará tu situación de partida.

Si sientes que estás en tu canal, querrás cada vez más, a pesar de invertir todo lo necesario. Es allí donde ofrecerás tu mejor versión y te convertirás en alguien literalmente imparable. Nada ni nadie podrá con tus sueños. Ni siquiera tu ego.

Has superado decenas de pruebas durísimas en tu vida, de ello estoy seguro. Lo que tiene prisioneras a muchas personas es que se enfocan en lo malo de todo lo que han superado, y el pasado les condiciona negativamente, tanto su presente como su futuro. Pon el foco en todo lo que has aprendido de cualquier situación adversa y estarás transformando automáticamente algo negativo y desagradable en un gran aprendizaje. En el aprendizaje reside la preparación. Y en la preparación normalmente existe evolución.

No lo olvides: si yo puedo, tú puedes. Si ellos pueden, nosotros podemos. Todos podemos. Prepárate con toda tu energía, persigue tu sueño, marca la diferencia siendo alguien muy preparado y no dejes que nada ni nadie te diga lo que puedes o no llegar a conseguir. Suele haber muchas almas envidiosas en este mundo, pero esto, aunque no lo creas, forma parte de la preparación.

Cuando alcances lo necesario pasa a la acción. Lo necesario no es la perfección, no lo olvides nunca. En la acción también hay mucho aprendizaje. Pasa a la acción, trabaja fuerte entre bambalinas y algún día, más pronto que tarde, tendrás tu recompensa. Ese día serás un *Ironman*.

Aún me emociono cuando mi hijo pequeño Noah me dice orgulloso: «Papi, you are an Ironman». Con esta mítica frase los *speakers* de esta prueba reciben a los miles de participantes que cada semana se convierten en hombres y mujeres de hierro.

Amigo, recuerda: *you are an Ironman*.

3.3 Abandona la excusas

¿Has oído alguna vez a la madre Teresa de Calcuta quejarse o poner una excusa? ¿Te imaginas a Jesús de Nazaret buscando pretextos? ¿Prefieres ser parte del problema o parte de la solución?

Las excusas no son más que el vocabulario de las personas que pretenden justificar su falta de acción, que no de capacidad. Recuerda que si el 80 % del éxito es mental, cuando pones cualquier excusa estás asumiendo que no tienes esa capacidad para llevar a cabo aquello que deseas; y eso no es cierto.

Al poner excusas o pretextos estamos simplemente atajando por el camino más fácil. Nos estamos dando una segunda y hasta una tercera oportunidad. Las excusas son el lenguaje de nuestro cerebro primitivo, el cual está diseñado para evitar los peligros y, por tanto, para no asumir riesgos. Y aunque ello te mantenga siempre en una zona cómoda, debes saber que estás en aquel precioso jardín donde nunca va a nacer una puñetera flor.

Además, cuando haces uso de esta herramienta limitadora estás asumiendo, consciente o inconscientemente, que no eres libre. Estás dejando en manos de algo o de alguien la fortaleza necesaria para hacer lo que hay que hacer.

Poner excusas es tener miedo a la incertidumbre y ese miedo se combate con motivación y compromiso. Tanto la excusa como la motivación y el compromiso son herramientas internas de la imaginación humana, así que puestos a utilizar, utiliza aquellas que permitan desarrollarte al máximo como ser humano.

Ser víctima es lo más cómodo y sencillo que existe en la capa de la tierra. Todo el mundo sabe serlo, pero si tu intención es cambiar tu vida, aportar valor al mundo y dejar un buen legado, debes huir de todo aquel pensamiento que te lleve a la excusa como mejor atajo para no jugarla. El mundo es de los valientes.

No conozco a ningún gran líder que acepte la excusa en su vocabulario, ¿sabes por qué? Porque tienen hambre y necesidad de convertirse en parte de la solución y no ser parte del problema.

Quiero que sepas que los pretextos y las excusas son el vehículo preferido del ego. Un ego que al buscar siempre reconocimiento y atención se viste de lástima y pretende ser el centro de atención. En cambio, los líderes, los grandes solucionadores de la humanidad trabajan en silencio y dejan que sus obras hablen por ellos.

¿Puedes imaginarte a Steve Jobs paralizado por las excusas cuando lo echaron de su propia compañía? Tal vez era el camino más fácil, pero hoy no solo no podríamos disfrutar de su obra, sino que la humanidad hubiera perdido a alguien realmente inspirador.

Cuando tienes claro lo que quieres y eso que quieres te llena de motivación para dejar un legado a tu entorno, no te des una segunda oportunidad. Obtenemos en el plano de lo físico aquello que somos por dentro como seres humanos. Cada vez que pongas una excusa

significa que hay un conflicto interno pendiente de solucionar.

¿Has pensado cuál es el resultado final de cualquier excusa? No lograr por no actuar. Cuantas más veces asumas una excusa, más veces estarás asumiendo tu incapacidad de acción.

A partir de hoy debes hacerte un favor a ti mismo: «Cuéntate la verdad». Cada vez que seas consciente de que estás utilizando algún pretexto, por real y poderoso que te parezca, que te impida avanzar, busca una solución para dar un paso más. Si haces de tus excusas tu realidad personal, ellas harán de esta realidad tu personalidad.

Cuando pongas una excusa, pregúntate si la consecuencia de todo ello te acerca o te aleja de tu misión vital. Solo cuando uno está comprometido al máximo con aquello que necesita o desea alcanzar, salta por encima de cualquier obstáculo.

Madre Teresa solía decir que estaba con los más pobres de entre los pobres y trabajaba con eso. Era lo mejor con lo que tenía y en donde estaba. Simplemente haz lo mismo. Sé lo mejor que puedas ser con lo que tengas, donde estés y en el momento en que te encuentres.

Recuerda que «o hay éxito o hay aprendizaje». Cuando integres esta poderosa frase te darás cuenta de que no sirve de nada poner excusas. Decide desde dónde quieres vivir, si desde el amor o desde el miedo y qué legado quieres dejar. Decide si quieres ser suscriptor del club de la queja, o por el contrario vas a ponerte a hacer lo que hay que hacer para conseguir lo que quieras conseguir. Tú decides.

Te invito a que formes parte del club de la inspiración, donde casualmente llegan muchas críticas de los integrantes del otro club, el de la excusa. Te invito a dar lo mejor de

ti, hagas lo que hagas, que te sientas feliz y pleno con cada uno de tus actos y lo demás será una pura consecuencia de estos actos.

Créeme, poner excusas es extremadamente fácil, por eso las personas de éxito dejan esta tarea a los que han decidido ser mediocres, mientras ellos van persiguiendo su misión y van alcanzando el destino deseado.

Las personas del club de la inspiración se reconocen a cientos de kilómetros. Tienen una energía especial que hace que todo se ponga en marcha a su paso. Son personas que actúan, actúan desde el amor, actúan con vocación de ser y de hacer mejores personas. Es realmente mágico.

Revisa todo aquello que te ha llevado últimamente a poner una excusa. No te juzgues por ello, ya que me aventuro a pensar que lo has hecho porque no sabías cómo hacerlo de otra manera y era el camino más rápido y sencillo. Luego, sin juzgar, valora cómo podrías haber adoptado otra decisión diferente respecto a ello y te invito a que emprendas una nueva acción frente a un mismo problema y asumiendo el 100 % de la responsabilidad de tus actos.

Actúa con la fórmula 1: actúa como si solo tuvieras una oportunidad, como si te fuera la vida en ello. Actúa como si tú fueras la única persona capaz de actuar y alcanzar lo que te propones. Y por último, actúa como si solo existiera una opción, el éxito.

No sé si de esta manera alcanzarás el éxito, lo que sí sé es que te irás siempre a la cama satisfecho por haber ofrecido al mundo y a ti mismo lo mejor que llevas dentro.

¿Quieres ser parte de la solución o parte del problema? Todo es una simple decisión.

3.4 El poder de los motivos

Tu capacidad para sortear grandes obstáculos será siempre directamente proporcional a tu capacidad por mantener una motivación alta. Cuanto mayor sea tu motivación, más fácil será sortear las emboscadas que se te presenten en el camino. Además es aquí, en la preparación, donde siempre reside la tentación de abandonar.

La motivación es un estado mental, emocional, espiritual y físico fruto del motivo por el cual pasamos a la acción. Nos sentimos motivados cuando el sentimiento por alcanzar aquello que nos hemos propuesto embarga nuestra existencia. La motivación es aquel motivo que te lleva a pasar a la acción y a superar las dificultades a pesar de conocer de antemano su magnitud. Es aquello que está al final del camino y que nos produce un sentimiento inquebrantable de ganas por alcanzarlo.

Cuanto mayores sean los motivos por los cuales pasas a la acción, más difícil será que abandones. Como dice Tony Robbins: «Cuando alguien desiste en el intento es porque se equivocó en la motivación». Dicho de otra manera, cuando abandones será porque los motivos por los cuales pasaste a la acción no han tenido suficiente carga emocional para hacer lo que hay que hacer.

Antes de ir a por cualquier meta analiza cuáles son los motivos por los que vas a invertir tu tiempo, tu energía o tu dinero para alcanzarlo. Si la emoción que te produce el alcanzar aquella meta no es de diez sobre diez, existe una posibilidad real de abandonar cuando las cosas se pongan feas. Cuando la motivación es absoluta, quemarás todas las naves e irás a por ello con todo.

Cada vez que no alcances algo encontrarás la respuesta en este capítulo. Pregúntate para qué era importante alcanzar tu objetivo, qué hubieras hecho con ello, con quién lo hubieras compartido y qué hubiera significado todo ello para ti. Si la emoción que sientes es potente y positiva, tu motivación es potente y positiva. Si la emoción es débil, quiere decir que tu motivación es igualmente débil.

Además, tener una motivación alta lleva intrínseco tener un compromiso elevado. Con un compromiso elevado y una motivación alta no dudas que puedes alcanzar todo aquello cuanto te propongas. Solo tendrás que conseguir las habilidades necesarias, establecer un buen plan de acción y marcarte los tiempos correctamente.

Quiero recordarte la famosa frase que acuñó el expresidente de los EE.UU. Barack Obama para ganar sus primeras elecciones presidenciales: «Ordinary people can do extraordinary things». Quiere decir que cualquier persona, con la motivación adecuada, puede alcanzar lo que desee.

Hay miles de ejemplos de personas «normales» haciendo cosas extraordinarias. Son personas comprometidas y cuyo motivo es de tanto calado, y les produce una sensación tan potente y elevada, que ni tan siquiera se plantean abandonar lo que se han propuesto.

Como te dije al inicio de este capítulo, la motivación es un estado mental, emocional, espiritual y físico, y para

que estas cuatro áreas estén alineadas y te permitan ofrecer lo mejor de ti como ser humano, deben tener un motivo suficientemente importante como para pagar el precio que debes pagar.

En la preparación para alcanzar nuestros objetivos siempre se presentarán obstáculos. Unos serán de gran calado y otros de menor envergadura, pero cualquiera de ellos tendrá que ser sorteado si pretendes alcanzar la gloria. Para poder sortear todos estos obstáculos, asegúrate de que el motivo elegido para alcanzar tu meta sea el adecuado y que la emoción por hacerlo tuyo emane de todos y cada uno de los poros de tu piel.

No puedo asegurarte que sin una gran motivación no puedas conseguir grandes cosas. Puede que la fortuna te sonría y sin grandes dosis de motivación alcances en alguna ocasión algo importante. Lo que sí puedo decirte por experiencia propia es que para dejar un gran legado tu motivación debe estar a la altura de tus expectativas. Cuanto mayor sea el legado, mayor deberá ser tu motivación.

¿Recuerdas esa sensación de estar 100 % motivado? ¿Cuál es tu dialogo interior? ¿Cómo ves los obstáculos que pueden surgirte en el camino? No lo olvides, antes de emprender cualquier acción analiza bien los motivos que te llevan a ir a por ello. Esos motivos te darán muchas respuestas, pero sobre todo te dirán si estás preparado para no fallar o si por el contrario existe alguna posibilidad de que te rindas durante el camino.

Para ello es fundamental algo que ya te he repetido en muchas ocasiones, cuéntate la verdad. Sin verdad es muy posible que te equivoques de motivos, o simplemente tu motivación no sea la adecuada. Una persona con un motivo

de peso es una persona capaz de liberar todo su potencial interior.

Una persona capaz de liberar todo ese potencial es una persona capaz de cambiar el mundo desde su posición. Piensa en grande y actúa en pequeño y que sean esos pensamientos los que te empujen a sentir que estás aquí para dejar un gran legado.

¿Te atreves a soñar?

3.5 Sin compromiso no hay éxito

La palabra compromiso deriva de la palabra latina *compromissum* y se utiliza para describir una intención que se ha contraído. Está formada por los prefijos con- (todo), pro- (adelante), *missus* (enviado), por lo que cuando uno se compromete envía su intención por adelantado.

El compromiso es la clave de cualquier éxito. En un mundo cambiante y tan competitivo solo alcanzan grandes objetivos aquellas personas que tienen un firme compromiso con ellas mismas. Es decir, que cuando dicen algo lo llevan a cabo cueste lo que cueste. El compromiso hace referencia a la voluntad que tenemos por alcanzar nuestros objetivos y dejar un buen legado.

El papel lo aguanta todo, pero sin el compromiso necesario para llevarlo a la práctica todo queda en papel mojado. No sirve absolutamente de nada tener ideas brillantes si después no se tiene el firme compromiso de llevarlas a cabo y hacer lo que haya que hacer para que estas ideas vean la luz. Recuerda lo que dice la Ley de La Creación: «Todo se crea dos veces. La primera en la mente humana y después alguien la lleva al plano de lo material».

La historia está llena de ejemplos de personas con grandes ideas, pero sin el compromiso necesario para llevarlas a cabo que nunca serán recordadas por haber tenido una gran idea.

En cambio, todos apreciamos y admiramos a aquellos que un día tuvieron la voluntad y el compromiso necesarios para llevar sus sueños a cabo y convertirlos en realidad. Incluso en ocasiones tomando prestadas ideas de otras personas que no estuvieron dispuestas a pagar el precio que debían pagar.

Cuando te comprometas con algo es sumamente importante que selles de inmediato el compromiso que acabas de adquirir. Aquí está el gran truco. Si decides ahorrar, abre de inmediato una cuenta de ahorro donde no puedas hacer ningún reintegro y mete tus primeros euros en ella. Si te has propuesto pedir perdón a un ser querido, no pierdas tiempo y haz esa llamada. Si vas a invertir en tu desarrollo busca rápidamente esa formación que quieres realizar y haz una paga y señal de inmediato.

Esto se llama «sellar los compromisos». Es simplemente llevar una buena intención a una acción inmediata para transformar algo etéreo, como es una idea, en un acto sencillo que será el comienzo de algo mucho más poderoso. Sella siempre tus compromisos.

No importa cuánto sepas o lo brillante que sea tu idea, sin el compromiso necesario para llevarlo adelante jamás pasarás a la historia. No tiene nada de malo no ser reconocido, pero no tiene nada de bueno ser simplemente un soñador con grandes ideas.

¿No te ha ocurrido en alguna ocasión estar disfrutando de algo y pensar que un día tú habías tenido una idea parecida? La idea nunca marcará la diferencia, en cambio el compromiso te hará llegar hasta donde sea menester para disfrutar en el plano de lo físico de aquello con lo que un día soñaste, y que hoy es una realidad.

Sin compromiso no hay resultados duraderos. A grandes metas, grandes compromisos. Me aventuro a decir que es lo

que marca la diferencia entre aquellos que dejarán un buen legado en este mundo y los que no. Si todos tenemos lo necesario para cumplir con nuestra misión vital, pero solo unos pocos lo aprovechan, hay algo que marca la diferencia entre unos y otros. Ese algo es el compromiso.

Las personas comprometidas actúan. Las no comprometidas sueñan. ¿Hay algo malo en soñar? En absoluto, pero no esperes más que una fantasía. La falta de compromiso te lleva directamente a la excusa y a la justificación por la falta de acción, y ya sabes que sin acción todo es una ilusión.

En cambio, una persona comprometida siempre está en movimiento. Piensa, tiene una idea, se compromete, sella su compromiso y pasa a la acción. Esto favorece su autoestima y su autoconfianza por lo que siempre se encuentra en constante evolución. La evolución es progreso y en el progreso está el sentido de la vida.

Cuando progresas te conviertes en un ser poderoso, capaz de poner todo tu potencial al servicio de una causa. Una causa buena para ti y buena para tu entorno. Progresar significa que estás haciendo lo que tienes que hacer sin excusas, y aunque no consigas alcanzar tus objetivos en primera instancia tienes el compromiso necesario para adquirir las habilidades que te llevarán al éxito. Es solo cuestión de tiempo y de hábitos.

Unos hábitos que, dicho sea de paso, también requieren de compromiso. La maestría se adquiere por repetición y la clave está en repetir los rituales que hagan que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu se encuentren en el estado apropiado para hacer lo que tengas que hacer.

Lo sencillo es no levantarse cada día a las cinco de la mañana. Lo sencillo y cómodo es no meditar a diario para conectarse con tu yo interno y poderoso. Más sencillo es

aún conectarse a tus redes sociales antes de abrir bien los ojos. Lo sencillo es comer comida basura. Lo sencillo es no ejercitar tu cuerpo a diario. Lo sencillo es no practicar la lectura durante una hora al día. Lo sencillo, en definitiva, lo puede hacer cualquiera.

No hay nada peor que perder tu tiempo y tu energía en pensar a lo grande, pero quedarse en el sofá mirando la televisión. Si quieres ver un cambio en el mundo, conviértete en ese cambio que te gustaría ver. Sé el ejemplo de persona con la que te gustaría compartir el resto de tu vida. Modela a las personas de éxito y verás que todas tienen algo en común: el compromiso.

Compromiso y motivación suelen ir de la mano, y cuando conseguimos que ambos confluyan en un mismo sentimiento, los seres humanos solemos llevar a cabo grandes gestas. Si tu intención es dejar un buen legado en este mundo, encuentra ese motivo poderoso que te lleve a pasar a la acción. Después, comprométete contigo mismo y sella ese compromiso para empezar a construir mediante acciones poderosas algo de valor que haga de este mundo un mundo mejor.

Envía esa intención al Universo por adelantado y el Universo hará el resto para que aquello que un día fue un sueño se convierta pronto en tu obra maestra.

3.6 Haciendo siempre aprendes

«O hay éxito, o hay aprendizaje.» No existe frase alguna que te libere tanto de los miedos y de las presiones autoimpuestas como esta que acabas de leer. Pero ya sabes lo que voy a decirte: «No es si ya la conocías, es si ya la estás aplicando». ¿De verdad tienes integrada esta frase? ¿De verdad te la crees? ¿Te resuena dentro?

Puedo garantizarte que cuando realmente integres en toda su magnitud esta frase, tu manera de hacer las cosas cambiará para siempre. Ya sabes que la realidad es neutra y que lo único que cambia la realidad es el cristal con el que esta es observada. Ahora pregúntate cómo quieres tú ver las cosas.

Cuando decides aceptar las cosas así como vienen y sacar siempre conclusiones positivas y aprendizajes, tu realidad se vuelve de otro color. Aceptar no es resignarse. Aceptar es aprender de todo y cuanto ocurre a tu alrededor para convertirte en un ser humano en constante evolución.

Te han educado con una cultura del «error» que siempre te ha penalizado y que, incluso en ocasiones, te ha ridiculizado. El cometer errores nos da miedo y el miedo, en muchas ocasiones, nos paraliza. Es hora de transformar la palabra «error» por la de «área de mejora». El error es ese

camino de obligado transitar que te acerca a ser cada día mejor persona.

El error no es ni bueno ni malo, simplemente es. Nuestra mente no entiende de esas etiquetas, simplemente son nuestras creencias las que nos llevan a pensar que un error será penalizado o, en el peor de los casos, nos inhabilita para seguir insistiendo en aquello que queremos lograr. Recuerda que todo pasa para bien.

Debemos aprender a aceptar que todo es una ilusión y que lo que entendemos por error es simplemente una ilusión proyectada al futuro que no se ha materializado en tiempo y forma. Lo cual, dicho sea de paso, no quiere decir que no se vaya a materializar, sino todo lo contrario. Cada error bien asimilado nos acerca más a nuestro objetivo, pero sobre todo nos hace mejores seres humanos.

¿Qué es el error? Piénsalo durante un tiempo. Es simplemente el hecho de que no hemos cubierto, en tiempo y forma, las expectativas que nos habíamos creado. ¿Qué son las expectativas? Una ilusión que nos lleva a proyectarnos al futuro sin saber lo que realmente va a suceder. Por tanto, ¿cómo vamos a acertar en todo aquello que no podemos saber a ciencia cierta si va a ocurrir? Lo importante no es el error, sino lo que hacemos con lo que este nos enseña.

Convertir los errores en aprendizajes es la autopista más segura hacia el éxito. Posiblemente no será la más rápida, pero sí la más segura y, por tanto, la más perdurable. Los grandes legados siempre se cuecen a fuego lento. No tengas prisa, aprende.

Si yo hubiera integrado esto que acabas de leer hace unos años, me habría evitado mucho dolor y mucho sufrimiento. Pero incluso así, ahora creo que lo aprendí cuando

era el momento de aprenderlo y poder hacer un mejor uso de él. Lo que yo consideraba errores hace unos años, ahora veo con claridad que fueron grandes enseñanzas vitales para que, precisamente ahora, pueda estar compartiéndolo contigo.

Cuando integras verdaderamente la frase de «o hay éxito o hay aprendizaje» empiezas a ser libre para vivir de acuerdo a tus valores y principios, sin temor a ser juzgado.

Recuerdo una frase de Eckhart Tolle en su libro *Un nuevo mundo ahora* que decía que tanto si te ocurren cosas buenas, como no tan buenas, pienses que «también puede ocurrir». Qué sencillo, pero poderoso aprendizaje.

Te volveré a insistir en que todo pasa para bien. Tu entorno, tus amistades, tus familiares, tu negocio, tus relaciones son fruto de tu yo interno que se va construyendo con la asimilación y puesta en marcha de los acontecimientos que ocurren en tu vida. Además, sabes que lo que tienes en el mundo exterior es fruto de cómo eres en tu mundo interior.

Si te enfocas en lo negativo, obtendrás cosas negativas. Si te enfocas en lo positivo, obtendrás cosas positivas. Solo esto debería servirte para saber que tal como proceses en tu mundo interior lo que ocurre fuera, tal cual lo manifestarás en el mundo exterior. Y esto se convierte en la pescadilla que se muerde la cola y así es como te encuentras en plena carrera de la rata.

Hoy no estarías aquí y no serías quien eres sin todo aquello que te ha ido ocurriendo. Lo que te produjo buenos sentimientos seguramente se convirtió en buenos actos, y al contrario. Como todo es una elección, tú tienes siempre la capacidad de decidir, cómo sentirte frente a lo que ocurre. Recuerda: «Todo pasa para bien».

Me pregunto cuántas cosas has dejado de hacer en tu vida por miedo al fracaso o a equivocarte. Imagina por un momento que por algún motivo las hubieras empezado y hubieras aprendido de todos los posibles errores. ¿Quién serías hoy? ¿Cómo sería tu vida? ¿Cuántos aprendizajes más tendrías en tu interior que te hubieran convertido en un mejor ser humano?

Huye de la «parálisis por análisis» que te impone el miedo. Date el permiso, incluso el placer de equivocarte. Analiza tus pasos y aprende de los posibles errores. Pero no solo aprende, sino goza con ellos, puesto que cada error es un paso más hacia la libertad si los sabes procesar de manera correcta. La perfección no existe, si no, no seríamos seres humanos. Es una utopía no querer equivocarse. Recuerda que lo importante no es el error, sino lo que hacemos con él y en quién nos convertimos con lo que hacemos.

Repasa la lista de personas a las que admiras. Si tienes alguna de ellas al alcance de tu mano, hazles una llamada o envíales un mensaje y pregúntales cuántos errores han cometido en su vida. La respuesta te ayudará a entender todo este capítulo.

Para acabar, te recomiendo que hagas un ejercicio muy sencillo y práctico cada vez que creas que has cometido un grave error y tengas sentimientos negativos que ocupen todo tu tiempo:

Coge tu error y guárdalo en la parte trasera de tu cabeza, como si lo llevaras al subconsciente. Ese error que te provoca sentimientos y emociones negativas y de culpa. Ahora olvídate de él hasta el final del ejercicio.

Ahora piensa que vivimos de media unos setenta años, veintiocho mil días y dos billones de segundos. Piensa en ello. Piensa ahora en que somos uno entre siete mil millones

de personas que vivimos en este planeta. ¡¡¡Guau!!! Siete mil millones. Y ahora observa esta Tierra en la que vivimos cada vez desde más lejos. Cada vez desde más y más lejos como si pudieras hacer un zoom para alejarte de ella.

Aléjate hasta contemplar lo pequeña que es nuestra Tierra cuando la miras desde la galaxia. Una galaxia, por cierto, que no es única, ya que dicen los expertos que puede haber hasta cien billones de galaxias.

Cien billones de galaxias y nosotros habitando una de ellas. Nosotros, que somos uno entre siete mil millones de personas que habitan una de las cien billones de galaxias y que vivimos una media de dos billones de segundos, veintiocho mil días para completar nuestra misión en un tiempo medio de setenta años.

¿Cómo ves tu problema ahora? ¿Es tan grande como parecía? ¿De verdad que no tiene solución? No hay más preguntas, señorita.

Recuerda, todo es una imaginación, incluidos tus problemas; y puestos a imaginar, elige algo que te provoque buenos sentimientos. Aprender es algo que nos mantiene en constante evolución, es decir, vivos. Tómate lo que hasta hoy llamabas error como parte de tu vida.

3.7 Tu diálogo interior

«Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto», decía Henry Ford. Así de poderoso es tu diálogo interior. Así como sea tu diálogo interior muy probablemente serán tus resultados. Es este diálogo que mantienes permanentemente contigo mismo quien reafirma tus creencias, y estas a su vez reafirman este diálogo. Volvemos a entrar de nuevo en la carrera de la rata.

Presta mucha atención a lo que te dices y te cuentas a ti mismo ya que de esta conversación dependerán en gran medida tus resultados. Lo que piensas sobre ti, sobre tus capacidades y sobre tus habilidades condicionará siempre tus acciones. Si crees que puedes hacer algo, encontrarás la manera de hacerlo. Si crees que no puedes, ni tan siquiera perderás tiempo en buscar el cómo.

Me gusta decir que todos los seres humanos llevamos dentro una doble personalidad, somos como el Doctor Jekyll y Mr. Hide. Somos capaces de mantener diálogos constructivos o destructivos en función de lo que creemos de nosotros mismos. Y ya sabes que lo que crees sobre ti o sobre cualquier cosa no necesariamente es lo cierto, sino simplemente es tu manera de ver las cosas.

El diálogo interior consiste en poner palabras a nuestros pensamientos sobre lo que creemos como cierto o creemos

como incierto. Estas palabras no son «inofensivas». En función de las palabras y el vocabulario que utilices potenciarás o debilitarás todas tus habilidades. La gran noticia es que siempre podemos elegir qué vocabulario utilizar, ya que se nos ha dotado de este poder infinito, el poder de decidir.

Nuestra doble personalidad proviene de nuestra esencia o de nuestro ego, o lo que es lo mismo, del amor o del miedo. Nacemos sin ningún tipo de filtros ni condicionamientos y esto nos permite experimentar y equivocarnos sin poner en duda nuestras capacidades. Con el transcurrir de los años nuestras experiencias van siendo enjuiciadas y estos juicios son los que conforman, entre otras muchas cosas, nuestro sistema de creencias. Y ya sabes que lo que crees, lo creas.

Cuando nacemos somos puro amor, pura esencia. No tenemos demasiados miedos y ello nos permite siempre ofrecer lo mejor de nosotros mismos. Los juicios externos y los condicionamientos de otras personas poco a poco empiezan a hacer su trabajo en nuestro sistema de creencias que, al final, es quien condiciona nuestro diálogo interior.

¿Cuántas veces te habrán dicho que no podrás con tal o cual cosa? ¿Cuántas veces te habrán hecho saber que lo que piensas es una locura, o que simplemente no está a tu alcance? El resultado de todo ello es tu sistema de creencias que como fruto da tu diálogo interior.

La gran noticia es que todo es una ilusión. Si crees que puedes, es una ilusión. Si crees que no puedes, es una ilusión. Puestos a elegir, elijamos la ilusión que más nos convenga y aquella que potencie nuestras capacidades como seres humanos. Si tenemos la capacidad de elegir ilusión, por qué no elegir la que más nos convenga en cada momento.

Hay una manera infalible de saber quién te está hablando en cada momento. Si te sientes bien, si tu cuerpo se siente a gusto, tus pensamientos son positivos y tus sentimientos son de potencia y capacidad, entonces te está hablando tu esencia. Si, por el contrario, tu cuerpo está tenso o nervioso, tus pensamientos son negativos y piensas que no podrás, te está hablando tu ego. En una ocasión uno de mis mejores profesores en el campo del desarrollo personal, Miguel Ángel Romero Sala, me dijo: «El ego siempre va deprisa, la esencia siempre va despacio». Aquí tienes una buena pista de quién está conduciendo tu diálogo interno.

El ego siempre busca su parte de reconocimiento, por lo tanto intentará por todos los medios que no saques a relucir lo mejor de tu esencia porque, si así fuera, él se quedaría mudo. Y eso, de corazón te lo digo, no lo va a permitir. Aunque tú, a partir de hoy, tampoco vas a permitir que ese diálogo interior sabotee tus sueños y te prive de alcanzar la vida que te mereces.

Me gustaría recordarte un método que utilizamos en la www.escueladeliderazgoyexito.com y que siempre damos en nuestras formaciones. Es un método que te ayudará a acallar ese diálogo interior negativo cuya única función es llamar tu atención y sabotear tus sueños. Yo lo llamo el método POPAR y es el acrónimo de las siguientes palabras: Para, Observa, Pregúntate, Analiza y Reencuadra/Retoma.

Para: lo primero que te recomiendo es parar, tanto física como mentalmente. Si no puedes parar en ese momento físicamente, para a nivel mental. Provoca que tus pensamientos se centren en otra cosa distinta a lo que lo estaba haciendo hasta ahora. Rompe con el patrón de pensamiento. ¿Cómo? Muy sencillo. Llama a alguien conocido y al que quieras mucho, pon tu canción favorita en el móvil,

recuerda una situación graciosa, lo que se te ocurra que te haga «romper» con ese patrón de pensamiento que está condicionando tus actos en ese momento.

Si también puedes parar físicamente, hazlo. Toma tres respiraciones profundas, inhala despacio y exhala de una forma prolongada, cierra los ojos y agradece al Universo el simple hecho de estar vivo. Insisto, cualquier fórmula es válida si te hace romper el tempo que estaba condicionando tus resultados.

Observa: observa cómo te sentías cuando estabas con esos pensamientos negativos que provocaban ese diálogo negativo y cómo te sientes ahora con otro tipo de pensamientos. Observa cómo la intensidad ha disminuido y observa que a la velocidad de un clic podemos apaciguar nuestro cuerpo y nuestra mente. Ahora observa de nuevo aquello que te molestó desde otro nivel de intensidad y analiza lo que estaba provocando todo eso en ti. Conviértete en un observador emocional. Sé consciente desde la observación de aquello que te estaba condicionando negativamente.

Pregúntate: ahora viene una pregunta muy sencilla, pero muy poderosa que debes responderte con total sinceridad. Pregúntate si aquel diálogo que estabas teniendo fruto de esos pensamientos y emociones negativas te aleja o te acerca a tus objetivos. Verás cómo rápidamente tomas consciencia, y esto te llevará a hacer cambios inmediatos.

Reencuadra y Retoma: ahora coge esta doble 'erre' y trabájala para cambiar de actitud. En primer lugar, haz un trabajo de reencuadre de la situación negativa que te estaba condicionando. Busca soluciones imaginativas para encontrar otro tipo de respuestas y afrontar de manera distinta la situación que provocó ese diálogo negativo. Una vez que tengas en mente otra manera de afrontar la situación,

retoma la acción de manera distinta habiéndola reencuadrado.

Espero que este método te ayude en los momentos que más necesites calmar tus pensamientos negativos y así poder cambiar ese diálogo interno. Recuerda que todos estos procesos autodestructivos se cuecen a fuego lento y que sus consecuencias pueden manifestarse a medio o largo plazo.

Estos procesos mentales, estos cambios de estado y cualquier herramienta que pueda darte requiere de práctica, práctica y más práctica, pero te aseguro que cuando integres lo que te acabo de contar y lo hagas de manera inconsciente serás una persona mucho más sana física y mentalmente, pero sobre todo mucho más feliz.

Déjame acabar con una frase de la película *En busca de la felicidad*, de Will Smith, que me he permitido modificar para este capítulo: «No permitas que nada ni nadie, ni siquiera tú mismo, te diga que no puedes». Somos nuestro mejor aliado, pero podemos llegar a ser nuestro peor enemigo. Todo es una ilusión y tú decides qué película contarte.

3.8 El poder de los rituales

Jamás subestimes el poder de los rituales. Todos, consciente o inconscientemente, ponemos en marcha a diario una serie de rituales que potencian o debilitan nuestras habilidades. El secreto, pues, está en ser consciente de ello y utilizar aquellos rituales que potencian nuestras capacidades y erradicar aquellos que no nos benefician.

Los rituales son esos actos que repetimos a diario y que de alguna manera tienen un impacto en cuatro áreas fundamentales de nuestra vida como son la parcela física, la mental, la emocional y la espiritual. Lo más recomendable está en llevar a cabo unos rituales que equilibren y pongan en estado todas y cada una de estas parcelas, para poder ofrecer lo mejor de nosotros mismos como seres humanos.

El objetivo de los rituales es poner nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu y nuestras emociones en el estado más óptimo para afrontar aquellos retos que nos proponamos. Es muy sencillo, observa a cualquier deportista qué gestos hace antes de saltar a la pista, qué se dice a sí mismo, o cómo coloca las cosas que le rodean. Esto solo es por ponerte un ejemplo.

Los rituales, como te comenté anteriormente, puedes hacerlos consciente o inconscientemente. Normalmente los que suelen darnos buenos resultados y nos ayudan a

entrar en el estado óptimo son los que hacemos de manera consciente. Los otros, en cambio, solemos repetirlos inconscientemente. La clave está, por tanto, en repetir aquellos rituales que potencien nuestras capacidades de forma consciente y eliminar los que debilitan nuestras fortalezas.

Los rituales son capaces de hacernos pensar en cosas buenas y por tanto hacer que podamos sentir toda nuestra potencia, tanto por dentro como por fuera. Pero también tienen la capacidad de inundarnos de pensamientos negativos y hacernos sentir atezados, tanto mental como físicamente.

Rituales inconscientes como levantarse de la cama, agarrar el teléfono y empezar a chequear redes sociales, mensajes y correos electrónicos, son rituales cuyo impacto negativo a primera hora de la mañana es sumamente importante. Rituales como irse a dormir con la televisión encendida son otros de los que se cometen frecuentemente.

Si hay algo en común en todas las personas de éxito es que han aprendido que los rituales son de extrema importancia para poder llevar a cabo su misión en esta vida. Cuanto más grande sea esa misión, más poderosos deben ser tus rituales. Cuanto más importantes sean tus objetivos, más «potenciadores» deben ser tus rituales.

Cuando afrontamos nuestros retos en el estado óptimo tenemos muchas más posibilidades de alcanzar el éxito. En cambio, cuando de manera inconsciente afrontamos los retos con unos rituales que debilitan nuestras fortalezas, nos estamos acercando peligrosamente al fracaso.

He aprendido muchos y diversos rituales de muchos de mis referentes en el campo del desarrollo personal, del mundo de la empresa, del mundo espiritual y del mundo de la economía y la abundancia, pero hay algo que quiero

decirte: «No hay rituales buenos ni malos, debes encontrar aquellos que se adapten bien a ti para que potencien tus habilidades».

Está claro que si antes de acostarte te enciendes el último cigarro este ritual te debilita. En cambio, si antes de acostarte agradeces lo que te ha sucedido durante el día, meditas o llenas tu diario con tus tres principales logros del día, estos rituales acabarán por potenciar lo mejor de ti como ser humano. Simplemente porque unos generan toxicidad y los otros generan bienestar.

Es importante que los adaptes a ti y que creas en ellos, ya que lo que es bueno para una persona puede que no sea bueno para otra. Por eso no me aventuro a recomendarte nada a ciencia cierta, pero sí quiero darte un ejemplo de los rituales que llevo y que he llevado a cabo durante cada uno de mis días desde que reconocí su potencial.

El objetivo de cualquier ritual, como ya hemos dicho, es que mediante su repetición tu cuerpo, tu mente, tu espíritu y tus emociones estén en el estado óptimo para que tu rendimiento sea el adecuado. Repítelos hasta que te resulte fácil llevarlos a cabo, incluso hasta que tu cuerpo los necesite para ofrecer su mejor versión. Es en ese momento cuando tus rituales estarán cumpliendo con su cometido.

Cada día mi despertador suena a las cinco de la mañana y es en ese preciso instante cuando empiezan una serie de actos que me ayudan a afrontar el día de la mejor manera posible. Con ello no quiero decirte que no te van a surgir problemas o inconvenientes. Espero que no seas tan ingenuo para pensar de ese modo. Lo que sí puedo asegurarte es que, si realmente los rituales que estás haciendo son los correctos para ti, tu capacidad para resolver los problemas será mucho mayor.

Lo primero que hago es tomarme un gran vaso de agua, ya que llevamos mucho tiempo sin hidratar nuestras células. Ellas necesitan de esa agua para empezar su función de la mejor manera. Acto seguido empiezan mis treinta o cuarenta minutos de meditación, y una vez acabada dicha meditación tomo mi dietario y un lápiz y anoto cómo espero que sea mi día. Los siguientes treinta minutos los dedico a lecturas inspiradoras. Es decir, los primeros noventa minutos de cada uno de mis días me ponen en el estado óptimo para poder enfrentarme de la mejor manera y con las mejores herramientas a mis «ambiciosos» días.

Cuando llega la hora de acostarme, vuelvo a coger mi diario de logros y anoto tres cosas buenas que me han sucedido durante el día. Hago una breve meditación y agradezco al Universo por el día que me dejó vivir. ¿Cómo crees que me levanto y me acuesto diariamente? Agradecido, feliz y contento. ¿Cómo crees que una persona puede ofrecer su mejor versión? Cuando su estado es de felicidad, de agradecimiento y sus emociones fluyen en positivo.

Nadie nos podrá garantizar nunca el resultado de todo y cuanto llevamos a cabo, pero lo que sí te puedo asegurar es que tu manera de afrontar los retos será directamente proporcional al impacto que generen tus rituales. A mayor impacto, mejor estado. A mejor estado, mejores resultados.

¿Te has preguntado alguna vez cuáles son tus rituales diarios? ¿Eres consciente de ellos? ¿Te levantas feliz o por contra te levantas tenso? Conozco a muchas personas que, nada más poner un pie en el suelo al levantarse de la cama, su mente empieza a funcionar a velocidad de vértigo y con unos pensamientos muy poco positivos. Puedo asegurarte que los rituales de esa persona al acostarse y al levantarse no son los óptimos, ya que lo que sea que esté haciendo

le provoca unos primeros pensamientos negativos que muy probablemente condicionarán el resto de su día.

Los buenos rituales te permiten mantener la calma en plena guerra, te permiten estar en silencio en medio del bullicio y te dan la capacidad de gestionar el estrés en medio del KO. Ahora empieza a contarte la verdad y analiza qué estás haciendo para estar actuando como estás actuando.

La gran noticia es que los rituales pueden cambiarse y modificarse siempre que quieras. Al principio te notarás extraño, incluso puede que ridículo. Es normal, debes de sustituir conductas que llevan, consciente o inconscientemente, muchos años gobernando tu embarcación. No desistas. Poco a poco empezarás a notar cómo, a pesar de enfrentarte a las mismas circunstancias, tus reacciones ya no son las mismas.

Veo a diario salir a personas empoderadas de nuestros seminarios, pero que no tienen la voluntad y el compromiso suficiente para integrar los rituales nuevos que ellos mismos se han construido. Más tarde o más temprano ese poder con el que abandonaron alguna de nuestras formaciones se va apagando como una cerilla hasta provocar que la persona vuelva a su estado «original»; es decir, el único que ellos conocen. Y eso no hace más que reafirmar en ellos la creencia de que los rituales no tienen efecto, que son una estupidez.

Date tiempo, insiste, prueba una y otra vez y date el placer de integrar nuevas conductas que te den nuevos y mejores resultados. Dime qué rituales tienes y te diré cómo serán tus resultados. Asocia tus rituales a tu misión personal, púlelos hasta que te sientas cómodo con ellos y date el tiempo necesario para sentirlos tuyos. Tus resultados,

puedo garantizártelo, cambiarán radicalmente. No es fortuna, es ciencia.

Convierte tus rituales en verdaderas herramientas de cambio. Haz que te lleven al estado deseado y se convertirán en el combustible necesario para que tu motor dé las máximas prestaciones.

Insisto: «No subestimes jamás el poder de un buen ritual».

3.9 Tu cuerpo es tu vehículo, cuídalo

Si te digo que tu cuerpo es el vehículo que te transporta hacia el destino deseado, no te estaré descubriendo nada nuevo y no creo que te sorprendas mucho. Pero si te digo que el cuerpo es capaz de arrastrarte a destinos que jamás hubieras deseado, tal vez llame más tu atención. Cuidar nuestro cuerpo es la mejor garantía de tener un transporte seguro al destino que todos deseamos y merecemos.

Es curioso ver que, a pesar de conocer esto, nos empeñamos en ocasiones en destruir e intoxicar nuestro cuerpo como si siempre estuviéramos a tiempo de modificar esos malos hábitos que nos llevan a la autodestrucción. Déjame recordarte un dicho que me he permitido modificar para que se ajuste más a la realidad: «Somos lo que procesamos», por lo tanto, cuanto más intoxiques tu cuerpo, peor procesará y, por tanto, peor funcionará.

Debemos empezar a cambiar la perspectiva con la que estamos tratando nuestro cuerpo y empezar a entender el ejercicio físico y la alimentación como la mayor fuente energética de la que nuestro cuerpo dispone. En más de mis veinte años vinculados al mundo de la actividad física y el deporte, he podido observar dos cosas curiosas, pero que tal vez confluyen en algo común.

He podido ver las dos caras de la moneda. He podido ver a personas obsesionadas en tener un cuerpo perfecto simplemente para lucir una buena imagen, y he podido comprobar, también, cómo existe otro tipo de persona que solo toma consciencia de su cuerpo cuando este ya ha empezado a dar señales de alerta».

Tanto un extremo como el otro son innecesarios si tomamos consciencia a tiempo de las funciones por las que se nos ha concedido el cuerpo físico. En ambos casos, estoy convencido, que lo que se observa a primera vista es solo la punta del iceberg. En ambos casos, y esto es solo una opinión basada en mi experiencia, subyace una falta de autoestima preocupante.

Además, si tenemos en cuenta que los pensamientos son el lenguaje del cerebro y las emociones lo son del cuerpo, las enfermedades son, por tanto, parte del lenguaje de un físico en muchos casos intoxicado. La comida y el ejercicio son la gasolina de nuestro cuerpo físico, y dos factores que intervienen directamente en generar buenos pensamientos y agradables emociones.

No solo podemos intoxicar nuestro cuerpo con la falta de ejercicio físico o con una mala alimentación, sino que también podemos llenarlo de sustancias químicas nocivas que producimos nosotros mismos y que en muchas ocasiones desembocan en graves enfermedades derivadas del estrés o de la ansiedad.

Creo, por tanto, que debemos prestar atención a lo que se ve y a lo que no se ve. Es solo una opinión, ya que sobre este tema hay multitud de teorías y yo solo pretendo compartir aquellas que he podido experimentar en carne propia y que he visto en muchas ocasiones gracias a mi profesión. Me gustaría simplemente que te lo tomaras como una segunda

opinión y te sirviera, al menos, para tomar consciencia de lo importante que es cuidar bien nuestro cuerpo físico.

Comer comida basura, fumar, tomar alcohol o drogas es igualmente nocivo que estar de un lado para otro durante todo el día con el piloto de emergencia encendido. Debemos tomar consciencia de que los malos hábitos, no solo son alimenticios, sino también emocionales.

Un cuerpo sin la gasolina necesaria y el combustible adecuado será un cuerpo falto de energía. Un cuerpo falto de energía nunca acompañará a tu mente a alcanzar grandes objetivos. Podemos tener las mejores intenciones, disponer de las mejores herramientas, haber aprendido de los mejores, pero si tu cuerpo físico no está alineado con tu cuerpo mental, emocional y espiritual, me aventuro a decir que tu recorrido será más corto de lo deseado.

Quiero insistir en que los malos hábitos no solo provienen de lo que ingerimos por la boca, sino también de cómo procesamos la información que percibimos del exterior. Este tipo de intoxicación es la gran descuidada en este siglo XXI.

Se dice del estrés y todos sus derivados que son las enfermedades de moda de este nuevo siglo. Y, cual pescadilla que se muerde la cola, suele ser este mismo estrés el que tampoco nos permite disponer del tiempo suficiente como para alimentarnos correctamente, y hacer ejercicio regularmente y a diario. Intenta ir en coche y no parar en ninguna gasolinera por falta de tiempo. ¿Qué va a ocurrir con total seguridad?

Si no quieres avanzar hasta un destino poco deseado, toma consciencia de lo que necesita tu cuerpo. No solo eso, sino que además va siendo hora de que le agradezcas todo lo que ha hecho por ti hasta la fecha y lo mucho que

seguramente ha tenido que soportar. Prueba a intoxicar a otro ser vivo como hacemos con nuestro cuerpo tan a menudo, y verás cómo en poco tiempo su aspecto y su salud van dejando de ser los óptimos.

Haz borrón y cuenta nueva, no importa tu historia con respecto a la salud y al cuidado de tu cuerpo. Empieza a partir de hoy a cuidarlo como se merece y él te responderá como tú te mereces. Estamos condenados a entendernos si queremos dar lo mejor de nosotros mismos como seres humanos.

Nútrelo de alimentos que le proporcionen la máxima energía, mantén relaciones saludables que te proporcionen bienestar y practica cada día alguna actividad física. No descuides ninguna de las cualidades físicas básicas. Cuando sientas que tu cuerpo no se siente en armonía, para y escúchalo. Él es el mejor chivato que tenemos de que algo no está yendo por el buen camino. Escúchalo y hazle caso. El cuerpo nos habla siempre a su manera, solo necesitas quietud y voluntad para entenderlo.

No dejes que todo lo que nos rodea nos haga caer en la tentación de la comida fácil y del no tengo tiempo. Aplica el famoso dicho *mens sana in corpore sano*, ya que no solo intoxicamos nuestro cuerpo con toxinas alimenticias. Tu cerebro es capaz de enviar sustancias químicas a tu cuerpo para que este se sienta igual a como piensas. Dicho de otra manera, si tu mente percibe peligros por todas partes, tu cerebro mandará a tu cuerpo las sustancias químicas necesarias para que este se sienta igual y actúe en función del peligro detectado. ¿Lógico, verdad?

Pregúntale a cualquier persona que no goce de salud cuánto daría por tenerla. Observa a todos los grandes líderes mundiales cómo cada vez más toman consciencia

de su cuerpo y de lo importante que es cuidarlo y mimarlo.

Tu cuerpo no es solo una bonita carrocería ni tampoco es un estercolero. Tu cuerpo es tu vehículo, tu medio de comunicación, tu mente ejecutora. Tu cuerpo es, en definitiva, quien hará que todas tus habilidades sean puestas en acción.

En el siguiente capítulo te contaré una historia personal que creo que me acredita para poderte hablar tan claro sobre la importancia de mantener equilibrados cuerpo, mente y espíritu.

Te espero en el siguiente capítulo.

3.10 La autodestrucción

He pasado muchos años intoxicando mi cuerpo y practicando la autodestrucción de una manera despiadada. Sé perfectamente que podría omitir este capítulo, pero creo, también, que si lo hiciera, estaría cometiendo un alarde de hipocresía que chocaría frontalmente con la misión de esta lectura.

Puede que pienses que mis errores me inhabilitan para hablar sobre la autodestrucción, pero creo firmemente en todo lo contrario. Siempre he dicho que lo importante no son los errores que cometes, sino lo que haces con ellos. Y yo, durante mucho tiempo, he cometido tantos que mi mejor escuela han sido los aprendizajes que he sacado de ellos.

Como te comenté al inicio del libro, en mi juventud encontré la tormenta perfecta para justificar erróneamente el consumo de algunas sustancias tóxicas, pero también estoy convencido de que gracias a ellas, a su uso y a su abuso, hoy estoy aquí viendo la vida y el mundo de otra manera. Toda pasa para bien y en mi caso no fue una excepción.

Muchas personas, consciente o inconscientemente, cometen este mismo error. Ya sea con una mala alimentación o por el consumo de alcohol, drogas o tabaco, día tras día llenan su cuerpo de toxinas y de sustancias que no producen

ningún beneficio a su cuerpo físico, sino más bien todo lo contrario. Lo debilitan y lo vacían de energía.

Pero no solo nos intoxicamos con el consumo de sustancias químicas o una mala alimentación, sino también con el uso y el abuso de malos pensamientos que, a su vez, producen emociones tóxicas. El uso reiterado de estas emociones tóxicas tiene un impacto en nuestro cuerpo, en muchas ocasiones, muy superior al uso de cualquier droga.

Intoxicar de cualquier manera nuestro cuerpo es uno de los peores negocios que podemos llevar a cabo. Sin un cuerpo sano y lleno de energía me aventuro a decir que no estarás en disposición de dejar un buen legado en esta vida. Ahora pregúntate qué es lo que quieres, si la sensación del placer rápido o la satisfacción del éxito duradero. Todo es una elección.

Además, ten en cuenta que cuando intoxicas tu cuerpo, sea de la manera que sea, las consecuencias negativas suelen manifestarse a medio y largo plazo. Por el contrario, la falsa sensación de placer cuando consumimos algún tipo de sustancia o tiramos de comida basura suele ser inmediata. Es por esto que los seres humanos solemos recorrer el camino más sencillo, el del placer inmediato, pensando que siempre tendremos tiempo de enmendar nuestros errores.

¿Conoces algún ser vivo que sea tan estúpido de destruir aquello que le lleva de un sitio a otro? ¿Conoces algún animal que se autodestruya intoxicando aquello que le permite desarrollarse? Está claro que el uso de algunos químicos, el abuso de los pensamientos tóxicos y el llevar un tipo de alimentación poco sana es un invento absurdo de los seres humanos que está teniendo graves consecuencias. Un invento que, si no tomamos consciencia rápidamente, nos puede llevar a la autodestrucción.

La autodestrucción es consecuencia de actuar desde el miedo. No se entiende, pues, que una persona que tenga alineados debidamente su ser, su hacer y su tener pueda cometer la temeridad de intoxicarse conscientemente.

Cuando cometemos este error es que algo falla. El error solo es el detonante exterior de algo que falla en la sala de máquinas, es decir, por dentro. Y nunca es tarde para darse cuenta y empezar a recuperar el tiempo y la salud perdida.

No hay historia alguna que justifique la autodestrucción. No hay historia pasada que pueda condicionar de tal manera nuestro presente y nuestro futuro. A no ser que quieras seguir acumulando páginas de un triste guion, no hay justificación alguna para destruirse a uno mismo.

Son muchas las personas que gozan de una falsa euforia o de un falso bienestar cuando no tienen en consideración su cuerpo y buscan el placer rápido, pero recuerda siempre que este placer es tan cortoplacista como irreal.

Como te he repetido ya en muchas ocasiones durante esta lectura, todo es una decisión. Cuando decidas destruirte estás decidiendo desde el miedo. Estás huyendo de algo que, consciente o inconscientemente, te está condicionando. Encuentra ese algo y sustitúyelo por algo que te produzca una emoción positiva superior al placer que te está dando el tomar algún tipo de atajo y consumir placer fácil.

Ama a tu cuerpo, ama a tu mente, ama a tu espíritu y ellos te llevarán donde tú quieras llegar. Así de simple y así de complicado a la vez. Sin un cuerpo sano y lleno de energía que esté en un equilibrio emocional y espiritual te resultará metafísicamente imposible alcanzar tu mejor versión. Créeme que sé muy bien de lo que hablo.

En mi caso, el deporte y una fuerte motivación por dejar un legado importante en esta vida me han ayudado a

superar muchas tentaciones. Agradezco al Universo el aprendizaje que me ha brindado, si con él puedo hacer tomar consciencia de la importancia de disfrutar de una buena salud en todos los planos.

Busca y encuentra aquello que te emocione, aquello que te erice el vello y te haga brillar los ojos. Encuentra ese motivo por el cual estás aquí y por el que debes ofrecer tu mejor versión. Aquí está la clave. Si todos los seres humanos encontráramos ese motivo, seríamos incapaces de intoxicarnos voluntaria y conscientemente.

No estoy diciendo ni mucho menos que lleves una dieta estricta que te haga verte mejor, pero sentirte peor. No estoy diciendo que no encuentres tus momentos de placer en esta vida, sino todo lo contrario. Lo que te estoy proponiendo es un equilibrio interno para poder disfrutar del equilibrio exterior deseado. Cuando un ser humano está contento por dentro, por fuera no necesita experiencias peligrosas falsamente placenteras.

Come equilibradamente, a ser posible cosas que nos ofrezca la propia naturaleza y que el ser humano aún no haya envenenado, haz ejercicio a diario y sin poner excusas, ya que sus beneficios físicos, mentales y espirituales son innumerables y mantén unas relaciones sanas. Todo ello depende, única y exclusivamente, de ti.

Y, por último, agradece a tu cuerpo todo lo que ha hecho por ti. Es solo una decisión.

3.11 Focalízate y gana

Donde pones el foco, pones tu energía. Donde pones tu energía, pones tu intención. Donde pones tu intención, va la acción y donde hay acción o hay éxito, o hay aprendizaje, pero siempre, en cualquier caso, hay resultados. ¿Tienes ahora motivos suficientes para enfocarte en lo que realmente importa?

Pero ojo, los seres humanos podemos enfocarnos en lo positivo o en lo negativo, en aquello que hacemos bien o en aquello que hacemos mal, en lo que ya tenemos o en lo que aún nos falta. Sea lo que sea donde decidas enfocarte, aquello se expandirá.

Pon una moneda de cinco céntimos frente a ti con los brazos estirados y ve acercándola poco a poco hasta casi pegarla a uno de tus ojos. Se ha hecho más grande, ¿verdad? Aunque el valor de la moneda sea el mismo, la moneda parece tener dimensiones diferentes. Sea lo que sea en lo que decidas poner el foco, vas a tener la sensación de que cada vez va aumentando su dimensión.

Si concentras toda tu energía en algo positivo, tendrás la sensación de que ese algo es muy bueno para ti y cada vez será mejor. Por el contrario, si decides enfocarte en los problemas siempre tendrás la sensación que estos van en aumento. Como todo, es una simple decisión y depende única y exclusivamente de ti.

Poner el foco siempre en lo negativo hará que a tu manera de ver las cosas le falte la energía positiva necesaria para ofrecer lo mejor como ser humano. Por contra, poner el foco en lo positivo de cualquier situación te dará la posibilidad de transformar esa energía sin que la situación haya cambiado en absoluto y, por tanto, te permitirá ofrecer tu mejor versión.

Cada situación que nos ocurre en la vida tiene la capacidad de ser enfocada en positivo o en negativo, en carencia o en aprendizaje. Dicho de otro modo, puedes enfocarlo desde el amor o desde el miedo.

Muchas personas tienen permanentemente el foco en lo negativo de las situaciones que les suceden. Sus pensamientos y sus emociones son, por tanto, negativos. Y ya sabes que con este tipo de pensamientos y emociones todo aquello que hagas te llevará a resultados que estarán lejos de lo deseado.

Cuando tienes el foco en lo negativo ves cosas negativas por todas partes. Incluso las cosas positivas que te ocurren puedes llegar a verlas plagadas de inconvenientes. Es simplemente el reflejo del cristal con el que has decidido mirar tu realidad.

Ahora ya sabes que la realidad es neutra y también sabes que lo que hace distinta esa realidad es la interpretación que nosotros hacemos de la misma. Dicho de otro modo, dependiendo de cómo y de dónde decidas poner el foco, tu realidad será de una o de otra manera.

Es curioso ver que cuando somos conscientes de lo que de verdad importa, en la mayoría de los casos, tenemos las necesidades básicas cubiertas. Aun así tenemos la tendencia de ver cosas negativas por todas partes. Esto es fruto de los deseos del ego. Un ego que nos mantiene prisioneros del

miedo y nos hace estar más pendiente de lo que no tenemos, que de valorar lo que sí tenemos.

Los deseos del ego los reconocerás fácilmente porque siempre llevarán tu mirada hacia aquello que te hace falta, hacia lo que no quieres que te ocurra o hacia aquello que crees que no puedes alcanzar. En cambio los deseos del alma te harán ver siempre las cosas positivas de la vida y te permitirán integrar lo que ya hemos repetido en multitud de ocasiones a lo largo de estos capítulos: «Todo pasa para mí, para mi aprendizaje y para mi grandeza personal».

Cualquier situación puede enfocarse de múltiples maneras. Elige aquella que te nutra de pensamientos positivos para que así tus actos sean igualmente positivos. De esta manera siempre te asegurarás de ser parte de la solución, y no del problema. Claro está que, para ello, debes estar dispuesto a ser parte de la solución y no del problema.

Digo esto porque he conocido y conozco a personas que se han enfocado durante tanto tiempo en las cosas negativas de su vida que han convertido una realidad neutra en una realidad personal cuanto menos oscura.

Tener una misión clara y unas fuertes motivaciones te ayudará a reenfocar las situaciones negativas si es necesario. Las personas que constantemente suelen enfocarse en lo negativo son aquellas personas sin faro, sin rumbo y sin motivaciones suficientemente poderosas como para disfrutar y dejar un buen legado.

Además, una poderosa misión y unos fuertes motivos te ayudarán a hacerte las preguntas oportunas para reorientar tu foco. Cuando te sientas desenfocado solo tendrás que echar mano de tu misión y preguntarte: estar enfocándome en lo que lo estoy haciendo, ¿me aleja o me acerca a mi misión? ¿Me aleja o me acerca a mis objetivos? Solo tendrás

que responderte con la verdad, y te aseguro que volverás a poner el foco de inmediato en aquello en lo que realmente importa y que, de hecho, es lo que potenciará todas tus habilidades.

Cualquier situación puede ser vista y enfocada con diferentes ópticas. Yo te recomiendo que utilices siempre las «gafas de abeja» para ver la miel de todas las situaciones, ya que si decides utilizar las «gafas de mosca» seguramente veas mierda por todas partes.

Antes de caer en la tentación fácil de la queja y la excusa, piensa que todo pasa para ti y pregúntate qué puedes sacar de positivo de cualquier situación, incluso de aquella que a priori pueda resultarte más negativa. Poner el foco en el aprendizaje es poner el foco en tu crecimiento personal, y ya sabes que donde pones el foco, se expande.

Recuerda: allí donde pones el foco, mandas tu energía. Donde mandas tu energía, mandas tu intención. Donde va tu intención siempre va una acción, y con ella un resultado. El resultado «o te da éxito, o te da aprendizaje».

Por cierto, el foco no es el marido de la foca.

3.12 ¿Y si hubiera conocido todo esto antes?

Me cuesta imaginar qué sería hoy de mí si hubiera conocido todo esto antes. Si hubiera sabido todo lo que has aprendido en este capítulo, me hubiera ahorrado mucho tiempo, energía, mucho sufrimiento y, por qué no decirlo, mucho dinero. Es fundamental estar preparado para poder ofrecer nuestra mejor versión como ser humano y en cualquier faceta donde nos desarrollemos.

Estar preparado no significa ser perfecto. Estar preparado no consiste en esperar que todo esté en las mejores condiciones para empezar con nuestro proyecto. Estar preparado es tener la sensación y la certeza de que tienes lo necesario para emprender cualquier acción con la base suficiente para no perder demasiado en el intento.

El peor error es esperar que algún día se darán las condiciones perfectas para que puedas empezar. Prepararse es precisamente lo contrario de todo esto. Estar preparado no significa que no vayas a cometer errores ni que el camino esté exento de dificultades. Estar preparado simplemente te dota de las herramientas y la mentalidad necesaria para ser lo mejor en el momento presente. Esto significa ser lo mejor con lo que tienes y donde estés.

No dejes jamás de prepararte, porque en la preparación está la evolución como ser humano. En la evolución está tu progreso, y el progreso es parte fundamental de la esencia de nuestra vida. Además, ser y estar preparado te convertirá siempre en un mejor profesional y en una mejor persona.

Si miro ahora hacia atrás y recuerdo mis inicios en el mundo de la empresa, muchos errores de los que he cometido no los hubiera llevado a cabo. Empecé sin estar preparado, sin conocer las reglas, sin tener ni la mentalidad ni los conocimientos necesarios para emprender con éxito y el resultado no podía ser otro del que fue.

No caigas en la tentación de culpar de tus errores a quienes te rodean o al entorno en el que te ha tocado desarrollarte. Si no obtienes los resultados deseados, es porque aún no te has preparado lo suficiente. Lo cual, dicho sea de paso, no quiere decir que no lo puedas hacer. Simplemente aún no tienes todo lo necesario para el éxito.

La preparación cuánto más carente de esfuerzo sea mucho mejor. Sé que esto puede chocar frontalmente con todo lo que has oído en tu vida. Cuanto menos esfuerzo requiera tu preparación significará que más conectado estás a tu canal. Y ya sabes que es en el canal donde uno fluye sin esfuerzo, a pesar de hacer lo que hay hacer.

Pero si por falta de preparación has cometido errores no te culpes. Ellos han sido parte de tu preparación. Yo podría haberme ahorrado mucho sufrimiento y dinero, pero hoy no sería quien soy ni este libro estaría en tus manos. Con ello quiero decirte, no solo que todo pasa para bien, sino que estarás siempre en constante evolución si lo que te ofrece la vida te lo tomas como un aprendizaje. Recuerda: «O hay éxito o hay aprendizaje». Solo necesitas voluntad para aprender.

La preparación te permite convertir conductas notables en hábitos excelentes, ya que cuanto más preparado estés, mejor te saldrán las cosas. La preparación es repetición y en la repetición están los hábitos necesarios para convertirte en un maestro.

Recuerda que es el escalón donde menos podrás lucirte. La preparación es el trabajo entre bambalinas que después, en la ejecución, permitirá que saques a relucir todo tu potencial. Cuanto más preparado estés, más brillará ese potencial.

Para poder hacer lo que hay que hacer y prepararte al máximo, debes tener claros los motivos que te llevan a pasar a la acción. Recuerda que es la falta de motivos o la poca consistencia de los mismos la que provoca que las personas abandonemos. Y solemos abandonar siempre en la preparación, ya que es el escalón más «duro».

Comprométete contigo mismo y con alguien en que harás todo lo que debas para no desistir. Si tus objetivos son grandes, tu preparación también será intensa. Sin un fuerte compromiso puedes caer en la tentación de abandonar en cualquier momento. Y no te olvides de sellar estos compromisos con acciones inmediatas.

No tengas miedo a equivocarte durante la preparación. De hecho, es en la preparación donde debemos hacerlo. La equivocación forma parte de la preparación. Recuerda una vez más que «o hay éxito o hay aprendizaje», por tanto no dejes que el temor a cometer errores esté presente en tu preparación, porque te restará potencial y aprendizaje.

Como ya sabes, es en este escalón donde podrás caer en la tentación de abandonarlo todo. Cuando te hable esa voz que te invite a abandonar, reconócela como la voz del ego. Contéstale que estás muy agradecido con su consejo, pero

que más allá de la preparación te espera tu sueño. Sabes que el mundo es de los que convierten sus sueños en acción. Sin acción no hay resultados, todo es una ilusión. La preparación es pura acción.

Para que tu voz interior no coja demasiada fuerza debes prestar atención a los rituales que te llevan al estado deseado. Ya sabes que todos llevamos a cabo diariamente algunos rituales de manera consciente o inconsciente. Unos potencian nuestro estado y otros lo debilitan. Busca conscientemente aquellos que potencian tu cuerpo, tu mente y tu espíritu para afrontar con la máxima energía y motivación cada paso de esta preparación.

Y, por supuesto, cuida tu cuerpo. Sin él en plena forma tu preparación nunca será completa. Es en este escalón donde tu cuerpo te llevará a lo deseado. Cuídalo, mímallo y agradécele todo el trabajo que está haciendo al servicio de tus objetivos y para que tú puedas alcanzar tus sueños.

Y para acabar, focalízate. No te distraigas. Pon el foco en tu meta, en tu objetivo y en tu sueño. Las posibilidades de éxito aumentarán a la par que tu capacidad para enfocarte en el resultado. Además, enfócate en lo positivo, en el aprendizaje, en todo lo que llevas ya caminado. Habrá, como te dije antes, momentos duros donde aparezca la duda, pero será decisión tuya si enfocarte en lo que ya tienes o en lo que te falta.

Enfocarse en lo que a uno le hace falta o en lo que todavía no tiene, en muchos casos, desmotiva. Enfocarse en aprender de todo lo que uno lleva recorrido, motiva. Donde tú quieras poner el foco es simplemente una decisión tuya. Recuerda que en aquello donde pones tu foco, se expande.

Ahora ya tienes las herramientas necesarias para llevar a cabo una buena preparación. Te aseguro que un tanto por

ciento muy pequeño de personas lleva todo esto a cabo. Y es precisamente esto lo que hace marcar la gran diferencia entre las personas de éxito y las que no lo son. Estás, como siempre, a una sola decisión de aplicar todo lo que has aprendido en este capítulo. ¿Preparados?

CAPÍTULO 4

LA EJECUCIÓN

4.1 Ahora toca ponerte a prueba

Ha llegado el momento de salir al escenario, de pisar el campo, de vestirse de largo y ofrecer tus mejores galas. Ha llegado el momento esperado donde vas a poner a prueba todo aquello en lo que te llevas preparando durante tanto tiempo para alcanzar tu sueño.

Ahora no debes perder la calma, ni la paciencia, ni la motivación. Es por ello que tú mismo debes transformar la ejecución en algo que valga realmente la alegría. Si algo has aprendido en lo que llevamos de camino juntos, es que todo es una decisión. Puestos a decidir, decide disfrutar de tu momento. Llegó el momento de la ejecución.

Ahora es tiempo de exponerse, de dejar el trabajo entre bambalinas y demostrar que todo tu talento está preparado para ponerse en acción. Has entrenado ese talento para hacer que tus sueños se transformen en una realidad. Adelante, demuéstrate que estás preparado.

Ya sabes que cuando uno sale a escena está expuesto a los juicios y críticas de otras mentes menos conscientes y más mediocres, pero no hay en la historia de la humanidad ningún gran líder que no haya sido criticado o enjuiciado. Como yo siempre digo: «Prefiero ser un hacedor criticado a un comodón invisible». ¿Dónde quieres situarte tú?

Que los juicios y las críticas no te hagan perder de vista tus objetivos, pero sobre todo jamás pierdas de vista tu misión. Ten presente lo que has venido a hacer a este mundo y el legado que quieres dejar. Deja que otros se ocupen de lo mundano. Tú ocúpate de lo que realmente importa. De lo contrario te convertirás en parte del problema y no de la solución. Mantente firme y recuerda en todo momento qué has tenido que hacer para llegar hasta aquí.

Pero no solo aparecerán juicios y críticas, sino que también vas a estar más expuesto que nunca al enfrentamiento con las dificultades. Si en algo se diferencia la preparación de la ejecución, es en que el margen de error es mucho más estrecho.

Cuando aparezcan las dificultades no te rindas y apacigua tu voz interior. Esa voz de tu ego que estará esperando el momento oportuno para llamar la atención y pedirte que lo dejes todo, afirmando que eso que estás intentando no es para ti. Ni caso. Adopta la postura del junco y mantente firme en el suelo a la par que adaptable para esquivar y sortear los obstáculos.

También surgirán miedos, es normal. Saldrán las primeras dudas, las cuales son también fruto del miedo. Tranquilo, todo se puede gestionar y en este capítulo te enseñaré cómo. Ocurra lo que ocurra disfruta haciendo y sobre todo, sé tú mismo. El mundo está falto de personajes valientes y auténticos como tú. La mejor medicina para calmar tu voz interior del ego y tus miedos es visualizar y sentir lo que supone para ti alcanzar tu misión.

No olvides llevar en tu mochila en todo momento el plan de acción que has diseñado, y recuerda tu táctica y la estrategia que tienes. Con todo ello no seas rígido, sino adaptable. El plan es precisamente para una mejor adaptación a lo

desconocido, y no para seguirlo a rajatabla a pesar de saber que has cogido un camino equivocado.

Cuando estés en la ejecución, recuerda que la perfección no existe. La perfección es uno de los males endémicos de muchas personas que, o bien no se atreven a empezar el camino hasta pensar que este será perfecto, o bien se fustigan ante cualquier inconveniente. Se trata de ser lo mejor y no perfecto. Siendo lo mejor te garantizo que encontrarás la verdadera abundancia.

Es hora de demostrarle al mundo, pero sobre todo a ti mismo lo que vales. Eres un ser único y especial desde antes incluso de venir al mundo. Fuiste el primero entre miles que llego al óvulo materno y esto ya te convierte en alguien único e irrepetible. No dejes que el entorno te vuelva vulgar y corriente. No lo eres, eres especial. No tengas miedo a demostrarlo y ponte en valor. Aunque ponerse en valor tiene mala prensa, es la mejor medicina para el éxito.

Huye de la parálisis por análisis. Está muy bien estudiar el terreno antes de pasar a la acción, pero una cosa es tener previsión y otra muy distinta es la preocupación. Ocupate de las cosas cuando surjan, ni antes ni después. Si alguna vez te encuentras preocupándote de algo, ya sabes que es tu ego intentando hacerse presente.

Si alguna vez quedas empantanado sin saber hacia dónde tirar, ante la duda, da el primer paso. No tengas miedo a errar. El valor del primer paso es muy superior a los que le siguen. Sin ese primer paso no existen los siguientes y, por tanto, no hay camino posible.

Mantén siempre presente, junto con tu misión, cuáles son tus motivos por los que has decidido pasar a la acción. Recuerda, una fuerte motivación te dará la energía

necesaria para hacer lo que hay que hacer. Ahora, en la ejecución, es más que nunca cuando debes tenerlas presentes.

Adelante, llegó tu hora. Emula a aquellos que admiras, ya que si los admiras es porque algún día emprendieron el camino hacia sus sueños. Y alcanzar tus sueños no solo te beneficia a ti, sino que tiene un impacto positivo en tu entorno y en el resto de la humanidad. Haz que tu sueño valga realmente la alegría. Es tiempo de accionar tu talento.

Como escribió en forma de poema Antonio Machado: «Caminante no hay camino, se hace camino al andar».

4.2 Aquel precioso jardín sin flores

«La zona de confort es ese precioso jardín donde nunca crece una puñetera flor.» Esta es una de las mejores definiciones que he oído jamás de esa zona donde nunca ocurre nada extraordinario, llamada zona de confort.

Y como lo que tú y yo queremos es hacer grandes cosas, debemos asumir que tendremos que enfrentarnos a nuevos retos y por tanto abandonar nuestra zona de comodidad. Una zona de comodidad que no es ni buena ni mala, simplemente es. Lo que puede resultar malo es la interpretación que tú hagas de esa nueva zona que estás a punto de descubrir. Yo me he acostumbrado a llamarle zona mágica; ¿mola, verdad?

Ha llegado el momento de experimentar nuevas sensaciones fuera del anillo de comodidad en donde hasta ahora estabas inmerso y donde, eso sí, no había grandes sobresaltos. Abandonar esta zona de comodidad es adentrarse en lo desconocido, en lo nuevo, en lo excitante. Abandonar la zona tranquila es estar dispuesto a retarse a uno mismo para ofrecer lo mejor que llevamos dentro.

Es un error pensar que una vez que abandones esta zona de comodidad no podrás volver jamás a ella. Simplemente la abandonas para influir más allá de tu zona conocida y poder expandir tu potencial mucho más lejos. Pero lo bueno

de abandonar la zona cómoda es que siempre que lo necesites podrás volver a ella a recoger lo que te haga falta.

Estar en tu zona tranquila es lo que quiere tu cerebro. Es, precisamente, para lo que está diseñado. Lo único que quiere tu cerebro es no enfrentarse a grandes sobresaltos para poder así ahorrar la máxima energía. Claro está, pues, que lo desconocido es para él una especie de amenaza y que, por tanto, actuará en consecuencia e intentará sabotear tu intento de explorar nuevos mundos. Pero recuerda, nada es real, todo es una ilusión. Ni lo que conoces, ni lo que estás a punto de conocer.

La zona de confort no es real y la zona de experimentación tampoco lo es. Simplemente sabemos que en una nos sentimos más cómodos, porque todo nos es conocido y en otra interpretamos que nos enfrentamos a un peligro por el simple hecho de enfrentarse a lo desconocido. A nuestro cerebro le encanta tomar las decisiones que le resulten más sencillas y más cómodas.

Pero tú sabes que lo que quieres está allí fuera. Tú sabes que tu sueño está más lejos de lo conocido, y también sabes que todo es una decisión. Puedes decidir quedarte en tu zona de comodidad, pero, consciente o inconscientemente, sabes también que allí no ocurren grandes gestas. Si quieres cambiar el mundo dime un solo nombre de alguien que lo haya hecho sin exponerse y sin adentrarse en esa zona mágica donde ocurren las grandes cosas.

Es hora de retarse y de disfrutar de la incertidumbre que genera lo desconocido. Si hay algún rasgo característico en todas las personas a las que admiro y he estudiado estos últimos años, es que se manejan de maravilla en la incertidumbre. Y además tiene una explicación lógica y casi científica.

En la incertidumbre es cuando uno ofrece lo mejor de sí y por tanto llegan los mejores resultados. Al no ser conocedores de lo que puede ocurrir activamos mejor que nunca nuestros sentidos. Estamos más concentrados y atentos que en ninguna ocasión anterior y ponemos todo nuestro potencial al servicio de la causa. Nos preparamos sin tregua, analizamos y repasamos nuestro plan de acción una y otra vez, visualizamos posibles inconvenientes y nos preparamos también para sortearlos si fuera necesario. Todo ello simplemente por no conocer qué nos puede ocurrir.

A nadie le gusta la idea de que le pueda ocurrir algo malo y nadie quiere avanzar con la certeza de que no va a alcanzar aquello por lo que decidió ponerse en marcha. Es por ello que ponemos en marcha nuestra mejor versión y nos disponemos a hacer frente a cualquier situación con tal de superar lo necesario para poder alcanzar la gloria.

Es por eso que cuando uno sale de su zona de confort suelo decirle que se está adentrando en la zona mágica, una zona de resultados inciertos, pero siempre positivos, en donde hay éxito o aprendizaje en algunos casos y éxito y aprendizaje en otros. ¿Crees aún que no vale la alegría intentarlo?

Lo único que puede impedir que te adentres en la zona mágica son los miedos. Unos miedos movidos por nuestro ego. Un ego que sabe que si te enfrentas a lo desconocido y alcanzas la gloria, él perderá cualquier posible protagonismo. Es casi su obligación advertirte de que no lo intentes. Tranquilo, es normal, lo hace para salvaguardar su identidad.

Deja que el ego se enfrente a fantasmas mientras tú los combates, adentrándote en lo desconocido. No tengas miedo al error, ya que bien gestionado siempre te permitirá

progresar y seguir avanzando. No tengas miedo a los juicios externos, ya que ellos se convertirán en la palanca de cambio necesaria para ofrecer tu mejor versión. ¿Te das cuenta de por qué ahora le llamo zona mágica a esta zona desconocida? Todo y cuanto ocurre en ella es positivo si así estás dispuesto a verlo.

Algunos le llaman zona de pánico. Suelen hablar así aquellos que no han intentado nunca disfrutar de la incertidumbre y, claro está, al no haberlo intentado ellos, no quieren que tú lo hagas. No vaya a ser que lo intentes y te salga bien.

Siempre que alguien te pregunte: «¿Y si te sale mal?» Tú respóndele: «¿Y si me sale bien?» Recuerda que nunca nadie que intentó mejorar las cosas se quedó en ese jardín sin flores. Recuérdaselo a quien te insista del peligro de abandonar la zona de confort, pero sobre todo recuérdatelo a ti mismo siempre que veas asomarse el miedo por la puerta.

Los que llaman zona de pánico a la zona mágica es simplemente porque han perdido más tiempo proyectándose negativamente al futuro que disfrutando en el momento presente. Es hora de traer tus dones y tus talentos al momento actual. Estar presente es la mejor manera de empequeñecer al ego, y por tanto la mejor medicina para combatir tus miedos.

El miedo es irreal y es fruto de la imaginación. Puestos a imaginar, imagina que en la zona a la que te dispones a entrar ocurren cosas mágicas. Recuerda que quienes la califican así es porque han pasado cierto tiempo en ella, y han visto cómo sus resultados han sido extraordinarios.

No olvides que, si lo necesitas, puedes volver a la zona de comodidad cuando quieras. Puedes venir a recoger lo necesario para volver de nuevo a la carga con más y mejores

herramientas, pero sobre todo con más y mejores aprendizajes.

En la zona mágica lo peor que te puede ocurrir es que aprendas mucho más de lo que jamás te hubieras imaginado. Verás cómo a fuerza de visitarla, la zona mágica cada vez se va volviendo más mágica.

Diviértete, experimenta y sobre todo desdramatiza. Me encanta la palabra 'desdramatizar' por todo lo que conlleva. Ahora es muy buen momento para aplicarla. Fuera de la zona de confort pueden ocurrirte infinidad de cosas. Unas buenas y otras menos buenas, pero desdramatiza cualquiera de ellas. Pon rumbo hacia tu sueño y, te pase lo que te pase, recuerda que es el peaje y el aprendizaje que debes pagar para alcanzar tu sueño.

Ha llegado el momento de tu exposición, de jugártela. Verás que es ahora cuando vas a ofrecer tu mejor versión. Cuando uno se la juega, saca a relucir sus mejores galas. Cuando uno se expone y se pone en el camino hacia sus sueños es cuando ocurren cosas inesperadas. Pero recuerda que aquello en lo que te focalizas se expande. Focalízate en lo bueno y en todos los aprendizajes que estás a punto de recibir de la zona mágica. Todos ellos de manera gratuita. Estás a punto de recibir un máster de la buena vida de forma totalmente gratuita.

¿Nos vamos de excursión? ¿Listos para experimentar?

4.3 Decide Actuar Focalizado en tu Objetivo

Ahora que estás en un punto clave y en el momento de plena acción es importante conocer bien el tablero de juego para mover bien las fichas. No solo hay que poner todo nuestro potencial al servicio de nuestros objetivos, sino que además hay que hacerlo con inteligencia y sentido común.

Cuanto más adaptable seas, muchas más posibilidades de éxito tendrás. Está claro que la mayoría de objetivos que te marques en esta vida no van a depender única y exclusivamente de ti, sino que, seguramente, podrán influir otros actores e incluso el entorno que te rodea.

Solo podremos ofrecer nuestra mejor versión si somos capaces de adaptarnos mejor que nadie a las circunstancias. Entonces tendremos mucho partido ganado. Ya conoces el dicho: «No vence el más fuerte, sino el que mejor se adapta». Y para adaptarnos bien debemos convertirnos en grandes observadores.

Nuestra capacidad para observar y la manera que tengamos de procesar la información y transformarla en palanca de éxito será determinante a la hora de alcanzar nuestros objetivos. Como ya te he dicho anteriormente se trata de

ser lo mejor que puedas ser, en la situación en la que te encuentres y con lo que dispongas.

Habrán objetivos que dependan única y exclusivamente de ti y otros que no, pero, independientemente de la parte que te corresponda de responsabilidad, debes conocer perfectamente el tablero de juego si quieres ganar la partida. Consigue que aquello que dependa de ti no te genere ninguna duda.

No sé si habrás tenido la capacidad de observación necesaria para darte cuenta del acrónimo que forma el título de este capítulo. Decide Actuar Focalizado en tu Objetivo. Sí señor, el famoso y muy útil análisis DAFO. Te pido disculpas por el pequeño juego de adaptación, pero era una manera de demostrarte que en ocasiones lo evidente no es lo que parece.

El análisis DAFO es una herramienta muy sencilla y con un gran potencial para que aprendas a observar, a analizar y a combinar todos los factores que hay en la ecuación de tu éxito. Hablemos del DAFO y cómo utilizarlo.

La 'D' hace referencia a tus debilidades. Estas son debilidades personales que nada tienen que ver con lo exterior, sino que van unidas a ti y son intrínsecas a tu personalidad. Analiza bien cuáles son tus debilidades internas en función siempre del objetivo. Puede que lo que sea una debilidad para un objetivo no lo sea para otro. Ojo a no convertir las debilidades en creencias sobre tu personalidad.

Por ejemplo, a nivel personal y con el objetivo de la publicación de este primer libro, mi principal debilidad fue no haber llevado nunca a cabo una tarea similar y no tener los conocimientos necesarios para manejarme con soltura en este nuevo reto. También verás después cómo podemos

transformar todas nuestras debilidades en auténticas palancas de cambio.

La letra 'A' hace referencia a las amenazas externas. Son aquellas situaciones negativas que te brinda el entorno que pueden debilitar tu potencial y tus posibilidades de éxito. No son personales, sino que, repito, están en el entorno.

Siguiendo con el ejemplo del libro, mi principal amenaza podría ser la dificultad que puede tener un escritor novel para encontrar editorial y poder promocionar su primera obra. A nivel estrictamente de ventas la amenaza podría ser que soy una persona poco conocida en el mundo literario y aún me estoy abriendo camino en el mundo del desarrollo personal. Al no ser un icono o un referente seguramente cueste más generar confianza en las personas para adquirir el libro. Por lo que te agradezco de corazón que estés aquí.

La 'F' de fortalezas se refiere a todo aquello positivo que tienes en tu interior. Constancia, perseverancia, actitud positiva, conocimientos, adaptación al cambio y todos aquellos rasgos positivos de tu personalidad que harán que tu potencial brille con luz propia.

Mis fortalezas al escribir *De Espectador a protagonista* han sido, sin lugar a dudas, mi convicción y mi experiencia personal en forma de vivencias que me han inundado de ganas por compartir contigo todos estos aprendizajes vitales para poder ahorrarte mucho tiempo, energía y dinero.

Y la 'O' se refiere a las oportunidades. Y son las oportunidades que te brinda el entorno. No dependen de ti, sino que en el exterior se dan una serie de circunstancias que pueden favorecer que tus cualidades alcancen su máximo potencial.

En mi caso hay dos fundamentales. Una, mi familia que, con su apoyo incondicional, me ha facilitado el terreno

perfecto para poder sembrar esta semilla. En segundo lugar, la gran cantidad de información que existe hoy en día que te ayuda a saber diseñar y publicar tu obra. Sin duda quiero hacer referencia al Maestro Raimon Samsó cuya obra *Hay un libro dentro de ti* ha sido de gran valor para mí. Si algún día decides sacar el libro que hay en ti, dicha obra te será de gran ayuda.

Pero el juego no acaba aquí, sino que hay que darle algunas vueltas más al análisis que acabas de llevar a cabo. Se trata de convertir tus debilidades en fortalezas y las amenazas en oportunidades. Por mucho que te cueste llevar a cabo estas transformaciones, puedo asegurarte dos cosas: la primera es que se puede, y la segunda es que se debe. Cuando lo consigas, tus resultados aumentarán exponencialmente.

En mi caso, la debilidad de ser un escritor novel ha sido sustituida y transformada en la fortaleza de estudiar y aprender todo lo posible sobre cómo escribir, editar y vender un libro. No solo lo he conseguido, sino que además ahora dispongo de muchos más conocimientos que antes de empezar a escribir esta obra.

La amenaza de ser poco conocido y no tener editorial me ha servido para aprender cómo poder autoeditar el libro y comercializarlo por mí mismo. He aprendido multitud de canales y trucos para poder llevar a cabo la publicación y posterior venta de este libro. Fruto de mis nuevos aprendizajes hoy tú estás leyendo *De Espectador a Protagonista*. ¿Te das cuenta de que todo es transformable? Debes tener la capacidad de adaptación suficiente como para ver oportunidades donde otros solo ven inconvenientes.

Diviértete analizando pros y contras, debilidades y fortalezas o amenazas y oportunidades, porque quien se divierte aprende más y mejor. Conviértelo todo en una enseñanza

que te convierta en mejor profesional, pero sobre todo en mejor persona. No puedes imaginarte lo que ha supuesto a título personal el poder sacar este libro a la luz.

Como te digo siempre: «O hay éxito, o hay aprendizaje» y el análisis DAFO te brinda las dos posibilidades. Puedes analizarlo no solo con la forma comentada aquí, sino que puedes darle cuantas formas quieras y darle las vueltas necesarias para sacarle el máximo provecho.

Recuerda que estás en el escalón de la ejecución y que has venido a cambiar el mundo actuando desde tu humilde posición. Llevar a cabo un buen análisis lleva su tiempo y su dedicación, pero también te brinda la posibilidad para salir a jugar con caballo ganador. Tú decides si invertir parte de tu tiempo en él y dejar un buen legado o pasar de largo por el DAFO, pero también por tus sueños.

La pereza es la principal enemiga de las personas de éxito. No lo olvides jamás.

4.4 Deslumbra

Deslumbra, ahora es tu momento. Estás en el instante preciso y en el lugar exacto para sacar a relucir todos tus dones y todos tus talentos. Y no solo por el escalón en el que te encuentras, sino porque si estás realmente dispuesto a alcanzar tus sueños, esos dones y esos talentos, ahora es cuando realmente te hacen falta.

Es hora de poner en valor todo aquello que te caracteriza que pueda ayudarte a transformar tu sueño en realidad. No te guardes absolutamente nada, porque el placer de ofrecer lo mejor que tengas como persona, no solo te va a permitir alcanzar tus objetivos y desapegarte del resultado, sino que además va a enseñarte dónde reside la verdadera abundancia. Es la hora de activar todos tus valores.

Los valores son todos aquellos rasgos de tu personalidad que aumentan tu potencial como ser humano en general y en determinadas áreas en particular. Y son esas características que estás obligado a utilizar cuando realmente lo necesitas. En ocasiones puedes echar mano de algunas de ellas y en otras ocasiones de otras, pero no olvides jamás que todas te pertenecen y que te las has ganado a pulso en el transcurrir de tu vida.

Ponte en valor. Y ponte en valor, aunque tenga mala prensa. Nos han educado con la creencia de que ponerse en

valor guarda una estrecha relación con ser una persona egocéntrica o engreída y nada más lejos de la realidad. Ponerse en valor significa reconocerse a uno mismo las habilidades necesarias para alcanzar aquello que uno desea alcanzar. Si tú no reconoces que dispones de todo lo necesario para alcanzar la vida que deseas, ¿quién lo hará por ti? Asumir esta responsabilidad es tarea tuya y solo tuya.

Es simplemente reconocer aquellas habilidades de valor de las que dispones y activarlas al servicio de tus objetivos y al servicio de las demás personas que te rodean. Recuerda que más allá de alcanzar tus sueños, quieres dejar también un buen legado. ¿Cómo demonios vas a conseguirlo si no activas lo mejor de ti?

Para utilizar cualquier virtud, primero hay que reconocerla. Si no lo haces es muy difícil ponerla en marcha. Hay infinidad de personas, muchas más de las que puedas imaginarte, que pasan una vida entera sin activar todo su potencial, sin alcanzar sus sueños y sin creerse capaces de dejar un buen legado. ¿Quieres ser tú uno de ellos? Si la respuesta es negativa, empieza por ponerte en valor.

No te cortes, no te ruborices, no tengas miedo de decir en voz alta aquello que se te da bien, ya que, bien utilizado, es una herramienta de mucho valor para el mundo. Esconderlo no sirve absolutamente para nada más que para olvidarte de que lo eres.

Imagínate por un instante que nadie reconociera su valor y lo pusiera en marcha al servicio de sus sueños y sus legados. Imagínate por un instante a tus personajes más admirados sin activar todo su potencial. Imagínate a cualquiera de ellos escondiendo esos dones y talentos ganados durante toda una vida. Solo con imaginarlo puedes suponer el coste que ello hubiera supuesto para toda la humanidad.

Recuérdalo, para activar algo, el primer paso es reconocerlo.

También es muy importante que no solo asumas como valor aquello positivo que los demás ven en ti, sino que además asumas lo que tú sabes que mora en tu interior y que puede llevarte al éxito. Si somos buenos para fustigarlos cuando las cosas no van bien, debemos ser, al menos, igual de buenos para reconocer lo que hacemos de manera brillante. En muchos más casos de los deseados no somos justos con nosotros mismos.

Además, con los valores pasa algo muy curioso. Solemos asociarlos a una serie de palabras que nos han enseñado como «valores importantes», y en ocasiones pasamos por alto características de nuestra personalidad que son de suma importancia, simplemente porque no los consideramos como valor.

Como te comenté, en nuestras formaciones hacemos un divertido juego de valores. Los participantes tienen treinta segundos para poner aquellos valores que creen que les caracterizan. Todos ponen los primeros muy rápidamente, pero luego se atascan. Acto seguido les entregamos una hoja con más de cien valores y les decimos que pongan una cruz al lado de aquellos que creen que tienen. Sus caras al reconocer tantos valores suyos en la hoja es un auténtico poema.

Al acabar este capítulo te facilitaré la hoja de valores que entregamos en los cursos y verás como tú tampoco sales de tu asombro. Yo también pasé por lo mismo cuando me hicieron este mismo ejercicio. Al final de todo citaré la fuente de la cual pude aprender este bonito juego. Y la citaré porque se merece este valor.

¿Qué es lo peor que te puede ocurrir si a partir de hoy empiezas a ponerte en valor sin miedo alguno? ¿Y lo mejor?

Ahora solo queda una cosa: Deslumbra.

Aquí te dejo algunos de los valores de nuestra auditoría:

Agilidad	Planificación	Innovación
Aprendizaje	Puntualidad	Influencia
Anticipación	Reconocimiento	Lealtad
Autoconocimiento	Resultados	Poder
Amistad	Serenidad	Participación
Calidad	Sacrificio	Perseverancia
Colaboración	Solvencia	Profesionalidad
Comunicación	Vida emocionante	Rentabilidad
Cooperación	Alegría Apoyo	Rigurosidad
Credibilidad	Conocimiento	Responsabilidad
Desarrollo personal	Bondad Armonía	Salud
Dinamismo	Coherencia	Seguridad
Eficacia	Compañerismo	Trabajo en equipo
Ética	Confianza	Vitalidad
Flexibilidad	Cordialidad	Amor
Felicidad familiar	Dedicación	Belleza
Honestidad	Diversión	Cuidado de uno mismo
Humor	Disciplina	Cohesión
Iniciativa	Eficiencia	Compromiso
Liderazgo	Exigencia	Confidencialidad
Justicia	Fortaleza	Creatividad
Mentalidad abierta	Limpieza	Diálogo
Originalidad	Humanidad	Equilibrio personal
Optimismo	Igualdad	Excelencia
Experiencia	Generosidad	Diversidad
Humildad ilusión	Logro	Entusiasmo
Integridad	Libertad	Orientación al cliente
Paz	Personalización	Prudencia
Proximidad	Respeto	Riqueza

Fuente: José Luis Fuentes

4.5 El equipo maestro

Me aventuro a decir que la magnitud de tus éxitos irá en función de la calidad de las personas que te rodeen y que compartan tu proyecto.

No debemos confundir entre equipo y grupo. Un grupo es un conjunto de personas unidas por un nexo común, pero carente de lo necesario para formar un equipo. El equipo no solo tiene un nexo común, sino que comparte un proyecto, una visión y unos valores que hacen de su unión algo inquebrantable.

Formar un equipo maestro consiste en tener la capacidad de unir bajo una misma visión a un grupo de personas que, aunque no necesiten obtener tu mismo objetivo, siempre estarán allí para ofrecerte lo que sea necesario y así puedas alcanzar el éxito. El equipo maestro es ese grupo de personas alineadas con tus valores y que ponen, de una u otra manera, los suyos a tu entera disposición.

Quiero insistir en la idea de que no necesariamente quieren o necesitan alcanzar tu mismo objetivo. En el mundo de la empresa, por ejemplo, existen muchos grupos de personas trabajando estrictamente por intereses individuales bajo el paraguas de algún objetivo común y para algo etéreo llamado compañía.

Cuando nos refiramos al equipo maestro hagamos honor a estas dos palabras. Este tipo de equipos solo puede formarse desde la simpatía y desde la empatía hacia la persona. Además, este equipo de seres humanos te ayudará, en muchos casos desinteresadamente, a equilibrar tus carencias y a cubrir tus necesidades siempre que así lo necesites. Eso es el equipo maestro.

Es muy frecuente que, al hablar de equipos, lo asociemos a ese conjunto de personas trabajando por un objetivo común. Pero no es menos frecuente ver cómo ese objetivo común es algo ficticio e irreal, ya que la unión de esas personas solo responde a objetivos individuales. A eso me cuesta mucho llamarle equipo maestro. Los grandes equipos, los equipos maestros, van mucho más allá de lo que acabo de describirte.

Puedes llamarme iluso o soñador, pero puedo demostrarte que todas aquellas personas que han conseguido rodearse de grandes seres humanos han podido alcanzar grandes cosas en la vida. Y no solo alcanzarás tú tus objetivos, sino que, además, al ser un grupo unido por simpatía y empatía, solo por el hecho de alcanzar tus objetivos, el equipo maestro ya habrá alcanzado el suyo: servir.

Cuando la vida te sonría, fíjate bien en quien ha estado a tu lado para desempeñar cualquier rol que te haya permitido a ti disponer de más tiempo, más libertad, más creatividad, más dinero o de cualquier otra cosa. Verás que siempre hay personas que, en la sombra, han ido aportando valor en lo que a ti más te hacía falta. Y además lo han hecho con altruismo y mucho más allá de lo que de ellos cabía esperar.

¡Qué sería de mí sin mi equipo maestro! Qué sería de mí sin ese grupo de personas que, desde la humildad y muchas veces en silencio, brillan por el simple hecho de dejarme

brillar. Qué sería de mí sin mis padres que siempre están allí, sin mi familia, especialmente mi mujer y sin esas amistades tan cercanas que a pesar de la lejanía existe una energía tan especial que te hace saber que allí están para lo que necesites.

La construcción de un equipo maestro se hace desde la Ley del orden. Quiero recordarte que esta Ley decía que primero es ser, después hacer y por último tener. No podrás jamás construir un gran equipo si solo te fijas en la consecución de tus objetivos. Este tipo de equipos está construido por grandes seres humanos, no por grandes hacedores humanos ni tampoco por grandes tenedores humanos. A medida que seas mejor persona, es decir, que te conviertas en mejor ser humano, la calidad de tus relaciones aumentará y con ella tu productividad y tus resultados.

Los equipos maestros se construyen desde el amor. El amor al otro por encima de cualquier cosa. El amor incondicional, es decir, sin condiciones previas. Son equipo con alma y con corazón. Como dirían los tres mosqueteros: «Todos para uno y uno para todos». No se me ocurre mejor frase para describir un equipo de este calado.

Tu equipo siempre está allí, a las duras y a las maduras, con sinceridad y de forma asertiva, diciéndote la verdad desde el amor y el respeto, pero brindándote lo mejor de ellos para que tú des lo mejor de ti. Son ese tipo de personas que aparcan su ego en su plaza de garaje para que tú puedas salir de la tuya con la mejor carrocería del mercado.

Otro rasgo fundamental de estos equipos es que aportan cosas visibles, pero también invisibles. Las visibles son aquellas que pueden percibirse a la luz de todo el mundo y que de ellas se desprende un buen resultado. Cubrirte las espaldas, guardarte a tus hijos, acompañarte a una reunión,

tener todo preparado para cuando tú lo necesites y este tipo de acciones.

Pero también aportan cosas invisibles que no puede percibir el ojo humano, pero sí sentir el corazón. Te brindan energía, te brindan amor, saben darte paz y muchas otras cosas, tan invisibles como imprescindibles. En ocasiones no sabes cómo, pero sabes qué parte de esas personas está contigo presente. Si no has tenido nunca esta sensación es hora de que empieces a construir un equipo desde el amor. Para construir este equipo te recomiendo que analices bien el ego de cada integrante. También el tuyo. Cuanto más ego haya en ese equipo, menos maestría tendrá.

Una vez que lo tengas construido no debes apegarte a él. Formar parte de este tipo de equipos nace desde el alma y el amor y puede suceder que en un momento dado alguien ya no sienta esa conexión contigo por diferentes motivos. Déjalo ir. Sin rencor, con agradecimiento y con total desapego. No te lo tomes como algo personal, sino simplemente como su mejor elección en ese preciso momento. Déjalo ir con amor.

Sin duda, cuando hayas construido este tipo de equipos al cual me he referido en este capítulo, vas a sentir que la Ley del orden actúa con toda su contundencia y que gracias a ese grupo de personas puedes ser mejor persona, hacer mejor las cosas y obtener mejores resultados.

Algo fundamental: «Nunca te sientas en deuda». Ellos forman parte de tu equipo por amor, si no, no estarían allí. Si han decidido estar allí es porque ellos también se alimentan de algo fundamental por tu parte. Ese algo es tu amor manifestado en cualquiera de sus planos.

Presta mucha atención a este capítulo si quieres llevar tu vida a otro nivel, y construye tu equipo maestro con amor.

Un amor de ida y vuelta, un amor recíproco y auténtico y un amor que permita a todos los integrantes del equipo ser mejores seres humanos.

4.6 Hay ángeles en la Tierra

Siguiendo con el capítulo anterior, ¿te has preguntado alguna vez por qué algunas personas aparecen en tu vida y se quedan en ella sin motivo aparente? ¿Qué hay de especial en ellas para que sean las elegidas? ¿Realmente las has elegido tú o te han elegido ellas a ti? Estas personas son las que yo llamo Ángeles y están en la Tierra, junto a nosotros y para nosotros.

Soy plenamente consciente de que este capítulo puede crear algún tipo controversia por ser algo totalmente subjetivo, pero mi intención, como ya te he repetido en muchas ocasiones, es que este libro no solo te ayude a alcanzar grandes gestas, sino que además te convierta en mejor ser humano. Mi experiencia me dice que estas personas, a las que yo llamo Ángeles, han contribuido positiva y muy significativamente tanto en mi vida como en la de otras muchas personas a llevar una vida mejor y mucho más plena.

Los Ángeles son personas cuyo propósito es sanar algo de tu personalidad, ayudarte a descubrir algo en tu vida de lo que no te estás dando cuenta, o simplemente facilitarte un camino alternativo que hasta este momento has sido incapaz de descubrir.

Son personas que para ti tienen algo especial y por eso te atraen y te magnetizan. Personas que, de una u otra forma,

en muchas ocasiones de manera fortuita, se cruzan en tu vida para darte grandes lecciones y abrirte nuevos caminos. El Universo es tan perfecto que incluso tiene preparado este tipo de guías para aquello que te sea realmente necesario. La única condición para que estos Ángeles puedan cumplir su misión es que tú estés despierto para ver aquello que han venido a enseñarte. Si con este capítulo puedo hacer que tomes consciencia sobre el motivo de alguna de tus relaciones, me daré por tremendamente satisfecho.

Déjame que te cuente cómo en mi caso ha sido algo sencillamente espectacular. Tengo cuatro Ángeles terrestres, cada uno de ellos con nombre y apellidos, aparentemente sin alas a la vista del resto de seres humanos y todos ellos han venido para que me dé cuenta de algo fundamental para mi felicidad. Y no solo lo han conseguido, sino que ahora, gracias a ellos, me permito compartir contigo este aprendizaje.

Mis cuatro Ángeles han venido a enseñarme el camino de la humildad. Han venido a cumplir una misión conmigo y lo han conseguido. Han tenido la capacidad y la habilidad para transformar a una persona totalmente ensimismada en una persona abierta a los demás, pero sobre todo abierta a sí misma, han logrado transformar una mente llena de egos en un espíritu lleno de ganas de compartir sin condición y han venido también a enseñarme el camino del amor; el amor hacia los demás, pero sobre todo el amor a uno mismo. El ego, al fin y al cabo, no es más que una manifestación de la falta de amor hacia uno mismo.

Hay una Ley en todas nuestras vidas, a la que yo llamo la Ley de reflejo, la cual nos demuestra que todas aquellas personas que se cruzan de algún modo en nuestras vidas están para hacernos ver algo que no estamos viendo, sanar

algo que aún no hemos podido sanar o, simplemente, para que nos demos cuenta de algo que está pasando desapercibido para nosotros y que es realmente importante para que podamos cumplir con nuestra misión.

Cualquier cosa que pueda molestarte de alguien simplemente te está reflejando que en tu interior aún falta por sanar aquello que esa persona te está reflejando y que tanto te molesta. Todos y cada uno de nosotros obtiene como resultado en el plano de lo físico lo que es por dentro. Si tienes miedos, recibirás más miedos en cualquiera de sus manifestaciones. Si tienes amor, cada vez recibirás más amor en cualquiera de sus formas. Solo debes observar tus resultados y sabrás en qué áreas de tu vida debes tomar mayor consciencia. Deja de culpar a los demás de los resultados que estás obteniendo y simplemente agrádeceles que sean ellos los que estén provocando que te des cuenta.

Ahora analiza tus relaciones, sobre todo aquellas que son más cercanas e intensas y toma consciencia de por qué han sido tus elegidas, y pregúntate qué te están enseñando para que tú te conviertas en mejor ser humano.

Llevar tu vida a este nivel de consciencia es llevarlo por el camino de la plenitud y de la felicidad. Ello significa que estás llevando una vida llena de aprendizajes, de progreso, de perplejidad y sorpresa positiva frente a cualquier cosa que pueda sucederte, pero sobre todo te permitirá convertir la felicidad en el camino y no en la meta, ya que caminarás siempre junto a esas personas que sacan a relucir lo mejor de ti como ser humano.

Descubre a tus Ángeles. Descúbrelos dándote permiso para creer en algo que no puede verse, ni oírse, ni tan siquiera demostrarse, pero que está frente a ti. Con su ejemplo sabio y silencioso ellos te guiarán por el mejor camino.

Además, lo harán de una forma sutil, sin obligarte a nada porque su función no es esa. Aquellos que te obliguen descártalos inmediatamente de tu lista de posibles Ángeles, porque el amor no entiende de obligaciones. Cualquier obligación es fruto del ego. El amor incondicional es precisamente un amor sin condiciones. ¿Crees que un Ángel podría poner alguna condición para cumplir con su misión?

Permíteme dedicar este capítulo a mis cuatro Ángeles de la guarda. Gracias Moisés Carballo, *Pitxu* Miracle, Tania Rivas y Noah Vera por enseñarme ese camino tan necesario para mí como es el camino de la humildad. Una humildad imprescindible para despojarse del ego y dar importancia a lo que realmente importa. Gracias de corazón. Y gracias por utilizarme a mí para escribir este capítulo.

4.7 Tus miedos

Podríamos llenar un libro entero hablando de esta emoción. No en vano ya se ha hecho en más de una ocasión. Del miedo se ha hablado, se habla y se seguirá hablando, y esto nos señala que es algo sumamente importante y relevante, y que está condicionando la vida de millones de personas.

Si hablamos de lo que nos ha traído hasta aquí, es decir, de cómo llevar una vida plena y cómo poder alcanzar nuestros objetivos, el papel del miedo es fundamental para que podamos conseguir el propósito que busca esta lectura.

Es curioso ver como todo el mundo habla del miedo. Muchos están condicionados por él, pero nadie lo ha visto, nunca lo han oído y mucho menos saben cuál es la forma de su rostro o el tono de su voz. Lo que pasa con el miedo es algo muy curioso, nadie lo ha visto, pero todo el mundo ha oído hablar de él.

Creo firmemente que esta emoción es una de las grandes epidemias de este nuevo siglo y ahora te explicaré por qué lo veo de esta manera. Solemos relacionar las epidemias con enfermedades sin entender que muchas de estas enfermedades físicas y también mentales que están azotando este nuevo siglo pueden ser producto de nuestra mala gestión emocional. Y cuando gestionamos incorrectamente

nuestras emociones, normalmente estamos actuando desde la emoción del miedo.

Es como un virus oculto del que nadie quiere hablar y mucho menos admitir su presencia. Es precisamente por eso por lo que tiene tan difícil solución. Ser síntoma de debilidad hace que los seres humanos intentemos siempre ocultar su presencia en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Fíjate bien, todos hemos negado el miedo en más de una ocasión por el simple hecho de no parecer vulnerables frente a los ojos de nuestros semejantes, o por miedo, valga la redundancia, a no ser suficientes. Curiosamente, dos de los miedos primarios de los que todos adolecemos.

El miedo no se elimina, el miedo se gestiona. Y gracias a Dios que no se elimina, porque vivir sin él sería mucho peor que vivir con él. Imagínate por un momento a todos los habitantes de este planeta vivir sin miedo alguno. Sería poco menos que una autodestrucción masiva.

Uno de los grandes inconvenientes para gestionar el miedo es que muchas personas viven sometidos por él sin ser conscientes. Si uno no es consciente de los síntomas que provoca esta emoción, jamás estará en disposición de gestionarla correctamente. Creemos que el miedo solo está presente en determinadas situaciones esporádicas de peligro real y tangible, pero lo cierto es que el miedo está presente en muchas personas durante gran parte de sus días y sobre todo, en gran parte de sus decisiones de manera inconsciente.

Ahora sabes también que cuando uno toma decisiones desde el miedo lo que hace es alejarse de algo que no quiere para él ni para los suyos, pero que no se acerca a nada que realmente le haga feliz. ¿Crees ahora que es una buena

forma de vivir? ¿Crees que esto puede ayudarte a llevar una vida plena?

En el escalón en el que te encuentras, en la ejecución, suele ser muy común tener que enfrentar esta emoción. Y de cómo consigas enfrentarte a ella y gestionarla dependerá en gran medida la clave de tu éxito. Y no solo el éxito de alcanzar aquello que deseas, sino de tener una vida mucho más plena y mucho más feliz.

Pero vamos por partes y definamos, en primer lugar, qué es el miedo: el miedo es una ilusión, no es real. Es una presuposición mental de que algo nos puede ocurrir y que ese algo puede ser malo para nosotros o para alguien de los nuestros. Por tanto, el miedo es una simple proyección de nuestra mente a un futuro trágico y con connotaciones negativas normalmente traídas de experiencias pasadas. Qué curioso, ¿verdad? Vivir sujetos a una ilusión negativa. Dicho así, suena incluso hasta ridículo.

Pero no todo el miedo es malo y lo decíamos antes. Gracias a Dios que el miedo existe ya que, sin él, mucho me temo que moriríamos todos haciendo el kamikaze. Puedo nombrarte infinidad de situaciones donde el miedo nos alerta de un peligro real y nos hace actuar en función de ese peligro para salvaguardar nuestra integridad.

Pero existe el otro tipo de miedo que es el que debemos aprender a gestionar si queremos vivir plenamente y alcanzar sin sufrimiento nuestros objetivos. Es ese miedo que nos paraliza y nos impide ofrecer lo mejor de nosotros mismos porque presuponemos que nuestra integridad puede verse afectada por un peligro que, en la mayoría de los casos, no es real, sino que es pura imaginación nuestra.

Vivimos en un entorno donde el ser humano se ha fabricado miedos imaginarios por todas partes. Vemos peligros

donde no los hay o donde no deberíamos verlos. Hemos convertido en peligro cualquier cosa que para nosotros puede suponer una amenaza. Nuestro jefe, el tiempo, nuestra pareja, nuestros enemigos e infinidad de cosas más que, realmente, no son más que una imaginación ficticia identificada con algo o alguien, y que suponemos que para nosotros puede resultar perjudicial.

¿Alguien cree de verdad que su jefe es una amenaza real? ¿Qué es lo peor que puede sucederte si tu jefe decide llevar a cabo lo peor que puede hacer respecto a ti? ¿Realmente crees que el tiempo es un peligro real, o es tu propia gestión del mismo que lo ve como una amenaza? Así podría ponerte miles de ejemplos y verías que en la mayoría de los casos aquello que piensas que puede ocurrirte nunca acaba sucediendo. Y cuando lo hace, en la mayoría de los casos, tiene solución.

Nuestros miedos más primitivos provienen del miedo a no ser aceptado, del miedo a no ser suficiente y del miedo a no pertenecer a ningún grupo o colectivo. Y con el paso del tiempo nuestra sociedad ha ido acrecentando estos miedos para que cada vez nos sintamos más prisioneros de ellos.

Desde pequeño en el colegio se te ha penalizado si no sacabas buenas notas en algunas materias y se te ha dicho que no eras suficiente. Tus padres, a raíz de todo ello, te regañaban y te decían que tampoco eras suficiente. Más adelante, en tu adolescencia, posiblemente habrás desarrollado alguna actividad o deporte donde la competitividad extrema te llevaba a temer el no poder estar a la altura. Incluso has podido acabar como un adulto metido inconscientemente en la rueda del «tener» para poder ser suficiente y poder disfrutar de un estatus que en muchas ocasiones nos lleva

al desequilibrio fruto, precisamente, del miedo a no ser suficiente. ¿Te das ahora cuenta?

A la postre nos vemos envueltos en una vida materialista, demasiado competitiva y falta de orden que no nos permite llevar una vida exenta de miedos paralizantes. Miedo a no ser suficientemente bueno, miedo a no tener suficientes cosas, miedo a no poseer lo que me haga merecedor de ser reconocido, miedo a perder lo que tengo, incluso cuando dispongo de ello. ¿Nos estamos volviendo locos o qué?

No vinimos a este mundo para llevar este tipo de vida. Este tipo de vida es una pura invención del ser humano moderno que lo que consigue precisamente es anular lo mejor del ser que llevamos dentro. Nos hemos creado nuestra propia prisión en la que a veces, parece ser, somos incapaces de salir.

Vinimos a este mundo con todo lo necesario de serie para ser felices. Incluso vinimos con todo lo necesario para enfrentarnos desde el miedo a peligros reales y poder salir ilesos de cualquier envite. Pero no vinimos aquí para fabricarnos imaginaciones que nos lleven a construir una vida desde el miedo. No, señor.

Sé lo que me dirás o estarás pensando. Que todo esto está muy bonito decirlo, pero es el mundo en el que nos ha tocado vivir. Pero no es verdad. Todo, absolutamente todo es una decisión y en tus manos está vivir la vida que deseas, con lo que tengas y en el momento en que te encuentres, o vivir la vida bajo los estándares de una sociedad que ha fomentado los miedos por doquier para que estemos funcionando todo el tiempo en piloto automático. ¿Hay algo más manejable que esto?

Pero no culpes a la sociedad por ello. Cúlpate a ti, porque nadie te puso una pistola en la cabeza para decidir vivir

esta vida que estás viviendo. Con ello no quiero decir que vivas exento de lujos ni comodidades siempre y cuando lo hagas cuando lo puedas hacer y lo hagas desde el amor a lo que haces.

Dicho de otra manera, cómprate cualquier cosa que puedas pagar al contado y siempre que sea necesario para ti o sea un deseo del alma. Una vez que aprendas a vivir así, sin importarte además la opinión que los demás tengan de ti, la vida parecerá cobrar un sentido distinto. Tengo cientos de ejemplos de personas conocidas que un día decidieron vivir acorde con estos nuevos principios.

El miedo no deja de ser una emoción y como tal hay que tratarla. Y para tratarla no hacen falta grandes pócmias mágicas ni fórmulas algebraicas, simplemente yendo a lo básico y a lo más esencial del ser humano encontrarás la solución.

Tómate cada cosa que te suceda en la vida como un gran aprendizaje y disfruta de lo que te brinde el destino. Piensa que todo pasa para ti y que todo lo que te ocurre está bien. Cuando hayas aceptado esto, pregúntate qué te quiere enseñar la vida en cada situación para que te conviertas en mejor ser humano. ¿Realmente no es esto lo más simple del mundo?

Deja de proyectarte al futuro arrastrando experiencias pasadas de tu subconsciente, y tu miedo empezará automáticamente a perder capacidad de batalla. Vive más en el aquí y en el ahora y verás cómo todos los falsos fantasmas se disipan por sí solos. Todo se convertirá en una obra de teatro donde tú podrás elegir a todos los actores. No en vano, normalmente en el aquí y en el ahora, no necesitas mucho más de lo que llevas puesto para sobrevivir y ser feliz.

El estrés, la ansiedad, los nervios y muchas enfermedades emocionales son subproductos del miedo. Es curioso, muchas veces vivimos con el máximo miedo a enfermarnos y resulta que en muchas ocasiones somos nosotros mismos los que nos provocamos aquello que tememos. Los seres humanos, yo incluido, no dejan de sorprender en este sinsentido.

Albert Einstein ya lo decía: «La mejor definición de locura es pretender obtener resultados distintos haciendo siempre lo mismo». Así que ponte manos a la obra y empieza a cambiar esos pensamientos que se proyectan en el más allá y empieza a ser más consciente y a estar más presente. Insisto en que esto nada tiene que ver con no llevar una vida llena de comodidades, pero tampoco necesitas ser esclavo de esas comodidades por el simple hecho de no creerte suficiente si no dispones de ellas.

Cuando la emoción del miedo esté presente en tu mente, ya sabes que esta enviará las sustancias necesarias a tu cuerpo para que este sienta la misma emoción y actúe en consecuencia. Por tanto, cuantos más peligros irreales te fabriques, más sustancias nocivas recibirá tu cuerpo hasta que sea el cuerpo el que gobierne a la mente diciéndole lo mal que se encuentra. Es aquí cuando entramos en la carrera de la rata y es como la pescadilla que se muerde la cola.

Hemos construido un mundo de posibilidades que ha pasado de tener cosas que nos podían aportar mayor calidad de vida a utilizar desmesuradamente mal estas cosas por miedo a no ser suficientes. Así pues, lo que se creó como un avance hacia la felicidad se ha convertido en un retroceso del ser humano y de todo su potencial. Y mucha culpa de ello la tiene el miedo.

Empieza a vivir el presente desde el amor y la aceptación, asumiendo que todo lo que ocurre está ocurriendo

para tu bien y con el fin de convertirte en mejor persona. Sé que puede sonarte cursi, pero más absurdo es pasarse toda una vida preocupado por cosas que en el 90 % de los casos ni siquiera van a suceder y en el resto, el 10 %, casi siempre tienen solución.

Toda proyección al futuro es una ilusión. Es la capacidad que tiene nuestra mente de imaginar y anticiparse al futuro. Puestos a imaginar, utiliza tu mente para proyectar un futuro mejor que te permita vivir desde la más pura esencia y desde el amor incondicional. ¿Crees que no se puede? Tanto si lo crees como si no, también esto es una ilusión.

Estás en el escalón de la ejecución, allí donde saldrán a relucir todos tus miedos. Ahora ya sabes que todo es una ilusión y en vez de preguntarte: «¿Y si sale mal?», pregúntate: «¿Y si sale bien?»

Esta pregunta desactivará por completo los malos pensamientos, pero hasta que no te la creas de verdad tu cuerpo seguirá sintiéndose extraño. Lee este capítulo cuantas veces te hagan falta hasta que interiorices, hasta que te crees de verdad que tú y solo tú tienes la capacidad de imaginar cualquier cosa y que si eres capaz de crear miedo, puedes crear también amor.

¿Ha perdido intensidad tu visión del miedo con la lectura de este capítulo? Si es así, la inversión que has hecho en este libro ya vale realmente la alegría. Cuando dejes de vivir sometido por el miedo, empezarás a ser una persona libre.

4.8 Lo que crees, creas

Ya lo hemos comentado: «Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto». Esto que afirmaba hace ya muchos años Henry Ford toma hoy más vigencia que nunca. Así de poderosas e imponentes son tus creencias.

Más significado toma aún la frase de Ford en el escalón en el cual te encuentras, la ejecución. En función de lo que crees como posible o imposible, obtendrás tus resultados. Por tanto, te aconsejo no subestimar jamás el poder de tus creencias.

Tus creencias son, ni más ni menos, aquello que tú das como cierto. Son aquello que cimienta tu mundo, ya que es lo que le da todo el significado. Lo que tú crees como bueno o malo, favorable o desfavorable, positivo o negativo y que te hace actuar en consecuencia.

Precisamente por ello viene la gran dificultad que tenemos los seres humanos para poder cambiar nuestras creencias. Es lógico y normal que te resulte complicado cambiar de opinión acerca de algo que das como cierto. Para poder cambiar tus creencias son necesarias varias cosas que veremos en este capítulo y lo utilizarás sobre todo cuando veas que las creencias que tienes en la actualidad te están limitando de un modo o de otro.

Las creencias pueden provenir de diversas fuentes. Normalmente son afirmaciones que hemos escuchado en infinidad de ocasiones y que, simplemente por eso, damos por ciertas. Además las creencias pueden venir también de fuentes a las que, de alguna manera, damos la autoridad moral necesaria como para creer que lo que están diciendo es lo cierto. Y claro, entre escucharlo muchas veces y darle autoridad a la fuente, nos queda la certeza de que una cosa es de la manera que nos dicen que es. A partir de ese instante se convierte en una creencia para nosotros.

Pero nada más lejos de la realidad. Ya hemos comentado que la realidad es neutra y que lo que varía la realidad personal de cada ser humano es la interpretación que este haga de la misma. Y es precisamente de nuestro sistema de creencias de donde nace la interpretación de nuestra realidad.

Me aventuro a decir que tu éxito llegará hasta donde permitan tus creencias. Si crees que puedes alcanzar grandes gestas, encontrarás las habilidades y herramientas necesarias para que así sea. En cambio, si crees que no puedes alcanzar algún objetivo, ni siquiera vas a molestarte y mucho menos gastar energía, para poder encontrar posibles soluciones a tus limitaciones imaginarias.

Tus creencias son las que determinan qué lugar ocupas en el tablero de juego. Si tus resultados son pobres es porque tu sistema de creencias es limitante. Si tus resultados son poderosos es porque tu sistema de creencias es igualmente poderoso en aquello en lo que te estás desempeñando.

La gran diferencia entre los grandes referentes en cualquier campo de la vida y el resto de los mortales estriba en su sistema de creencias. La única diferencia entre Steve Jobs o Martin Luther King y tú está simplemente en que

ellos creían firmemente que un día alcanzarían su sueño y no cesaron en el intento hasta conseguirlo. ¿Crees tú que puedes alcanzar todos tus sueños?

Nuestro sistema de creencias reside en nuestra mente subconsciente y se va consolidando con el paso del tiempo si no somos capaces de cuestionarlas. Tienes que poner en cuestión aquellas creencias que te limitan, si no quieres que sean ellas las que cuestionen tus dones y tu valía como ser humano.

Suelo empezar mis conferencias o seminarios con esta pregunta trampa: «¿Quién cree realmente que los seres humanos tenemos un potencial ilimitado?» El 90 % de la audiencia suele contestar afirmativamente a esta pregunta. Mi siguiente pregunta es: «¿Quién está utilizando todo ese potencial, pues?» El porcentaje baja, en el mejor de los casos, en un 90 %. ¿Saben cuál es el motivo? Que realmente no creen en ese potencial.

La gran noticia acerca de tu sistema de creencias es que es moldeable y manipulable. Al igual que has introducido una serie de creencias en tu mente subconsciente que te ha acompañado hasta el día de hoy, puedes sustituirlas por otras que más te convengan actualmente. Para ello necesitas que se produzcan varias cosas:

Primero de todo, necesitas estar abierto a poner en tela de juicio que aquello que crees como cierto puede que no lo sea. A partir de allí necesitas sugestionar tu mente el tiempo suficiente y con la intensidad necesaria para que un nuevo pensamiento sustituya al anterior y deje una huella emocional superior. Si no es así, tu mente siempre buscará la excusa perfecta para volver a sus antiguas creencias.

Déjame ponerte un ejemplo muy corriente: «Jamás seré millonario». De nada sirve repetir como un loro la

afirmación contraria para combatir esta creencia que está tan integrada en tu interior. Necesitas, en primer lugar, cuestionarte esta creencia y una buena herramienta podría ser buscar ejemplos de personas que en tu misma situación pudieron alcanzar los resultados económicos deseados. Después deberás sugestionar tu mente con aquellos pensamientos que dejen una huella emocional suficientemente potente para que creas que tú también puedes ser millonario.

En mi caso particular está la afirmación de que jamás ganaría mucho dinero. Era como un mantra imborrable en mi mente y por tanto mis resultados no podían ser otros que la escasez económica. Estudié sin descanso, y sigo haciéndolo, a personas que habían conseguido hacerse millonarias con menos recursos que yo. Me repetí a mí mismo, y sigo haciéndolo, que si ellos pueden, yo también puedo. Pensé, y sigo haciéndolo, en la emoción que supone para mí ser libre financieramente y no tener jamás problema alguno con mi economía. He integrado tanto esto que desde hace varios años mi mente no para de crear productos que van encaminados a hacerme libre financieramente. Fruto de esta transformación es este libro. ¿Lo entiendes ahora?

Alcanzar el éxito o no solo está separado por la distancia que hay entre tus creencias limitantes y las creencias que potencian lo mejor de ti. Ya que todo es pura sugestión mental, utiliza aquellas que te lleven a poder ofrecer tu mejor versión y automáticamente te pondrás en marcha para encontrar los recursos y los conocimientos necesarios para poder alcanzar aquello que crees que puedes lograr.

Si realmente crees que puedes y estás convencido de ello, no habrá nada que te impida alcanzarlo o, cuanto menos, intentarlo con cada poro de tu piel. Las creencias necesitan ser reafirmadas y confirmadas regularmente, por lo que

siempre harás lo necesario para seguir dando como cierto aquello en lo que crees.

Cambiar tus creencias requiere de paciencia, ya que te dispones a cambiar una manera de hacer y de pensar que lleva muchos años siendo igual. Por eso, un cambio de creencias se suele cocer a fuego lento y necesita de potentes estímulos para permitirte seguir en la lucha.

¿Te has preguntado en alguna ocasión cuántas cosas te han impedido alcanzar las creencias que tienes hoy en día? Voy más allá. ¿Cuántas cosas no has ni siquiera intentado porque creías que para ti era imposible llegar hasta cierto punto? Siempre que te ocurra esto, busca a alguien en tu misma situación o peor que haya alcanzado lo que a ti te gustaría alcanzar. Es un buen ejercicio para empezar a cuestionarse una determinada creencia limitante.

Analiza tus resultados en cualquier ámbito de tu vida. Si algo te está funcionando es porque crees que tienes el talento suficiente como para que así sea. Por el contrario, si algo no marcha bien, la solución la encontrarás en tu sistema de creencias.

Si lo piensas bien, es un tanto ridículo que algo que con todo su cariño te instauraron en tu mente subconsciente tus padres o abuelos, solo por poner un ejemplo, siga vigente en tu presente pasados más de veinte o treinta años. Sin quererlo, esos seres queridos metieron en tu mente, con la mejor intención del mundo, algo que está limitando todo tu potencial. Tal vez a ellos les iba bien, pero si a ti no te está funcionando esa creencia tienes el poder de cambiarla.

Los seres humanos necesitamos constantemente dar fe de aquello en lo que creemos. Es por eso que nuestras creencias tienen un poder creador, ya que tus acciones irán siempre enfocadas a confirmar que lo que crees como cierto es la

realidad, al menos es tu realidad. Si crees que jamás te harás rico, todos tus actos serán llevados a cabo con esa mentalidad de escasez, porque necesitas confirmar que aquello en lo que creo es lo cierto. Incluso cuando las cosas empiecen a irte bien financieramente lo cuestionarás o lo atribuirás a la diosa fortuna. Qué curioso, ¿verdad?

No permitas que antiguas creencias, normalmente instauradas por tus ancestros o por haberlas escuchado como un mantra en la sociedad condicionen tu presente y tu futuro. Si ninguno de nosotros se cuestionara lo que es cierto y lo que no lo es, la humanidad se estaría perdiendo grandes gestas.

«El dinero no hace la felicidad», «si eres rico es que algo malo has hecho», «nunca tendré éxito», «esto es solo para los elegidos» y multitud de frases hechas como estas solo deben servir para ser cuestionadas y tener la valentía de retarlas para demostrarte a ti mismo que no son ciertas.

Disfruta de la incertidumbre de cuestionarlo todo e intenta encontrar lo necesario para demostrarte que simplemente estabas creyendo algo equivocado. Pregúntate siempre algo muy poderoso: «¿Y si puedo?», y acto seguido actúa desde la óptica de una nueva posibilidad.

Actúa paso a paso hasta que hayas avanzado lo suficiente para ver que poco a poco vas ganando la batalla a aquella creencia que te estaba limitando. No intentes demostrarlo todo en un simple paso, porque entonces es cuando el reto se hace demasiado grande y tu mente tendrá la necesidad de confirmar que aquello que creías era cierto.

Ten en cuenta que tu mente siempre buscará confirmar lo que da como cierto. Por eso empieza por cuestionarte las cosas cuando te estés diciendo que no puedes. Luego, busca algún ejemplo que te sirva como inspiración y como espejo

de que sí se puede. Para acabar, paso a paso, ve adquiriendo las destrezas y habilidades que te permitan ir cuestionando la creencia que tenías, y demostrándote que no era más que una ilusión fijada fuertemente en tu mente subconsciente.

Recuerda siempre a Ford: «Tanto si crees que puedes, como si no lo crees, estás en lo cierto». La respuesta siempre está en tu sistema de creencias.

Estás en el escalón de la ejecución y del éxito o el fracaso de tu acción serán responsables aquellas creencias que te limiten y no seas capaz de cuestionarlas.

4.9 Sobre todo, diviértete y desdramatiza

Creo que el mejor consejo que puedo darte para que obtengas el éxito en tu vida es decirte que te diviertas. Divertirse es sinónimo de hacer las cosas desde el corazón, divertirse es hacer las cosas desde la abundancia que te ofrece el caminar por donde has elegido hacerlo, y divertirse es el camino más rápido hacia cualquier éxito en tu vida.

No importa que estés en el escalón de la ejecución o donde quiera que te encuentres, si no te diviertes, jamás obtendrás el éxito deseado. Podrás acumular grandes cantidades de dinero, pero esto será lo máximo que puedas obtener. Recuerda que el dinero es solo importante cuando no se tiene.

El mundo lo han cambiado personas apasionadas, personas que se divertían y sentían auténtica pasión por lo que hacían. Seguramente si intentas recordar a alguien mal humorado que haya dejado un gran legado te costará un tiempo infinito encontrarlo.

La vida es mucho más que obtener grandes resultados. No has venido a este mundo a saborear la gloria efímera de alcanzar cualquier proeza. Has venido a este mundo para disfrutar del camino que es, dicho sea de paso, donde reside la verdadera abundancia. Los resultados, en muchos casos, serán simplemente la consecuencia de haber hecho las

cosas con amor, desde el corazón y habiéndotelo pasado en grande. Es muy difícil fracasar cuando uno se lo pasa bien. Es más, no existe el fracaso cuando uno se lo pasa bien.

Desdramatiza cualquier error, desdramatiza cualquier demora en la consecución de tu objetivo, desdramatiza el no alcanzar aquello que tanto deseabas y desdramatiza el escalón en el que te encuentras. Cuando eres feliz y te divierte lo que estás haciendo, ya has ganado.

No lo olvides jamás: «Lo tuyo va mucho más allá de un objetivo concreto si lo que buscas es la felicidad». Esta misma obra que tienes ahora en tus manos va mucho más allá de cualquier posible objetivo de ventas o de ingresos.

Mientras escribo en las hojas de papel siento cómo fluyen mis lapiceros. Cuando tecleo siento mis dedos cómo se deslizan por el teclado, y cuando repaso cada capítulo de este libro siento un hormigueo de satisfacción en mi estómago. ¿Crees que no he conseguido ya mi principal objetivo? ¿Crees que esto no es abundancia? ¿Crees que no hay que desdramatizar la tarea de ponerse a escribir un libro? Hazlo siempre lo mejor que puedas, pero hazlo por el simple hecho de sentir el placer de contribuir a un mundo mejor.

Recuerda que más allá de cualquier objetivo está el legado que quieres dejar en este mundo. Los objetivos alcanzados son la señal que te indica que vas por el buen camino, pero simplemente hacen de puente entre donde estás ahora y donde quieres estar en un futuro.

Nadie puede asegurarte que vayas a alcanzar todo aquello que te propongas, pero sí puedes decidir con la actitud que vas a afrontar todos tus retos. Los resultados en gran medida dependerán siempre de esa actitud.

¿Puedes imaginar qué ocurriría si todos los seres humanos nos divirtiéramos haciendo lo que hacemos? A bote

pronto se me ocurre que seríamos una especie más feliz, pero también intuyo que todos obtendríamos mejores resultados en nuestras vidas.

No caigas en la tentación de pensar que este capítulo está escrito para pintar la vida de color de rosa, ni mucho menos. Saldrán dificultades en el camino y habrá malos momentos, pero estos se superarán antes si los afrontas con una actitud positiva.

Vivimos envueltos en una sociedad altamente competitiva que ha llevado al absurdo el significado de la palabra éxito. ¿Hay algo más exitoso que vivir una vida plena y feliz? El éxito lo determinas tú y solo tú. No permitas que nada ni nadie te diga qué significado debes darle a esta palabra. Si te dejas engullir por el entorno en el que vivimos, te costará mucho trabajo desdramatizar las cosas.

No dramatices, aprende. No dramatices, disfruta. No dramatices, simplemente haz las cosas con amor. Dramatizar es un subproducto del miedo y quien maneja sus hilos es tu ego. Pregúntate siempre quién quieres que haga las cosas, si tú o tu ego.

Pon una mirada de niño a todo lo que hagas y deja de convertir cualquier mal resultado en un drama. No me cansaré de repetirte que todo pasa para bien. Además, en el 90 % de las ocasiones, lo que un día fue un drama, visto con el paso del tiempo, no es ni mucho menos para tanto.

Lo único que no puedes recuperar en esta vida es el tiempo. No vale la pena malgastarlo con actitudes negativas que no te llevan a ninguna parte. Si el tiempo es escaso, vale bien la alegría vivir como si tu vida fuese una obra de arte.

Ahora solo te queda poner una sonrisa y esperar que lleguen grandes resultados. El Universo siempre premia a quien tiene una actitud positiva frente a la vida.

Como dice Richard Branson: «Diviértete. La diversión es uno de los componentes más importantes y subestimados de cualquier negocio».

4.10 Mantén el equilibrio

Hay algo fundamental de lo que me he ido dando cuenta con el paso del tiempo y de lo cual era muy escéptico: mis resultados han ido mejorando a medida que yo mejoraba como ser humano. Algo tan simple y tan difícil de integrar antaño para mí y otras muchas personas que piensan como yo pensaba. Escribo este capítulo para que tú no cometas el mismo error, o pierdas tanto tiempo en la búsqueda del equilibrio necesario entre tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

Al fin y al cabo, convertirse en mejor ser humano va ligado a conseguir ese equilibrio necesario entre lo que piensas, lo que dices, lo que sientes y lo que haces. Por tanto es fundamental encontrar la manera de mantener ese equilibrio indispensable entre nuestro cuerpo, nuestra mente, emociones y nuestro espíritu.

Lo único que necesitas para integrar conscientemente este capítulo y empezar a obtener grandes resultados, fruto de ese equilibrio, son tres simples cosas: estar abierto, tener compromiso, tener el deseo. Déjame que me explique:

Antes que nada, debes estar abierto a admitir que existe un ser espiritual en ti. Es decir, que hay algo en tu interior con, cuanto menos, igual peso que lo que existe en tu mundo exterior. No voy a entrar en el dilema de si somos o no

seres espirituales viviendo una experiencia terrenal o viceversa, ya que mi única intención es que tomes consciencia de que existe algo en nuestro interior que no alcanzan a ver, oír u oler tus sentidos.

Estarás de acuerdo conmigo que nadie jamás ha visto un pensamiento o una emoción y sabemos a ciencia cierta que existen. Trabajar en ello es trabajar tu yo más espiritual. El trabajo de tu mundo interior es lo que dará el equilibrio necesario a lo que sucede en el mundo exterior.

Después debes tener el compromiso, no solo para conocer este mundo interior, sino también para trabajarlo al igual que trabajas pesas en el gimnasio o ejercitas tu mente en el colegio, con tus estudios o con lecturas. Para alcanzar ese equilibrio necesario y que todas las patas de la silla sean responsables de soportar tus cimientos emocionales, debes tener el compromiso necesario para dedicarle a cada parcela su debido tiempo y prestarle la atención que cada una se merece.

Y, por último, hay algo que siempre recomiendo y que es lo que realmente marca la diferencia: debes tener un deseo inquebrantable por convertirte en un mejor ser humano. No es sencillo en el mundo en el que vivimos ser coherente con lo que uno piensa, dice y hace y sin equilibrio interno y externo necesarios, esto es literalmente imposible. Si tus deseos por convertirte cada día en mejor persona son irrefrenables, no habrá entorno negativo que pueda frenar ese deseo. El mundo está lleno de estos ejemplos.

Hay algo sorprendente en todo ello y es que cuando eres capaz de llevar a cabo este entrenamiento y conseguir este equilibrio, te das cuenta de que los resultados en el plano de lo material son solo la consecuencia de cómo has sido capaz de equilibrar estas tres áreas de tu vida.

Cuando tu mundo interior mejora, tu mundo exterior también mejora y con él mejoran tus relaciones, tu salud e incluso tu economía. Cuando te conviertes en un ser más consciente y empiezas a vivir la vida acorde con esa consciencia tus resultados, como por arte de magia, empiezan a mejorar.

Si no tienes ese equilibrio necesario en estas áreas fundamentales de tu vida, te convertirás en un ser emocionalmente vulnerable. Siempre estarás a merced de las circunstancias y de lo que ocurra en tu entorno para poder alcanzar el equilibrio necesario que te lleve a conseguir el éxito. No tendría sentido alguno escribir este libro para que desates todo el potencial que reside dentro de ti y no saber convertirlo en algo que puedas activar cuando desees para que no te encuentres siempre a merced de las circunstancias, ¿verdad?

Para ello es fundamental que tomes consciencia, si no lo has hecho ya, de que tu trabajo interior será fundamental para tu equilibrio exterior. Hay que ocuparse de ese espacio interno de autoobservación que es de donde provienen todas las herramientas necesarias para alcanzar el éxito en el mundo externo. ¿Acaso tus músculos no crecen cuando los entrenas? Con tu espíritu ocurre algo similar. A medida que lo vas trabajando conscientemente se va volviendo más «robusto» y mucho más eficiente, lo que te permitirá, además, equilibrarlo con todo lo que te suceda en tu mundo exterior.

Por eso es fundamental que prestes atención a tu yo interior, a tu yo más espiritual, porque es en él donde encontrarás las herramientas necesarias para obtener el éxito exterior. No hagas como esas personas que se niegan a hacer caso de lo que no se ve y que reniegan de la

espiritualidad como si fuera cosa de personas de otro planeta, pero que a la par, sus vidas se ha convertido en una constante montaña rusa emocional siempre a merced de las circunstancias.

Si algo tienen en común todas las personas que han conseguido dejar un gran legado en este mundo es haber encontrado ese equilibrio necesario entre su cuerpo, su mente, sus emociones y su espíritu. Cuando alguien es capaz de alinear lo que piensa, lo que siente, lo que dice y lo que hace es cuando más cerca se encuentra de la libertad.

Te hablo desde la propia experiencia. Te habla alguien que estaba en las antípodas de creer en todo el tema espiritual y en la existencia de cualquier mundo interior, pero que se ha tenido que rendir a la evidencia en su afán por conseguir grandes resultados. Fíjate en que te estoy admitiendo que fue mi afán por conseguir grandes resultados en el plano de lo material lo que me llevó a experimentar un cambio personal interior importante. Me di cuenta de que sin ser un gran ser humano era imposible obtener grandes resultados.

Es algo que no se puede demostrar, pero que es tan cierto y evidente que creo que algún día lo podremos demostrar científicamente. Insisto en que si quieres obtener grandes resultados debes convertirte en una gran persona. Y convertirse en una mejor persona nada tiene que ver con la popularidad, la riqueza ni el reconocimiento. Convertirse en mejor ser humano es convertirse en alguien con las habilidades suficientes para mantener en todo momento equilibradas sus emociones.

Además, no olvides jamás lo que he oído decir a muchos maestros en el mundo del desarrollo personal y profesional: «El éxito lo consiguen aquellas personas que consiguen

mantener los estados emocionales correctos en los momentos oportunos».

Cualquier respuesta que busques se encuentra en primer lugar en tu interior. Así de simple y así de complicado a la vez. Y para ello recuerda: «Estate abierto, mantén un compromiso firme y ten un deseo irrefrenable por convertirte día a día en un mejor ser humano».

4.11 Sin acción, todo es una ilusión

El título de este capítulo no puede ser más esclarecedor: sin acción no hay resultados y todo es una pura ilusión. Por eso la ejecución es, sin duda alguna, la parte fundamental de todo lo que hemos aprendido hasta este momento. Sin ejecución de nada sirve una buena toma de decisiones ni una buena preparación. Repito, sin la ejecución, todo es una ilusión.

Puedes prescindir, aunque no te lo aconsejo si quieres obtener resultados brillantes, de los dos escalones anteriores. Puedes hacer y ejecutar sin tomar buenas decisiones, incluso sin prepararte en absoluto. Si es así, nadie puede garantizarte buenos resultados. Pero sin ejecución ni siquiera obtendrás resultados, por negativos que estos sean. Personalmente, prefiero un resultado negativo a dejar de pasar a la acción por cualquier motivo.

Además, la ejecución te obligará a tomar decisiones y a prepararte, ya que mientras hagas, tendrás que tomar decisiones y la simple acción te estará preparando. Ante cualquier duda, simplemente haz. Con ello no quiero decirte que te conviertas en un suicida de las acciones, sino todo lo contrario. Este libro está escrito para que tus acciones sean brillantes. Solo quiero evitarte la fatídica «parálisis por análisis».

No hay nada peor para la autoestima y la confianza en uno mismo que quedarse quieto sin pasar a la acción. De nada sirven tus conocimientos, de nada sirve tu experiencia y de nada sirve tu capacidad si no hay acción. La acción es lo fundamental para que puedas hacer brillar todo tu potencial. No hay nada peor que tener todo el potencial del que dispone un ser humano y no activarlo por cualquier circunstancia.

Aunque en muchos casos la acción que vas a tomar pueda darte miedo y sientas el temor lógico y las dudas razonables, pasa siempre a la acción. Supera ese temor y enfréntate a él porque la única manera de disipar dudas sobre cualquier cosa es poniéndose a trabajar en esa cosa.

Si algo me ha caracterizado siempre en la vida es la acción continua. Recuerdo ahora hace unos años, cuando empecé en el mundo del desarrollo de las personas y las empresas, que siempre era el primero en tomar acción. Cada curso que realizaba, cada reto que surgía y cada prueba a la que me presentaba siempre era el primero en tomar acción. Ante cualquier duda y ante mis miedos, siempre decidía tirar por el camino de la acción. A día de hoy sigo haciendo exactamente lo mismo, y por eso reconozco el valor incalculable de pasar a la acción.

Además, he podido comprobar de primera mano como formador que todas aquellas personas que toman acción a pesar de sus limitaciones y de las dificultades son aquellas personas que a la postre alcanzan una mayor cota de éxito. El gran error que espero que no cometas jamás es esperar que todo sea perfecto, o que estés plenamente preparado para pasar a la acción. Si esperas esto, jamás pasarás a la acción, simplemente porque esto que esperas no existe y no se dará nunca.

Tener grandes ideas y buenas intenciones no sirve de nada si estas no van acompañadas siempre de grandes acciones. Cuando te digo «grandes acciones» para nada me estoy refiriendo a acciones de gran magnitud o gran calado, simplemente quiero inspirarte a que actúes y des ese primer paso.

Cuando tengas una idea, tienes que llevar a cabo una acción inmediatamente que la «condense» y (o) la traiga al plano de lo físico. Hay millones de mentes en este planeta con grandes ideas que nadie sabe que existen. Simplemente porque nunca decidieron llevarlas al plano de lo físico mediante la acción. ¿De qué sirven, pues, estas ideas tan brillantes? Además, no dudes jamás que si no lo haces tú, lo hará otro por ti.

Condensar las ideas es darle valor al primer paso. Ese primer paso fundamental que es el inicio de algo que seguramente acabará fructificando. Sin ese primer paso, tan necesario como difícil de tomar en ocasiones, estás perdido. El primer paso es, en la mayoría de ocasiones, el paso de mayor valor. Este libro es fruto del primer paso.

Sin acción solo existe una cosa llamada excusa. Siempre me ha encantado lo que hace ya algunos años escuché de uno de mis mentores y gran maestro José Pedro García que me dijo: «No pongas excusas, si no has ido, pues no has ido. Y si no lo has hecho, pues no lo has hecho». No puede haber una afirmación más clara, concisa, directa y retadora que esta.

No hay mayor escuela ni mejor maestro que la ejecución. Ejecutar es pasar a la acción y en la acción encontrarás todo lo necesario para el éxito. Cuantas mejores decisiones tomes, mejor ejecutarás. Cuanto más preparado estés, mejores resultados obtendrás. Pero ante la duda, haz.

Toma buenas decisiones, prepárate mejor que nadie y luego toma acción. Toma acción masiva y enfocada, es decir, con todos los sentidos y poniendo toda la carne en el asador. La ejecución es lo que pone en valor todo lo demás, incluso pone en valor este capítulo del libro.

Recuérdalo: «Sueños sin acción son una ilusión. Sueños con acción, siempre dan resultados». Y ya sabes lo que te he repetido en más de una ocasión: «O hay éxito, o hay resultados»

Te deseo una feliz acción, amigo.

CAPÍTULO 5

Y AHORA, ¿QUÉ?

5.1 Y ahora, ¿qué?

Pues a trabajar. De muy poco te servirá esta lectura si no aplicas todo lo que espero que hayas aprendido. También deseo que no conviertas el libro en una simple lectura que te sirvió como pasatiempo, sino en una herramienta que te ayudó a liberar todo el potencial que atesoras y a ponerlo al servicio de aquello que deseas.

Esta, al fin y al cabo, es la finalidad principal del libro que acabas de leer. Por una parte, es poderte facilitar el camino hacia la libertad. No me estoy refiriendo a la falta de libertad por estar físicamente encerrado en una celda, sino de aquella falta de libertad que todos, en mayor o menor medida, nos hemos autoimpuesto a base de miedos y falsas creencias que nos limitan y no nos dejan ser libres. Quiero que seas libre, independientemente de lo que los demás opinen de ti y que, al final de cada día, solo te rindas cuentas a ti.

Por otro lado, también pretendo que, de una vez por todas, no solo pienses que tienes un potencial ilimitado, sino que te lo creas. Créetelo de una puñetera vez, porque es la pura realidad. De nada te sirve saberlo si no pones ese potencial al servicio de una vida plena, feliz y abundante.

Y, por último, ahora tienes todas las herramientas, paso a paso, para diseñar tu estrategia de vida necesaria y poder alcanzar aquello que te propongas.

No debes cometer el error de creer que lo que hay en estas páginas es la verdad absoluta o el único camino. Ni mucho menos. Utiliza aquello que te resuene y lo puedas integrar con facilidad y lo que no te resulte cómodo u óptimo, envíalo directamente a la papelera de reciclaje. Mi objetivo es ser un facilitador de tus habilidades y nunca un gurú que te imponga nada.

Pero para potenciar esas habilidades debes querer y saber asumir la responsabilidad de activarlas. Y de eso yo no me puedo encargar. Es trabajo únicamente tuyo.

Además, aplícalo todo con una actitud positiva porque ya sabes, y en el libro lo hemos comentado en más de una ocasión, que la felicidad nunca debe ser un objetivo, sino que debe ser el camino. Cuando te hablo de actitud positiva no me refiero a un pensamiento agradable, pero efímero. Me estoy refiriendo a la actitud necesaria para mantener el tiempo necesario y frente a cualquier inconveniente una actitud de suma y no de resta.

Claro que tendrás momentos negativos. Tú y todo el mundo los tiene. Pero dependerá de la actitud con que afrontes esos momentos con lo que serás capaz de alcanzar tu felicidad. En los momentos buenos todos somos felices.

No dejes de acudir al libro las veces que haga falta. En él encontrarás muchas respuestas que posiblemente en algún momento te resulten necesarias. Son respuestas simples, pero no por ello poco importantes. El libro en sí mismo es un libro simple y así lo he pretendido. Nunca subestimes el poder de lo simple. Además ya sabes que no es si ya conocías lo que te digo en el libro, sino la clave está en si lo estabas aplicando con éxito.

Confío ciegamente en ti y en este libro porque en él y en ti está todo lo necesario para llevar tu vida a un siguiente

nivel. Un siguiente nivel que nada tiene que ver con la competitividad, sino con el amor a uno mismo y la satisfacción de vivir sabiendo que lo estás haciendo dando lo mejor de ti.

Te deseo, sobre todas las cosas, que disfrutes del camino al igual que espero que hayas disfrutado del libro.

5.2 La mayoría comete este error

Seguramente te preguntarás por qué son tan simples estos pasos hacia la plenitud y por qué son tantas las personas que no consiguen alcanzar la felicidad. La respuesta es sencilla: algunas personas eligen quedarse como están a tener que cambiar de hábitos.

Para algunos, cambiar de hábitos supone enfrentarse a lo desconocido y por eso se resignan a no salir de su zona de confort. El precio que pagan por ello es demasiado alto, y no me gustaría que tú cometieras ese mismo error.

Si no tienes el compromiso necesario para llevar a la práctica todo lo que has aprendido, de nada te servirá esta lectura y, lo más doloroso, de nada te servirá poseer el potencial enorme con el cual has sido dotado desde el momento en que decidiste venir a este mundo.

Son muchas las personas que empiezan el camino del cambio, pero, por el contrario, son muchas menos de las deseadas, las que tienen la paciencia y la perseverancia necesarias para consolidar unos nuevos hábitos que les lleven por el sendero de la plenitud, la abundancia y la felicidad.

Arrancar suele ser lo más sencillo, pero permanecer en el camino cuando las cosas se ponen feas o son poco agradables es más complicado. Hay un vacío en todo proceso de cambio que es el que marca realmente la diferencia entre

quien alcanza la vida que desea y quien no consigue llegar a ella. Ese vacío viene cuando empiezas a desprenderte de viejas conductas y viejos hábitos, pero aún no ha pasado el tiempo suficiente para consolidar e integrar esas nuevas costumbres que te permitirán alcanzar lo que desees en tu vida.

Cuando decidas empezar a transitar por la senda del cambio sé constante, perseverante y consciente. Constante en la aplicación de todas aquellas nuevas herramientas y nuevos hábitos que te lleven al siguiente nivel en tu vida. Perseverante mientras aún no puedas ver con claridad los resultados de tu nuevo yo, y consciente del camino que debes recorrer y de lo que te espera al otro lado de la orilla. El premio realmente merece la alegría.

No desistas en el intento. No será tarea fácil ni rápida. Recuerda que llevas mucho tiempo comportándote de la misma manera. Una manera que te ha llevado hasta aquí, para lo bueno y para lo no tan bueno. Si ahora quieres llevar tu vida al siguiente nivel, tendrás que hacer cosas diferentes y estas cosas te llevará tiempo integrarlas. Sé paciente.

Creo que no hay beneficio más inmenso para hacer lo que tengas que hacer que ser consciente de que uno está viviendo acorde con todo el potencial que atesora y que además ese potencial contribuye a su felicidad y a la de quienes le rodean. La felicidad es contagiosa y si quieres dejar un buen legado no puedes prescindir de ella.

Lo que te espera después de este pequeño trabajo es algo que debería ser suficientemente poderoso para hacer lo que tengas que hacer a pesar de las dudas lógicas que surgirán en el camino. Recuerda, no desistas. Persevera.

No te conformes, no seas uno más. Haz lo que tengas que hacer para ser quien estás llamado a ser.

5.3 Tus mantras

Solo con integrar este capítulo y llevarlo a la práctica puedo decirte que ya habrás amortizado este libro a todos los niveles. Antes de nada, déjame que te cuente la gran diferencia que para mí tienen lo que conocemos como afirmaciones y lo que yo llamo «mantras».

Las afirmaciones normalmente son frases potenciadoras que las repetimos un número de veces al día con la intención de integrarlas y ponerlas en marcha. Lo que he podido comprobar es que las afirmaciones no siempre funcionan y muchas veces no alcanzan su objetivo final, porque quien las lee no logra creérselas de verdad. Por mucho que repitas una frase, si esta no resuena en tu interior, al final tu mente subconsciente boicoteará el proceso de integración.

Lo mantras, para mí, van mucho más allá. Se trata de convertir estas frases en un estilo de vida. Se trata de percibir todo aquello que te rodea como una consecuencia de esos mantras. Se trata, en definitiva, de que cualquier acción que emprendas lleve en su ADN esas frases poderosas que potenciarán tus habilidades y facilitarán tus resultados.

Son, como ya te dije antes, frases muy sencillas. Son conceptos que adquieren mucho más valor si cabe por su extrema sencillez, lo que da pie a que todo el mundo pueda aplicarlo. Nadie ve un mantra como algo inalcanzable o

que le suponga tener que adquirir ninguna habilidad especial para llevarlo a cabo. Es por eso precisamente por lo que los mantras adquieren tanto valor. Porque son una herramienta al alcance de todos y para todos.

Personalmente, voy a compartir los tres mantras que me acompañan siempre en cualquier acción y que se ajustan a la perfección a lo que has aprendido en este libro. Si consigues hacerlos tuyos, como a mí me sucedió hace algunos años, tu vida puede dar un vuelco espectacular. Vamos con ellos:

TODO PASA PARA BIEN

Integrar esta poderosa frase te lleva a hacer las cosas libre de toda presión y te permite poner en práctica la Ley del desapego. Cuando logres interiorizar esta frase y sentirla como cierta, verás que todo cuanto nos rodea y nos sucede es perfecto. Percibirás cómo el Universo es perfecto.

Todo pasa para bien quiere decir que cada situación que ocurre en tu vida es la situación perfecta para que tú te conviertas en una mejor persona y en mejor ser humano, aun cuando tú, en ese momento, no consigas verlo de esta manera. Cada situación nos enseña algo de mucho valor que el Universo pone frente a nuestras narices de diferentes formas y siempre a su manera, no a la tuya. Esto último es muy importante que no lo olvides.

Te permite, pues, no solo enseñarte siempre los motivos por los cuales te está ocurriendo lo que te está ocurriendo, sino que además te obliga a explorar nuevos caminos sin perder tiempo en la queja o el lamento. Esta constante exploración de nuevos caminos, fruto de aceptar que todo pasa para bien, te permite estar en un constante aprendizaje. Es

algo mágico, fuera de cualquier lógica que se pueda demostrar, más que cuando uno decide experimentarlo aun sin poder ofrecer pruebas de todo ello.

Aceptas que todo es perfecto, estás siempre en constante búsqueda de alternativas cuando las cosas no salen como habías planificado, y te diviertes y aprendes mientras haces y no mientras te lamentas. Además, te conviertes en una persona enfocada siempre en la búsqueda de soluciones y no enfocada en el regocijo de los problemas. De esta manera la búsqueda de alternativas se convierte en algo extremadamente sencillo y creativo.

HACER LO QUE HAY QUE HACER (HQH)

No puedes llegar a imaginar cuántas cosas implica este mantra. Si te soy sincero es el que me ha llevado hasta aquí, el que ha cambiado mi vida por completo y el que ha permitido que hoy, tú y yo, estemos disfrutando de esta lectura y de habernos conocido.

Implica, en primer lugar, superar cualquier tipo de miedo, creencia o barrera que pueda condicionar nuestra vida y limitar todo nuestro potencial. Normalmente, la gran mayoría de acciones las llevamos a cabo desde una emoción de miedo y muchas de las cosas que no alcanzamos son fruto de creencias limitantes. ¿Puedes imaginarte ahora qué supone gestionar esto positivamente aplicando el HqH?

He visto en multitud de ocasiones a personas brillantes con ideas brillantes plasmadas en un papel. Siempre con las mejores intenciones, pero esto no es suficiente. El papel lo aguanta todo y sin acción no hay resultados. Hacer lo que hay que hacer va mucho más allá del papel.

Condensa las ideas brillantes y las lleva a lo material mediante la acción.

Gracias a ello te conviertes en un ejecutor nato. A pesar de conocer en muchas ocasiones las posibles dificultades, nunca te detienes. A pesar de tener los lógicos miedos de cualquier acción, nunca te detienes. Y a pesar de creer que puedes fallar en el intento, nunca te detienes. Hacer lo que hay que hacer te lleva directo a la acción. Y en la acción es donde residen las grandes gestas y donde se cuecen los grandes legados.

Dejas de poner excusas y de procrastinar para poner todo tu potencial al servicio de una idea brillante, para convertir esa idea en algo real que te aporte valor a ti y aporte valor a tu entorno. Te obliga a estar siempre en el estado óptimo de cuerpo, mente y espíritu, porque siempre estás dispuesto a pasar a la acción.

Cuando integras y pones en marcha el HqH marcas realmente la diferencia.

O HAY ÉXITO O HAY APRENDIZAJE

Ya hemos hablado mucho de este mantra en el libro, pero bien vale un capítulo especial, porque sus beneficios son de inmenso valor. Además, rompe con la creencia que todos los errores son malos y deben ser penalizados. En nuestra sociedad, desde muy temprana edad, siempre se han penalizado los errores cuando en realidad son el mejor camino hacia el éxito. Qué curioso, pero intuyo que el sistema educativo es, en parte, uno de los responsables de construir personas limitadas, con la falta de confianza necesaria en ellas mismas y con miedo a ser penalizadas.

No se puede imponer un peaje siempre a aquella persona que se equivoca ya que el mensaje que le estás enviando es

que el «error» siempre se penaliza. Solo cometen errores quienes actúan, y si penalizas a quienes actúan estás dando una relevancia negativa al «error». Quien se equivoca un mayor número de ocasiones y es capaz de aprender de sus errores es quien tendrá todas las herramientas necesarias para llevar su vida al puerto deseado.

Cuando integras este último mantra no temes tomar acción, porque sabes que no puede sucederte nada negativo, sino todo lo contrario. El no hacer las cosas bien en primera instancia, o no obtener el resultado esperado en el instante deseado, no hace nada más que acercarte cada vez más a tus objetivos.

En la acción siempre se gana. Puedes ganar aprendizaje, puedes ganar el éxito de alcanzar lo que deseas y puedes ganar éxito y aprendizaje al mismo tiempo. Rompe de una vez con la falsa creencia de que el error es algo negativo. Que Dios bendiga los errores. De hecho, creo que son invención suya, porque su deseo siempre ha sido convertirnos en mejores seres humanos y esta es, sin duda, la mejor opción.

Con este mantra siempre se avanza y siempre se tiene el foco en lo positivo. Estar en constante acción o estar en constante aprendizaje es una palanca brutal. Además, en la mayoría de los casos, te permite afrontar las cosas sin dramatismo alguno, ya que sabes que siempre sacas algo positivo.

Tener el foco en lo positivo te hará siempre ver oportunidades donde otros solo ven inconvenientes. Te hará ser siempre parte de la solución y no del problema. Te hará sustituir la palabra error de tu vocabulario para convertirlo todo en un área de mejora. En la mejora continua está el progreso, y en el progreso está la semilla que da vida a todo ser humano.

Además, este progreso te permite vivir en un estado que para mí es vital. Es el estado de saber que la verdadera abundancia está en el camino y no en la meta, y que la felicidad nunca debe ser un objetivo, sino que es el propio camino.

Recuerda, no te detengas, porque estando en acción siempre ganas, ya que «o hay éxito o hay aprendizaje».

Ahora que ya conoces estos mantras, te invito a que los conviertas en un estilo de vida. Llévalos a tu terreno, porque son mantras universales que no pueden ofrecer nada malo a ningún ser humano. Utilízalos cuando creas que pueden ayudarte, pero no te olvides nunca de ellos. Hazlos tuyos y que sean ellos quienes te brinden la oportunidad de ofrecer lo mejor de ti y te ayuden a alcanzar todo aquello que desees.

Te recomiendo que al principio hagas un ejercicio muy divertido para ir integrándolo en tu día a día. Ve siempre con una libreta o un dispositivo donde puedas anotar las situaciones menos positivas que te suceden y que te están brindando resultados inesperados. Una vez las tengas anotadas, detente y pregúntate estas tres cosas:

¿Qué me está mostrando esta situación? ¿Qué tengo que hacer ahora distinto para obtener un resultado distinto? ¿Qué estoy aprendiendo de esto y de qué mejores herramientas dispongo ahora para alcanzar el éxito?

Te auguro un gran futuro simplemente por convertir estos tres mantras en un estilo de vida. Recuerda que este libro está escrito para que liberes todo tu potencial, ofrezcas lo mejor como ser humano y alcances aquellos objetivos que te propongas. Estos tres mantras serán tu mejor trampolín.

Y para que no caigas en la tentación fácil en la que caen muchas personas, te regalaré otro mantra para que nunca

dejes de prestar atención a este capítulo: «No es si lo sabes, es si lo aplicas. Y si lo aplicas, si lo estás aplicando con éxito».

5.4 El gran truco

Voy a desvelarte uno de los mejores trucos para que vayas obteniendo grandes resultados, mientras vas integrando todo lo que has aprendido durante esta lectura. Es algo que además te ayudará a acelerar el proceso de integración de tus aprendizajes y te divertirá muchísimo mientras todo se va poniendo en orden y empiezan a llegar los resultados. Quiero hablarte del modelaje.

El modelaje es una técnica que yo he utilizado mucho y que, de hecho, todos la hemos utilizado en más de una ocasión de manera inconsciente. Lo que te estoy proponiendo ahora es que lo hagas de forma consciente para poder sacar mucho más provecho.

El modelaje es una técnica que consiste en observar y estudiar a quien ya ha alcanzado lo que tú estás dispuesto a alcanzar. Una vez analizado y estudiado su comportamiento, tienes que descubrir cuáles han sido los posibles factores de su éxito y entonces empezar a hacer las cosas tal como las haría él. Lo más importante de este proceso es que seas lo suficientemente consciente e inteligente para no copiar con exactitud todo su proceso, sino que sepas llevar todos los aprendizajes a tu terreno para que te sientas cómodo y para que, lo que aprendas de él, pueda adaptarse a tus circunstancias.

No tenemos que inventar la rueda si alguien ya lo ha hecho por nosotros. Simplemente hay que observar, estudiar el proceso, adaptarlo a nosotros mismos y, en la medida de lo posible, mejorar lo que ya está hecho. Es así de simple. El modelaje es una técnica que acelerará tu camino hacia el éxito.

Siempre empiezo mis cursos de liderazgo con un ejercicio de modelaje para que los asistentes puedan comprobar que el camino que desean recorrer, alguien ya lo hizo previamente. Esto, no solo les demuestra que es posible hacerlo, sino que además les permite obtener herramientas de mucho valor para llevarlo todo a cabo. Y a partir de ese ejercicio empezamos a trabajar.

Insisto en que todos lo hemos hecho en multitud de ocasiones de manera inconsciente. Desde pequeño has querido parecerte a alguien y has adoptado ciertas conductas que creías que te podían acercar a ser ese alguien. También quiero insistir en la idea de que el modelaje no es copiar a pies juntillas lo que haga otra persona, sino modelar su conducta para que encaje positivamente con tu personalidad y con tu estilo de vida.

Hay un dicho en inglés que utilizan muchos maestros en el mundo del desarrollo personal y que yo siempre recomiendo por los resultados que a mí personalmente me ha brindado. El dicho es el siguiente: «Fake it until you make it», que traducido al español es algo así como «fíngelo hasta que lo hagas».

Fíngelo hasta que lo hagas, aunque al principio te sientas extraño. Lo que estás buscando con ello es condicionar tu mente hasta tal punto que llegues a sentir como si ya hubieras alcanzado aquello que desees. Si eres capaz de creerte que no puedes hacer algo por cualquier motivo, también

eres capaz de condicionar tu mente hasta el punto de sentirte capaz de poder alcanzar aquello que deseas.

La técnica del modelaje puede parecer una tontería, pero mi experiencia personal y la de muchas otras personas demuestran que no lo es. Simplemente estamos en un proceso de condicionamiento positivo de nuestra mente. Pregúntate cuantas veces has condicionado tu mente de manera negativa hasta que esos pensamientos han condicionado tus resultados. La gran ventaja es que puedes hacer exactamente el mismo proceso a la inversa. Puedes condicionar tu mente de forma positiva hasta que sientas que eres capaz de llevar a cabo cualquier acción que te lleve a los resultados deseados.

Debes repetir esta técnica durante el tiempo necesario. No esperes resultados inmediatos ya que si así fuera todo el mundo obtendría aquello que desea. Y como bien puedes ver a tu alrededor, esto no es así. ¿Por qué la gente no utiliza una técnica tan sencilla y tan poderosa? Porque no tienen paciencia.

Debes demostrar la paciencia necesaria para condicionar de tal manera tu mente que puedas olvidar los registros que llevan tiempo condicionándote de forma negativa y sustituirlos por aquellos pensamientos que te condicionen positivamente. No suele ser un proceso rápido, porque no es sencillo borrar pensamientos limitantes que seguramente llevan muchos años acompañándote. Verás cómo, si te das el tiempo suficiente, empezarás a actuar como si lo que desearas ya estuviera sucediendo y los resultados empezarán a llegar como por arte de magia.

Hay muchas maneras de sugestionar y condicionar tu mente y esta es solo una de ellas. Es de gran utilidad porque, si la aplicas con la perseverancia necesaria, verás que

llegarás a adoptar la creencia de que aquello que quieres ya te está sucediendo. De esta forma actuarás enfocado al éxito. También es muy útil porque te ahorra mucho trabajo de investigación al saber que alguien te abrió, con anterioridad, el camino que tú quieres transitar. Y esto ya te deja muchas pistas sobre cuál es el camino correcto.

Si estás cayendo en la tentación de pensar que lo que te estoy proponiendo es una locura, recuerda lo que dijo Einstein: «La mejor definición de locura es esperar resultados distintos haciendo siempre lo mismo». Date el gusto y el placer de probar cosas nuevas. Si te lo permites, además, estarás empezando a modelar, ya que esta técnica la hemos testado con éxito muchas otras personas.

No pierdes nada por probarlo. Recuerda que si eres capaz de condicionar negativamente tu mente, también eres capaz de hacerlo positivamente. Es hora de trabajar con el P.E.A.R (pensamiento, emoción, acción y resultado). Lo que ahora estás haciendo es activar todo este proceso mental y emocional mediante la técnica del modelaje de forma que te sientas condicionado positivamente para el éxito.

Además, aparte de todos sus beneficios, el modelaje tiene algo muy bonito y es que convierte el camino al éxito en algo extremadamente divertido. Recuerda mi definición de éxito: «Éxito es alcanzar lo que uno desea teniendo la capacidad para transitar por los caminos deseados».

Recuerda: «Fake it until you make it», *my friend*.

5.5 La verdadera abundancia está en el camino

Hablando de caminos divertidos, toma consciencia de que la verdadera abundancia y el verdadero éxito residen en el camino y no en el resultado. La felicidad debes encontrarla en cada paso que te llevará inevitablemente al éxito y a alcanzar aquellos objetivos que te hayas propuesto. El verdadero placer de vivir es hacerlo sabiendo que los éxitos son la consecuencia de disfrutar cada momento de tu vida.

Si no eres feliz haciendo aquello que pretende llevarte a la gloria, tienes muchas posibilidades de abandonar por el camino. Recuerda que a mayores retos, mayores serán las dificultades que te encontrarás en el trayecto. Encontrar la felicidad a cada paso te acercará más a los objetivos deseados. Además, no reconocer que la abundancia está en el camino te llevará a hacer las cosas focalizado simplemente en el objetivo, y cuando lo alcances serás de aquellas personas que utilizan el dicho «ha valido la pena». Lo que yo te estoy proponiendo es que cuando alcances tus objetivos seas de los que decimos «ha valido la alegría».

Los objetivos, las metas y los éxitos deberían ser la consecuencia directa de un camino lleno de abundancia si quieres vivir una vida plena y feliz. No puedes malgastar

mucho tiempo de tu vida para saborear efímeramente las mieles del éxito y volver a empezar de nuevo otro camino lleno de obstáculos que te acerque a un nuevo objetivo. Esto es meterse voluntariamente en la carrera de la rata.

El libro que tienes en tus manos es un claro ejemplo de un proceso y un camino llenos de abundancia. No tengo ni la más remota idea de los beneficios materiales que esta obra puede reportarme, pero con el proceso vivido al escribirla, yo ya he ganado. Escribir este libro ha supuesto para mí disfrutar de aprender y disfrutar de ofrecer mi mejor versión en el momento en que me encuentro y con las herramientas de las que dispongo. Esto es la verdadera felicidad. Esto es vivir un camino lleno de abundancia.

No busques la perfección, ya que esta es un invento del ego. La perfección es solo una ilusión que aleja a las personas de encontrar en cada paso aquello que realmente importa. No tiene ningún sentido buscar algo que te haga feliz y hacerlo transitando por caminos duros y tortuosos. El precio a pagar es demasiado alto, ¿no crees?

La ilusión y la motivación por ser mejor ser humano cada día es imposible encontrarlas en cualquier meta por mucho que te empeñes. Podrás alcanzar la gloria, podrás tocar el cielo, podrás ganar grandes cantidades de dinero, pero si no reconoces que es en el camino donde reside la verdadera felicidad, te estarás alejando del tesoro más preciado que nos tiene preparado la vida.

Sentir que tu vida tiene sentido, sentir que lo que estás siendo contribuye a un mundo mejor es algo que todos los seres humanos deberíamos saber apreciar. Recuerda la Ley del orden siempre que pierdas de vista este enfoque. No somos «hacedores» humanos ni tampoco «tenedores» humanos, sino que somos seres humanos en constante evolución.

Si no disfrutas de este proceso, ¿para qué demonios te sirve evolucionar?

Con ello no quiero decirte que el camino vaya a estar exento de dificultades, pero incluso cuando estas surjan, si has sabido reconocer dónde reside la verdadera felicidad, resolverás los inconvenientes con maestría. El saber que estás disfrutando del proceso y poderte desapegar del resultado te lleva a no forzar y a resolver las cosas de una manera brillante, sin dolor ni sufrimientos.

Desapegarte del resultado es fundamental para poder disfrutar de todo aquello que lledes a cabo. Vincúlate a la acción, saborea lo que ella te ofrece y desvincúlate del resultado. Es una Ley universal que te va a permitir entender perfectamente este capítulo. No por intentar forzar un resultado tendrás más garantías de éxito.

Un resultado brillante normalmente es la simple consecuencia de una ejecución aún más brillante. Llevar cualquier tarea a cabo desde un estado de conexión y motivación altos, normalmente te brinda la oportunidad de poder disfrutar de grandes resultados. No desaproveches ninguna oportunidad que te da la vida para reconocer dónde reside la plenitud. Los grandes maestros espirituales y otras muchas personas saben reconocer la belleza en cualquier cosa que les rodea. Si tú aún no lo has conseguido, es porque no te has tomado tu tiempo en observar bien tu mundo.

Para ello es fundamental que encuentres tu canal. Encuentra aquel desempeño que te permita poner tus dones y tus talentos al servicio de una causa mucho más allá de cualquier objetivo concreto. Verás cómo rápidamente descubres el placer y la abundancia de ser tú mismo. Es necesario para cualquier ser humano sentirse útil en aquello que

está haciendo. De lo contrario, es imposible poder encontrar la felicidad en el camino.

No hay nada malo en querer lograr grandes objetivos. De hecho, este libro gira en torno a esto. Pero el precio a pagar por alcanzar cualquier meta no puede ser nunca superior al placer de disfrutar cada paso que te lleve hacia ella. Como dice siempre mi admirado Sergio Fernández, el Universo es abundancia. En él encontrarás abundancia de abundancia y abundancia de escasez, tú decides dónde quieres situarte. Todo es una decisión.

En ocasiones hemos perdido de vista que, en la mayoría de los casos, tenemos todo lo necesario para llevar este capítulo hasta sus últimas consecuencias y poder disfrutar de una vida plena y feliz. Nos hemos dejado engañar por los deseos del ego. Suya es la invención de escasez.

Si decides vivir bajo el paraguas de la abundancia, todo y cuanto te encuentres en el camino te sorprenderá y nutrirá tu ser. Estarás en constante aprendizaje. Recuerda que en el aprendizaje está el progreso y que el progreso es vida. No pierdas el tiempo con estupideces que te alejen del buen camino. Todo lo que te aleje de él es fruto de una decisión tomada desde el ego.

Ahora que estamos llegando al final, espero que tu camino junto a mí haya sido igual de abundante como lo ha sido para mí. Conocerme a través de estas páginas ha valido realmente la alegría. Escribir esta obra para poder acercarme a ti ha tenido diferentes momentos y diferentes estados de ánimo. Fruto de todo ello es este libro que acabas de leer.

Pero tengo que reconocerte que todo ha sido un placer y un gran aprendizaje. Me siento contento y muy feliz. Además, siento que ahora soy mejor ser humano. Espero haber podido contribuir a que tú también lo seas. No sé si

conseguiré este propósito, pero me siento afortunado simplemente por el hecho de sentir que al escribir *De espectador a protagonista* estoy contribuyendo a un mundo mejor.

Recuerda, tú decides si el camino «vale la pena» o «vale la alegría». Yo te espero en el siguiente capítulo para despedirme de ti y agradecerte todo lo que tú me has aportado.

5.6 De corazón a corazón y otros recursos

Ha llegado el momento de despedirnos y como se suele decir en las ocasiones donde el camino ha sido un auténtico placer, espero que sea un «hasta pronto». Ha llegado el momento también de agradecerte de corazón a corazón que hayas hecho uno de mis sueños realidad. Que alguien como tú invierta su tiempo y su dinero en este libro es algo que me llena de orgullo, satisfacción y felicidad. Es un sueño hecho realidad. Te lo digo desde lo más profundo de mi ser.

Ahora solo me queda desearte la voluntad y el compromiso necesarios para aplicar con éxito todo lo que has aprendido en este libro. No pretende ser un libro de leer y guardar en la estantería, sino que espero que te sirva como guía en aquellos momentos en que más lo necesites.

Confío plenamente en ti, porque sé que tienes un potencial ilimitado en tu interior. Puede ser que suene muy bonito, incluso grandilocuente, pero es la pura realidad. Ojalá este libro te sirva de palanca para activar dicho potencial. Además, sé que todo lo que hay escrito en estas páginas realmente funciona. Funciona porque tanto yo como muchas otras personas hemos podido hacer de estas enseñanzas un estilo de vida. Yo lo he hecho, mis maestros lo han

hecho, y otras muchas personas lo están también llevando a cabo.

Recuerda que todo lo que hay aquí escrito no son, ni pretenden ser, dogmas de fe. No hay verdades absolutas ni recetas infalibles. Jamás he pretendido esto al escribir estas páginas. Adáptalo a ti, entrénalo y conviértelo, no solo en un buen aprendizaje, sino en una forma de vivir. Y lo que no te sirva, no dudes en mandarlo a la papelera de reciclaje.

Recuerda que lo que hay entre lo que deseas ahora mismo y lo que tienes es la brecha que hay entre la creencia necesaria de que puedes alcanzarlo y aquellas creencias fruto del ego que hasta ahora te han dicho que no podías. Espero que el libro *De espectador a protagonista* se convierta en el gatillo necesario para que tu sistema de creencias se convenza de que debes explotar tu talento de una vez por todas.

Durante el camino no estarás solo. He preparado un siguiente paso para que sigas en constante evolución. Tienes al alcance de tu mano la formación *on line* Lider-ARTE donde encontrarás una proyección de este libro que te llevará a un siguiente nivel de consciencia y de saber cómo explotar tu talento para ponerlo al servicio de tus metas. Lider-ARTE es un paso más en tu desarrollo personal y profesional. Puedes disfrutar de él en <http://escueladeliderazgoyexito.com/formacion-info/>. Te lo recomiendo de todo corazón, ya que en él encontrarás multitud de recursos y herramientas que he podido conocer de los grandes expertos a nivel mundial en el mundo del desarrollo humano, el liderazgo personal y el éxito, tanto personal como profesional.

También, si lo prefieres, puedes apoyarte en mí de una forma individual con los procesos de transformación

personal y profesional que tenemos en la www.escueladeliderazgoyexito.com y me tendrás como tu mentor personal en todo lo que yo pueda ayudarte. Si eres emprendedor, autónomo, tienes un producto o servicio y quieres llevarlo al nivel que se corresponde o simplemente quieres saber cómo alcanzar aquello que siempre has deseado sin depender de nada ni de nadie, no dudes en contactar conmigo en info@escueladeliderazgoyexito.com. Será un auténtico placer.

Llevo años obsesionado por hacer que las personas que se acercan a mí crean y confíen que tienen todo lo necesario para el éxito. Y hasta ahora puedo decir que todo ha salido a pedir de boca.

Quiero estar siempre aquí si me necesitas. Es mi manera de devolverte la confianza. Me apasiona acompañar a las personas en procesos de cambio y ver cómo sus vidas y sus proyectos alcanzan los objetivos merecidos.

Eres pura luz y puro potencial humano. No dejes escapar todo esto que reside en ti y no dejes pasar más tiempo sin ofrecer al mundo tu mejor versión. Todos lo que llegaron a sus últimos instantes sin haberlo hecho se arrepintieron. No cometas tú este mismo error. Confío plenamente en ti.

Mi misión en esta vida es inspirar a personas como tú, y espero haberlo conseguido en este viaje que hemos hecho juntos. Por eso te quería pedir un favor personal: si crees que esta obra puede ayudar a más personas, compártela en tus redes sociales y en los entornos donde creas que puede ser más útil. Simplemente con tu testimonio y una reseña de lo que ha supuesto para ti esta lectura, seguro que podremos seguir pensando en grande y actuando en pequeño en el afán de hacer un mundo mejor.

Gracias por acompañarme en esta misión vital que seguramente tú también compartas. Como siempre digo a todas

aquellas personas que, de uno u otro modo, confían en mí como lo has hecho tu: «Te deseo lo mejor de ti. No dejes de brillar».

Feliz camino.

DE ESPECTADOR A PROTAGONISTA ES UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADA A LIBRO. EN EL ENCONTRARÁS TODO LO NECESARIO PARA PODER TRANSFORMAR TU VIDA, ALCANZAR LA PLENITUD Y DISFRUTAR ALCANZANDO TUS OBJETIVOS. DURANTE MUCHOS AÑOS VIVÍ A MERCED DE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE, CRÉEME, NO FUERON LAS MEJORES. HASTA QUE ME DI CUENTA QUE TODO EN ESTA VIDA DEPENDE DE UNO Y QUE TODO PASA PARA BIEN. SOMOS CREADORES DE NUESTRA REALIDAD Y TENEMOS EN EL PLANO DE LO MATERIAL AQUELLO QUE SOMOS A NIVEL DE CONCIENCIA. A TRAVÉS DE MIS EXPERIENCIAS DURANTE GRAN PARTE DE MI VIDA Y LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS EN EL MUNDO DEL DESARROLLO DE LAS PERSONAS, CONTROL MENTAL Y DESARROLLO ESPIRITUAL TE ENSEÑARÉ COMO TRANSFORMAR LOS OBSTÁCULOS EN AUTÉNTICAS PALANCAS DE CAMBIO. TE LLEVARÉ POR EL CAMINO DE LA PLENITUD MIENTRAS ALCANZAS LO QUE DESEAS Y ADEMÁS PODRÁS TRANSFORMAR LA FELICIDAD PERSONAL EN EL CAMINO Y NO EN LA META. ASÍ DE SIMPLE.

