

JOSÉ MARÍA VICEDO - MIGUEL ÁNGEL GUILLÓ - MANUEL POMARES
MODESTO CRESPO - JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ

AHORA SI



101 dosis de inspiración para
revolucionar tu vida en positivo



MAXIMOPOTENCIAL

AHORA
SI

José María Vicedo - Miguel Ángel Guilló - Manuel Pomares
Modesto Crespo - José Manuel Sánchez

AHORA SI

101 dosis de inspiración
para revolucionar tu vida en positivo

MÁXIMO POTENCIAL EDICIONES

C/La Fira, 5

03202 Elche (España)

<http://maximopotencial.com>

© 2013 José María Vicedo, Miguel Ángel Guilló, Manuel Pomares, Modesto Crespo y José Manuel Sánchez.

© 2013 CMG Máximo Potencial, S.L.

Primera edición, Julio 2013

ISBN: 978-84-941316-0-8

Depósito legal: A 336-2013

© José María Vicedo: Artículos 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 24, 25, 26, 30, 32, 36, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 54, 57, 58, 60, 62, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 80, 81, 83, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 98, 100 y 101.

© Miguel Ángel Guilló: Artículos 4, 16, 17, 18, 22, 23, 29, 31, 33, 34, 35, 37, 39, 48, 49, 51, 52, 53, 59, 63, 65, 68, 69, 79, 87 y 88.

© Manuel Pomares: Prólogo y Artículos 7, 28, 38, 41, 44, 50, 56, 64, 82, 84, 86 y 96.

© Modesto Crespo: Artículos 27, 55, 61 y 85.

© José Manuel Sánchez: Epílogo y Artículos 11, 21, 75 y 99.

Diseño portada: José María Vicedo

Maquetación: Ainhoa Balaciart

Impresión: Publidisa

Impreso en España – Printed in Spain

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Puedes descubrir muchos más artículos interesantes en la web de los autores:

[HTTP://MAXIMOPOTENCIAL.COM](http://MAXIMOPOTENCIAL.COM)

*Dedicado a la memoria de nuestro
amigo Antonio Campillo Alhama.
Gran soñador, entusiasta nato y
apasionado de la vida.*

Índice

Prólogo: ¡Ahora, sí!	11
1. - Uno de los grandes mensajes de Mahatma Gandhi	17
2. - Cuatro claves para revolucionar tu vida en positivo	18
3. - El gran "secreto" para vivir una vida extraordinaria	21
4. - El miedo solo existe en tu mente	23
5. - Diez poderosas acciones para revolucionar en positivo tu vida	26
6. - No puedes conducir mirando el espejo retrovisor	30
7. - El cuento del campesino derrochador	32
8. - El punto crítico: cuando hay que dejar de planificar y comenzar a actuar	35
9. - ¿Qué hacer cuando la motivación desaparece?	37
10. - Siete formas para mantenerte positivo la mayor parte el tiempo	40
11. - La escultura que habita en la piedra	42
12. - El tiempo necesario: sobreestimar un año y subestimar una década	44
13. - El misterio de las semillas	46
14. - Una buena fórmula de superación	48
15. - ¿Contar simplemente los días?	51
16. - La ventajas de la crisis según Albert Einstein	53
17. - Cuida tu huerto: la calidad de los frutos depende de tu pensamiento y acción	55
18. - Los beneficios del optimismo para la salud. Cinco pasos para generar optimismo	57
19. - Cinco pasos para transformar tus retos en victorias	59
20. - Dándolo todo: la ley del kilómetro extra	62
21. - Aprendiendo de los toros de Picasso	64
22. - Crea el estado de ánimo que necesitas. Cualquier problema tiene solución	66
23. - ¿Eres feliz? Reflexiones para conseguir la felicidad	69
24. - El increíble poder de las afirmaciones con intensidad emocional	71
25. - No es lo que te sucede, sino lo que tú haces con lo que te sucede	73
26. - Veinticinco claves para multiplicar tu productividad	76
27. - Frota tu lámpara maravillosa"	83
28. - ¿Es mejor tener mala fama?	85
29. - Cómo incentivar el espíritu emprendedor entre nuestros hijos	88

30. - Las diez acciones más importantes para transformar positivamente tu vida personal y profesional	90
31. - Si no consigues lo que quieres de tus hijos, revisa su motivación	94
32. - Diez falsos mitos de la administración del tiempo	96
33. - Citas de superación personal de Franklin D. Roosevelt	100
34. - Cómo establecer objetivos	102
35. - La gestión de proyectos en equipo. La diferencia entre push y pull	105
36. - Fe en el futuro = Fuerza en el presente	107
37. - Elige muy bien a las personas que te rodean	109
38. - Aprender de los errores mediante la reflexión	111
39. - El poder del porqué	113
40. - Cuando no somos capaces de ver lo maravilloso	116
41. - El principio de "resonancia simpática": los iguales se atraen	118
42. - La diferencia entre sueños y metas	120
43. - Si no puedes oír tu propia música...¡sube el volumen!	123
44. - Por qué Rafa Nadal ganó el mejor partido de tenis de la Historia	125
45. - Como los pequeños pasos son la base de los grandes objetivos	127
46. - Las diez principales causas del fracaso	129
47. - Atraer el éxito	133
48. - Las creencias que llevaron a Michael Jordan al éxito	135
49. - El valor de la disciplina en el camino del éxito	137
50. - El emprendedor más valiente	141
51. - No dejemos que la desinformación influya en nuestra acción	144
52. - Las nueve lecciones de Albert Einstein	147
53. - No te detengas, hay luz al final del túnel	150
54. - Mil razones para sonreír	152
55. - Cómo aumentar tu motivación con solo una pregunta	154
56. - ¿Qué es la amistad? La philia de Aristóteles	156
57. - Siete grandes lecciones de superación personal	158
58. - La peor epidemia de todas	161
59. - Productividad personal: cuatro reglas para la gestión de tareas pendientes	163
60. - Los treinta minutos más importantes de la semana	168
61. - ¿Rescoldo o llama? ¿Quiero o necesito?	170
62. - Una clave común en las personas más felices	172
63. - Cómo conseguir cualquier objetivo a través de la negociación	174
64. - ¿Qué harías tú con el anillo de Giges?	177
65. - El poder de la gratitud	180
66. - El poder de la creencia "yo puedo"	182

67. - Los grandes realizadores son maestros en el arte de dominar sus estados emocionales	184
68. - El poder del pensamiento positivo	186
69. - Mejorar la vida de los que te rodean te puede costar muy poco	188
70. - Siete hábitos fundamentales de superación personal	190
71. - Palabras del corazón	193
72. - Seis claves fundamentales para obtener una motivación extraordinaria	195
73. - Busca los "fracasos excelentes"	199
74. - Los grandes beneficios de soñar en grande	201
75. - ¡Aquel tercer acto de La Boheme!	204
76. - La importancia de un pequeño cambio	206
77. - Diez claves para convertir en realidad tus sueños	208
78. - Cómo llegar a ser un experto en cualquier área	212
79. - ¿Estás viviendo la vida que quieres? Plan de acción para vivir tus sueños	214
80. - El viajero ciego: una historia de inspiración	218
81. - 5.126 intentos: eso es perseverancia	220
82. - El efecto Pigmalión	222
83. - Un futuro apasionante frente a repetir el ayer	224
84. - El ocio como refugio	226
85. - Compromiso y deporte: éxito seguro	228
86. - El cuento del hijo del tintorero	232
87. - Convierte tu pasión en un negocio	235
88. - Tu diálogo interno importa	238
89. - Soltar el lastre del pasado	240
90. - Nunca es demasiado tarde	242
91. - Activando tu motivación: una gran clave de superación	244
92. - Un ejemplo del poder de las visualizaciones	246
93. - ¿Optimista o pesimista?	248
94. - Por qué los retos son buenos para ti	250
95. - El modelado neuronal	252
96. - Vivir de prestado enseña a dar las gracias	254
97. - Cuando todo lo demás parece fallar: el poder de la fe	256
98. - Momentos que nos dejan sin respiración	258
99. - La vida merece un sentido superior	260
100. - Cómo cambiar el mundo	262
101. - El camino menos transitado	264
Epílogo: Plantando la semilla de un cambio positivo	266

prólogo

¡Ahora Sí!

En el año 2001 varios jóvenes emprendedores se encontraban sentados alrededor de una mesa con un veterano empresario de éxito. Aquellos jóvenes iniciaban su trayectoria profesional cargados de ilusiones y ambiciones, y habían invitado a compartir mesa y mantel a alguien que pudiera ayudarles a encontrar el camino del triunfo.

11

Era la primera vez que organizaban un acto de este tipo, y los jóvenes parecían escuchar con interés todo lo que aquel hombre les decía. Sin embargo hubo una cosa que pareció pasar casi inadvertida para la mayoría de ellos. Fue cuando el invitado habló de la diferencia entre TENER y SER. Dijo que uno de los males de aquella sociedad del año 2000 era que vivía demasiado ocupada por tener, por acumular riquezas. Tener dinero, tener una buena casa y un buen coche parecía haberse convertido en lo único importante. Dijo también que cuando una sociedad vive muy obsesionada por tener, se olvida del medio para conseguir lo que tiene, relativiza la forma de conseguirlo e impone aquello del “todo vale”. También dijo que una sociedad que solo juzga por lo que tiene se olvida de ser: *“Mi único consejo es que no os preocupéis por el dinero. No pensad en él. Preocupaos por ser mejores cada día. Pensad en cómo ser mejor empresario, mejor profesional, mejor marido, mejor padre,*

mejor hijo... mejor persona, en definitiva. Si lo hacéis el dinero, vendrá solo”.

En aquel momento, esas palabras no tuvieron la aceptación merecida. Era difícil aceptar esa idea para la mayoría de aquel auditorio, personas jóvenes y ambiciosas que tenían sus aspiraciones (y, en ocasiones, sus necesidades) económicas. Muchos de ellos se mostraron escépticos o no entendieron entonces aquella advertencia. Solo unos pocos entendieron y compartieron entonces el mensaje.

Los años inmediatamente posteriores a aquella cena parecieron dar la razón a los incrédulos. Era la época de los felices 2000 a 2007 y aquellos jóvenes estaban triunfando en el mundo de los negocios. Sus empresas funcionaban y ganaban dinero. Dinero que invertían en el disfrute propio y en el de sus familias y amigos. Tenían buenas casas, buenos coches, buenas ropas. Tener era lo más importante y así se lo reconocía el entorno social más cercano. Habían triunfado. Apparentemente.

12

Luego llegó la crisis. De pronto, como por una maldición divina, todo empezó a ir mal. Dejaron de venderse los productos que ellos fabricaban, dejaron de contratarse los servicios que ellos prestaban. En algunos casos dejaron de tener aquellas casas y aquellos coches. Y en los casos más dramáticos, como el de su amigo Antonio Campillo, dejaron incluso de tener salud. El cambio fue tan radical que tuvo consecuencias en el ánimo de la mayoría de aquellos jóvenes emprendedores. En muchos casos la ilusión había dejado paso a la desazón. La confianza en el futuro fue devastada por la desesperanza. Surgió la duda en las capacidades propias hasta el punto de que minó la autoestima de algunos. Y lo peor de todo es que no encontraban explicación a lo sucedido. No había respuesta a la gran pregunta: ¿por qué?

Fue entonces cuando, fruto de la casualidad o precisamente como consecuencia de que se encontraban buscando respuestas, algunos de aquellos jóvenes se volvieron a encontrar. Fue en el 2010 y habían pasado diez años desde la cena con aquel hombre de sabiduría. Fue también alrededor de una mesa, pero en esta ocasión no hubo ningún invitado especial. Ni falta que hizo. La sombra de aquel hombre estuvo presente en aquel reencuentro. Los jóvenes recordaron sus palabras y empezaron a encontrar respuestas. La culpa de todo lo que estaba

pasando no era de nadie ajeno a ellos mismos. Ellos habían sido los responsables de lo que había ocurrido en sus vidas durante los últimos años. Con alguna admirable excepción, habían estado demasiado ocupados en tener dinero, cada vez más, y no se habían preocupado por muchas otras cosas. Muchos habían descuidado el SER.

El ejercicio de autocrítica fue sincero y debía servir como punto de inflexión en sus vidas. Se habló de recuperar la ilusión, la confianza y la creencia en las propias posibilidades. Se trataba de ver un futuro diferente, un futuro mejor, que estaba ahí, al alcance de la mano. Un futuro esplendoroso que dependía única y exclusivamente de ellos mismos, de querer alcanzarlo.

Pero para ello debían demostrar que habían aprendido la lección. Ahora debían olvidarse de TENER y empezar a preocuparse por SER. Debían centrar todos sus esfuerzos en ser mejores cada día. Ser *“mejor empresario, mejor profesional, mejor marido, mejor padre, mejor hijo, mejor persona en definitiva”*.

Era latente la efervescencia. Bullían en el aire las ganas de hacer cosas. No se sabía entonces muy bien qué, pero debían hacer algo que cambiase sus vidas para siempre. Solo sabían que debían liderar el proyecto aquellos pocos que tiempo atrás sí captaron el mensaje de aquella cena. Fueron ellos quienes hablaron por primera vez de formar un Mastermind Group. Era un concepto tan original como antiguo. Se trataba de compartir la experiencia individual de cada uno, por si podía aprovechar al resto. Todos aportarían su conocimiento particular sobre un tema personal o profesional concreto, con sus correspondientes fuentes (libros, vídeos, blogs, etc), de forma que se generase diálogo y conocimiento conjunto. Se pretendía conseguir un “encuentro de mentes”, la búsqueda cooperativa de la verdad que ayudase a mejorar individualmente.

De aquella reunión surgieron otras, todas ellas muy productivas. Y pronto empezaron a nacer otras ideas, otros proyectos, encaminados a revolucionar en positivo las vidas de aquellos jóvenes y, por extensión, las de sus personas más cercanas. La idea era común en todos los proyectos: mejorar y disfrutar haciéndolo. Querían crecer desde el punto

de vista personal y profesional. O en otras palabras, querían SER.

Uno de esos proyectos fue el blog **maximopotencial.com**. En él, esos jóvenes encontraron la mejor manera de trasladar a los demás aquellas ideas que en algún momento de sus vidas les resultaron útiles.

La sorpresa fue que en poco tiempo el blog alcanzó un tremendo éxito hasta convertirse en lo que es hoy: un punto de encuentro diario de miles de personas inquietas que se sienten identificadas de alguna manera con la experiencia de sus autores.

Este libro es una recopilación de los 101 mejores posts publicados. En algunos casos se trata de reflexiones personales de los propios autores, en otros casos son ideas ajenas que les resultaron útiles. Esta obra es, en realidad, una caja de herramientas que puedes abrir en cualquier momento y por la parte que quieras para escoger aquella idea que te pueda resultar de más utilidad.

14

La que tienes en tus manos es la segunda edición, cuya publicación viene obligada por el tremendo éxito de la primera. En ella encontrarás reeditados todos los artículos que llevaron al libro a convertirse, durante varias semanas, en número 1 en ventas, absoluto y de su categoría, en Amazon España.

En el año 2000 aquel hombre ya advirtió a los autores de lo que podía pasar en los años venideros. Sin embargo la mayoría de aquellos jóvenes no entendieron lo que se les decía. Hoy, varios años después, sí lo han entendido. Y lo que es más importante: han decidido pasar a la acción. Han tomado la decisión de revolucionar sus vidas en positivo y evitar volver a cometer errores. Ahora quieren que el futuro les pertenezca. Ahora, sí.

1

Uno de los grandes mensajes de Mahatma Gandhi



En cierta ocasión le preguntaron a Mahatma Gandhi cuáles son los factores que destruyen al ser humano. Él respondió así:

17

“La política sin principios, el placer sin compromiso, la riqueza sin trabajo, la sabiduría sin carácter, los negocios sin moral, la ciencia sin humanidad y la oración sin caridad.”

“La vida me ha enseñado que la gente es amable si yo soy amable; que las personas están tristes si estoy triste; que todos me quieren si yo los quiero; que todos son malos si yo los odio; que hay caras sonrientes si les sonrío; que hay caras amargas si estoy amargado; que el mundo está feliz si yo soy feliz; que la gente se enoja si yo me enoja; que las personas son agradecidas si yo soy agradecido.”

“La vida es como un espejo: si sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa. La actitud que tome frente a la vida es la misma que la vida tomará ante mí.”

“El que quiera ser amado que ame”.

Qué grandes lecciones se hallan encerradas en estos sencillos párrafos.

2

Cuatro claves para revolucionar en positivo tu vida

18



A pesar de que muchas personas tratan de encontrar los secretos del éxito a su alrededor, solo existe un lugar donde buscar las claves para lograr grandes resultados. Y ese lugar es indiscutiblemente tu interior. Por supuesto que lo que sucede a nuestro alrededor nos puede influir, pero nunca olvides que tú tienes la capacidad de elegir la respuesta que das ante lo que te sucede. Por eso, sin importar cuales sean tus circunstancias en la vida, si te lo propones, tú puedes ser siempre mucho más fuerte que todas esas circunstancias. Existen cuatro ingredientes fundamentales que bien entendidos pueden potenciar de manera increíble tus resultados en la vida. Esos cuatro ingredientes son:

1. - Conócete a ti mismo.
2. - Sé tu mismo.
3. - Ámate a ti mismo.
4. - Comparte lo mejor de ti con los demás.

1. - Conócete a ti mismo.

Comienza a descubrirte en toda tu magnitud. Empieza a tomar conciencia de todo tu potencial. Date cuenta de cuáles son tus puntos fuertes, y lo

que es más importante, empieza a descubrir cuáles son aquellos puntos en los que has de trazar un plan para ser mejor. ¿Cómo puedes trazar la mejor ruta hasta el destino que desees si

no sabes cuál es tu punto de partida? Realmente, es complicado. Por esa falta de conocimiento de sí mismas muchas personas cometen una y otra vez los mismos errores en la vida. Errores que se podrían haber evitado con un sencillo ejercicio de reflexión personal para hacer inventario y crear un plan de acción adecuado para crecer personalmente.

A muchas personas les interesa demasiado la vida de los demás, y no prestan la atención que deberían a su propia vida. No cometas ese error. Tendrás una gran ventaja para avanzar hacia tus mayores objetivos cuando comiences a conocerte de verdad.

2. - Sé tu mismo:

Piensa por un instante en cualquier persona a la que verdaderamente admires. Te garantizo que no ha llegado a ese nivel de éxito a base de ser una simple copia de alguien. ¡No tengas miedo de ser tú mismo! Empieza a mostrar al mundo con orgullo qué es lo que te hace único y especial. Ha llegado el momento de hacer sonar tu melodía única en la vida. Date cuenta de que ser uno mismo requiere coraje. No permitas que alguien te coloque en un molde para que seas simplemente uno más en la multitud. Tú eres único y especial. Jamás ha nacido nadie como tú y no volverá nunca a haber nadie como tú. Date cuenta de la grandeza de esa frase que acabas de leer. ¡Eres algo irrepetible y excepcional! No permitas que tu música quede sin sonar en este mundo. Deja a un lado los falsos miedos o la vergüenza y sé tú mismo. Tus posibilidades de éxito se verán automáticamente multiplicadas. En toda la historia de la humanidad, a una buena parte de los mayores realizadores al principio les llamaron locos o chiflados, pero después terminaron siendo héroes.

19

3. - Ámate a ti mismo:

Los seres humanos tendemos a reprocharnos a nosotros mismos con mucha frecuencia todo lo que no hacemos bien. Pero no tomamos el mismo interés en felicitarnos a nosotros mismos cuando hacemos algo bien. No cometas ese error. Empieza a quererte de verdad. No seas tu principal enemigo. Empieza a

aceptarte con tus puntos fuertes y débiles. No somos máquinas, somos personas. Y como tales, no somos infalibles. Pero lo que indiscutiblemente somos es la obra magistral de la creación. Hemos sido bendecidos con un equipamiento extraordinario y excepcional. Para que te hagas una idea de nuestra grandeza: algunos de los ordenadores más potentes que existen son capaces de procesar un billón de bits de información por segundo. Pero solo pueden hacerlo de manera secuencial: uno detrás de otro. ¡Nuestro cerebro procesa 4 billones de bits de información proveniente solamente de nuestros ojos, y lo hace procesando esos 4 billones de bits de información de manera simultánea cada instante que estamos despiertos! Y esa es solo una ínfima parte de nuestra grandeza.

Empieza a creer en ti mismo de manera absoluta. No importa el pasado. No importa haber fallado alguna vez. Cada instante de nuestra vida es una nueva oportunidad para comenzar de nuevo y crear una vida maravillosa y mágica. ERES UNA OBRA MAESTRA. Toma conciencia de una vez por todas de que has sido creado para la grandeza.

20

4.-Comparte lo mejor de ti con los demás:

No hay felicidad mayor que poder compartir lo mejor de nosotros mismos siendo útiles a los demás. No existe mayor sensación de realización que la contribución. No seas egoísta y comparte tus dones y bendiciones con los demás. Seguro que hay algo en lo que puedes contribuir, algo a lo que puedes dedicar parte de tu tiempo o conocimientos: hazlo. Cuando compartimos lo mejor de nosotros mismos el principal beneficiado paradójicamente no es quién lo recibe. El premio es mucho mayor para quien da, y dando se siente verdaderamente útil. Existe algo especial en el hecho de dar lo mejor de nosotros mismos. No permitas que el mundo se pierda esa magia especial que solo tú puedes ofrecer. El efecto en tu actitud que tiene dar irá mucho más allá de lo que puedas imaginar. Comenzarás a generar una actitud mental de abundancia que te hará sentir una sensación de realización mayor de la que nunca hayas experimentado.

Trabaja en estos cuatro puntos que, como ves, dependen absolutamente de ti. Nada aquí depende de las circunstancias o de tu mundo exterior. Estos son los verdaderos cimientos del éxito verdadero. Tú eres el punto de partida.

3

El gran “secreto” para
vivir una vida
extraordinaria.



Existe un secreto para vivir una vida extraordinaria y está ahora mismo al alcance de cualquiera de nosotros si lo deseamos. De hecho, el secreto está escondido en la propia palabra extraordinaria.

21

La palabra extraordinaria está compuesta por la unión de dos palabras: extra y ordinaria. La palabra ordinaria no tiene vinculadas emociones poderosas ni positivas, sino todo lo contrario. Asociamos una connotación negativa a todo aquello que es ordinario y vulgar.

Pero la palabra extra sí que tiene vinculada una alta connotación positiva y mucho encanto. La palabra extra nos indica que podemos esperar algo por encima de la media, algo especial.

El secreto para vivir una vida extraordinaria es bien simple: comienza a añadir algo extra a todo lo ordinario que hay en tu vida. Básicamente se trata de comenzar a hacer las cosas ordinarias extraordinariamente bien.

Lo ordinario es una comida. Lo extraordinario es esa misma comida con flores preciosas en la mesa y una música agradable de fondo. Lo ordinario

es decir a un empleado "Has hecho un buen trabajo". En cambio, lo extraordinario es dedicar 5 minutos a escribirle una nota comentándole cómo valoras el gran trabajo que ha realizado. Lo ordinario es reñir a un hijo ante un mal comportamiento. Lo extraordinario es saber analizar el porqué de ese comportamiento, y tomarse el tiempo necesario para solucionar las causas de ese comportamiento transformándolo de manera positiva. Lo ordinario es saludar a la persona amada con un simple beso. Lo extraordinario es mirarle a los ojos diciéndole lo mucho que significa para ti, para después darle ese beso. Como ves, todo lo que vas a necesitar para lograr esas transformaciones depende única y exclusivamente de ti. No vas a necesitar grandes recursos, ni técnicas complejas. Únicamente es necesaria tu predisposición y tu compromiso para hacerlo.

22

¡Te lanzo un reto! No desperdices ni una oportunidad que surja en tu camino para crear algo extraordinario. Comienza ahora mismo a añadir ese ingrediente extra a todas las cosas que hagas en tu vida, y comenzarás a cosechar resultados extraordinarios. Es tan sencillo como proponérselo. Pregúntate: "¿Qué puedo hacer para transformar esta experiencia en extraordinaria? ¿Qué ingredientes multiplicarían el impacto positivo de esta experiencia? ¿En qué áreas de mi vida puedo añadir algo extra, que me permita transformar mis experiencias en algo especial y maravilloso?". Y, tan pronto tengas las respuestas, ve y hazlo. Si comienzas ahora mismo esa dinámica, pronto comenzarás a hacer notar tu predisposición hacia el logro de la excelencia y eso redundará positivamente en todos y cada uno de los resultados que obtendrás en tu vida.

¡Ha llegado el momento de reclamar tu auténtica grandeza! Comprométete a dar en cada instante de tu vida solo y únicamente lo mejor, y crea el estado de ánimo que necesitas, cualquier problema tiene solución.

4

El miedo solo existe en tu mente



Qué es el miedo? ¿Qué nos provoca? La RAE lo define como “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”. El miedo es necesario, pues nos mantiene alerta para actuar ante situaciones adversas. Sin embargo, en otros casos también supone un sufrimiento anticipado ante determinados hechos que pueden ocurrir o no en el futuro (de ahí el concepto de imaginario en la definición). El miedo provoca así que sintamos ya en el presente el dolor o la preocupación por algo que no tenemos la certeza de que finalmente llegue a ocurrir en el futuro.

23

El miedo es uno de nuestros compañeros de viaje, y va a seguir con nosotros a lo largo de nuestras vidas. Por ello lo mejor es que aprendamos a compartir nuestra vida y que conozcamos la mejor manera de convivir con él.

En el mundo de la empresa conocemos personas que han realizado y alcanzado grandes metas. La incertidumbre y el miedo han sido una constante en sus caminos. Bastaría con leer las biografías de personas como Steve Jobs (Apple), Sam Walton (Walmart) o Jeff Bezos (Amazon)

para ver que durante su camino encontraron grandes dificultades, dudas y situaciones en las que el miedo seguro tuvo su protagonismo. A modo de ejemplo, podemos imaginar la situación que padeció Steve Jobs cuando perdió el control de su propia empresa. Seguro que estas circunstancias no fueron ni mucho menos agradables. Sin embargo, demostró que con su acción y firmeza era posible vencer las dificultades para conseguir recuperarla unos años más tarde. El mundo está lleno de ejemplos así, y debemos inspirarnos en estas historias para comprender que es posible crecer ante situaciones adversas.

¿Cómo vencer el miedo? Para empezar, podríamos decir que la cantidad de miedo es totalmente libre: cada uno tiene el que quiere, podemos acumular todo el que queramos. El miedo es gratuito, y es algo que solo está en nuestra mente. Ahora bien, que sea gratuito no significa que no tenga costes. Bastaría con analizar cuántas cosas quedan paralizadas o dejamos de hacer como consecuencia del miedo. ¿Nos hemos planteado lo que verdaderamente podríamos alcanzar si no permitiésemos que el miedo se apoderase de nuestra acción?

24

Una de las cuestiones que nos podría ayudar a vencer el miedo es escribir en un papel todas aquellas que nos preocupan. A continuación, una vez identificado el problema, podemos escribir qué es lo peor que podría suceder si efectivamente ocurre lo que tememos. Es muy posible que, cuando cuantifiquemos el impacto, veamos que las consecuencias son asumibles, y en cualquier caso muy inferiores a lo que inicialmente preveíamos en nuestra mente. Cuando los problemas están en nuestra mente tendemos a magnificarlos. Si los escribimos y determinamos cómo pueden afectarnos, es muy probable que acabemos concluyendo que las consecuencias son bastante más pequeñas de lo que inicialmente estimábamos.

Ahora sí, sabiendo qué es lo que puede pasar y las consecuencias que puede tener, estamos en condiciones de planificar posibles planes alternativos para superar ese obstáculo si finalmente llegase a ocurrir. De este modo, con esta metodología estamos fortaleciendo nuestra estrategia, y preparando nuestro camino ante las cosas que puedan

ocurrir, pero sin acabar siendo víctimas del miedo y la inacción. Este procedimiento no va a eliminar el miedo, pero sí nos va a ayudar a vivir con él. Nos permitirá transformar su alerta en un verdadero plan de acción donde están previstas las contingencias.

Si lo hacemos así, seremos capaces de vivir una vida más intensa y llena de acción, pudiendo entonces disfrutar de las metas que verdaderamente nos apasionan.

5

Diez poderosas acciones para revolucionar en positivo tu vida

26



¿Qué acciones son las más efectivas para llevar nuestra vida hasta el siguiente nivel? ¿Qué podemos hacer para expandir nuestras expectativas y lograr más y mejores resultados? Ciertamente existe una serie de claves que han de estar siempre presentes si pretendes llevar tu vida hasta un nivel superior de resultados. Vamos a ver cuáles son esas claves:

1. - Diseña tu futuro.

Has de crear una imagen clara de cómo quieres que sea tu futuro. Es imposible llegar a un destino que no se conoce. Toma el tiempo de diseñar el futuro de tus sueños, y no permitas que las circunstancias o los demás marquen el rumbo de tu propia existencia. El mejor tiempo que invertirás jamás es el tiempo que dediques a definir con claridad qué es lo que esperas de la vida. Empieza a pensar más en grande que tus circunstancias actuales. Recuerda que el pasado nunca es igual al futuro a menos que te empeñes en seguir viviendo en el pasado. Rétate a ser más de lo que eres. Crea un futuro tan apasionante e inspirador que literalmente tenga la capacidad de ponerte en acción cada día desatando tu máximo potencial.

2. - Conviértete en la clase de persona que es capaz de lograr los objetivos que tienes para tu vida.

Para lograr tus mayores objetivos, con toda seguridad tendrás que transformar algunas cosas en tu vida. Tendrás que aprender algunas cosas, tendrás que abandonar hábitos negativos, que pulir rasgos de tu carácter, que modificar algunas actitudes, que desarrollar algunas habilidades, que crear algunas relaciones. Transfórmate en la clase de persona que consigue esos resultados que deseas, y los resultados comenzarán a aparecer de manera natural. Dedica tiempo cada día a ir puliendo todas esas cosas necesarias. Varios estudios demuestran que quienes dedican una hora cada día al estudio de un tema determinado, en tan solo 5 años se han convertido en expertos de primera línea mundial en esa materia. Ese es el increíble poder de un esfuerzo de mejora mantenido a lo largo del tiempo de manera consistente.

3. - Da más de lo que se espera de ti.

En cierta ocasión le preguntaron al famoso jugador de baloncesto Michael Jordan (al que le dedicamos un artículo en mayor profundidad en el capítulo 48) cuál era el secreto de su éxito. Sin dudarlo, su respuesta fue: "Cada día demando más de mí mismo, más de lo que nadie pueda esperar". ¡Que respuesta tan fantástica! Esa es la verdadera clave de la excelencia personal: dar en cada momento de nuestra vida absolutamente lo mejor que hay en nosotros. No te tienes que comparar con nadie. La única medida posible es compararte con la mejor persona que tú sabes que puedes ser. Deja de ir por la vida poniendo solo lo justo. ¡Entrega a la vida todo tu potencial, sin ningún tipo de excusa! Dalo todo, y te sorprenderán los resultados que comenzarás a cosechar.

27

4. - Haz una reserva de tiempo para dedicarte a las cosas que te apasionan.

Nada nos hace sentir mejor que dedicar tiempo a las cosas que amamos y que nos apasionan. Busca siempre momentos para recargar tu espíritu haciendo aquello que realmente te llena. Cuando uno hace lo que verdaderamente ama, es muy fácil desatar todo su máximo potencial.

5.-Mejora la calidad de tus relaciones personales.

Las relaciones que mantenemos en nuestra vida realmente nos definen. Resulta relativamente sencillo determinar el potencial de éxito de una persona atendiendo al tipo de relaciones que mantiene en su vida. ¿Tus relaciones habituales potencian tu desarrollo? ¿Te enriquecen como persona, o te afectan negativamente? Con quien decidamos pasar la mayor parte de nuestro tiempo tiene un impacto tremendo en nuestro desarrollo personal. Busca asociarte con personas positivas y entusiastas, que te contagien su pasión, excelencia y compromiso con la vida, que también te exijan desatar lo mejor que hay en ti. Busca nuevas relaciones que contribuyan a tu desarrollo personal.

6.-Rediseña hábitos y rutinas que tengas en la actualidad.

Todos mantenemos en nuestras vidas hábitos y rutinas que sabemos que no nos ayudan a lograr nuestros objetivos más deseados. Para poder avanzar se ha de cambiar. Sin evolución no hay mejora. Explora nuevas formas de hacer las cosas. Haz el ejercicio de describir sobre una papel un día típico en tu vida, y después empieza a reconsiderar cada aspecto de ese día. ¿Qué puedes hacer mejor y de manera más efectiva? ¿Qué nuevos hábitos sería interesante implantar? Conviértete en un detective de posibilidades.

7.-Ponte al día en tu vida resolviendo todos los temas pendientes.

Nada resta más recursos que tener siempre temas pendientes de resolver en nuestra vida. Pon al día tus cuentas, discúlpate por aquel malentendido, perdona de una vez por todas aquella ofensa, deja de postergar ese proyecto. Suelta ya el lastre que supone tener montones de temas pendientes de resolver. Eleva tus estándares, ponte al día y comienza a manifestar tu verdadera grandeza. Establece un plan de choque si es necesario para ponerte al día con todo lo atrasado, y libérate de esa pesada carga que no te permite avanzar con contundencia hacia tus sueños.

8.-Invierte en ti mismo.

Dedica una parte de tus recursos a crecer y desarrollarte. Es importante que los dediques al componente fundamental de tu éxito: tú mismo. Una

de las mejores inversiones que harás jamás es toda aquella destinada a pulir tus actitudes y habilidades. Tú eres tu activo más importante. Crea una biblioteca personal, asiste a cursos y seminarios, escucha materiales formativos, consigue un entrenador personal o un mentor si lo estimas necesario. En definitiva, invierte en tu crecimiento personal. Todos lo demás parte desde ese punto.

9.-Estúdiate con atención.

Reflexiona acerca de cuáles son las cosas que te mueven a la acción. Empieza a descubrir tus patrones de comportamiento. Piensa en situaciones que se repitan en tu vida. Quizás de este modo empieces a descubrir ciertas claves que te ayuden a trazar un plan efectivo para mejorar como persona. En muchas ocasiones puede ser muy útil llevar un diario. Es el lugar ideal para reflejar tus sueños, aspiraciones, miedos, sentimientos, valores... Será una herramienta muy útil para que comiences a conocerte mucho mejor, y en consecuencia te será mucho más sencillo establecer planes con garantías de éxito.

10.-Relájate y disfruta de la vida.

La vida es demasiado maravillosa como para desperdiciarla viviéndola en un continuo estado de estrés. Entiende que en la vida no todo pueden ser momentos extraordinarios. Igual que en la naturaleza existe el verano y el invierno, o la noche y el día, en la vida existen etapas diferentes. Comienza a apreciar la grandeza en cada momento de tu vida por el simple hecho de estar vivo. Toma los resultados no deseados como correcciones de rumbo a realizar en lugar de etiquetarlos como catástrofes. Relájate y verás como todo se torna mucho más sencillo.

6

No puedes conducir mirando el espejo retrovisor

30



Imagina que tienes que conducir un coche hacia delante, ¿Podrías hacerlo mirando a través del espejo retrovisor? Desde luego que no: un accidente estaría garantizado. Para ser efectivo conduciendo has de mirar hacia delante. Pero lamentablemente ¡son tantas las personas que tratan de adentrarse en su futuro utilizando para guiarse un espejo retrovisor! Personas que constantemente se enfocan en el pasado, en lo que les salió mal, en lo que tuvieron que sufrir. ¡Basta ya de lamentaciones y pérdidas de tiempo en algo que jamás podrás cambiar! Gira tu cabeza y empieza a mirar hacia delante. Comienza a crear un futuro apasionante e inspirador que te sirva de guía y estímulo.

Con frecuencia, el motivo por el que las personas dicen que no pueden hacer esto o aquello estriba en que en el pasado intentaron cosas que no funcionaron. Pero recuerda siempre: "Tu pasado nunca es igual a tu futuro a menos que te empeñes en seguir viviendo en el pasado". Lo que importa no es el ayer, sino lo que hagas de ahora en adelante. Como Thomas Edison solía decir: *"Jamás me siento desanimado porque todo intento fallido que se descarta es un paso más hacia delante"*.

Destruye ya de una vez por todas ese espejo retrovisor. El pasado está muy bien para aprender de él y utilizarlo para formar peldaños que te conduzcan hacia el éxito. Pero comienza a experimentar la sensación de avance, felicidad y libertad que solo se logra cuando uno conduce su vida mirando a través del cristal delantero. ¡Siempre hacia delante!

7

El cuento del campesino derrochador

32



uentan que un campesino vivía felizmente de los frutos y alimentos que cultivaba en sus tierras. Jamás le había importado la fama de avaro que tenía. Antes al contrario, se jactaba de sus bienes, haciendo alarde de tener los mejores cultivos de la zona.

Un día tuvo conocimiento que alguien había entrado sin permiso en uno de sus cultivos y había robado algunas manzanas. Rauda y veloz abandonó todos sus quehaceres para buscar al ladrón. Se fue a la ciudad y, tras varios días indagando, averiguó quien había sido: un joven ladronzuelo que pretendía vender esas manzanas en el mercado. Consiguió denunciarlo y que fuera detenido por las autoridades. Esa misma noche, el campesino lo celebró e invitó a vino a varios amigos y conocidos de la ciudad.

A los pocos días el muchacho fue juzgado y condenado. El campesino, que había permanecido toda esa semana en la ciudad para asegurarse de que el ladronzuelo fuese condenado, lo volvió a celebrar.

Tras casi dos semanas, el campesino volvió al campo y retomó sus labores. Sin embargo, a los pocos días, el propietario de un campo colindante le

planteó una nueva amenaza. Pretendía reajustar los lindes entre ambas parcelas y le reclamaba un metro cuadrado de tierra. El campesino puso el grito en el cielo. Se negó en rotundo y pensó: "Debo emplear todas mis fuerzas en defender mis tierras".

Volvió a dejar sus tareas y se fue a la ciudad para buscar y contratar al mejor abogado. Permaneció en la ciudad hasta que su demanda fue presentada en el juzgado. Mientras el proceso judicial se prolongaba, empleó mucho tiempo en ganarse la opinión favorable de los otros agricultores. Acudía a reuniones de vecinos, iba al mercado, a la taberna, a cualquier lugar donde pudiera contar su versión y también difamar públicamente a su vecino, a quien acusaba de querer quitarle terreno ilegítimamente.

Además, tratando de influir en el juez, se desplazaba constantemente a la ciudad para ganarse la amistad de sus familiares y amigos, a quien invitaba a vino. Así permaneció ocupado durante varios meses.

Cuando la sentencia le dio la razón, el campesino estaba exultante. Toda la inversión de tiempo y dinero parecía haber merecido la pena. Durante los días siguientes permaneció en la ciudad celebrándolo con amigos y familiares. Él invitaba a vino. Estaba feliz porque por fin podría cultivar sus tierras tranquilamente.

33

Después de varios meses de luchas, había conseguido deshacerse de ladronzuelos que robaban sus cultivos y de vecinos que le querían usurpar sus tierras. Era el momento de retornar al campo y continuar con sus labores.

Sin embargo, cuando volvió se encontró con una desagradable sorpresa. Todos sus cultivos se habían secado. La poca fruta que había llegado a madurar, yacía esparcida por el suelo. Solo había servido de alimento a animales silvestres. Toda la cosecha de ese año estaba echada a perder.

Enfurecido, el campesino maldijo al ladronzuelo. También, al vecino: "Por su culpa —gritó— no he podido atender mis cultivos y ahora estoy arruinado".

Un anciano que pasaba por allí escuchó al campesino, quien advirtió su presencia. Ambos se miraron fijamente. El anciano detectó la rabia en los ojos del campesino y le dijo: "No dirijas tu ira contra nadie distinto de ti mismo".

Enrabiado aún más, el campesino le respondió: "Si el ladrón y el vecino no me hubieran intentado quitar lo que es mío, nada de esto hubiera pasado. ¿De quién es si no la culpa?".

El anciano respiró profundamente, se atusó los cabellos reflexivamente y contestó: "Es propio del hombre eminente no dejar que le escatimen nada de su TIEMPO. Si hubieras defendido tu tiempo con el mismo ímpetu que has defendido tus tierras, nada de esto te hubiera pasado".

Ante la cara de asombro del campesino, el anciano concluyó: "Has derrochado el único bien con el que se ha de ser avaricioso: EL TIEMPO"

8

**El punto crítico:
cuando hay que dejar
de planificar y
comenzar a actuar**



Quando se rueda una película de cine, existe un momento mágico que coincide con el instante en el que el director dice “¡Luces, cámara, ACCIÓN!”. Ese es el instante definitivo, el que genera que todo el proceso se ponga en marcha para lograr un resultado final extraordinario. De nada servirían los meses e incluso años de preparativos del guión, los decorados, el vestuario, la iluminación, la fotografía, si finalmente todo eso no se concentra en ese momento crítico de la ACCIÓN.

35

Graba estas palabras con fuego en tu mente: “Nada sucede hasta que algo se mueve”. Todo proyecto tiene ese punto crítico en el que deberíamos dejar ya de planificar y ponernos firmemente manos a la obra tomando acción.

Son innumerables las personas que tratan de tener un plan perfecto antes de dar cualquier paso. Y, como la perfección no existe, nunca terminan de ver sus planes preparados, y jamás emprenden la acción que les llevaría a lograr sus sueños.

Por supuesto que está muy bien planificar, y yo soy un firme defensor de que una planificación adecuada es capital para lograr el éxito. Pero

por encima de todo creo en la ACCIÓN. Al principio de mis seminarios siempre suelo formular la siguiente pregunta: "¿De qué sirve la inspiración si no está seguida por la acción?". La respuesta para mí es muy clara: absolutamente de nada.

Existe algo muy especial en el hecho de tomar acción. En ese instante ponemos a trabajar a nuestro favor el mecanismo del éxito: solo tomando acción se pueden producir resultados. Producir resultados genera motivación. La motivación genera un aumento de la autoestima, y este aumento de la autoestima nos empuja a emprender acciones más poderosas. Y de este modo, el ciclo se repite de manera continua una y otra vez. La acción es el inicio de todo progreso en la vida.

Constantemente me sorprende ver a personas lamentándose de no conseguir mayores resultados en sus vidas, cuando son las mismas personas que siempre hablan, hablan y hablan, pero que jamás emprenden una acción poderosa hacia sus sueños.

- 36 | Descubre los puntos críticos de los proyectos que estés desarrollando en tu vida, y empieza a generar movimiento. Llega un momento en el que hablar, pensar, meditar, sopesar, valorar o preparar han llegado a un límite en el que ir más allá es perder el tiempo. En ese instante, ¡TOMA ACCIÓN! Y recuerda siempre: "Nada sucede hasta que algo se mueve".

9

¿Qué hacer cuando la motivación desaparece?



Todo el mundo ha vivido en más de una ocasión la experiencia de iniciar un nuevo proyecto disfrutando en esos instantes de una cantidad increíble de entusiasmo y motivación. Pero en muchas ocasiones vemos cómo ese entusiasmo y motivación iniciales tienden a desaparecer al poco tiempo de iniciar nuestro avance. Una vez se han de afrontar los primeros obstáculos, o cuando simplemente desaparece ese halo de novedad que tiene el proyecto, tendemos a perder la motivación para llevar adelante la tarea.

37

Es interesante reflexionar un poco para comprender por qué sucede esto, y lo que es más importante, para establecer de qué modo podemos detener y transformar esas emociones.

Podríamos decir, por hacer una analogía, que el patrón normal de las emociones humanas está basado en valles y montañas. El comienzo de todo proyecto lleva asociada generalmente una gran cantidad de entusiasmo y energía. En esos momentos nos sentimos capaces de lograr cualquier cosa. Estamos repletos de optimismo porque generalmente solo nos enfocamos en los grandes resultados que conseguiremos una

vez el proyecto esté completado. Como todavía no hemos iniciado la marcha, no vemos ni siquiera los obstáculos que deberemos enfrentar a lo largo del camino. Todo lo que vemos es el premio que vamos a conseguir. Y obviamente desde esa perspectiva es bien sencillo estar altamente motivado.

Pero una vez llega el momento de tomar acción es cuando generalmente nos enfrentamos a la realidad que conllevará construir paso a paso ese objetivo. Es en ese instante cuando empezamos a tomar conciencia de que tendremos que trabajar duro y con constancia para llegar a nuestro destino. Empezamos a enfocarnos en toda la multitud de tareas, muchas de ellas pesadas o desagradables, que tendremos que completar para que nuestro proyecto se convierta en una realidad.

Y ese enfoque, obviamente empieza a pasar factura a nuestros niveles de motivación. Esa es la razón por la cual muchas personas afirman que, después de una fase de gran entusiasmo inicial, caen en una fase de cansancio, falta de confianza e incluso, en ocasiones, en estados de depresión.

38

¿Cómo podemos minimizar los efectos de esos ciclos que nos dejan carentes de motivación?

Quizás el punto más importante sea entender que las emociones humanas pueden transformarse de manera relativamente sencilla una vez que simplemente entendemos sus causas y podemos reflexionar sobre ellas. De este modo, la próxima vez que comiences a detectar que tu motivación por algún proyecto u objetivo se está evaporando detente un instante y reflexiona acerca de cuáles son los motivos que causan esa disminución de la motivación.

El simple hecho de dar ese paso atrás y pensar en las causas ya empieza a generar una dinámica positiva capaz de revertir todo el proceso. Si empiezas a comprender que en todo proyecto van a existir siempre esos instantes de valles en los que la motivación baja, y que eso es algo normal y parte del proceso, generarás la confianza necesaria para seguir avanzando y no abandonar.

Cuando entendamos esta dinámica de funcionamiento basada en valles y montañas estaremos preparados para aceptar como normales cada una de las fases conforme van apareciendo a lo largo del camino.

Otro aspecto muy importante de esos instantes en los que empieza a desvanecerse nuestra motivación es que nos van a servir para darnos cuenta de si realmente estamos persiguiendo un objetivo que realmente está en sintonía con aquello que queremos lograr en nuestra vida. En algunas ocasiones descubriremos que hemos perdido esa motivación porque no era algo que realmente estuviera en sintonía con los objetivos que deseamos para nuestra vida, habíamos iniciado ese proyecto para contentar a otros, por inercia, etc.

Así pues, como ves, comprendiendo esta dinámica de nuestra naturaleza humana conseguiremos que incluso esos momentos de falta de motivación nos aporten algo positivo. Lidar con altos y bajos emocionales es algo común a todas las personas. Lo importante es comprender que esas emociones no son algo que escapa de nuestro control, sino todo lo contrario. Si analizamos la esencia de esos instantes nos daremos cuenta de que generalmente hay una serie de causas y efectos que están actuando. Y con esas distinciones podemos comenzar a utilizar nuestras emociones de una manera positiva.

Acepta que es normal una bajada de motivación en algunos momentos y no te sientas mal por ello. Simplemente permanece preparado para cuando llegue el momento. Tómallo como lo que es: una parte natural en todo proceso de avance hacia un objetivo. Pero si mantienes un enfoque claro en el resultado y realmente tu objetivo está en sintonía con tus valores personales, pronto descubrirás que detrás de todo valle viene una nueva cima.

10

Siete formas de mantenerte en positivo la mayor parte del tiempo

40



Ha quedado sobradamente demostrado que mantenerse positivo es un factor clave para mejorar la salud, las relaciones, los resultados profesionales y para sentirse más realizado. Vamos a ver siete claves para mantenerte positivo:

1. - La actitud lo es todo.

La actitud no es más que la lente a través de la cual ves el mundo y lo que te sucede. Una misma situación te hará sentir de manera muy diferente según te enfrentes a ella con una buena o una mala actitud. ¿Sueles ver las cosas por su lado negativo? Si es así, comienza a esforzarte por cambiar. Imagina cuánto cambiaría tu vida si mirases cualquier situación siempre desde la perspectiva positiva.

2. - **Trata a los demás con amabilidad y respeto.**

Valora a cada persona con la que te relaciones. Piensa que tienen sus propios sentimientos y perspectiva de la vida, que no tiene por qué coincidir con la tuya.

3. - **Evita las comparaciones.**

Estar constantemente comparándote a ti mismo con los demás te restará

una cantidad increíble de energía. Mirar a los demás enfoca tu atención en el exterior en lugar de en tu interior. Enfocar tu atención desde tu interior pretende determinar qué mejoras debes introducir en tu vida para alcanzar tus mayores objetivos. Deja de compararte con nadie. Tú eres único y especial.

4. - Acepta la responsabilidad por tus acciones, tus resultados y tu vida.

No escurras el bulto. Es muy común tratar de buscar culpables a nuestro alrededor cuando las cosas no salen bien. Acepta de una vez por todas que tú eres el responsable de tu propia vida. Decide tomar el control. Deja ya a un lado las excusas y ponte manos a la obra. Si algo sale mal, aprende de ello y vuelve a intentarlo con mayor determinación. Utiliza esos obstáculos como peldaños hacia tu éxito.

5. - Haz una lista de lo que has conseguido en la vida.

Andamos tan ocupados en nuestras rutinas diarias que pocas veces nos paramos a reflexionar y a celebrar los logros que hemos ido consiguiendo. Toma conciencia de lo que vas avanzando. Eso te aportará energía y te situará en la dinámica de “yo puedo hacerlo”.

6. - Valora a las personas que te rodean.

Familiares, amigos, compañeros de trabajo y otras personas que entran en relación contigo cada día seguro que están aportando cosas importantes a tu vida. Agradéceles que sean parte de tu equipo en la vida. Haz que se sientan valoradas y queridas. Podemos dar aprecio, amor y reconocimiento de manera ilimitada. No seas avaro con los elogios.

7. - Disfruta de manera apasionada de todas las pequeñas maravillas que te ofrece la vida.

El simple hecho de estar vivo te brinda la oportunidad de disfrutar de cosas maravillosas cada día. Una simple sonrisa, ver una pequeña flor, un detalle de tus hijos, una comida especial, un proyecto bien terminado, un momento de descanso... La vida esta llena de pequeños momentos maravillosos y extraordinarios. Comienza a vivirlos con pasión. Disfrútalos, saboréalos y harás de tu vida una auténtica fiesta.

11

La escultura que habita en la piedra

42

U

na de las formas más atractivas que conozco para visualizar un objetivo me retrotrae a una clásica aseveración del incommensurable artista del Renacimiento italiano Michelangelo Buonarroti, nuestro Miguel Ángel, "el Divino", según le conocieron sus contemporáneos florentinos; escultor por vocación y, sobre todo, pintor por formación y arquitecto desde el apogeo de su fama y hasta sus últimos días.

Cuentan que ante el asombro de la perfección formal de La Piedad, una escultura que realizó a sus veintitrés años, el escultor neoplatónico fue requerido por sus primeros acólitos y admiradores a contestar preguntas sobre la prodigiosa manera de tratar el impresionante bloque de mármol blanco de Carrara, pues resultaba increíble para todos ellos que se pudiera haber conseguido semejante obra de una sola talla. "La escultura ya estaba dentro de la piedra. Yo, únicamente, he debido eliminar el mármol que le sobraba", apuntó el joven maestro sin titubear, ante la atónita mirada de los presentes. Allí nació su leyenda.

¡Qué sensacional capacidad de visualización! Les venía a decir a sus admiradores que había imaginado en su mente todos y cada unos de los

pliegues del ropaje de los protagonistas de la marmórea escena, cada uno de sus músculos y sus expresiones faciales antes de cincelar el primer golpe en su taller. Bien mirado, resulta escalofriante semejante talento para modelar un conjunto tan detallado y bien proporcionado sin la presencia constante del modelo.

¡Un momento! ¡Pero claro que existía dicho modelo! ¡En su cabeza! No seré yo quien pretenda llegar a ese nivel de perfección ni empujaros a creer en que lo debéis intentar antes de arrancar cualquier proyecto, ya que pocas veces un hombre ha alcanzado esas cotas de maravillosa antelación. Intentar emularlo nos podría llevar a la inacción, mas sí es importante que nos alineemos con dos corolarios que rezuman de esta historia de quinientos años atrás.

El primero reside en que cuando nosotros imaginemos algo es muy posible que nadie más lo logre ver como nosotros hasta que vaya formándose. Será entonces cuando se pueda empezar a compartir y a recabar apoyos externos, pero aunque la trayectoria haya sido dificultosa, nuestra imagen habrá tirado de nosotros sin desfallecer como una cuadriga de jamelgos blancos. Aquellos que nos entendieren sin forma previa a su alcance son los que entrarán en la categoría de visionarios y son de un incalculable valor para proseguir en el empeño, pues también participan de la fe en la visión y entienden por real algo que no han podido tocar todavía, como la escultura que habitaba en la piedra, si nos ceñimos al caso.

43

En segundo lugar, que las piedades, nuestros anhelos, se encuentran dentro de envoltorios de todo tipo que solo hay que ser capaces de quitar, deshacer, desenmascarar o destruir; pues existir, existen. De acuerdo que solo lo hacen dentro de nosotros en un primer momento, pero ya es un grado de realidad incuestionable. Es ahí donde el ejemplo modelador del gran Miguel Ángel nos puede ayudar a saber que cuanto mayor grado de perfección tengan las estructuras de nuestros sueños, mayor grado de realidad física van alcanzando; hasta llegar a un punto en el que solo habrá que apartar "lo que sobre" para contemplar el esplendor de nuestras realizaciones.

12

El tiempo necesario:
sobreestimar un año y
subestimar una década



44 | *La mayoría de las personas sobreestiman lo que pueden hacer en un año y subestiman lo que pueden lograr en una década”.*

La naturaleza, que es sabia, nos ofrece una valiosa lección de la que deberíamos tomar buena nota: para que algo alcance su máximo desarrollo es necesario un período de crecimiento.

Desafortunadamente vivimos en la sociedad de las prisas. Queremos lograr resultados de manera inmediata y además hacerlo aplicando la ley del mínimo esfuerzo. Eso es algo antinatural. No cometas el error de pretender recorrer mil metros con un solo paso. Dale a tus proyectos y aspiraciones el tiempo necesario para que se desarrollen. Quienes consiguen grandes resultados saben que manteniendo una perspectiva temporal adecuada todo es posible. Realmente existen pocos objetivos imposibles, lo que casi siempre existen son demasiados plazos irreales.

Te invito a que reflexiones durante unos instantes sobre la frase que nos ocupa y saques algunas lecciones útiles para tu vida: “La mayoría

de las personas sobreestiman lo que pueden hacer en un año y subestiman lo que pueden lograr en una década”.

Empieza a darles a tus proyectos el marco temporal que precisen para transformarse en realidad. Y después persevera tomando acción durante el tiempo necesario hasta lograrlo.

13

El misterio de las semillas

46



Existe una importante ley del éxito que es la ley de la causa y el efecto. En términos simples lo que viene a decirnos es que para producir un determinado resultado (efecto), hemos de poner en marcha primero una causa que lo provoque.

La naturaleza nos confirma sabiamente esta lección; para cosechar, primero hay que sembrar. Recuerda siempre que todo fruto, por grande que sea, se ha originado en una diminuta semilla. Por ello nunca subestimes el poder de tus "semillas de éxito": esas decisiones y acciones que suponen tu siembra para cosechar tus mayores sueños y aspiraciones.

Te invito a continuación a que reflexiones durante unos instantes sobre la siguiente frase: "Todo el mundo puede contar las semillas que hay en una manzana, pero nadie podrá contar jamás el potencial de manzanas que contiene una semilla".

Esta simple frase creo que describe de una manera preciosa el increíble poder que todos poseemos en base a nuestra capacidad de tomar acción. Empieza a dar pasos en la dirección adecuada hacia tus sueños y aspiraciones y estarás

poniendo en marcha el mecanismo de la ley de la causa y el efecto. Estas simples acciones serán las semillas de las que brotarán una cantidad de éxitos que ahora mismo no eres ni siquiera capaz de imaginar, siempre y cuando te mantengas alimentando y cuidando tus semillas a lo largo de todo su proceso de crecimiento.

Siembra las semillas adecuadas y llegará un día en el que te despertarás y tendrás ante ti una cosecha grandiosa y excepcional. Es tiempo de sembrar. Siembra con fe, con entusiasmo y con pasión. ¡Tú puedes hacer que suceda!

14

Una buena fórmula de superación

48

U

na de mis citas de inspiración favoritas es la siguiente:

“Si uno avanza confiado en la dirección de sus sueños y aspiraciones, para crear la vida que ha imaginado, se encontrará con un éxito inesperado.”

- Henry David Thoreau -.

Como todas las grandes citas, es solo un pequeño grupo de palabras. Pero unas palabras que en unas simples líneas nos ofrecen una lección magistral de superación y, desde mi punto de vista, condensan una fórmula extraordinaria para lograr grandes resultados. Vamos a ver a continuación brevemente esas poderosas lecciones:

SI UNO AVANZA.

Para generar éxito en la vida hay que tomar acción, se ha de emprender la marcha, hay que generar avance. Encuentra cada día formas de avanzar hacia tus sueños. Podrán ser pequeños o grandes pasos. Pero comprométete a generar un avance cada día por minúsculo que sea.

CONFIADO.

La confianza es un cimiento del éxito. Nunca se logró nada extraordinario sin estar apoyado en una férrea confianza. Y absolutamente todos, si nos lo proponemos, somos capaces de generar confianza en nosotros mismos, en nuestras oportunidades y en nuestros sueños. Empieza a actuar con confianza y generarás confianza. Empieza a creer en ti y en tus sueños en mayúsculas. Nunca olvides que has sido equipado y diseñado para la grandeza. La confianza es como un músculo. Cuanto más se ejercita, más se desarrolla. Practica a diario. Practica a diario. Practica a diario y transformarás la chispa de una confianza incipiente en una llamarada de seguridad absoluta.

EN LA DIRECCION DE SUS SUEÑOS Y ASPIRACIONES.

Nunca me cansaré de repetirlo: es más importante elegir el destino correcto que la velocidad con la que avanzamos. Si no te gusta hacia donde vas, cambia la dirección. Empieza a enfocarte en la dirección de tus sueños. Piensa en sintonía con tus sueños. Actúa en sintonía con tus sueños. Marca una dirección clara en tu vida y avanza en esa dirección. Muchas personas cometen el error de querer lograr un objetivo, pero se mantienen pensando constantemente en lo que no quieren para sus vidas. De este modo su "poder personal" se desintegra porque están despistando a su mente. Marca la dirección y no cojas otro camino. Avanza siempre en la dirección de tus sueños.

49

PARA CREAR LA VIDA QUE HA IMAGINADO.

Visualiza en tu mente cómo te sentirás cuando estés disfrutando la vida que realmente deseas. Piensa constantemente en ello. Alimenta tu mente con ello. Siente en lo más profundo de tu interior esa sensación de realización y logro. Visualízate a ti mismo habiendo creado la vida de tus sueños. Siente esas emociones y multiplica su intensidad. Empieza a actuar como si ya hubieses logrado realmente esos objetivos y verás cómo tu actitud personal mejora de manera estratosférica. Y lo mejor de todo es que puedes hacerlo muy fácilmente ahora mismo si te lo propones.

SE ENCONTRARÁ CON UN ÉXITO INESPERADO.

Si sigues esta fórmula escondida en esta cita de Henry David Thoreau, descubrirás que el éxito no es algo que hay que perseguir para alcanzar. El éxito es atraído por ti en base al tipo de persona en la que te conviertes mejorando día a día. Tu actitud, tu enfoque, tu pasión, tu entusiasmo, tu entrega a la vida, atraerán el éxito.

“Inesperado” significa que en muchas ocasiones al establecer un sueño no sabemos muy bien cómo lo vamos a lograr, pero lo que sí sabemos en lo más profundo de nuestro interior es que lo vamos a lograr.

“Si uno avanza confiado en la dirección de sus sueños y aspiraciones, para crear la vida que ha imaginado, se encontrará con un éxito inesperado.

-Henry David Thoreau-

Te recomiendo que escribas de tu puño y letra esta poderosa cita y la sitúes en un lugar donde la puedas ver con frecuencia. Léela varias veces al día. Recuérdate el poderoso mensaje que contiene y transforma sus palabras en acciones. Tus acciones, y solo tus acciones, garantizarán tu éxito.

15

¿Contar simplemente los días?



Muchas personas se limitan a contar sus días. Los grandes realizadores hacen que sus días CUENTEN” - José María Vicedo -.

51

Observa a tu alrededor toda esa cantidad de personas que simplemente se dedican a contar sus días. Cuentan los días que faltan para que llegue el fin de semana, los días que faltan para salir de vacaciones, los días que faltan para jubilarse... Y muchas veces lo único que quieren es que esos días que faltan simplemente pasen con la mayor rapidez posible.

¡Qué clase de actitud tan triste! Desperdiciar de ese modo el mayor de los regalos, la vida, es un auténtico disparate.

En lugar de contar los días, empieza a hacer que los días CUENTEN, enfocándote cada día en lo importante. Centrándote en aquellas tareas que puedan generar el mayor impacto positivo. Retándote cada día a sacar realmente el jugo a la vida. Poniendo siempre primero lo primero.

Y cuando se empieza a seguir esta filosofía de hacer que los días cuenten, se produce un efecto similar al de las ondas sobre la superficie del agua

cuando lanzamos una piedra. Al principio, el efecto de un solo día especial puede parecer mínimo. Pero conforme van sumándose días y más días de esos que realmente cuentan, la perspectiva de la vida se transforma. Ya no es necesario contar los días para que llegue un momento determinado en el que nos sentiremos felices. Sino que cada instante estará repleto de esa sensación de plenitud que solo produce el hecho de saber que se está dando lo mejor de uno mismo.

Te reto a que te olvides ya de contar tus días, y comiences a hacer de verdad que tus días CUENTEN.

16

Las ventajas de la crisis según Albert Einstein



Qué significaba el concepto de crisis para Albert Einstein (1879-1955)? Recogemos alguna de sus reflexiones sobre este concepto:

53

“No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis donde nacen la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar superado. Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más los problemas que las soluciones.”

“La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El problema de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos; sin desafíos la vida es rutina, una lenta agonía; sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno porque sin crisis todo viento es caricia.”

“Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla”.

Después de varias décadas, las reflexiones de Einstein siguen siendo válidas y estando de plena actualidad. ¿No es este un momento excelente para emprender la ACCIÓN? ¿Debemos seguir hablando y pensando en la crisis? ¿Quizás debamos entender la situación y empezar a trabajar para aprender y salir reforzados de ella? Éste es un gran momento para LOS AUDACES.

17

**Cuida tu huerto: la
calidad de los frutos
depende de tu
pensamiento
y acción.**



La calidad de nuestros pensamientos condiciona nuestra capacidad para alcanzar las metas más altas que podamos proponernos. Debemos tratar de potenciar los pensamientos inspiradores y positivos, y poner barreras para evitar cualquier pensamiento negativo que debilite nuestra acción. Para comprender mejor este concepto vamos a comentar la historia de Antonio.

55

Antonio es un agricultor que se dedica al cultivo de la naranja en la huerta de Valencia. Cuando llega el momento del cultivo, selecciona las mejores semillas, y las planta para obtener naranjas de la variedad y calidad que él pretende. Cada una de las semillas que Antonio entierra contiene un naranjo en potencia. Todas y cada una de ellas podrán convertirse en un naranjo, y ofrecer excelentes frutos si obtienen el mimo y la atención necesarios por parte de Antonio.

Esas semillas, si caen en una buena tierra de cultivo y reciben los tratamientos adecuados, generarán grandes árboles con buenos frutos. Las mismas semillas, si caen en un terreno yermo, rodeadas de maleza y sin cuidado alguno, acabarán siendo improductivas.

Antonio, que es un enamorado de su huerto y profesión, cuida sus árboles con extremado esmero. Realiza los riegos que requieren, rodea los árboles con cañas para guiar su crecimiento, y sobre todo elimina toda la maleza que aparece de forma espontánea en su huerto, alrededor de los árboles que él ha seleccionado.

No lo puede evitar, pero de forma constante el viento se encarga de llenar su huerto de semillas indeseables que reducen la calidad de su obra. No obstante, él realiza una constante labor para evitar que crezca cualquier especie que no sean los naranjos que él se ha propuesto plantar. Está firmemente comprometido con la belleza de su huerto, y no está dispuesto a permitir que cualquier semilla germine en él.

Pues bien, la situación que hemos descrito del huerto de Antonio es muy similar a lo que ocurre en nuestra mente de forma constante. Nosotros, como responsables de nuestras vidas y protagonistas de nuestra acción, somos quienes debemos elegir la calidad de los pensamientos que existen en nuestra mente. Si nos enfocamos en pensamientos positivos, dirigidos hacia nuestras metas y sueños, acabaremos generando un huerto extraordinario, consiguiendo así una cosecha de unos frutos de excelente calidad. Precisamente en cada uno de nuestros pensamientos existe una gran obra en potencia. Vemos así que, igual que el naranjo ya estaba contenido en la semilla, nuestras metas ya están contenidas en nuestros pensamientos.

De forma frecuente nos aparecerán pensamientos negativos y poco inspiradores que tratarán de mermar nuestra ilusión, fuerza y acción. Pues bien, igual que hacía Antonio con la maleza, nosotros debemos ser capaces de revisar constantemente la calidad de los pensamientos que existen en nuestra mente, y debemos evitar que se apoderen de nosotros. Así, siguiendo el proceso de selección de pensamiento estaremos trabajando para desarrollar una motivación excelente que será la clave para la consecución de nuestros sueños. No dudemos que acabaremos convirtiéndonos en aquello que pensamos.

18

Los beneficios del optimismo para la salud. Cinco pasos para generar optimismo



Cómo puede influir el estado de ánimo y el optimismo en nuestra salud? Diversos estudios demuestran que las personas optimistas, felices y positivas reducen hasta un 50 por 100 la probabilidad de sufrir accidentes cardiovasculares y/o cerebrovasculares.

57

Un mismo hecho puede ser considerado más o menos positivo en función de nuestro estado de ánimo, y esto está estrechamente relacionado con la calidad de nuestros resultados. Por ese motivo, resulta importante trabajar nuestra actitud para conseguir más fácilmente aquello que perseguimos.

Está demostrado que los resultados de las personas optimistas son mejores que los de las pesimistas. Si esto es así, ¿no sería conveniente prestar atención a aquellas cuestiones que mejoran nuestro estado de ánimo? ¿Cómo?:

1 - Cuida tu lenguaje.

Deja de utilizar frases negativas: "no puedo", "es imposible", "no lo conseguiré". Solo te generarán resultados negativos. Son frases

autolimitadoras. Debes cambiarlas por frases en positivo: "yo puedo", "voy a hacer lo posible por", "lo conseguiré".

2 - Concéntrate en las cuestiones que sí están a tu alcance.

Hay muchos factores que están fuera de tu área de influencia y que consecuentemente no están bajo tu control. Concéntrate en aquellas cuestiones sobre las que sí puedes actuar. Tu estado de ánimo no debe estar condicionado por factores externos que no dependen de ti.

3 - Cambia el mensaje de las preguntas que tú mismo te formulas.

Si el sentido de las preguntas es negativo, tus respuestas no pueden ser positivas. Si por contra te realizas preguntas en positivo, tus respuestas serán positivas, y te ayudarán a mejorar tu situación. Cambia las preguntas del tipo "¿Por qué me pasa esto siempre a mí?, ¿por qué todo me ocurre a mí?, ¿qué he hecho yo para merecer esto?". Hazlo por "¿cómo resuelvo esta situación?, ¿cómo puedo salir reforzado de esto?".

58

4 - No permitas que las preocupaciones se apoderen de tu acción.

Ante la duda, la incertidumbre o las preocupaciones muchas personas acaban teniendo miedo de ejercer cualquier acción. No permitas que tu mente se ocupe de cuestiones que todavía no han sucedido. Plantéate cuántas cosas has dejado de hacer en tu vida por miedo a lo que podría haber pasado. ¿Cuántas de esas cosas no han llegado a suceder? ¿Qué es lo que podrías haber conseguido si no hubieses tenido miedo?

5 - Piensa en tu líder.

Ante cualquier dificultad plantéate "¿cómo resolvería X (tu líder) esta situación?". El hecho de cambiar el problema de primera persona a tercera persona, y que precisamente sea el líder que admiras y sigues, te ayudará a buscar soluciones rápidamente.

19

Cinco pasos para transformar tus retos en victorias



En toda adversidad existe la semilla de un beneficio equivalente o mayor.” 59
– Napoleon Hill –.

Todos tenemos que enfrentarnos a algunos retos en determinados momentos de nuestras vidas. Y en última instancia nuestro grado de felicidad y realización tiene mucho que ver con cómo manejemos esos retos. Vamos a ver a continuación cinco aspectos fundamentales para transformar nuestros retos en victorias:

1. - Controla tus emociones.

Cuando hemos de enfrentarnos a algún tipo de reto es muy fácil comenzar a sentirse abrumado, desbordado, o presa de algún tipo de emoción negativa. El primer paso ha de ser siempre salir de ese estado emocional carente de recursos para de ese modo poder pensar de manera efectiva y clara en las acciones que nos sacarán de allí. Siempre hemos de partir para enfrentarnos a los retos de un estado emocional que potencie nuestros recursos. Sé que no es una tarea sencilla tratar de cambiar nuestro estado emocional cuando eres presa de emociones negativas, pero créeme: mantenerte en ese estado lo único que hará es empeorar la situación.

Existen múltiples formas que te pueden ayudar a cambiar tus estados emocionales. Un cambio en la manera en que utilizas tu fisiología (adoptar una postura más erguida y firme, moverte más rápido, respirar de una manera más profunda, hacer algo de ejercicio), o un cambio en el lenguaje que estás utilizando para describir la situación (no es lo mismo etiquetar algo como una circunstancia, un problema o una crisis), así como un cambio en tu enfoque mental (en lugar de mantenerte enfocado mentalmente en el peor resultado posible, comienza a pensar cómo serían las cosas si todo saliese absolutamente bien.)

Lo importante es que te sitúes en un estado emocional lo más próximo al de plenitud de recursos. De este modo serás más efectivo manejando ese reto.

2. - Analiza la situación objetivamente.

Todos tendemos a magnificar las situaciones negativas en nuestra mente. Por ello es importante que pongamos algo de objetividad para huir de esos tremendismos: ¿qué es realmente lo que ha ocurrido?; ¿qué ha causado esta situación?; ¿qué parte ha sido provocada por mí y qué parte por otros factores?; ¿cómo han solucionado esta clase de reto otras personas?; ¿qué podría hacer para mejorar las cosas aunque simplemente suponga una pequeña diferencia positiva? Tener información lo más completa posible de la situación es la clave para poder tomar después las decisiones acertadas.

3. - Empezar a hacer algo para comenzar a tomar el control.

Es fundamental que lo antes posible comiences a tomar el control de la situación aunque sea a través de pequeñas acciones. Hazte la siguiente pregunta: ¿qué podría hacer para ganar un poco de control sobre esta situación?; ¿qué acciones puedo tomar para influir positivamente en esta situación? Y de inmediato comienza a tomar acción en el sentido de esas respuestas.

4. - Haz algo para limitar el impacto negativo de ese reto.

Sin importar lo mala que una situación parezca, siempre hay formas de limitar su impacto negativo. Repitiendo la cita de Napoleón Hill: "En toda

adversidad existe la semilla de un beneficio equivalente o mayor". Incluso de las peores situaciones puede extraerse algo positivo. Hazte algunas preguntas: ¿cómo puedo utilizar esta situación en mi beneficio?; ¿en qué aspectos me hará más fuerte?, ¿cómo puedo minimizar su impacto negativo?

En muchas ocasiones tendrás la sensación de que no existen respuestas a estas preguntas, pero si te mantienes formulándotelas y te enfocas en encontrar respuestas terminarás obteniéndolas.

5. - Toma acción, un paso detrás de otro.

El gran error a la hora de transformar y solucionar un gran reto consiste en tratar de solucionarlo todo a la vez. Esto lo único que trae consigo es una sensación de sentirse abrumado, desbordado y superado por las circunstancias. El procedimiento correcto es afrontar la solución del reto a través de pequeñas acciones una detrás de otra. Todo gran proyecto puede desmenuzarse en la suma de una serie de pequeñas acciones mucho más manejables. Y cuando esa acción continua se pone en movimiento verás como poco a poco la situación comienza a cambiar.

20

Dándolo todo: la ley del kilómetro extra

62



El ser humano tiende siempre a buscar el camino de menos resistencia. Tendemos a buscar soluciones rápidas y fáciles aunque generalmente no sean las mejores opciones a tomar. La televisión y la publicidad ya se encargan de vendernos ese mundo donde todo es light y cuesta poco esfuerzo.

Todos solemos movernos dentro de lo que se llama nuestra zona de comodidad. Es esa zona en la que nos sentimos cómodos y que básicamente está compuesta por nuestra rutina diaria, aquello que ya conocemos y dominamos. Pero te garantizo que cualquier meta y objetivo que realmente merezca la pena va a quedar fuera de esa zona de comodidad.

Hemos de comenzar a comprender que para lograr los resultados que deseamos en la vida en muchas ocasiones tendremos que expandir nuestra zona de comodidad. Hemos de empezar a ser capaces de hacer cómodo lo que en muchas ocasiones resulta incómodo.

Los verdaderos triunfadores son personas que en un momento determinado han estado dispuestas a hacer cosas que la mayoría no estaban dispuestas

a hacer. Son personas que siempre están dispuestas a recorrer ese kilómetro extra que casi siempre es necesario para triunfar. Únete a este grupo de personas. Comienza a buscar formas de dar continuamente más de lo que se espera de ti. Demándate sobresalir de la media. Elimina las excusas de tu vocabulario y en lugar de ponerte excusas comienza a afirmar con rotundidad: "Siempre hay un camino si estoy realmente comprometido".

¿Cuál es ese kilómetro extra que necesitas recorrer para avanzar de forma significativa hacia tus sueños? ¿Qué más podrías hacer que no estés haciendo actualmente que supondría un importante avance en tu vida? ¿Cómo puedes añadir más valor a tu empresa o a tu puesto de trabajo?

Haz una lista de cuáles son tus kilómetros extras y enfócate en recorrerlos a partir de hoy. Cuando uno comienza a recorrer esos kilómetros extras, la autoestima personal empieza a crecer. Cada vez te sentirás capaz de conseguir más cosas ya que te encontrarás con frecuencia poniendo un esfuerzo extra que la mayoría no está dispuesto a poner. En esos momentos te aseguro que comenzarán a aparecer personas a tu alrededor que te dirán que te relajes, que bajes el ritmo. No les escuches porque ese tipo de personas son los mediocres que quieren que te quedes a su mismo nivel de incompetencia. Da todo lo que hay en ti porque eso es lo que realmente te acercará a la realización personal.

21

Aprendiendo de los toros de Picasso



64

racias a la casualidad y a un iniciático e inolvidable viaje con mis padres, la primera vez que vi en directo una obra del maestro español fue nada más y nada menos que el “Guernica”.

El Gobierno español de aquellos primeros años de la democracia había conseguido la cesión perpetua del cuadro de Picasso y había habilitado en Madrid el Casón del Buen Retiro al efecto ante la gran expectación que había levantado su vuelta a España. Se masticaba en el ambiente su valor simbólico y entrar a ese edificio, acompañando a tus mayores, rozaba lo sacro. Quizás por esa nube de paroxismo colectivo o por una mera intuición infantil, al impacto visual y dimensional del cuadro se unió una percepción certera de entendimiento, de información, un código que se podía descifrar a pesar de que no hubiera visto nunca antes a nadie dibujar tan mal y tan raro.

Ese hito artístico que impregnó mi retina de imágenes y mi corteza cerebral de desconcierto, no se decodificó sino muchos años después y con mucha más formación que entonces. No fue hasta mediados de mi carrera universitaria, en una maravillosa y didáctica exposición sobre las series dedicadas a los toros de este genial artista y en la que tuve la suerte de contemplar dete-

nidamente su proceso creador, su sabiduría acumulada en el tiempo fruto de su propia época y de la asunción consciente de todo el arte conocido.

El primer toro de la primera lámina podría haberlo firmado el mismísimo Miguel Ángel: un prodigio de realismo con un grado de perfección sublime; el toro parecía estar resoplando. En las siguientes láminas, de unas primeras reinterpretaciones del animal más ligadas al estudio de sus movimientos llegaba a pasar el Miura por todas las lecturas del arte conocidas (impresionismo, expresionismo, cubismo) y técnicas de dibujo imaginables (lápiz, carbón, tinta, aguada); siempre en diferentes grados de búsqueda y de investigación personal; hasta que, una vez hubo diseccionado cada parte de su anatomía y plasmado cada movimiento y expresión, perfilaba y resumía todo su trabajo en unos cuantos trazos, homenajeando y ensalzando el arte prehistórico, pero ¡qué trazos!

Aquellos últimos bocetos que cualquier lego habría confundido con los dibujos de un niño eran el resumen extasiado de un enorme trabajo que recogía la esencia del poderoso animal salvaje con una gracia, sencillez y pertinencia asombrosas. El viaje iniciático arrancado tantos años antes llegaba a su fin: Pablo Picasso dibujaba y pintaba así por una fuerza interior de búsqueda de la verdad encerrada en la realidad que percibimos y que, solo su encarecido empeño por desenmascararla, le había llevado a indagar en nuevos caminos artísticos, alejándose de una figuración ortodoxa que no era suficiente para su incontinencia creadora.

Señores, aprendamos de los toros del genio español y no nos asustemos de aquello que nos vaya sucediendo o nos vayamos encontrando en nuestros propios devenires. Si aplicamos todo nuestro empeño y saber, por mucho que nos sorprendamos a nosotros mismos o a los demás, estaremos cada vez más cerca de nuestra propia visión ¡y de su propia forma! Cada uno de nosotros, en su fuero interno y en su periplo vital, podríamos equivaler a un "Guernica" en constante composición. Aquellos que conozcan de cerca el valor de crear lo ensalzarán, y aquellos que no tengan suficientes datos lo intuirán porque la fuerza que brota de la entrega total se percibe siempre. La de aquel chaval malagueño que ya conocían a sus quince años en la Europa culta de principios del siglo XX y ya la había visto en Madrid.

22

Crea el estado de ánimo que necesitas

66



Cómo estás de ánimo? Es habitual encontrarnos con algunas personas con un estado de ánimo débil, donde la tristeza y la falta de motivación parecen la tónica habitual.

Ante un problema de salud, laboral, familiar o de relaciones personales es fundamental condicionar y trabajar en el estado de nuestra mente para afrontar cualquier adversidad. La situación en sí siempre es una realidad, y es decisión y voluntad propia afrontarla de un modo u otro. El hecho en sí no cambia por abordarlo de una forma positiva o negativa, pero los resultados dependen mucho de ello, y de la actitud que empleemos.

Leía hace unos días un artículo que abordaba la importancia de la fortaleza mental y cómo los pensamientos pueden incluso condicionar la salud. Tres amigos hicieron un experimento con una cuarta persona para analizar esta cuestión. El primer amigo le preguntó al cuarto: "¿Qué te pasa? Tienes mala cara. ¿Te encuentras bien?". Él respondió: "No me pasa nada. Me encuentro bien".

Horas más tarde, el segundo amigo se encontró con el cuarto. Volvió a preguntarle: "¿Qué tal estás? ¿Es que no estás bien? ¿Te pasa algo?". Este respondió: "No sé qué me pasa, ¿por qué lo dices?". Como vemos en su respuesta, parece que empieza a aceptar la posibilidad de que le pase algo.

Unas horas después, el tercer amigo insistió en el asunto: "¿Te encuentras bien? ¿Qué te pasa? No tienes buena cara". En este caso, tras recibir en un mismo día y con varias horas de diferencia comentarios negativos sobre su estado de salud, aceptó que efectivamente estaba enfermo y respondió: "No me encuentro bien".

En este estudio sus autores llegaban a la conclusión de que el pensamiento puede llegar a condicionar el estado mental de alguien, pudiendo llegar a hacer creer a una persona sana que está enferma.

Observemos así cómo los pensamientos pueden condicionar nuestro estado de ánimo. Quien piensa en la enfermedad acaba creyendo que está enfermo. Del mismo modo, quien piensa en la salud y en la fortaleza, encuentra una buena forma para salir adelante con la energía y vitalidad necesarias. Es fundamental que en todo momento nos concentremos no tanto en el problema, sino en las posibles soluciones, en las acciones que podemos realizar para salir airoso de cualquier situación.

Si ante una determinada circunstancia nos ocupamos pensando en la dificultad del asunto, en la imposibilidad de encontrar la solución, en la injusticia, o en por qué me pasan estas cosas a mí, no encontraremos la fórmula para solucionar el problema. ¿Alguien podría emprender una acción con la energía y fortaleza necesarias a partir de estas premisas? No. No es posible. No generan el estado de ánimo adecuado para trabajar en la búsqueda de la solución. Por el contrario, si ante esas mismas circunstancias cambiamos el pensamiento y nos enfocamos en analizar qué podríamos hacer para mejorar la situación; en visualizar la salida del túnel, o en cómo nos sentiremos cuando nos hayamos demostrado a nosotros mismos que somos capaces de solucionar la situación, encontraremos la motivación adecuada para emprender la acción que reque-

rimos. Así, estaremos condicionando de forma positiva nuestro estado de ánimo y encontraremos la energía que necesitamos para conseguir nuestros propósitos.

De forma habitual nos encontramos personas que destinan gran cantidad de tiempo a justificar lo complicada que es su situación, la imposibilidad de salir adelante o de solucionar su problema. En nuestro entorno hemos conocido personas con situaciones verdaderamente complejas, y precisamente conocemos sus ejemplos y situaciones porque fueron capaces de vencerlas. Me vienen a la mente casos como el de Steve Jobs cuando fue despedido de Apple; de Tony Meléndez cuando decidió tocar la guitarra aún a pesar de no tener manos, o de Lee Iacocca cuando fue despedido de Ford. Sus circunstancias eran tan adversas o más que las nuestras y demostraron que existía una posibilidad para solucionarlas. Si ellos pudieron, ¿por qué no nosotros? ¿Valdría la pena aceptar la situación y empezar a trabajar en la solución? Dejemos de pensar en el problema y empecemos a pensar que nosotros con nuestra acción somos parte de la solución.

23

¿Eres feliz? Reflexiones para conseguir la felicidad



Eres feliz? Seguro que te lo has planteado muchas veces, y ante la complejidad de la pregunta has acabado no respondiéndola en más de una ocasión.

69

¿Qué se tendría que producir en nuestras vidas para ser felices? Hay personas que aplican fórmulas muy complejas para tratar de conseguir la felicidad, que puede estar vinculada a conseguir cuestiones como un determinado coche, una gran casa, un determinado estatus social... Parece que cuando se produzca todo esto, y solo entonces, serán felices. ¿Cuál es la probabilidad de que todos esos condicionantes se den? Pues la verdad es que es más bien baja.

Pensemos por un momento si tiene sentido vincular algo fundamental como la felicidad a cuestiones materiales, que tienen un valor intrínsecamente económico. ¿Qué pasará cuando consigamos el coche o la casa de nuestros sueños? ¿Nos podríamos dar cuenta de que hemos descuidado nuestro entorno hasta ese momento? ¿Podríamos acabar sintiéndonos vacíos por disponer de algo material y nada más que material? Una vez conseguidas las cosas que pretendíamos,

¿podríamos seguir deseando otras y aplazando así la consecución de la felicidad?

¿Qué pasaría si encontrásemos nuestra felicidad en cuestiones más simples que se cumplen diariamente? ¿Podríamos ser felices al disfrutar de la vida, de la salud, de la compañía de nuestros seres más queridos, de la naturaleza que nos rodea? Precisamente en estas cuestiones cotidianas es donde reside el verdadero sentido de la felicidad, valorada no tanto en términos de lo que nos falta por conseguir, sino por lo que ya tenemos.

Debemos tener sueños y metas. La importancia de las metas como motor de nuestra acción ya ha quedado ampliamente descrita en muchos de nuestros artículos. Sin embargo, debemos ser capaces de disfrutar desde el primer momento y a lo largo del camino, no condicionando así la felicidad a la consecución o no del resultado.

70

Aprendamos a ser felices para conseguir nuestras metas, en lugar de conseguir las metas para ser felices. En este caso, parece evidente que el orden de los factores sí altera el producto.

24

El increíble poder de las afirmaciones con intensidad emocional



En muchas ocasiones hemos mantenido durante mucho tiempo una pauta de pensamiento negativo. Si queremos transformar nuestra vida tenemos que reprogramar nuestro enfoque mental. Si eres del tipo de persona que se hace constantemente comentarios del tipo de: "No voy a ser capaz", "qué poca energía tengo", "todo me sale mal", etc, necesitas urgentemente un programa de afirmaciones.

71

Las afirmaciones son uno de los instrumentos más poderosos y sencillos para comenzar a poner nuestro estado mental en sintonía positiva y comenzar a construir creencia positiva en nosotros mismos. Pero para que un programa de afirmaciones sea realmente efectivo ha de respetar una serie de características fundamentales:

1. - Es fundamental tomar conciencia de que realizar una afirmación no es simplemente recitar una frase.

Yo no creo en las simples afirmaciones, sino en lo que yo llamo afirmaciones con intensidad emocional. Es decir, una afirmación ha de hacerse con congruencia absoluta. Tienes que sentir emocionalmente que esa afirmación es ya real para ti. Cada célula de tu cuerpo tiene que involucrarse en el proceso de afirmar.

2. - Las afirmaciones efectivas han de cumplir la regla de las tres pes.

Siempre están formuladas en primera persona, han de estar formuladas en tiempo presente y han de ser positivas. Imagina que quieres crear una afirmación para instalar seguridad y confianza en ti mismo. Una afirmación bien formulada sería: "Yo (tu nombre) tengo seguridad y confianza". Si lo observas, esta afirmación cumple la regla de las tres pes. Es personal (yo), está formulada en tiempo presente (tengo) y es positiva. No nos serviría una afirmación como: "Quiero eliminar mi inseguridad" porque precisamente lo que haría esa afirmación es mantenerte enfocado en la inseguridad.

3. - Di con intensidad emocional absoluta de veinte a treinta veces tu afirmación dos veces al día.

Los mejores momentos para hacerlo son justo después de levantarse y el momento anterior a acostarse.

72

4. - Si quieres acelerar el proceso, en cualquier momento a lo largo del día escribe de tu puño y letra unas cuantas veces tu afirmación.

Este proceso de escribir lo que hace es potenciar el efecto, ya que escribir requiere un mayor enfoque mental.

No subestimes el poder de las afirmaciones bien formuladas. Las afirmaciones son órdenes directas que damos a nuestra mente para que se ponga a trabajar en la dirección que deseamos.

25

No es lo que te sucede,
sino lo que tú haces
con lo que te sucede

U

na de las personas que más profundamente me ha inspirado en mi vida sin lugar a dudas ha sido W. Mitchell. Tuve el inmenso privilegio de poder hacerle una breve entrevista y colaborar con él en un proyecto editorial hace unos años, y todavía recuerdo como si fuese ayer su increíble actitud ante la vida.

73

La historia de W. Mitchell es verdaderamente tremenda. Un día, cuando tenía veintiséis años, iba conduciendo su motocicleta y desvió por unos instantes la vista de la carretera para mirar unos escaparates. Cuando volvió a mirar hacia adelante, vio cómo un inmenso camión cisterna que transportaba combustible estaba cruzando la calzada justo enfrente de él. En un acto reflejo, se lanzó al suelo en un intento de pasar por debajo del camión, con la mala fortuna de que su moto se incendió y él quedó envuelto en una tremenda bola de fuego. El resultado: el 65 por 100 de su cuerpo resultó afectado por tremendas quemaduras. El proceso de recuperación supuso un durísimo período de hospitalización y decenas de operaciones.

Ese gran reto ya hubiese hundido a la mayoría, pero no a W. Mitchell. De aquello salió reforzado y con una actitud reforzada para seguir adelante.

Pero lo que no sabía es que la vida iba a depararle otra tremenda prueba: cuatro años más tarde, mientras volaba con su avioneta, sufrió un accidente que le dejó paralizado de por vida de cintura para abajo. ¿Cómo habríamos reaccionado cualquiera de nosotros ante esto? La vida le ponía frente a él otro tremendo obstáculo que salvar.

Leyendo esta historia lo normal es pensar que una persona a la que le sucede todo esto realmente tiene todas las razones del mundo para estar abatida y deprimida. Pero puedo garantizarte que no es el caso de W. Mitchell. Doy fe de que es una de las personas más felices que he conocido jamás. Recuerdo cuando lo vi por primera vez acercándose hacia mí con su silla de ruedas, con una sonrisa extraordinaria en sus labios y ofreciéndome lo que le queda de mano después de haber sufrido aquellas tremendas quemaduras. ¡Jamás había visto a una persona tan entusiasta y apasionada de la vida! En lugar de sentirse abatido ¡se sentía bendecido por todo lo que le había pasado! Me decía que jamás se hubiese convertido en la persona que era, ni hubiese tenido esa gran actitud positiva en la vida si no hubiese pasado por todo aquello.

74

¡Que gran lección!

Una de las frases que más recuerdo de nuestra conversación es la siguiente: "Antes de estar paralizado había 10.000 cosas que podía hacer. Ahora hay 9.000. Yo puedo estar lamentándome todo el rato de las 1.000 que ya no podré hacer o enfocarme en las 9.000 que todavía puedo hacer".

Y por supuesto recuerdo lo que él consideraba su lema de vida: "No es lo que te sucede, sino lo que tú haces con lo que te sucede".

Para terminar, como anécdota de su tremenda actitud mental positiva, me contaba que en una ocasión, en un vuelo el comandante del avión avisó por megafonía que el avión había sufrido una avería y que tendrían que realizar un aterrizaje de emergencia. Pero para evitar riesgos, iban a volar en círculo hasta agotar todo el combustible que

llevaba el aparato. La mayoría de viajeros se quedaron aterrorizados, mientras él me comentó que simplemente se giró hacia su compañero de asiento y le dijo: "Espero que todas estas millas que vamos a estar volando me cuenten para mi tarjeta de puntos". ¡Genio y figura!



Si has disfrutado de estos primeros 25 capítulos, seguro que te encantarán los otros 76 capítulos incluidos en el libro.

Puedes comprar el libro (y otros muchos productos interesantes) desde la página web de Máximo Potencial:

Comprar Libro

<http://www.maximopotencial.com/producto/ahora-si/>

MAXIMOPOTENCIAL

maximopotencial.com

La Editorial de la Superación Personal