Sergio Fernández

Los 10 poderes para diseñar tu vida



Aprende a dominarlos
y vivirás con plenitud

Planeta

Índice

Portada

Portadilla

Dedicatoria

¡Arrancamos!

1. El poder de saber quién eres

2. El poder de creer en ti

3. El poder de la salud

4. El poder de las buenas relaciones

5. El poder de la familia

6. El poder de la pareja

7. El poder de la trascendencia

8. El poder del propósito

9. El poder de la carrera profesional

10. El poder de la libertad financiera

Recursos y materiales para expandir tus conocimientos

Créditos

Los
10
poderes
para diseñar tu vida

Sergio Fernández

Planeta

Para Hada.
Porque te quiero,
ya lo sabes,
desde antes de siempre...

¡ARRANCAMOS!

Hay tres ideas que han transformado mi vida. Son sencillas, pero en mi caso lo han cambiado todo. Además, son la base sobre la que he construido este libro. Y ahora las comparto contigo con la ilusión de que te inspiren para diseñar tu vida.

Vamos con la primera.

El ser humano dispone del conocimiento para solucionar la mayor parte de los problemas que experimentamos en el día a día, ya sean de salud, de dinero o de relaciones.

Sin embargo, la mayoría de las personas nunca acceden a ese conocimiento. Muchas personas, de hecho, ni siquiera saben que existe. Y eso genera infinidad de problemas que podrían evitarse o solucionarse fácilmente.

La segunda idea es simple, pero ofrece transformación radical si se aplica.

Solo te irá bien en la vida si te va bien en todas y cada una de sus áreas importantes.

La vida son muchas piezas y, si falla alguna de las importantes, las otras no sirven para nada. De nada sirve tener el mejor coche si le falta una rueda. De igual manera, no sirve de nada tener una salud de hierro si llegas a fin de mes con lo justo. Ni tener una carrera profesional de éxito si luego no tienes con quién celebrarla al llegar a casa. Ni encontrar el amor de tu vida si después tienes que trabajar ocho horas al día en un infierno.

Esto es obvio y, sin embargo, hay pocas personas que se lo pidan todo. Piénsalo: ¿a cuántas conoces? En cualquier caso, eso es lo que nos merecemos: todo.

Porque, además, cuando falla un área importante de la vida, las demás terminan dando problemas también, como ya habrás observado.

Una buena vida tiene en orden todas las áreas esenciales: la salud, el dinero, la familia, la amistad, el autoconocimiento, el propósito... Todas. Y no, no hay que elegir: no es una cosa O la otra; es una cosa Y la otra. De eso va este libro: de cómo diseñar tu vida en cada una de sus áreas esenciales.

La tercera idea puede sonar poco sexi, pero, a cambio, es verdad.

Estás solo en esto de tener una vida plena.

Sé que parece duro, pero dame unos segundos para que lo explique y verás como terminamos poniéndonos de acuerdo.

Nadie puede hacer lo importante por ti. Nadie puede levantarse de la cama, amar o aprender por ti. Estás solo en esto de tener una vida plena porque nadie puede tomar una decisión por ti.

En 2015 crucé el océano Atlántico a vela. Pasados unos días de navegación, tomé consciencia de que, si alguna catástrofe sucediera, nadie podría rescatarme. Mientras navegaba en un velero en medio de la más rotunda soledad, me di cuenta de que, si quería regresar a casa, solo dependía de mí. Lo mismo sucede en tu vida: solo tú puedes diseñarla. Nadie puede hacerlo en tu lugar.

Si estamos de acuerdo en que el conocimiento para que puedas diseñar tu vida existe, en que solo tendrás una vida plena si cuidas cada una de sus áreas importantes y en que nadie puede hacer lo importante por ti, entonces podemos empezar a diseñar tu vida con los diez poderes que estás a punto de descubrir.

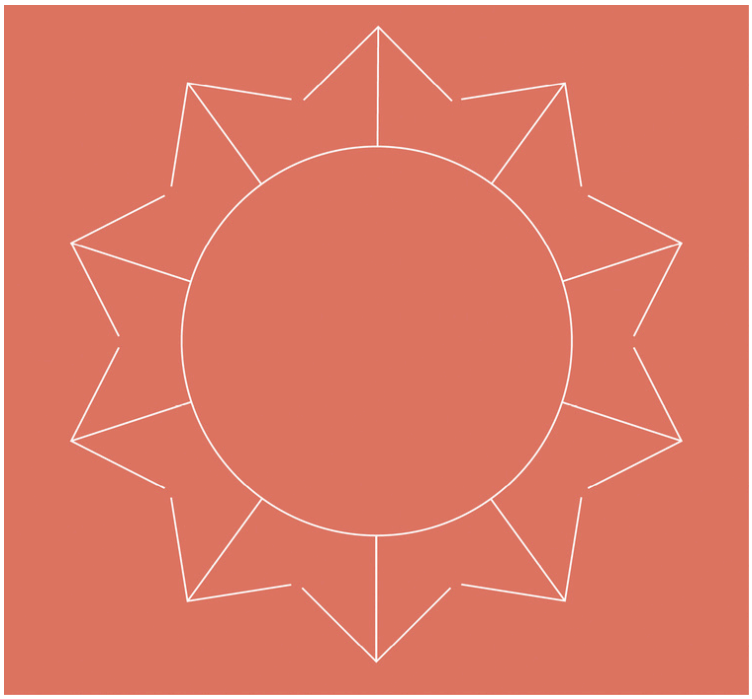
He leído centenares de libros de desarrollo personal y profesional; desde 2009 he entrevistado a cientos de personas en mi pódcast, *Pensamiento Positivo;* desde 2012 he diseñado asignaturas y programas formativos en español junto con los mejores expertos para casi cincuenta mil alumnos; he subido más de dos mil vídeos a YouTube que acumulan más de cien millones de visualizaciones; he pasado miles de horas en sesiones de preguntas y respuestas con alumnos de más de cincuenta países; me han entrevistado más de trescientas veces en medios; he impartido cientos de conferencias y sesiones formativas...

Y ahora te voy a contar algunas de las ideas y de las claves prácticas que he aprendido en más de veinte años acompañando los procesos de transformación de miles de personas para que, si lo deseas, tú también puedas diseñar tu vida.

¡Arrancamos!

1

El **poder** de **saber quién eres**



La respuesta está siempre en la infancia
El problema de no contarte verdad radical
Cambiar el relato para cambiar tu vida
La realidad es medicinal
¿Vives en un culebrón?
Lo que pasó al llegar a América
¿Quién no ha echado la vista atrás?
¿Cómo quedarte en un sitio donde no quieres estar?
La conversación que lo cambió todo
Mirar lo que tiene el otro en lugar de lo tuyo
La sombra define tu destino
La vida primero susurra
El estiércol es tu problema actual
Nunca se toca donde te sientes débil
El observador observado
El miedo a mirar dentro
Cambiar el fruto sin cambiar la raíz
Sufrir no aporta nada
El «pegote energético»
Me hacen un «diagnóstico terrorista»
El perdón es un arma de construcción masiva
Cómo hacer para no caer en lo mismo
Respirar la ansiedad
Tengo miedo (y está bien así)

Siempre he tenido claro que, para crecer profesional y económicamente, primero hace falta crecer como persona.

→ ***No hay desarrollo profesional sin desarrollo personal.***

Esta idea, que empezó como una intuición, es hoy una certeza. Lo he comprobado tras acompañar a decenas de miles de personas en sus procesos de transformación desde 2005.

No conocemos nuestros dones y talentos. No conocemos nuestra sombra. No sabemos por qué tropezamos con la misma piedra una y otra vez. Desconocemos nuestro propósito. Tenemos miedo y nos falta confianza en nosotros mismos y en la vida. Por si esto fuera poco, ponemos más el foco en lo que nos hace falta que en lo que tenemos, creemos que el sufrimiento aporta algo y a veces tenemos un malestar crónico que muchas veces ni siquiera somos capaces de reconocer y que impide cualquier desarrollo profesional. Esto es lo que nos pasa.

Nos da miedo mirar dentro. Nos da miedo contarnos verdad.

Y eso provoca fracasos empresariales, falta de abundancia económica, relaciones tóxicas y problemas de salud. Es normal: si no

sabes quién eres, no puedes avanzar. Por eso, siempre he incluido el desarrollo personal en todos los libros, cursos y experiencias formativas que he creado.

No lo hago por idealismo. Lo hago por pragmatismo.

Lo hago porque existe un camino más fácil. Pero, para tomarlo, primero necesitas saber quién eres. Esto, por otra parte, está inventado desde hace siglos. En el templo de Apolo en Delfos ya estaba escrito:

«Te advierto [...] que, si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera.

Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias?

En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. Hombre, conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses».

Es fácil de recordar: conócete a ti mismo. Y por eso, si te conoces, tienes un superpoder: el poder de saber quién eres.

¡Arrancamos!

LA RESPUESTA ESTÁ SIEMPRE EN LA INFANCIA

Mirar atrás para poder mirar hacia adelante

Por más vueltas que le doy, por más terapias que estudio, por más conversaciones que mantengo, por más que crece mi biblioteca..., siempre llego a la misma conclusión.

→ *La solución a todo lo que nos pasa está en la infancia.*

Concretamente, en sanar la infancia. No se puede sacar adelante una planta que tiene la raíz podrida. Las cosas funcionan más o menos así: de niños aprendemos ciertas cosas. Las que sean.

Y pensamos que esto es verdad. O que esa es la forma de hacer las cosas.

Luego, de mayores, nos pasamos la vida repitiendo eso que hemos aprendido, como un disco rayado, en piloto automático, como en una especie de condena invisible, pero ineludible.

Haciendo lo mismo todo el rato o haciendo lo contrario. Pero es que hacer lo contrario es, en el fondo, hacer lo mismo.

Imagina que tu madre era muy tacaña. Tacañísima. Entonces tú te conviertes en un ser tacaño. Contigo o con los demás. En la familia o en el trabajo, pero tacaño. O, por el contrario, te prometes que nunca serás así. Y entonces te conviertes en lo contrario: en un ser generoso. El más generoso. Tan generoso con los demás que finalmente terminas siendo tacaño contigo mismo. En ambos casos estás en la misma energía.

O imagina que tus padres se gritaban. Y entonces te conviertes en un ser silencioso. O en lo contrario: en un gruñón de libro. Sea como sea, un día te descubres incapaz de decir algo con claridad..., o te descubres gritándote con tu pareja igual que lo hacían tus padres en tu niñez.

En ambos casos pasa lo mismo: sigues atrapado en la energía de tu infancia.

Ahora, imagina que la vida es un péndulo. Tienes que ser capaz de ir de un extremo al otro. A veces toca ser tacaño, muy tacaño, contigo o con los demás. A veces toca ser generoso, muy generoso, contigo o con los demás.

Por eso, hay que mirar atrás para poder mirar hacia adelante. Pero atención: solo durante un rato.

Aclarar lo que haya que aclarar, sanar lo que haya que sanar, y después seguir viviendo, que es a lo que hemos venido. A lo grande, en mayúsculas, mirando hacia adelante.

Siempre mirando hacia adelante.

EL PROBLEMA DE NO CONTARTE VERDAD RADICAL

Contarse verdad es un prerrequisito para el éxito

Yo tenía *veintidemasiados* años, vivía en un cuarto piso interior sin ascensor de treinta metros cuadrados en Lavapiés, y empezaba a cansarme de ser pobre. Hay cosas, como, por ejemplo, la pobreza, que con esa edad incordian, pero son llevaderas. Pero si esa misma pobreza persiste en los treinta y tantos, empieza a ser cada vez más cansina. Y ya no te cuento si el tema del dinero no está solucionado a los cuarenta y tantos o a los cincuenta y tantos. Entonces eso sí que se vuelve un problema de verdad.

Un drama. Le acabo de caer mal al 80 por ciento de los terrícolas, pero esa es la verdad.

Y sucede lo mismo con el propósito, la pareja, la familia, la salud o cualquier otra cosa importante de la vida.

→ *Hay temas que hay que solucionar lo antes posible. Y, para ello, hay que contarse verdad.*

Verdad radical.

Verdad desnuda.

Verdad de la que te remueve las entrañas.

Así que eso fue lo que hice: un ejercicio de verdad radical, de mirarme al espejo y contarme verdad.

En concreto, me conté dos cosas.

1. Cuál era mi situación real.
2. Cómo quería que fuera.

Ojo, en todos los aspectos.

En el dinero, claro, pero también en la pareja, en la amistad, en el trabajo... Verdad radical en todo.

Sé, porque llevo años viéndolo, que se necesita mucho valor para mirarse al espejo y reconocer que tu vida es un desastre en algo o en todo; que hay que tener mucho coraje para mirarse al espejo y decir: «No gano lo suficiente porque no soy un buen profesional». Es más fácil decir: «Podría estar mucho peor; con esto que gano ya me apaño...».

También hay que tener mucho valor para mirarse al espejo y decir: «No tengo una buena relación de pareja porque sigo comportándome como si fuera un crío». Es más fácil decir: «Bueno, esto le pasa a todo el mundo...», o comprarse un perro, o un gato, según preferencias, y así no tener que discutir con nadie.

Creo que vas pillando la idea.

Contarse verdad radical es un prerrequisito para el éxito. No es apto para todo el mundo. Es solo para valientes. Pero el precio de no hacerlo es siempre mayor que el de hacerlo. Cualquier ser humano que quiera ejercer como tal tiene que ser capaz de contarse verdad.

Y si no lo haces, ya sabes cómo acaba esto: preguntándote en soledad por qué no te contaste verdad en un hotel desvencijado y subvencionado de algún pueblo costero de edificios horteras pintados en color crema, mientras tomas un desayuno a base de pan blanco con margarina, con el sonido de la tele y un fluorescente blanco parpadeante acompañando ese momentazo.

Pues bien, es eso o contarse verdad.

Verdad radical. Verdad de la que a veces preferirías no escuchar.

CAMBIAR EL RELATO PARA CAMBIAR TU VIDA

Decirle adiós a tu yo del pasado

Una vez hablábamos Hada, mi pareja, y yo de cómo cambiar de relato puede cambiarte la vida. O arruinártela. Menudo tema, puede que este sea uno de los más importantes de la vida.

Verás, cada persona tiene un relato que se cuenta y que da sentido a su vida.

Incluso para estar mal necesitas un relato. De hecho, estar mal suele consistir en tener un relato equivocado.

Cada persona tiene una narrativa que, de alguna manera, impregna todo lo que hace. Y todo lo que le sucede. Este relato puede ser inconsciente, y entonces determina lo que te pasa: tú no entiendes nada y lo llamas destino. O puede ser un relato

consciente, y entonces tú decides darle sentido a tu vida con base en una narrativa. Y entonces todo suma y tiene sentido.

Cuando tu relato es consciente, todas las piezas del puzle encajan.

Y cuando no encajan, sabes que terminarán por hacerlo. Todo en orden. El relato, en último término, se puede resumir en una frase y es como una especie de energía que lo rige todo. Puede ser algo tipo:

- «El mundo es injusto y me pasan cosas injustas».
- «Todo es tan difícil».
- «Mi pareja no me quiere y nunca lo ha hecho».
- «Ganar dinero es difícil».
- «Siempre me abandonan».

Pero también podrías tener un relato tipo:

- «Lo que sucede, conviene».
- «Tengo suerte y la gente me apoya».
- «Mi pareja me quiere incondicionalmente».
- «El mundo es un lugar abundante para mí».
- «Estoy protegido y todo me sale bien, incluso cuando parece que sale mal».

¿Ves que, ante un mismo acontecimiento, tu vivencia será muy diferente si te la cuentas de una manera u otra? Y ahora viene lo importante:

→ Para transformar cualquier aspecto de tu vida, primero necesitas cambiar de relato.

Necesitas empezar a explicar tus vivencias desde un lugar que haga que todo, incluso el dolor, tenga sentido. Tienes que arremangarte y decidir que las cosas ahora van a tener un nuevo sentido. El sentido que tú decidas darle, el relato que tú quieres para ti.

Necesitas decirle adiós a tu yo del pasado que habitaba ese relato; atravesar el duelo de despedirte de él. Necesitas probarte una historia nueva de vida, explicar las cosas desde una perspectiva nueva.

¿Estoy siendo capaz de transmitirte lo importante que es esto?

Imagina que quieres una mejor relación de pareja, pero sigues contándote el relato de que no te va bien...

O de que todos los hombres/mujeres son iguales...

O de lo difícil que está el mercado...

O de que tu pareja no te quiere...

Cuando te cuentas ese relato, no solo estás describiendo lo que «crees» que está pasando. Enfatizo el «crees**». La cuestión es que, haciendo eso, le declaras a la vida que ese es tu relato y al hacerlo perpetúas ese relato.**

Lección número 1 de desarrollo personal: cambia de relato.

¿Y cuál es el problema? Pues que cambiar de relato es como quedarse sin identidad durante un tiempo. Es como quedarse desnudo... ¿Quién soy yo ahora entonces?

El problema es que los relatos tienen inercia.

E, igual que cuesta frenar un coche que va a cien kilómetros por hora, también cuesta frenar un relato que llevas usando diez o veinte años. A veces incluso más. El problema es que, a veces, sentimos que si cambiamos de relato estamos traicionando a nuestro

yo del pasado, o a nuestra familia, o a nuestros amigos... Nada de eso es cierto, como ya sabes. Y, en cualquier caso, a veces es imprescindible hacerlo. Necesario. Gozoso. Liberador. Pero, sobre todas las cosas, cambiar de relato te hará sentir libre.

Libre. ¿Te imaginas?

Pues la clave es cambiar de relato.

LA REALIDAD ES MEDICINAL

Circunvalar la corrección: el puritanismo verbal

Hace no mucho tiempo, charlaba con un amigo sobre nuestros objetivos de salud y de dinero:

—Yo dije que iba a hacer esto hace tres meses, y no lo he hecho... Y tú dijiste que ibas a hacer aquello, y tampoco lo has hecho.

Mi amigo llevaba razón.

—Correcto. Así es. No lo he hecho —dije yo—. Aún no he hecho lo que te dije que iba a hacer.

La palabra clave aquí es aún.

Déjame que te comparta varias ideas a este respecto de no hacer lo que dijiste que ibas a hacer.

La primera es que es fundamental contarse verdad.

Si no lo has hecho, entonces no lo has hecho. Y no hay más preguntas, señoría. No merece la pena defenderse, contraatacar, disimular o cambiar de tema porque la realidad es medicinal.

La segunda es que los buenos amigos te dicen lo que quieres escuchar, pero los mejores amigos te dicen lo que no quieres escuchar. Si un amigo te dice una verdad así, mejor dale un abrazo,

porque en estos tiempos de puritanismo verbal conviene abrazar a quien decide circunvalar la corrección política. Si alguien te dice algo así, eso es que te quiere en tu mejor versión.

La tercera es que, si esto te pasa solo de vez en cuando, es mejor ser un poco más amable con uno mismo.

Ser amable es siempre buena idea. Y con uno mismo, aún mejor. No sé tú, pero yo me propongo muchas cosas. Me gusta vivir la vida, comerme la vida a cucharadas, y soperas, por supuesto. Eso hace que, a veces, sobrevalore lo que se puede conseguir en un día o en un trimestre y que, por tanto, no lo logre. Por eso, cuando en ocasiones no cumplo con lo que digo que voy a hacer en el tiempo propuesto, sigo queriéndome y durmiendo bien, porque para mí la medida del éxito es más cómo entreno que el hecho de ganar o perder el partido. Si entreno bien, es cuestión de tiempo que termine ganando. **Tarde o temprano, la disciplina vencerá a la inteligencia.**

Y yo sé que entreno bien y que lo hago cada día. Por eso, he aprendido a ser amable conmigo mismo si no hago algo en el tiempo en que me había propuesto hacerlo.

Es importante no confundir «amable» con «autocomplaciente».

Porque lo que no me permito es dejar de entrenar. Lo queramos ver o no, fallar de vez en cuando nos hace más humanos; meter la pata de vez en cuando nos hace más humildes; no cumplir un objetivo de vez en cuando nos hace más empáticos; no se puede acertar siempre, no se puede tener éxito siempre y no se puede saber todo. En resumen:

→ ***No se pueden cumplir siempre los objetivos.***
Lo único que podemos hacer es entrenar cada día.

¿VIVES EN UN CULEBRÓN?

Y lo peor es que quizá, solo quizá, no lo sabes

En los culebrones y en las series de televisión parece que pasan cosas, pero, en realidad, no pasa nada. Piénsalo: marean y parece que va a pasar algo, pero al final no pasa nada. Y en nuestra vida, muchas veces, sucede igual. La historia funciona más o menos así: un día te pasa algo chungo. Lo que sea. Eso da igual. Aunque en realidad no sea tan chungo. Esto también da igual. Te deja tu novio, o te echan del trabajo, o discutes con tu mejor amiga... La cosa es que no sabes por qué, pero pasa un tiempo y, de repente, te vuelve a pasar lo mismo. Te deja otro novio, te echan de otro trabajo, otra amiga te deja de hablar... Parece cosa de magia; cambian los nombres y las fechas, pero el fondo es el mismo. Entonces pasan dos cosas. La primera es que empiezas a generar el relato de que te pasan determinadas cosas. Empiezas a contarle a todo el mundo que te ha pasado otra vez lo mismo. La segunda es que, gracias a ese relato, te has convertido en la persona a la que dejan los novios, echan del trabajo o dejan de hablar sus amigas.

Empieza el culebrón.

Parece que pasan cosas, pero en realidad no pasa nada porque siempre pasa lo mismo.

Vuelve a leer esta frase tantas veces como necesites.

«¿Por qué me pasa lo mismo una y otra vez?». Porque vives en un culebrón y quizá no lo sabes. «¿Y qué hay que hacer entonces?». Sanar el pasado. Aceptarlo, perdonarlo y sacar conclusiones. Solo eso. Todo eso.

LO QUE PASÓ AL LLEGAR A AMÉRICA

Lo que vemos depende de lo que creemos

Nuestro cerebro solo es capaz de ver lo que ya conoce. En la película documental *¿Y tú qué sabes?* (2004) cuentan que, cuando las carabelas de los españoles llegaron al Caribe, los indígenas no fueron capaces de verlas. Nunca habían visto barcos, por lo que su cerebro, que no tenía conocimiento de su existencia, no podía verlos. Lo sorprendente es que, sin embargo, estos nativos sí eran capaces de ver los pequeños botes con los que los españoles se acercaban a la costa. Después, un chamán empezó a ver que había ondas en el mar y, tras mirar mucho tiempo, terminó por ver las embarcaciones. Y como la gente creía en el chamán..., entonces todos empezaron a verlas.

Todos hemos tenido delante una carabela que no hemos sido capaces de ver por falta de referencias.

¿Es posible tener algo delante y no verlo?

Con frecuencia sucede que, hasta que alguien en quien confiamos no nos dice que hay un barco frente a nosotros, no somos capaces de verlo.

No importa lo grande que sea el barco...

No importa el tiempo que lleve allí...

Si no sabes que existe, eres incapaz de verlo.

La mayoría de las personas no experimentan una mejor vida porque no saben que es posible. El barco está y ha estado siempre ahí, pero, como no sabes que existe, no haces nada. ¿Cuál es ese barco que tienes delante y que no eres aún capaz de ver?

¿QUIÉN NO HA ECHADO LA VISTA ATRÁS?

El 65 por ciento de los testigos no vio la pelea

¿Quién no ha echado la vista atrás y se ha preguntado cómo es posible que no viera que esa persona lo iba a engañar, que esa relación no iba a funcionar o que ese negocio lo iba a arruinar?

En 2011 dos psicólogos hicieron público el resultado de un curioso experimento. Daniel Simons, doctor en Psicología en la Universidad de Illinois, y Christopher Chabris, de la Universidad de Harvard, habían pedido a un grupo de voluntarios que corrieran detrás de uno de sus ayudantes por la calle y que contaran el número de veces que se tocaba el sombrero. En un lugar del trayecto, estos psicólogos habían dispuesto que dos hombres agredieran a un tercero.

El resultado fue muy revelador: a plena luz del día, más del 40 por ciento de los voluntarios no vio la pelea. Cuando se hizo este mismo experimento por la noche, el porcentaje subió al 65 por ciento. Estaban pendientes de las veces que el otro se tocaba el sombrero, y no vieron la pelea. Lo que estos psicólogos estaban estudiando era la ceguera por falta de atención.

En 1999, Simons y Chabris hicieron su primer experimento sobre este fenómeno. Lo llamaron «el gorila invisible». Pidieron a un grupo

de personas que vieran un vídeo en el que la mitad de los participantes vestía con una camiseta blanca y la otra mitad con una camiseta negra. Los de blanco se pasaban una pelota de baloncesto. Los de negro también. Los jugadores no se quedaban quietos nunca. La tarea consistía en contar el número de veces que se pasaban la pelota. Al terminar, los investigadores les preguntaban por el número de pases y también si habían visto algo inusual. La mitad de los voluntarios no vieron a una persona disfrazada de gorila entrar en escena, golpearse el pecho durante nueve segundos y luego salir de pantalla. Nueve segundos. No eran capaces de verlo por falta de atención. Una cosa es que algo esté en nuestro campo visual y otra que lo veamos. Así que la pregunta es:

→ ¿Qué podría estar delante de tus narices sin que puedas verlo porque te has distraído prestándole atención a otra cosa?

¿CÓMO QUEDARTE EN UN SITIO DONDE NO QUIERES ESTAR?

A lo que te resistes, persiste; lo que aceptas te transforma

Hay preguntas que conmueven.

Una persona me planteó en una sesión de preguntas y respuestas cómo hacer para aguantar en un sitio en el que

ya no quieres estar.

¿Quién no ha estado en una situación así? Seguro que a ti también te es familiar.

Tienes que seguir en un trabajo en el que no quieres estar, del que ya te has despedido interiormente.

Tienes que seguir en una ciudad de la que te gustaría irte. Sueñas con llamar al de la mudanza, pero algo te lo impide: un hijo, una relación, un trabajo... Un miedo.

Tienes que seguir en una relación que no se puede resucitar, pero de la que no puedes salir por una cuestión económica, logística o familiar...

Es algo muy frecuente. Más de lo que parece. Cuando uno se transforma, cuando uno evoluciona, cuando uno aumenta su nivel de consciencia, se da cuenta de que hay algo que tiene que cambiar. Y entonces hay un desajuste. Quieres una cosa, pero aún estás en la anterior. Desde que pensamos algo hasta que sucede siempre pasa un tiempo. Por eso siempre nos toca quedarnos un poco más donde ya no queremos estar. Y, cuanto más ambiciosas sean tus metas, más tiempo te tocará pasar donde no quieres estar.

Quieres trabajar en otro sitio, pero trabajas donde trabajas.

Quieres irte a vivir a otro sitio, pero no puedes mudarte mañana.

Quieres salir de una relación, pero tomar esa decisión lleva un tiempo.

¿Cómo lidiamos con esto, entonces?

Pues aceptando lo que hay. Entendiendo que no pudo ser de otra manera. Respirando la ansiedad que nos produce. Respetando los tiempos de la vida. Comprendiendo de verdad que las cosas no suceden cuando nosotros queremos.

Y que está bien así.

Confiando en tu yo del futuro, que sabrá cómo salir de ahí cuando llegue el momento. Comprendiendo a tu yo del pasado, que te ha traído hasta aquí. Ah, y no siendo tan duro con él.

Pero, sobre todo, entendiendo que no pudo ser de otra manera.

Ahora solo queda respirar, trabajar y mantener la calma. Aceptar que es ahí donde estás.

⟶ Aceptar es el primer paso para cambiar, porque lo que resistes, persiste y lo que aceptas te transforma.

A veces, lo único que puedes hacer es confiar: confiar en la vida, confiar en ti y confiar en tu yo del futuro.

¿Sientes la paz?

LA CONVERSACIÓN QUE LO CAMBIÓ TODO

Me cuesta madrugar

Hace años, me sentía mal porque muchos de mis amigos y de las personas a las que admiraba madrugaban nivel Dios. En serio, cuando yo me levantaba, ellos ya tenían media jornada laboral hecha.

Cuando empecé a entrevistar a los mayores cracs del desarrollo personal y profesional en el pódcast *Pensamiento Positivo* en 2009, uno de los primeros patrones que observé es que todos se levantaban muy temprano, y yo me sentía mal porque a mí me

costaba y apenas lo hacía, salvo que tuviera un viaje o algún buen motivo. Según sonaba el despertador, mi cuerpo multiplicaba su peso y automáticamente alcanzaba el de un camión cargado de ladrillos. ¿Te ha pasado?

La cuestión es que, un día, hablando sobre este asunto con una profesora de IPP Formación, la empresa que fundé en 2012, me hizo un comentario que lo cambió todo.

A veces, un solo comentario cambia nuestra vida.

A veces, lo de «una palabra tuya bastará para sanarme» es literal. La cuestión es que ese comentario inofensivo lo cambió todo. Me sugirió que me aceptara como era. Me dijo que aceptara que me costaba madrugar y que me iba a levantar tarde el resto de mi vida. Me dijo que, aunque no madrugaba como ellos, me iba muy bien en la vida y que, por tanto, no había nada de lo que debiera preocuparme. Y tenía razón.

En pocas palabras, me vino a decir que dejara de enredar con ese tema, que si quería madrugar, madrugara, y que si no quería o me costaba, pues que lo asumiera, y a seguir viviendo y durmiendo como si siempre estuviera de resaca. Por aclararlo: me levantaba a las nueve, que tampoco está nada mal, considerando que cinco minutos más tarde ya estaba sentado labrándome un futuro...

¿Y sabes qué? En el momento en el que decidí relajarme, empezó a costarme cada vez menos madrugar. Así, aceptando que no iba a levantarme temprano, fue como, casi sin darme cuenta, empecé a madrugar.

A veces esto solo va de aceptar quién eres. De aceptar tu luz y de aceptar tu sombra, porque hacerlo es profundamente transformador.

MIRAR LO QUE TIENE EL OTRO EN LUGAR DE LO TUYO

Lo que necesitas no es lo que te falta, sino usar lo que ya tienes

En una ocasión me hicieron una pregunta en un evento al que asistí como ponente. Aunque en realidad esa misma pregunta me la hacen, de diferentes maneras, todo el tiempo. Esta persona quería montar un negocio y comentaba que lo que él hacía no le interesaba a nadie, pero que lo que otros hacían sí. Esto es de libro. Quizá tu vocecita también te dice que lo tuyo no tiene tanto valor.

Es fundamental entender que te falta casi todo. Pero que lo que necesitas para vivir no es todo lo que te falta, sino aprender a usar lo que ya tienes.

De todas las habilidades del mundo, la realidad es que cada persona controla solo unas pocas, por eso parece absurdo que te fijes en alguna en particular que te falte. La clave está en fijarte en lo que tienes, y no en lo que te falta. Aunque la vocecita siempre tratará de demostrarte que lo que te falta es esencial. O que lo que tiene tu amiga, o tu hermano, o tu jefe, es la clave. Y que tú no tienes eso, así que no puedes emprender. O ligar. O hacer deporte. O encontrar trabajo. No importa qué. Tu vocecita interior siempre encontrará que falta algo. Por eso es importante que aprendas cómo funciona.

El trabajo de la vocecita es mantenerte alejado de tu propósito. Pero el tuyo es no hacerle caso.

Si entiendes esto, todo irá razonablemente bien. Pero si no lo entiendes, entonces prepárate para la inacción, el miedo y la

comparación. Que es lo que le pasaba a esta persona de la ponencia, que se comparaba con otros y pensaba que ellos brillaban mucho más.

Pero hay que entender que no te puedes comparar. Porque, siempre que te comparas, sales perdiendo.

Cada persona brilla con lo que tiene y no lo hace cuando se compara con los demás. Por eso compararse es una excelente forma de boicotearse.

No importa lo que tenga o no otra persona. Lo único importante es que sepas lo que tienes tú. Bueno, eso y que lo pongas en acción.

Gran parte del éxito consiste en dejar de mirar qué tienen los demás y ponerse a trabajar con lo que tienes tú.

LA SOMBRA DEFINE TU DESTINO

El *Trivial* del desarrollo personal

Cuando era niño me fascinaba jugar al *Trivial*. Creo que *Trivial* y *Sorprendendores* son los dos únicos juegos de mesa que realmente he disfrutado.

Pues bien, te propongo jugar al *Trivial* del desarrollo personal. Atención, pregunta...

¿Cómo se llama lo que define tu destino cuando no eres consciente de ello?

La respuesta es «la sombra».

Verás: curiosamente, aquello de lo que no eres consciente determina más tu vida que aquello de lo que eres consciente.

Te explico cómo funciona esto: a la vida le gusta que vivas de forma consciente.

Ella también tiene sus preferencias, y no le gusta nada que vivamos *zombificados*.

Cuando hay algo dentro de nosotros de lo que no somos conscientes, la vida hace lo posible para que lo llevemos a la consciencia. ¿Y cómo lo hace?

Pues te lo pone todo el rato delante para que no te quede más remedio que verlo.

Te obliga a buscar —sin que te des cuenta— personas y situaciones que vibren energéticamente como eso de lo que no eres consciente. Así no te queda más remedio que verlo. Por eso, aquello de lo que no eres consciente lo manifiestas todo el rato fuera. A eso que buscas de forma inconsciente lo llamamos destino, o suerte, o rueda de la fortuna, o baraka...

Llámalo como quieras, pero el hecho es que aparece todo el rato fuera, hasta que eres consciente de ello.

LA VIDA PRIMERO SUSURRA

Lo que he aprendido últimamente

En cierta ocasión me preguntaron en una entrevista qué había aprendido últimamente que antes no sabía. Lo primero que me vino a la cabeza fue que, más que aprender algo nuevo, había recordado algo que había olvidado. A veces no se trata de aprender cosas nuevas sino de aplicar las que ya sabes. No se trata de saber el cien por cien. Se trata de aplicar el 1 por ciento que ya sabes. Pues bien, a mí se me había olvidado poner en práctica algo que ya sabía.

Que la vida es apretar y destensar.

La vida es ritmo y reposo, asir y soltar. Es trabajo y descanso, actividad y contemplación. Pues bien, se me había olvidado esta importante lección que aprendí hace años.

No se trata solo de hacer, también hay que no hacer.

No se trata solo de estar en marcha, a veces hay que parar. No se trata solo de cortar el árbol; también hay que afilar el hacha. Y un susurro de la vida en forma de constipado me hizo recordar lo que ya sabía, pero que no estaba practicando.

Ya sabes que la vida primero susurra, después habla y, si seguimos sin escucharla, entonces termina por gritar.

EL ESTIÉRCOL ES TU PROBLEMA ACTUAL

La flor es tu vida futura

El 18 de julio de 2024 se cumplieron exactamente veinte años desde que me mudé a Lavapiés, lo que entonces era un barrio humilde de Madrid. Veintiún años desde que pedí esa hipoteca que me hizo despertar. Veintiún años desde que perdí mi libertad. Veintiún años en los que he acertado y en los que me he equivocado. Veintiún años.

La cuestión es que, unos meses después de pedir la hipoteca, me di cuenta de que me pasaría los siguientes treinta años pagando una cuota mensual para vivir en un cuchitril. Y aquello me hizo espabilar. Déjame que te comparta algo esencial que aprendí gracias a esa experiencia.

Detrás de cualquier cosa que no funcione en nuestra vida, hay una enorme oportunidad. No importa si se trata de un problema de dinero o de salud.

Detrás de cada cosa que no te gusta en la vida tienes una llamada a aprender.

Y, cuando escuchamos esa llamada, de repente todo cobra sentido. Porque, como por arte de magia, el estiércol —tu problema actual— tiene un sentido: sirve para abonar la flor, tu vida futura.

El estiércol es tu vida actual. La flor es tu vida futura.

Tu vida futura necesita del estiércol para florecer, pero, sobre todo, necesita que aprendas algo. No sé qué, pero algo.

Es solo cuestión de entender cómo funciona el juego. Si entiendes que va de aprender, no hay hipoteca o problema que pueda contigo.

Y yo tuve la fortuna de entenderlo muy joven, así que le estaré siempre agradecido a aquella hipoteca esclavizante.

Sin aquel estiércol, la vida hoy sería muy diferente.

NUNCA SE TOCA DONDE TE SIENTES DÉBIL

Cómo ser aerodinámico, clase 1

Un amante de los perros me contó hace tiempo algo interesante que quizá te sirva. Tengas o no tengas perro. Si sales corriendo detrás de un perro, el animal corre más rápido y se termina escapando, pero si tú te das la vuelta y sales caminando en dirección opuesta, el perro te sigue.

Esto pasa en muchos aspectos de la vida —como con los clientes, por ejemplo—, pero también con nuestras debilidades. Si corres detrás de ellas, nunca las alcanzas y eso te desalienta.

Déjame serte claro:

→ Donde te sientas débil, eso no se toca.
No corremos detrás de nuestras debilidades.
No. Jamás. Nunca.

Entonces, ¿qué hacemos? Potenciamos nuestras fortalezas.

Cada vez que intentamos correr para enfrentarnos a una debilidad, la debilidad parece alejarse más aún. Es descorazonador, desalentador y desmotivante.

Sin embargo, cuando nos enfocamos en nuestra fortaleza, lo que sucede es todo lo contrario. Empezamos a ser aerodinámicos. Parece que flotamos, que nos deslizamos sin esfuerzo. Solo tienes que saber una cosa: en qué eres bueno y qué dones te ha dado la vida.

Solo eso. Bueno, eso y usarlos todo el tiempo. En cualquier circunstancia.

La realidad es que eres bueno en una, dos o tres cosas. No más, y es más que suficiente con eso. Y la realidad también es que posiblemente seas mediocre en todas las demás. Así que es mejor que te centres en aquello en lo que eres bueno, porque eso es lo que te potenciará y te llevará lejos. Hay personas que, por no entender esto, han perdido años. O décadas. O incluso una vida entera. No se puede avanzar sin tener claridad de tus dones. No se puede avanzar sin emplear aquello en lo que se es bueno.

No se puede avanzar corriendo detrás de las debilidades.

EL OBSERVADOR OBSERVADO

No mirar el agua, mirar el agua, o mirarte a ti dentro del agua

Se encuentran dos peces en el mar y uno le dice al otro:

—Parece que hoy el agua está un poco fría, ¿no?

El otro pez responde:

—¿Agua? ¿Qué agua?

A veces somos como esos peces que no se dan cuenta de que están rodeados de agua. Esa agua son nuestras creencias. Lo rodean todo, lo impregnan todo y lo deciden todo. Especialmente cuando no somos conscientes de ellas.

¿Agua? ¿Qué agua? ¿Creencias? ¿Qué creencias?

Yo soy practicante del observador observado.

Verás, observar lo que nos rodea de forma consciente es el primer paso. Uno muy grande. Hay personas que morirán sin vivir esta experiencia, y, por tanto, tendrán una experiencia de vida mediocre. Ahora bien, observar está bien. Es mejor que nada, pero no es suficiente.

El segundo paso es observarse a uno mismo dentro de la realidad. Eso pasa cuando te observas y te das cuenta de que te estás enfadando, por ejemplo, o de que está ocurriendo otra vez lo mismo que siempre te pasa en esa circunstancia.

Hay peces que no miran el agua. Otros sí. Otros se miran a sí mismos dentro del agua. Estos son los que practican el observador observado. Cuando tomas el hábito de observarte en lo que haces en cada momento, es fácil que detectes qué creencias están conduciendo tu vida. Cuando interiorizas como observador observado, empiezas a ver cosas que antes no veías. Como el agua. Como las creencias.

Y eso es mucho, porque ser consciente genera transformación, aunque no quieras.

EL MIEDO A MIRAR DENTRO

Solo hay amor

Nos da miedo mirar dentro de nosotros porque pensamos que vamos a encontrar algo feo. Algo terrible. Algo que hay que ocultar. Algo que no queremos que nadie descubra.

Pero, sencillamente, esto no es verdad. No lo es.

A algunas personas, esto del desarrollo personal les da miedo porque creen que si abren ciertos cajones encontrarán cosas terribles y que por eso sufrirán y se avergonzarán mucho, porque si alguien descubre todo eso que está ahí guardado les dejará de querer. Pero, de nuevo, sencillamente esto no es verdad.

En cierta ocasión recomendé un libro a un alumno. Pasadas unas semanas, cuando le pregunté qué le había parecido, me comentó que lo había dejado porque le estaba removiendo mucho. Cuando le dije que precisamente por esa razón era aconsejable que lo leyera, se echó a llorar. El libro estaba tocando algo profundo y no quería entrar ahí.

Si de algo estoy seguro es de que, cuando abrimos cajones y nos atrevemos a mirar dentro, nos damos cuenta de que lo único que hay es amor.

Y, con frecuencia, quizá también algo de ignorancia sobre cómo hacer las cosas. Quizá pasaron cosas que te hubiera gustado que sucedieran de otra forma. Quizá cometiste errores, o alguien los cometió, pero detrás de cada error solo hubo amor. Quizá te

confundiste, o alguien se confundió. Quizá alguien no te quiso o no te supo querer, pero, si rascas un poco, seguramente descubras que la intención fue buena. Esto es lo que suele suceder cuando abrimos cajones: que nos damos cuenta de que están llenos de amor y de buenas intenciones. Pero déjame que te diga algo más: o abrimos esos cajones y los revisamos, o vivimos de forma inconsciente.

Cualquier asunto al que no se le preste atención terminará por materializarse, antes o después, en forma de acontecimientos que no entenderemos. De forma a veces casi mágica, casi trágica. Es mejor abrir los cajones. Puedes revisarlos; no hay nada que temer.

Pero, antes de hacerlo, tienes que entender que, en el fondo, solo hubo amor.

CAMBIAR EL FRUTO SIN CAMBIAR LA RAÍZ

Estamos hechizados

Imagina que tienes un árbol que da frutos rojos cada año y que te has cansado de que dé siempre frutos del mismo color. Ahora los quieres de color verde. Entonces, puedes hacer dos cosas:

1. Pintas los frutos rojos de color verde. Y entonces parecerá que tienes frutos verdes, pero en la siguiente cosecha pasará lo inevitable y los frutos serán rojos de nuevo. Porque la raíz de ese árbol da frutos rojos y porque pintarlos de verde es un parche. Y los parches no funcionan.
2. Plantas un nuevo **árbol** que dé frutos verdes. Lo riegas y esperas a que crezca. Y dentro de un tiempo, con trabajo y algo de suerte, tendrás una cosecha de frutos verdes.

El fruto se crea en la raíz. Todo lo material (lo que se ve, el fruto) se crea en lo inmaterial (lo que no se ve, la raíz).

Todo lo físico se crea en lo no físico. Tus resultados son lo material y tus creencias son lo inmaterial. No importa cuántas veces pintes los frutos de color verde porque al año siguiente volverán a crecer frutos rojos.

Ahora hablemos de dinero, un tema que suele inquietarnos. Pues bien, muchas personas tienen creencias sobre el dinero que las están empobreciendo. Y, peor aún, están empobreciendo a sus hijos, nietos y ahijados. Creencias como estas:

- «Soy pobre, pero honrado».
- «El dinero no da la felicidad».
- «El dinero es la raíz de todos los males».
- «El dinero no es tan importante como la salud».
- «Si uno gana dinero es porque otro lo pierde».
- «Los ricos son codiciosos».
- «Es difícil conseguir dinero».

Estas creencias son la raíz. Y estos son los frutos:

- No puedes comprar la casa que quieres.
- Pasas los mejores años de tu vida corriendo detrás del dinero.
- No puedes dejar de trabajar, aunque lo desees.
- Aceptas salarios que minan tu autoestima.
- Vives con envidia, rencor o resignación.

Y el peor de todos:

- Tus hijos (o nietos, o sobrinos, o ahijados...) vuelven a tener la misma relación con el dinero que tuviste tú.

¿Cómo cambiar estas creencias? El primer paso es ser conscientes de que las tenemos y del daño que nos hacen. El primer paso es siempre el mismo: contarnos verdad. Darnos cuenta de que estamos hechizados.

Con eso, para empezar, es suficiente.

SUFRIR NO APORTA NADA

Hay un camino más fácil

De verdad: sufrir no aporta nada, ni a tu vida ni al mundo. Nada. Y, sin embargo, la mayor parte de las personas creen en el sufrimiento. Quizá tú también. A veces no es tan obvio darse cuenta, pero muchas personas creen en el sufrimiento.

Creen que, si sufren, algo irá mejor. Creen que sufrir hará desaparecer la culpabilidad que experimentan por haberse equivocado en el pasado. Y entonces presumen de lo mucho que trabajan (sufren); del atasco que se zampan cada mañana (sufren); de los problemas que atraviesa su empresa, o su pareja, o su hijo (todos sufren); de lo mucho que les duele algo (más sufrimiento)...

Muchas conversaciones son una competición encubierta para ver quién sufre más. Y el que sufre más, gana. Pero entonces, si todo va bien, un día pasa algo y hay un cambio de consciencia. Una especie de *satori* sobrevenido. Y ese día abandonas la creencia de que el sufrimiento aporta algo.

Un día te das cuenta de que tiene que haber un camino más fácil.

Un día te das cuenta de que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Y, cuando superas la creencia de que el

sufrimiento aporta algo, te das cuenta de la fe que la mayoría de los terrícolas le tienen al sufrimiento. Y de cómo sufren porque esperan recibir algo a cambio. Pero la vida, afortunadamente, no funciona así; es más sabia que todo esto. La vida lo sabe: sufrir no aporta nada. Por eso nunca hay premio detrás del sufrimiento. Nunca.

¿Qué pasaría si abandonases la fe en el sufrimiento? ¿Qué pasaría?

EL «PEGOTE ENERGÉTICO»

Estar como poseído

Explicar a estas alturas del siglo XXI que somos fundamentalmente energía debería ser redundante y, sin embargo, no todo el mundo lo ve a la primera. No hace mucho, una persona me decía que no podía dejar de pensar en las imágenes de una catástrofe (otra) que había sucedido en España. Que estaba impresionada ante tanta dejadez, tanta maldad y tanta ineficiencia. Me compartía que estaba como poseída por esas imágenes. Y es que ciertamente lo estaba. De hecho, no es la única persona que está poseída por ellas. La diferencia radica en que al menos ella es consciente.

Déjame que te cuente. Si estamos de acuerdo en que somos energía, también tenemos que estar de acuerdo en que esa energía se puede ver influida por agentes externos. De la misma forma que la materia —tu cuerpo, por ejemplo— se puede ver influida por agentes externos, tu energía también puede ser influenciada y alterada por agentes externos.

Por eso a cualquier persona le sienta bien la naturaleza, leer libros elevados o estar rodeada de buenas personas. Pero sucede lo mismo

al revés. Y, cuando estamos expuestos a campos energéticos de baja vibración, se nos puede quedar adherido un «pegote energético», una energía negativa que nos parasita y que nos hace sentir mal.

¿Te ha pasado alguna vez que, tras estar con una persona, sientes que se te ha quedado pegada su energía? Pegote energético.

¿Te ha pasado que ves una noticia y no te la puedes quitar de la cabeza? Pegote energético.

¿Te ha pasado que lees un libro o ves una película y esa historia está como presente todo el rato? Pegote energético.

Una energía que no es tuya se te ha quedado adherida, por eso es tan importante ser consciente de cada cosa que hacemos.

Cada persona con la que nos juntamos es importante, ya que su impronta energética podría quedarse adherida a la nuestra y eso podría no ser beneficioso. Cada libro o película que consumimos cuenta. Muchas personas se quedan atrapadas en un relato o en una película durante años, a veces de por vida. Esto es mucho más frecuente de lo que creemos. Y, de hecho, podría estar pasándote a ti.

Si no te sientes bien, quizá tengas un pegote energético que te está parasitando.

¿La solución? Ya la conoces: vivir de manera consciente.

ME HACEN UN «DIAGNÓSTICO TERRORISTA»

Mi madre le puso las pilas al profe de mates

Esto que te voy a contar pasó en 1989, cuando yo tenía diez años. Recuerdo el frío y la tristeza de aquel día de lluvia fina como si fuera

ayer; también el fluorescente blanco del colegio y la panza del profesor cubierta por un pantalón grisáceo.

Una mañana, un señor que cobraba en concepto de ser profesor de matemáticas hizo algo: me separó de la clase, me puso en una mesa solo, aislado del resto, y me dijo que yo no tenía capacidad para estudiar. Le entró el síndrome de Nostradamus y siguió con sus profecías: yo tendría que estudiar una formación profesional, en vez de una carrera. Terminó con sus vaticinios y me dejó allí solo, pensativo, reflexionando sobre cómo antes de empezar a jugar ya había perdido —en la España de los años ochenta, estudiar una formación profesional se consideraba la peor opción posible para un estudiante—. Así que llegué a casa y se lo conté a mi madre.

A la mañana siguiente, mi madre me subió en su Seat 600 —cuyas puertas se abrían al revés—, me llevó hasta el colegio, se bajó y se fue como un misil teledirigido a hablar con aquel profesor. Lo de hablar es un decir, porque la cosa fue bastante unidireccional. Fue a decirle que no le compraba su profecía. A decirle que no le permitiría que me volviera a hechizar. A decirle que no tenía capacidad de darse cuenta de lo listo que yo era. A decirle que no me volviera a hacer un «diagnóstico terrorista» y que me volviera a sentar con el resto de los niños. No usó esas palabras, pero esto es lo que le vino a decir. Y yo, mientras escuchaba lo que mi madre le decía al profesor en un tono bastante soliviantado, orgulloso de la heroína en la que se había convertido en aquella mañana gélida de los ochenta, entendí algo fundamental que me ha acompañado hasta hoy:

→ ***No puedes permitir que te hechicen.***

¿Y por qué te cuento todo esto? Porque muchas personas viven hechizadas por un señor que cobraba como si fuera profesor, o por su madre, vecino, pareja o expareja... No sé, por alguien. O quizá se hechizaron a sí mismas.

Un día creyeron algo y desde entonces viven como si fuera verdad.

Alguien les dijo que no valían para estudiar; o que eran buenas para las matemáticas, pero no para las letras, o que eran igualitas a su padre. El cerebro lo dio por válido... y hasta hoy.

Nos hace más daño lo que creemos que es cierto y no lo es que lo que desconocemos.

EL PERDÓN ES UN ARMA DE CONSTRUCCIÓN MASIVA

Algo que tendrás que hacer antes o después

El perdón es una de las claves para gozar de una buena vida. Quizá sea la clave. No puedes vivir bien sin hacer las paces con tu pasado. Podrás sobrevivir, o podrás incluso vivir, pero bien, lo que se dice vivir bien, lamentablemente, no es posible.

¿Tienes cuentas pendientes?

¿Hay algo que te hubiera gustado que fuera de otra forma?

¿Recuerdas con añoranza un pasado que quizá no sucedió?

Estos síntomas suelen indicar un exceso de pasado. Cuando no hacemos las paces con él, entonces la energía sigue mirando hacia atrás y eso genera atascos energéticos y nos lleva a que repitamos el pasado una y otra vez.

¿Te ha pasado que se repite algo en tu vida?

Quizá falta perdón con algo, con alguien. O quizá falta que perdones a tu yo del pasado.

Al mirar hacia atrás todo el rato, terminamos repitiendo ese pasado. Es como si la vida nos diera otra oportunidad para hacer los deberes. Verás, la vida va hacia adelante irremediablemente. Siempre ha sido así y siempre lo será. Y, cuando se obstaculiza ese fluir de la vida hacia el futuro, surgen problemas.

No perdonar es obstaculizar ese fluir de la vida hacia adelante.

Por eso, perdonar y estar en paz con el pasado es clave para construir un presente y un futuro con vida y, sobre todo, con alegría.

Hace tiempo hablaba sobre este asunto con una alumna del máster de Desarrollo Personal en el que imparto clase.

Y le contaba una experiencia que, antes o después, cualquier persona que se tome la vida en serio tiene que atravesar: perdonarse.

Por todo lo que hiciste mal.

Por todo lo que no supiste hacer.

Por lo inconsciente que fuiste.

Por las decisiones que tomaste o que no tomaste.

«Pero no puede ser tan fácil», me decía. No sé si es fácil o no, lo que sí sé es que hay que hacerlo. Y también sé que, al perdonar, aprendemos algo, y entonces aparece la paz y podemos seguir mirando hacia adelante, que es lo que tenemos que hacer.

Hay un momento de la vida en que toca perdonar, pero, sobre todo, perdonarse a uno mismo, porque el perdón es un arma de construcción masiva.

CÓMO HACER PARA NO CAER EN LO MISMO

El truco es que no hay truco

Hay una pregunta que se repite todo el tiempo: ¿cómo?

¿Cómo podemos evitar repetir patrones que queremos dejar atrás?

¿Cómo podemos salir de aquello que queremos dejar atrás y abrazar lo nuevo?

¿Cómo podemos dejar de contestar mal siempre a nuestra pareja, a nuestro hijo, o a nuestro jefe?

¿Cómo podemos encontrar un trabajo donde se reconozca nuestra valía?

¿Cómo podemos dejar esa adicción a la comida, a las series, a las relaciones tóxicas... o a sentirnos mal?

Por supuesto que se puede tener una adición a sentirse mal. Y también a sentirse bien.

A las dos cosas se puede ser adicto. Y en ambos casos habrá, probablemente, resultados devastadores.

¿Cómo hacer para no caer en lo mismo?

La respuesta a esta pregunta es tan sencilla que, cuando la conozcas, te va a dar la sensación de que estoy guardándome algo. La respuesta es esta: estando atento, consciente y despierto. Si vas conduciendo un coche, no te puedes despistar ni un segundo. Hacerlo podría acabar con tu vida y con la de otras personas. No puedes ir conduciendo y dormirte, eso tendría consecuencias trágicas. Pues lo mismo pasa en la vida. Si no estás consciente durante un minuto, alguien podría hacer un comentario y hechizarte, o podrías volver a caer en eso que repites en modo automático. Transformar una vida requiere estar despierto todo el tiempo. A la vida le gusta que estés vivo, y estar vivo significa estar despierto y atento. Todo el tiempo.

La vida es un juego y lo gana quien está consciente, porque, cuando estás consciente, no caes en lo de siempre una y otra vez.

No pasa porque lo ves venir. Así de sencillo. Así de retador.

RESPIRAR LA ANSIEDAD

La ansiedad es exceso de futuro

El siglo XXI es el siglo del cambio. No sabemos qué pasará mañana, pero sabemos que algo pasará. No sabemos cómo será tu vida o tu empresa dentro de un año, pero sabemos que será diferente. No sabemos qué tecnología lo cambiará todo, pero sabemos que algo lo pondrá todo patas arriba.

¿Qué podemos hacer cuando todo cambia tan deprisa?

Te cuento mi mejor respuesta: nada. Ya sabes: no hago nada, pero no dejo nada por hacer. Cuando todos corran como pollo sin cabeza, yo seguiré guardando una dieta hipoinformativa. Cuando todos persigan el último objeto brillante, yo seguiré centrándome en un clásico que siempre funciona: hacer las cosas bien, sin pelotazos. Cuando todos piensen algo, yo trataré de pensar a la contra, porque pensar es casi exclusivamente pensar a la contra. Cuando todos digan que el mundo termina mañana, yo volveré a refugiarme en mi colección de libros iluminados, o en un abrazo en mitad del reconfortante silencio de la noche. Cuando todo parezca desmoronarse, respiraré la ansiedad.

Porque el mundo, tu familia, tu empresa y tus vecinos están en continuo cambio. Y cada vez más deprisa, porque vivimos tiempos de aceleramiento acelerado. Cuando todo eso pase, agarrarse a lo que siempre funciona será más necesario que nunca. Cuando eso

pase, solo te quedará respirar y confiar en tu yo del futuro y en la vida. Sobre todo, eso: confiar en la vida.

Yo presenté la dimisión de director general del Universo y ese mismo día me asocié con la Vida.

Y lo bueno es que tú también puedes hacerlo, si quieres.

Tener a la vida como socia. ¿Sientes la paz? Se llama «presente», que es siempre paz. Porque la ansiedad es un exceso de futuro. Exceso de futuro y falta de presente. Eso es lo que nos pasa.

TENGO MIEDO (Y ESTÁ BIEN ASÍ)

Lo que no está bien es esto

En cierta ocasión, una persona me confesó que tenía miedo de gestionar mal la empresa familiar que le habían legado sus padres.

«Me gusta que tengas miedo», le dije.

Verás, hay tres tipos de personas: primero, las personas que tienen miedo, son conscientes de ello, y deciden seguir viviendo desde ahí; segundo, las personas que no tienen miedo alguno, o al menos eso dicen; y, tercero, las personas que tienen miedo, pero deciden ignorarlo. De los tres tipos, las personas en las que más confío son las del primero.

Si fuera accionista de una compañía, preferiría que su CEO se identificara con la primera opción. Si fuera viajero de un autobús, me gustaría que su chófer estuviera en el primer grupo. Porque si tienes miedo, eres consciente de ello y tomas decisiones desde ahí... estás en una buena situación.

Tener miedo es normal, lo que no es normal es que nos paralice.

Tener miedo es normal, lo que no es normal es hacer como si las catástrofes no existieran.

Tener miedo es normal. Lo que no es normal es tener miedo de ciertas cosas a ciertas edades.

Las personas de éxito miran su sombra. Y el miedo es sombra. No es la única que hay, pero es sombra. Las personas a las que les va bien son conscientes de sus miedos, de sus limitaciones y de sus carencias, pero siguen viviendo a pesar de ellos.

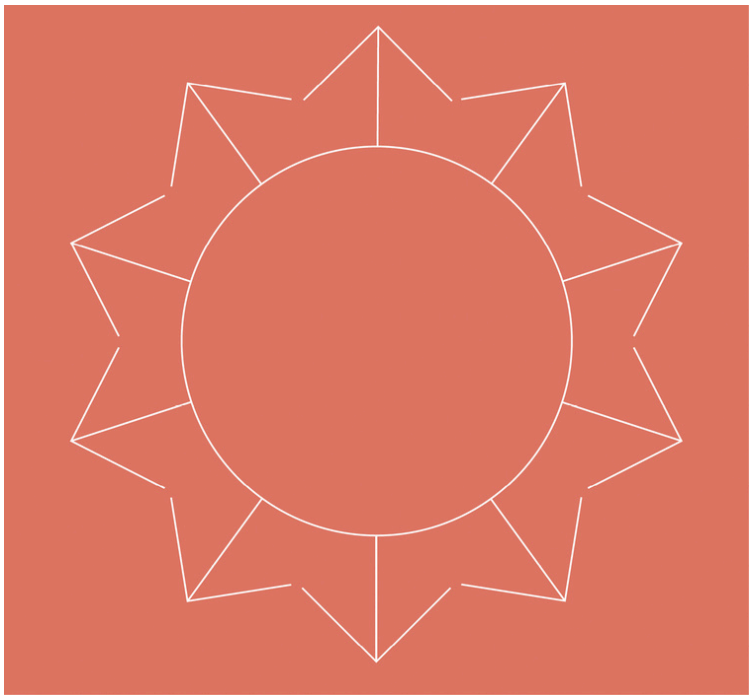
→ ***El miedo no está para que no actúes.***
El miedo está para ayudarte a crecer.

Esa es su función. Y cuando lo entiendes, puedes seguir caminando.



2

El **poder** de **creer** **en ti**



La indefensión aprendida
De la rotonda se sale saliendo de la rotonda
Política de cero *bullshit*
Las dos intuiciones que siempre has tenido
Analfabetismo espiritual
Peterpanismo
La desigualdad es buena
Busca la frustración
La paciencia infinita ofrece resultados inmediatos
Bye bye, síndrome del impostor; *hello*, nueva vida
Otro castillo de naipes que se desmorona
Curso acelerado de toma de decisiones
Manifestaciones por el precio de la vivienda
Me he comprado un coche, pero lo importante no es eso
Idea para labrarte un futuro
El aparente fin de la meritocracia
Ser bueno no es suficiente
No es la rama, son tus alas
Cada día el contador empieza de cero
No confundas ignorancia con imposibilidad
Llevo conmigo las heridas de todas las batallas
que he evitado
Lo que tuvo que hacer para pagar el colegio a sus hijos

No se puede hacer nada en la vida sin confianza. Sin confianza en ti, sin confianza en la vida, sin confianza en los demás, no puedes hacer nada. Al menos nada muy interesante. Sin confianza en ti, tu vida está condenada a tener el sabor de una comida de hospital. Sosa, tibia y, por supuesto, recalentada.

En la película *Indiana Jones y la última cruzada* (1989) hay una secuencia que expresa esta idea. El profesor Jones se pasa toda la película buscando el Santo Grial y, cuando por fin consigue dar con el lugar donde se encuentra, debe superar aún una prueba que se llama «el sendero de Dios». La prueba consiste en llegar al otro lado de un cañón de gran profundidad imposible de cruzar. Nuestro protagonista duda. Vuelve a dudar. De hecho, afirma: «Es imposible, nadie podría saltar esto». Sin embargo, pronto se da cuenta de que se trata de un salto de fe. Su padre le dice: «Tienes que creer, hijo, tienes que creer». Finalmente, Jones se arriesga y, aun pudiendo caer al abismo, decide dar un paso sobre el vacío. Es una cuestión de fe. O se cree o no se cree.

Al mismo tiempo que da el paso, un puente aparece bajo sus pies de la nada y consigue cruzar el barranco abismal hasta llegar al Grial. Espectacular.

¿Y por qué te cuento esto? Porque, si quieres tener una vida que merezca ser vivida y contada, necesitas confianza.

Confianza en ti. Confianza en otras personas. Confianza en ti.

Sobre todo, eso: confianza en ti. Por eso, como si fuera el padre de Indiana Jones, te digo: «Tienes que creer, hijo, tienes que creer».

Tienes que confiar en tus capacidades, en tus dones, en tus intuiciones y en tus sueños. Es posible que te fallen, que te engañen o que te equivoques. De hecho, esto pasa todo el rato. Aun así, no hay alternativa: tienes que confiar. Y, cuando lo haces, adquieres un superpoder: el de creer en ti.

LA INDEFENSIÓN APRENDIDA

Quedarse como congelado

En los años sesenta, Martin Seligman y Steven F. Maier, dos psicólogos, realizaron un experimento que explica por qué nos hemos acostumbrado a vivir de rebajas y por qué no nos pedimos más. Para este experimento dividieron a una manada de perros en tres grupos. Al primero lo introdujeron en una jaula donde recibían descargas eléctricas. Estos perros podían accionar unas palancas y detener las descargas. El segundo grupo también recibía las descargas, pero no tenía la posibilidad de detenerlas. En el tercer grupo, los animales no recibieron ninguna descarga. En la segunda fase del experimento, los tres grupos de perros fueron introducidos en la misma jaula y todos podían evitar las descargas simplemente trasladándose a una jaula contigua.

Aquí viene lo escalofriante... Los perros del primer y el tercer grupo aprendieron rápidamente a evitar las descargas cambiándose de habitáculo. Sin embargo, los del grupo dos —los que no habían tenido la posibilidad de detener las descargas— no se movieron ni hicieron nada significativo para mejorar su situación.

Este fenómeno se conoce como «indefensión aprendida» y describe la dificultad para reaccionar ante una situación negativa.

Los animales del segundo grupo habían aprendido que no tenían control sobre los resultados y que recibirían una descarga al margen de lo que hicieran. Habían aprendido a sentirse indefensos y a no hacer nada. Se quedaban congelados, bloqueados, paralizados. ¿Te suena?

La indefensión aprendida es lo que explica que, a veces, no hagamos nada para mejorar nuestra situación. Incluso cuando la puerta de la jaula está abierta, no hacemos nada. Después de años de un mal jefe..., no hacemos nada. Después de años de ganar poco..., no hacemos nada. Después de años de una mala relación..., no hacemos nada. Después de años de presidentes globalistas y embusteros..., no hacemos nada.

¿Por qué? Porque creemos que no se puede hacer nada.

Creemos más en que las cosas irán mal que en nuestra capacidad para cambiarlas.

DE LA ROTONDA SE SALE SALIENDO DE LA ROTONDA

Siempre hay más posibilidades de las que parece

Hay una idea que siempre impresiona a quien la escucha. Son muchos los alumnos que me han dicho que estaban impactados con un concepto.

Con algo que les había llenado de esperanza. Algo que les había calado. Es esto:

→ *De la rotonda se sale. Y de la rotonda se sale saliendo de la rotonda.*

Todos hemos estado, en alguna ocasión, dando vueltas a una rotonda. Y todos hemos logrado salir de alguna rotonda antes o después. Quizá alguna de estas rotondas te sea familiar: «busco novia y no la encuentro» (durante años); «por fin me echo novio y cuando nos besamos me sale rana» (varias veces); «quiero ganar más dinero, pero sigo ganando lo mismo» (durante décadas); «cuando por fin gano dinero, aparece un gasto inesperado» (siempre es igual); «mi familia nunca me entiende» (eres la oveja negra); «no logro hacer amistades» (parece que sí, pero luego no cuajan)...

A veces nos pasamos años en una rotonda. Como si nos hubieran echado una maldición. Como un hámster en su jaula. Vale, pero ¿cómo se sale de la rotonda? Prepárate, porque ahora es cuando viene la magia: de la rotonda se sale saliendo de la rotonda. Decidiendo salir. Mirando fuera. Tomando consciencia de que hay salidas. Creyendo en ti. Pero, sobre todo, contándote verdad sobre lo cómodo que estás, en realidad, dentro de la rotonda.

¿Y quién puede salir? Solo tú. Nadie puede salir por ti.

¿Y cuándo salir? Pues ahora mismo, si quieres.

¿Y dónde está la salida? Aquí, a tu lado. Siempre lo estuvo, siempre estará ahí la salida.

De la rotonda se sale saliendo de la rotonda... ¿Sientes la paz?

POLÍTICA DE CERO *BULLSHIT*

No necesito un coche de alta gama

Mucha gente dice que no necesita un buen coche. Bien..., pero no es que no lo necesites. La realidad es más bien que no te lo puedes permitir. ¿Ves la diferencia? «No me apetece tener hijos» (la realidad es que no sabes si podrías mantenerlos). «No me apetece emprender» (la realidad es que no puedes porque no has ahorrado). «No me apetece tener un coche de alta gama» (la realidad es que, aunque te apeteciera, no podrías comprarlo, y mucho menos mantenerlo).

¿Ves la diferencia entre «no me apetece» y «no puedo»?

Para decir «no puedo» (en lugar de «no me apetece») hay que tener una valentía y un coraje que están solo al alcance de algunas personas. De las que han decidido contarse verdad. Contarte verdad te hace fuerte, digno y valiente. Por eso, hace años decidí que en lugar de decir «no me apetece», me contaría verdad y así es como empecé a decir cosas del estilo de: «Me encantaría, pero aún no me lo he ganado». Había un humorista español de la segunda mitad del siglo xx, Gila, que, en uno de sus *sketches*, cogía el teléfono y decía:

«—Hola, ¿es el Partido Comunista?

—Sí, aquí es.

—Llamo para darme de baja..., es que me ha tocado la lotería».

Pues eso, que no es lo mismo no querer que no poder.

Pero, si no te cuentas verdad, corres el peligro de convencerte de que no quieres. En inglés hay una expresión para definir cuando pasa esto: *bullshit.* La traducción literal no es bonita, pero yo lo entiendo como: «No me cuentes un rollo». Política de cero *bullshit,*

esa es la solución. Bueno, eso y darte cuenta de que, si quieres y estás dispuesto a pagar el precio, también puedes tener un buen coche, emprender, tener hijos, o hacer lo que quieras hacer, incluso si eso significa no hacer nada.

Política de cero *bullshit,* esa es la clave.

LAS DOS INTUICIONES QUE SIEMPRE HAS TENIDO

Rodearse de almas con valores parecidos

En algún momento de la vida, casi todas las personas han tenido una intuición. Tú, seguramente, también. Y, salvo quien se entrega con fruición al cinismo militante, antes o después hay que escucharla.

Hace tiempo, una persona con una carrera profesional admirada, admirable e intachable me contaba que sentía que le faltaba algo. Es porque estaba empezando a escuchar esa intuición. Los coches y los restaurantes buenos ya no eran capaces de tapar esa sensación. Todos tenemos una intuición que nos dice al menos dos cosas.

La primera es que hemos venido a este mundo para hacer algo importante.

A algo más que a pagar impuestos y a viajar a un sitio nuevo cada verano.

Ahora, por un rato, podemos dejar a un lado esa falsa modestia cateta: tú también has venido a algo importante. *Disclaimer:* importante no significa grande, necesariamente.

A veces silenciamos esa voz con un litro de cerveza o con un *workaholismo* socialmente aceptado.

Pero esa voz sigue ahí. Y cada vez hablará más alto. Primero susurra, luego habla y, finalmente, grita.

Sabes que podrías hacer algo más. Sabes que mereces algo más. Llega un momento en el que no te queda más remedio que escuchar esa voz.

La segunda cosa que nos dice la intuición es que hemos venido a este mundo a experimentar el amor.

Y que, para ello, es importante que vivamos rodeados de nuestros seres queridos. Por eso la familia es importante. Por eso los amigos son importantes. Por eso los compañeros de trabajo (o misión) son importantes. Por eso, en algún momento, compartir tu vida en pareja o tener hijos pasa a ser prioritario, como también pasa a serlo cuidar de tus amigos, de tus colaboradores y de tu comunidad. De tu gente, vaya. Por eso, en algún momento de la vida muchas personas se sienten llamadas a construir nuevas relaciones. Esto es lo que le sugería a esta persona el otro día. En concreto y para su caso..., que escuchara la llamada del propósito y que escuchara la llamada de la familia. Y que dejara de intentar inventar la rueda con fórmulas sofisticadas, porque la rueda ya está inventada. Tus abuelos ya lo sabían: salud, dinero y amor.

ANALFABETISMO ESPIRITUAL

Lo que me dijo un envidioso cuando me compré el coche

Ahora voy a explicarte lo que me dijo un terrícola cuando le conté que me había comprado el coche de mis sueños. Pero antes, rebobino un poco...

Cuando dije que iba emprender, mientras el resto de personas de mi edad tenían una nómina estable, a nadie pareció importarle mucho. Cuando no me fui de vacaciones durante años mientras el resto se tumbaba al sol, a nadie pareció importarle. Cuando pasé ocho años viviendo en un cuchitril mientras el resto se mudaban a viviendas decentes, a nadie pareció importarle demasiado. Cuando empecé a coquetear con la idea de la libertad financiera mientras el resto compraban casas y cosas, a nadie pareció importarle tampoco.

Pero llegó un día en el que empecé a recoger los frutos. Y entonces a algunas personas empezó a importarles lo que hacía o lo que dejaba de hacer. Eso se llama «envidia». Y es el sentimiento que tienen los mediocres cuando a otros les va bien. Pasa porque creen que los recursos son escasos y sienten que, si alguien tiene algo, entonces ellos dejan de poder tenerlo. La envidia conduce a cuchichear sobre la vida de los demás a sus espaldas con otros envidiosos; a alegrarte cuando suben los impuestos, a sentirte mal cuando a otro le va bien..., y a tener, en consecuencia, una vida de escasez.

→ ***La realidad es que donde hay envidia no puede haber abundancia. Y donde hay abundancia no tiene cabida la envidia. Es fácil de recordar, porque ambos conceptos son excluyentes.***

La cosa es que un día le compartí a un envidioso —yo no sabía que lo era— que me había comprado el coche de mis sueños.

Cero alegría en su rostro: Envidia 1 – Alegría 0.

Tras el golpe de sufrimiento por la alegría ajena, consiguió encajar una respuesta: «Pero tú que vas de que cuidas el planeta y de que te mueves en bici, ahora vas y te compras un coche que seguro que contamina mucho...». De esta ilustrativa respuesta se pueden extraer varios aprendizajes:

1. **Que la envidia existe.** Y que destruye todo lo que toca, incluida la vida de ese ser que, por supuesto, en esta encarnación no se va a poder comprar ese coche ni siquiera en su sueño más salvaje, porque donde hay envidia no puede haber abundancia.
2. **Que a ese tipo de personas conviene tenerlas lo más lejos posible.** Antes o después generan problemas. Luego no digas que no te avisé. Cuanto más lejos, mejor.
3. **Que pocas personas conocen que hay cuatro venenos del alma que alejan la abundancia, y que uno de ellos es la envidia.** Los otros tres son el miedo, la crítica y la comparación. Si hay miedo, no hay abundancia. Si hay crítica, no hay abundancia, y si hay comparación, tampoco. Que si hay envidia no hay abundancia, eso ya lo sabemos. Aunque, por otra parte, no hay manera de sentir envidia si sabes que vives en un universo cuya esencia es la abundancia.

La envidia es solo analfabetismo espiritual.

PETERPANISMO

Un virus real ha infectado Occidente

Un virus ha infectado Occidente. Bueno, en realidad son varios. Pero ahora no me refiero al comunismo, al nacionalismo, al buenismo y a todos los demás «-ismos» que tanto fascinan a las personas que no tienen una vida propia. Esas personas que necesitan adoptar las ideas del abrevadero ideológico de lo políticamente correcto. Ahora me refiero al *peterpanismo.* Verás, me gusta emplear al personaje de Peter Pan para explicar esta idea porque simboliza el potencial absoluto, como cualquier niño. El problema de Peter Pan es que, como no quiere dejar de ser ese potencial absoluto, no se compromete con nada. No quiere ser como el capitán Garfio, que es el arquetipo del tirano. Es decir, como no quiere convertirse en adulto, decide mirar solo el lado oscuro de convertirse en adulto. Peter Pan decide seguir siendo un niño mágico, el rey de los niños perdidos, pero, como no se compromete a crecer, se queda en potencial.

Muchas personas viven atrapadas en el *peterpanismo,* es decir, en la potencialidad.

Podrían tener un negocio, pero no lo tienen. Podrían tener una familia, pero no la tienen. Podrían montar una ONG, pero no la montan. Podrían ser artistas, pero no lo son. Podrían cambiarse de trabajo, pero no lo hacen. No terminan de pagar el precio de ser adultos; prefieren seguir pensando que podrían ser otra cosa, pero no se atreven a pagar el precio de la vida adulta, que supone decir que no a muchas cosas. Y entonces tenemos adultos infantilizados, incapaces de renunciar a nada para poder decir que sí a las cosas que realmente importan: adultos que se quejan de que ganan poco, que no se comprometen con su pareja, con su carrera profesional o con su vida. Adolescentes atrapados en cuerpos de adultos que no se atreven a salir de la potencialidad para enfrentarse a la vida real,

donde a veces salen las cosas..., y a veces no. Donde a veces consigues lo que te propones, y a veces no.

Vivir consiste en decir que no a muchas cosas para poder decir que sí a las pocas que importan.

Y la alternativa es ser un adolescente atrapado en el cuerpo de un adulto.

LA DESIGUALDAD ES BUENA

Una idea que lo cambia todo

Hay un rodillo ideológico que afirma que hay que acabar con la desigualdad. Esta idea está en todas partes, y esto, por sí mismo, ya parece sospechoso. Pero el problema es que esta idea está arruinando la vida de millones de personas que se olvidan de que hay una ley universal, que es la del libre albedrío. Esta ley permite que cada persona pueda decidir en cada momento qué hacer, y eso lleva a que experimentemos resultados diferentes. Es decir, conduce a la desigualdad. Cualquier persona que haya observado la vida durante al menos diez minutos se habrá dado cuenta de que el libre albedrío nos permite tomar decisiones en cada momento, y que eso lleva a obtener resultados muy desiguales.

Te intentarán convencer de lo contrario, pero la verdad es que la desigualdad no es un problema; desconocer que existe el libre albedrío sí lo es.

Verás, te pongo un ejemplo del tema de la desigualdad. Cada cierto tiempo organizamos en el IPP una formación de un fin de semana, una formación intensiva de dos días y medio en los que estamos con personas que...

... no ven a su familia porque están aprendiendo.

... madrugan para asistir desde el minuto uno (levantándose a horas intempestivas).

... se quitan de algún capricho para poder pagar su curso.

... piden días libres en sus trabajos para venir.

¿Y qué sucede pasado un tiempo? Pues que hay desigualdad. Mucha. Unas personas tendrán conocimiento y otras no. Y eso marca la diferencia.

La desigualdad no es mala. Lo malo es no entender cómo funciona la vida.

La desigualdad es la consecuencia natural del libre albedrío.

BUSCA LA FRUSTRACIÓN

Minirretos = minivida

En ocasiones observo a mis hijos terriblemente frustrados por cosas que, para un adulto, son minucias. El otro día pasó y, mientras un llanto a dúo que parecía el preludio al fin del mundo lo invadía todo, yo me preguntaba: «¿cómo se puede sentir tanta frustración por *eso*?». Lo que para nosotros es pequeño, para ellos es un mundo. Pero es precisamente la superación de esas pequeñas frustraciones lo que les permitirá, con el tiempo, ir enfrentándose a frustraciones cada vez mayores. A los adultos nos pasa igual: el desafío que para una persona es pequeño, para otra es un mundo.

→ *Una vida de éxito consiste en ir de frustración en frustración.*

Para que un músculo crezca, hay que someterlo a más resistencia de la que es capaz de soportar. Para que una persona o una empresa crezca, hay que someterla a retos nuevos, a desafíos cada vez más grandes... Superar esas dificultades que nos generan frustración es lo que nos permite ir creciendo. Y el crecimiento duele. La cuestión entonces no es evitar las frustraciones, sino convertirse en una persona capaz de enfrentarlas cada vez con más recursos. Esta idea, que por otra parte es sencilla, la entienden pocas personas. Por eso muchos adultos evitan los retos. Pero lo que te hará sentir vivo, alegre y con ganas de vivir es precisamente lo contrario: enfrentarte a retos mayores e ir creciendo gracias a ellos.

El día que dejas de crecer estás medio muerto.

Quizá te sigas desplazando por el espacio-tiempo, pero vivo no estás. El día que dejas de sentir frustración estás medio muerto, porque has dejado de crecer. Muchas personas se ponen retos cada vez más pequeños para huir de la frustración y la consecuencia es que se crean una vida cada vez más pequeña.

Minirretos = minivida.

El truco es hacerlo justo al revés: exponerte a retos cada vez más grandes para que tus habilidades mejoren, aunque acabes frustrado como un niño pequeño, sin saber qué hacer.

Pero, cuando eso pasa, es buena señal.

LA PACIENCIA INFINITA OFRECE RESULTADOS INMEDIATOS

No es la prisa, es la claridad

Ojo a este retrato robot: persona de unos treinta y cinco o cuarenta años. Emprendedora con proyecto, con estudios..., con prisa. Cada vez me encuentro más con este perfil, y con frecuencia me pregunta qué debe hacer para acelerar su proyecto. La situación suele ser más o menos esta: alguien, de repente, por la razón que sea, se despierta de un letargo profesional de varios años. Como la Bella Durmiente, pero en versión emprendedora; como si le hubieran dado el beso del propósito y la hubieran despertado. Y de repente quiere recuperar todo el tiempo perdido. Entonces le entra la prisa.

Pero es que la vida no va de tener prisa, sino de tener claridad.

Tener prisa es como gritarle a una semilla que crezca.

La vida tiene sus propios tiempos, que funcionan al margen de los tuyos. Y esto a algunas personas les sorprende e incluso les decepciona.

La vida no va de correr; va de tener claro adónde vas. La vida no va de hacerlo más deprisa; va de tener claro qué haces. La vida no va de presionarse; va de encontrar tu ritmo, sea el que sea. La vida no va de producir más; va de producir algo con sentido. De eso va la vida.

Por eso me encanta esta frase de *Un curso de milagros,* de Helen Schucman:

«La paciencia infinita ofrece resultados inmediatos».

La vida solo espera una cosa: que tú seas tú. Pero espera que lo seas todo el rato. Y después, claro, que aprendas lo que necesitas

para serlo.

BYE BYE, SÍNDROME DEL IMPOSTOR; *HELLO*, NUEVA VIDA

Lo que hice con mi primer cliente de *coaching*

Una persona me decía el otro día que no sentía que fuera lo suficientemente buena para dedicarse a lo que le apasionaba. Esto les pasa a muchas personas, a tantas que hasta tiene nombre: «síndrome del impostor». La cuestión es que esta persona tenía cierta experiencia. Quizá no era la mejor en su campo, pero definitivamente algo sabía. Así que le planteé una cuestión:

—Imagina que tuvieras que encontrar un profesor de tenis para que le diera las primeras clases a tus hijos. ¿Necesitarías que ese profesor fuera campeón olímpico?

—Seguramente no —me contestó.

—De hecho, seguramente sería contraproducente. Se aburriría y no le motivaría lo suficiente darles clase.

Con encontrar a un profesor que fuera buen jugador y que estuviera motivado para hacer ese trabajo sería suficiente. Pues bien, lo mismo sucede en cualquier profesión o industria. Hacen falta personas que sepan más y personas que sepan menos.

No hace falta que todo el mundo sea campeón olímpico en lo suyo. Lo que sí es necesario es que conozcas tu lugar.

Imagina que el conocimiento es una escalera con diez escalones. Si tú estás en el escalón número cuatro, puedes enseñar a los que están en los escalones uno, dos y tres. Eso es legítimo. Si eres

profesional y estás en el escalón adecuado, la energía estará ordenada.

Ahora, viajemos a la prehistoria de mi vida. Hace muchos años, cuando conseguí mis primeros clientes de *coaching,* yo tenía claro que no era el que más sabía, pero que algún que otro conocimiento sí tenía. Quizá no estaba en el escalón diez, pero sí en el tres o en el cuatro. Tenía un «microsíndrome del impostor». Así que hice dos cosas. Dos.

La primera fue decírselo a esos clientes. Les dije que eran los primeros y que yo tenía poca experiencia. También que iba a dejarme la piel con ellos. Y lo hice, porque la verdad protege a quien la practica.

La segunda fue contratar a una persona con muchos años de experiencia que me supervisaba cada sesión con esos clientes. Lo que ganaba por un lado con mis clientes, casi lo gastaba por otro con este asesor, pero pasó algo. Algo maravilloso que permitió que lo que entonces solo era una idea hoy facture consistentemente varios millones cada año y que seamos líderes de la industria del desarrollo personal en español: permitió que la rueda empezase a girar.

Me emociona recordar aquellos momentos donde lo único que tenía era fe en mí y en una idea.

No necesitas tener todas las respuestas. No necesitas conocer todo el camino. No necesitas ser el mejor.

Solo necesitas empezar a andar.

Y eso fue lo que hice en la prehistoria de IPP: empezar. Porque todos los caminos importantes tienen niebla al principio. Porque no necesitamos tener todas las respuestas para empezar, ni ser los mejores. Lo único que necesitamos es dar el primer paso. Solo eso.

OTRO CASTILLO DE NAIPES QUE SE DESMORONA

Repite conmigo: «No hay atajos»

Dicen que la historia no se repite, pero rima. Cambian los nombres y las fechas, pero los acontecimientos terminan por repetirse. A todos nos han ofrecido en alguna ocasión participar en algo que tenía un retorno económico épico. A cualquier persona la han intentado embaucar en alguna estafa o esquema Ponzi. Cualquier ser humano con algo de memoria conoce a alguien que perdió su dinero con algo que era obvio que jamás podría cumplir lo que prometía. No estoy hablando de los negocios que lamentablemente tienen que cerrar por la razón que sea. Estoy hablando de esas propuestas que desde su planteamiento son absurdas porque ofrecen un retorno económico sin sentido.

En su momento me enteré de que uno de estos castillos de naipes había empezado a desmoronarse. Desde el primer día que lo conocí, supe que eso iba a reventar antes o después. Era cuestión de tiempo. Para mí, la pregunta entonces es esta: ¿por qué alguien podría creer en algo que no tiene ningún sentido? Después de darle muchas vueltas he llegado a una conclusión.

Hay quien cree en los atajos.

Hay personas que creen que pueden ser más listas que la vida, que existe la posibilidad de saltarse la ley del orden que dicta que el orden natural de las cosas es ser, hacer, tener.

Creen que pueden tener sin ser y sin hacer.

Pero las cosas no funcionan así. La realidad es tozuda. Conviene conocer las leyes de la vida. No se pueden ignorar las leyes de la física para hacer un puente, porque el puente se va a hundir. No se

pueden ignorar las leyes de la vida y esperar que no haya consecuencias, porque las habrá.

→ La vida tiene un orden. No hay atajos.

Y yo estoy feliz de saberlo. Estoy feliz de no atajar. Estoy feliz de ir lento, pero de avanzar cada día. Estoy feliz de recorrer todo el camino, cueste lo que cueste. Estoy feliz de conocer y aceptar la ley del orden: ser, hacer, tener. Estoy feliz de ir paso a paso, golpe a golpe, verso a verso.

Porque al final las tortugas siempre ganamos a las liebres.

CURSO ACELERADO DE TOMA DE DECISIONES

La decisión A o la decisión B

En cierta ocasión, una persona me preguntó qué decisión tenía que tomar. Me dio a elegir entre dos opciones. Quería saber si era más adecuado tomar la decisión A o la decisión B. Mi respuesta obvia fue, como era de esperar, que yo no lo sabía ni tenía manera de saberlo. Es tentador que otra persona escoja por ti, pero es mejor mirar dentro para encontrar la respuesta. Nadie puede saber qué es lo mejor para ti. Le comenté entonces que esto de tomar decisiones suele ser más fácil de lo que parece, y también que preguntar a otra persona no parece una gran idea.

Una cosa es pedir información que te permita tomar una mejor decisión —esto es muy buena idea—; otra muy diferente preguntar

qué decisión tomar —esto es una pésima idea—. No es lo mismo.

Le pregunté entonces cuál creía que era la decisión correcta y, cuando me dijo que no lo sabía, le comenté que mi intuición me decía que realmente sí que lo sabía. Y era así.

A veces solo debemos atrevernos a legitimar lo que ya sabemos que tenemos que hacer.

A veces con reconocerlo basta, aunque no hagamos nada por el momento. A veces hay que admitir que hay que tomar una decisión incómoda. A veces se trata solo de escuchar nuestra intuición, que, por cierto, siempre habla a través del cuerpo. A veces, se trata solo de escuchar al cuerpo.

Y eso, que parece poco, en realidad es mucho.

Atrevernos a legitimar nuestra intuición es solo el primer paso. Después queda mucho trabajo, pero si te pierdes el principio también te perderás el fin.

MANIFESTACIONES POR EL PRECIO DE LA VIVIENDA

Pasa igual en la política y en la vida

Mientras escribía este libro hubo varias manifestaciones en España por el precio de la vivienda. Así que he dedicado parte de mi atención a los medios de comunicación libres del pensamiento único para ver qué indican que hay que pensar al respecto. Y a mí me surgen muchas preguntas. Muchas.

Me pregunto, por ejemplo, por qué los humanos insistimos en solucionar los efectos, en lugar de las causas. El precio es un efecto y solo se puede solucionar atacando la causa. De la misma manera

que la pobreza es un efecto y solo se puede solucionar si solucionamos las causas. Me pregunto, por ejemplo, qué pasaría si todas esas personas dedicaran el domingo a aprender cómo ser mejores profesionales y aportar más valor a la sociedad en lugar de bloquear la libre circulación de otras personas por la calle. Y, en plan alocado, me pregunto qué pasaría si dedicasen los próximos cincuenta y dos domingos a hacerse mejores profesionales, a aprender nuevas habilidades. Me pregunto qué pasaría si, en lugar de esperar que la solución venga de fuera, cambiásemos el paradigma para preguntarnos qué podríamos hacer para solucionar el problema por nosotros mismos.

Me pregunto qué pasaría si cambiáramos nosotros en lugar de esperar a que cambie algo o alguien ahí fuera.

¿Qué pasaría? Me pregunto qué pasaría si esas personas entendieran que la carestía de vivienda es una de las principales herramientas que emplea el poder para confiscar tiempo —y dinero — a sus ciudadanos. Y que, por tanto, no hay interés alguno en solucionar esta cuestión. ¿Qué pasaría si entendiéramos esto? ¿Qué pasaría si entendiéramos que la doctrina es «vamos a cambiar un poco para que todo siga igual»? Con frecuencia no hay soluciones fáciles a problemas complejos.

Yo no tengo la solución, ya sabes que dimití de director general del Universo. Pero una cosa sí que sé: el mismo sistema que ha generado el problema no te va a dar la solución, igual que el pirómano no puede apagar el fuego. Por eso prefiero, cuando es posible, no dejar en manos de terceros las cuestiones importantes de la vida, porque podría ser que las solucionasen o podría ser que no.

En relación con esto, alguien me decía que era injusto pedir que todo el mundo se buscase la vida. Me decía que no todo el mundo

está preparado. Quizá lleve razón. Es posible. O no, quién sabe. Los seres humanos somos capaces de cosas increíbles cuando realmente nos las proponemos. Sin embargo, no tengo una propuesta mejor.

La cruda realidad es que, salvo que seas un incordio importante para la sociedad, a nadie le importa si tienes casa o si no la tienes...

Si llegas a final de mes o si no llegas... O si puedes pagarles la educación a tus hijos..., o no. A nadie. Esa es la realidad. Y es mejor conocerla, porque la verdad protege a quien la practica.

ME HE COMPRADO UN COCHE, PERO LO IMPORTANTE NO ES ESO

¿Para qué sirven los sueños?

Un día, cuando tenía quince años, vi un coche. Aún lo recuerdo. Estaba en un póster colgado en una pared y me pareció una belleza. Después, con los años, cada vez que me encontraba ese modelo en la calle solo podía pensar que era el coche con el diseño más bonito del mundo y que, algún día, yo tendría uno igual.

«En el futuro», pensaba. Los años iban pasando y nunca me daba el capricho. Siempre he encontrado más interesante comprar fuentes de ingresos que comprar fuentes de gastos.

Pero de repente me di cuenta de que el futuro ya había llegado.

Y decidí hacerme un regalo de cumpleaños. No te cuento esto para presumir. No lo necesito. De hecho, voy en bicicleta casi siempre. Te cuento esto porque quiero compartirte desde mi experiencia una idea que me parece importante.

En realidad, el coche da exactamente lo mismo, es igual que cualquier otro sueño: solo sirve para ponernos en marcha. Lo que no da lo mismo es la persona en la que me he tenido que convertir para poder tenerlo.

La persona que sabe que me lo merezco, sin culpa. La persona que sabe que podría volver a conseguirlo, pero en menos tiempo. La persona que puede pagarlo sin mirar lo que vale. Pero, sobre todo, la persona que tiene claro que ese coche es solo un juguete y que lo que da sentido a su vida es tratar de ser útil en este planeta. Para mí, el orden de la vida sigue siendo este: primero, ser (buena persona, humilde, útil, cariñoso...); segundo, hacer (hacer lo que hay que hacer, trabajar, trabajar más aún...), y tercero, tener, que es la consecuencia natural de las dos anteriores (tener dinero, tiempo, libertad financiera, un coche...).

Lo importante no es tener o no el coche, lo importante es la persona en la que te has tenido que convertir para lograrlo.

IDEA PARA LABRARTE UN FUTURO

Consejo repetido de veinte segundos

En cierta ocasión escuché a un sabio decir algo clave: «Si te ofrecen una inversión y en veinte segundos no has entendido de qué se trata, mejor no inviertas ahí». Y recientemente he vuelto a escuchar a un profesor decir algo similar: «No inviertas en nada que no entiendas en menos de un minuto». Aunque hay varios segundos de diferencia entre ambos consejos, es lo mismo: invierte solo en lo que entiendes con facilidad.

Cuando empecé hace muchos años en esto de emprender, invertir y labrarme un futuro, tenía miedo de perder, así que llegué a un pacto conmigo mismo: la primera regla era no perder lo que había ahorrado.

Pues bien, pasan dos cosas con este principio: una, que no todo el mundo está de acuerdo con él. Y dos, que no todo el mundo lo respeta, porque para no perder hay que confiar en un plan a largo plazo, y para eso tienes que confiar en ti. Sea como sea, lo que hice fue centrarme precisamente en eso: en cosas que pudiera entender. Como emprendedor y como inversor. El primer consejo para no perder dinero a final de año es no perder dinero ninguno de los días del año.

Aunque suena poco sexi, a mi juicio, este es el camino: primero invierte en ti y en convertirte en mejor profesional. Después, invierte en algo que entiendas. Por último, hazlo sin prisa, por aquello de que...

La riqueza es el dinero pasando de los impacientes a los pacientes.

A largo plazo, la mejor inversión es el conocimiento. Esto sí que se entiende en veinte segundos.

→ ***Cuando no sepas en qué invertir,***
invierte en ti
hasta que tengas claro en qué
invertir.

EL APARENTE FIN DE LA MERITOCRACIA

Ojo: es solo aparente

Hace un tiempo, un amigo me comentó que había ido al festival de fin de curso de sus hijos. Ya sabes cómo es eso, porque lo has visto en las películas americanas: padres que gritan acaloradamente en las gradas el nombre de sus descendientes como hinchas de un equipo de fútbol. Cada vez que su hijo consigue rozar torpemente la pelota, lloran como si estuvieran viendo *La lista de Schindler* (1994). La cuestión es que terminó el festival y llegó el momento de repartir las medallas. Y entonces dieron el oro, la plata y el bronce a los tres mejores. Pero luego sacaron otras medallas y le dieron una a cada niño. Repito, por si se te ha pasado desapercibido el detalle: una a cada niño.

Como si la meritocracia no existiese. Como si en la vida real ganase todo el mundo. Como si hubiera una renta mínima vital de medallas en ese colegio.

Como si los resultados no fueran importantes. Vamos a matizar: ya sé que lo más importante es estar en el camino adecuado, que es más importante el camino que el destino, que no es tan importante adónde vas como con quién vas y cómo vas. Todo esto lo sé. Pero, en mi opinión de tertuliano enciclopédico de hoy, darle una medalla a cada niño es darles a entender que el mundo es de una manera que en realidad no es.

La realidad es otra: si no entrenas, te quedas fuera y te pierdes muchas cosas; si no estás en el podio, te quedas fuera de la fiesta. Puede que ni siquiera te enteres de que hay una fiesta.

Si no cuidas de tu huerta, no hay frutos. Si no sales a cazar, no hay mamut.

Y si no entrenas lo suficiente, no hay medalla. Y es mejor saberlo cuanto antes.

En la vida real, para bien o para mal, no hay medalla para todo el mundo.

SER BUENO NO ES SUFICIENTE

Lo que le pasó a una librera

Ojo con esto: ser bueno no es suficiente. Verás, cuando decidí diseñar una vida nueva hice lo que siempre hago.

Sitiar mi cerebro.

Y para eso empecé a leer todos los libros que pude. En aquel entonces yo vivía en Lavapiés, y en ese barrio había varias librerías.

Pero los libros que yo leía no solía tenerlos, claro. Así que me tocaba encargarlos.

—¿Me puede traer *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas,* de Dale Carnegie?

Con mirada compasiva, la librera me decía que por supuesto.

—¿Me puede traer *Padre rico, padre pobre,* de Robert Kiyosaki y Sharon Lechter?

Con mirada de extrañeza, decía: «Pedido».

—Y ya de paso me trae *Tus zonas erróneas,* de Wayne Dyer.

—De acuerdo —me dijo mirándome con ternura.

Un día cualquiera, una dependienta muy amable de una de esas librerías bajó el tono de voz para dirigirse a mí:

—¿Estás bien? ¿Necesitas ayuda?

—Estoy bien, sí... ¿Por qué?

—Porque siempre pides libros de... —ahí cambió el tono de voz—, de..., de..., *autoayuda.*

—Justo por eso estoy bien. ¿Tú no los lees?

—No, no, es que a mí no me hace falta.

No le hacía falta. Pero, lamentablemente, aquella librería cerró poco tiempo después de nuestra charla. Su intención cuando me hizo esas preguntas era buena; ella era buena gente, eso es indudable. Está claro que se preocupaba por sus clientes y cumplía lo que decía: me encargaba los libros que le pedía. Pero la librería terminó cerrando. ¿Por qué? **Porque ser buena persona es necesario para cualquier aspecto de la vida, pero no es suficiente.**

Tener la intención de hacer algo es necesario, pero, lamentablemente, no es suficiente.

Querer hacer algo es tan imprescindible como saber hacerlo.

Y, para saber, a veces conviene aprender sobre ciertos asuntos. Aunque no te haga falta.

NO ES LA RAMA, SON TUS ALAS

Tu éxito es frágil

El otro día, una persona me contó algo que quizá te ha pasado a ti también: sentía miedo. Me contó que, después de años de haber trabajado para conseguir la libertad financiera, sentía miedo. Miedo ante la posibilidad de perderlo todo y de tener que volver a la casilla de salida, pero ahora siendo mayor. Le daba miedo que pasase algo y tuviera que volver a su vida anterior de sueldecitos, politiqueos de máquina de café de multinacional, comidas recalentadas en microondas y jefes con camisas de cuadros de colores con mezcla de algodón y poliéster. Normal.

Entiendo a esta persona, porque el éxito es frágil y cualquiera que haya logrado algo en la vida lo sabe.

No importa si lo que has logrado es la libertad financiera o perder la barriga. La salud es frágil, el dinero es frágil, las buenas relaciones son frágiles, el éxito es frágil. Por eso, cuando se alcanza, enseguida te das cuenta de lo fácil que es perderlo. Así que, cuando me dijo que sentía miedo, lo que hice fue contestarle que el verdadero éxito no era tanto lo que había conseguido **como tener la certeza de que, si lo perdiera todo, podría volver a construirlo, pero en menos tiempo.**

Y sobre esa certeza es sobre lo único que puede construirse nuestra seguridad.

Le expliqué que la seguridad del pájaro no está en la rama sobre la que está posado, sino en sus alas.

La rama puede romperse. De hecho, siempre termina por hacerlo, pero, si eso sucede, gracias a sus alas, el pájaro puede seguir volando. Alto y majestuoso. Como tú. Porque tu seguridad no está en la rama en la que estás posado, sino en tus alas. Porque, una vez aprendes a volar, puedes ir donde quieras. Y, cuando lo sabes, el miedo desaparece.

No es la rama. Son tus alas.

CADA DÍA EL CONTADOR EMPIEZA DE CERO

El truco para que deje de empezar de cero

Un amigo trabajaba en una multinacional estadounidense. Era directivo y tenía unos objetivos anuales. Era un genio y en junio ya los había cumplido. Suena bien, ¿no?

Tan bien que su jefe le llamó para decirle que tomaba un avión para felicitarle personalmente y celebrarlo. Y así fue. Le invitó a comer a uno de los mejores restaurantes de la ciudad. Se abrazaron, pidieron buena comida y celebraron lo listos que eran. Antes del postre, el jefe estadounidense le dijo: «¿Qué planes tienes para el resto del año? Estarás de acuerdo conmigo en que tenemos que volver a reajustar el presupuesto, ¿verdad?». En un instante, mi amigo entendió lo que estaba pasando, así que le dijo que de acuerdo y volvió a la carga.

Y así fue como entendió que, cuando eres líder, el contador empieza de cero cada día.

A nivel profesional, pero también personal, por supuesto.

Si quieres ser líder de tu vida, es mejor saberlo:

→ *El contador empieza de cero cada día.*

Si hoy has cumplido con tu trabajo está genial, pero mañana tendrás que volver a hacerlo. Mañana, el contador empieza de cero. Si hoy te cuidaste está genial, pero mañana tendrás que volver a hacerlo. Mañana, el contador empieza de cero. Si hoy cuidaste de tu pareja o de tus hijos, eso está genial, pero mañana tendrás que volver a hacerlo.

Mañana, el contador empieza de cero.

Esto, en realidad, es algo liberador, porque si un día fallas por la razón que sea, como mañana el contador empieza de cero, no hay mucho reproche que hacerse. Pero al mismo tiempo es difícil de aceptar, porque implica comprender que los humanos vivimos en una especie de mito de Sísifo permanente.

Este personaje de la mitología griega enfadó a los dioses y fue condenado por ello a empujar eternamente una roca hasta la cima de una montaña. El quid de la cuestión es que, cada vez que conseguía llevar la roca a la cima, esta volvía a caerse hasta la base. Y así hasta el infinito. Como la declaración de la renta, pero sin arbitrariedades. Cuando entiendes y asumes que cada día el contador empieza de cero sucede la magia, y entonces, en realidad, deja de empezar de cero.

Solo si te permites empezar de cero cada día, un día el contador dejará de empezar de cero.

Léelo de nuevo si lo necesitas, porque no es un juego de palabras. Es lo que es.

NO CONFUNDAS IGNORANCIA CON IMPOSIBILIDAD

No saber no es lo mismo que no poder

En las formaciones de IPP ocurre algo maravilloso: más de seiscientas personas descubren que pueden conseguir cosas que unas pocas horas antes no se habrían atrevido ni a soñar. Descubren la Tierra prometida, El Dorado, el Santo Grial... todo al mismo tiempo. ¿Y por qué pasa esto? Porque dejan de ser ignorantes. Solo eso. Acceden a un conocimiento.

Lo que te separa de un resultado es solo un conocimiento y unas horas de tu vida.

No sé a ti, pero a mí esto me da una paz inefable.

En ocasiones, confundimos ignorancia con imposibilidad.

Pensamos que algo no se puede hacer, pero lo que pasa en realidad es que nosotros no sabemos hacerlo. Por eso, con frecuencia me repito esta frase ante cualquier dificultad: **siempre existen más posibilidades de las que parece.**

Siempre hay un conocimiento salvavidas para ti en alguna parte. Y tu trabajo es encontrarlo. Para cada problema al que nos enfrentamos, ya hay alguien que ha pasado por ahí y, probablemente, ha escrito un libro al respecto. Me atrevo a decir que casi para cada problema tienes un libro o una formación a tu alcance. Como mínimo, existe una persona que sabe solucionarlo y que tiene su *e-mail* disponible en alguna red social. Y si le preguntas, quizá hasta te responda. En mi experiencia, esa persona casi siempre está dispuesta a compartir lo que sabe con quienes se atreven a preguntárselo. Ya sabes: «Pedid y se os dará». Lo creas o no, no hay tanta gente dispuesta a mirarse al espejo y decir: «No lo sé, pero lo voy a aprender». Y cuando lo hacemos, dejamos de confundir ignorancia con imposibilidad.

LLEVO CONMIGO LAS HERIDAS DE TODAS LAS BATALLAS QUE HE EVITADO

La flor necesita estiércol

Equivocarse está mal visto. Si te equivocas y no te critican, ya te criticas tú.

En cambio, curiosamente, tener una vida con sabor a comida de hospital, en la que no hay espacio para el error, no está mal visto.

Cuando vives pueden pasar dos cosas: que aciertes o que te equivoques. Y, de hecho, lo normal es que no sepas si te has equivocado o si has acertado hasta mucho tiempo después. Pero tendemos a juzgar demasiado pronto.

Si queremos una vida de verdad, tenemos que entender que equivocarse es lo natural y lo esperable. Y si te pasa como a mí, que quieres meter diez vidas en una, entonces es inevitable que te equivoques. Y que te llenes de cicatrices y de heridas. ¿Es un requisito indispensable equivocarse? No. Claramente no. Siempre vamos a vivir intentando cometer el menor número posible de errores, pero puede que acabemos errando. Y cuando eso pase, habrá que hacer el trabajo de integrar el error.

Porque, paradójicamente, de estas heridas suelen salir las mejores cosas de nuestra vida.

Extraer un aprendizaje de un error nos hace mejores. Esa es la cuestión: extraer un aprendizaje. Cuando lo hacemos, la vida florece.

La flor necesita estiércol.

La alternativa es no vivir, no herirse, no jugársela, evitar cada batalla.

Pero si lo hacemos, terminaremos nuestros días recordando las palabras del poeta portugués Fernando Pessoa en su *Libro del desasosiego*:

«**Llevo conmigo las heridas de todas las batallas que he evitado».**

LO QUE TUVO QUE HACER PARA PAGAR EL COLEGIO A SUS HIJOS

Un caso real del que aprender

Déjame contarte algo admirable e improbable que hizo un amigo cuando sufrió un revés económico. Uno de esos que te dejan temblando y que te recuerdan que el equilibrio en la vida es algo frágil que puede romperse en cualquier momento. Uno de esos que hacen reflexionar a todo el entorno. La cuestión es que tuvo que cambiarse de casa y cambiar a los niños de colegio. Prepárate, porque vienen curvas.

Cerca de su casa nueva, había un colegio bueno. Bueno y caro. Un centro cuyo proyecto educativo les gustaba, así que fue y les dijo —más o menos con estas palabras—: «Miren, en este momento no podemos pagar este colegio a nuestros hijos. Pero les pido que los acepten. En algún momento del futuro podremos pagarlo, porque vamos a salir adelante. Con certeza. Mientras tanto, les pido que nos ayuden. De esta manera, además, enriquecerán la experiencia global de los estudiantes del colegio. ¿Por qué? Porque tendrán dentro de la comunidad a una familia que, viniendo de un revés económico, consiguió salir adelante, y eso será un ejemplo de resiliencia para todas las familias».

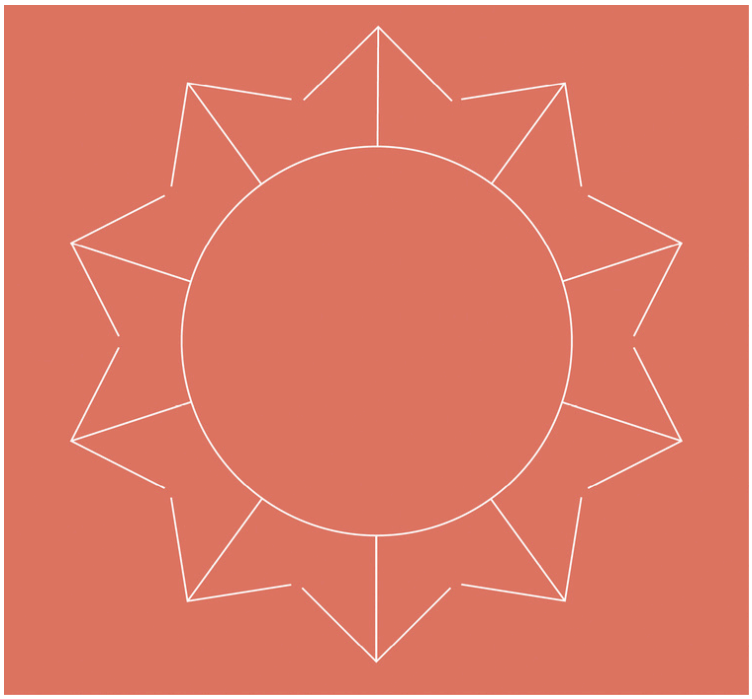
¿No te parece una belleza? Pues aquí viene lo mejor: los aceptaron. Me parece un ejemplo de humildad, pero, sobre todo, de confianza. El éxito se lleva bien con una determinada actitud. Eso ya lo sabes.

También sabes que el dinero no es solo cuestión de actitud, porque hay que saber ciertas cosas.

Pero esas cosas se aprenden mejor con una determinada actitud.

3

El **poder** de la **salud**



Conviértete en tu propio ministro de Salud
Hay dos cosas que te hacen egoísta
Los baños de bosque y por qué los necesitas
No tienes energía
Dos energías sustentan la vida
Dos minutos de dolor, pero es solo al principio
Las hormigas bordean el cruasán
El 80 por ciento de tu salud depende de ti
Usar el verano para lo que es
Tres trucos para dormir mejor
Eres perfecto tal y como eres
¿Te comerías una tarjeta de crédito a la semana?
Vivir sin agotamiento
La borrachera de positividad

La salud es lo más importante, y, aunque solo hayas tenido un simple dolor de muelas, seguramente estamos de acuerdo en esto. Sin embargo, hay demasiadas personas e instituciones que ganan dinero o que pueden llevar adelante su plan con menos supervisión gracias a la mala salud de otros, porque una persona enferma solo piensa en una cosa: en recuperar su salud. Esa es su prioridad, y todo lo demás pasa a un segundo plano.

Somos más rentables enfermos que sanos, y eso es un problema que no todo el mundo tiene el coraje de atreverse a ver.

Aprender a conservar tu bienestar y convertirte en tu propio ministro de Salud es clave. Es mucho más fácil prevenir los problemas que solucionarlos. Entonces, si la salud es tan importante: ¿por qué no has aprendido casi nada sobre cómo conservarla en tantos años de estudio y de exposición a los medios de comunicación? Te lo cuento con la teoría de los porcentajes.

El 1 por ciento de la población —los malos malísimos— paga al 4 por ciento —que se deja comprar por ellos con frecuencia sin saber bien las consecuencias— y lo hace trabajar para que el 5 por ciento que está despierto —y no entiende nada— no pueda despertar al 90 por ciento que está dormido —¡pobres!

Vuelve a leerlo y verás que ahora todo encaja. No importa si hablamos de salud, de dinero o de política. Esto explica por qué

seguramente no sabes de algo tan importante como la salud. Déjame que profundice un poco en esta teoría de los porcentajes.

Al 1 por ciento la mayoría no lo conoce, pero son los que controlan el mundo. Si quieres saber quiénes son, investiga. Hoy puedes acceder a esa información. No te la van a contar los medios de comunicación libres del pensamiento único, pero está.

El 4 por ciento sí que son conocidos: son los políticos que afirman que hay derecha e izquierda, los periodistas del régimen, los agitadores independientes subvencionados de redes sociales. Son los que se supone que mandan e informan.

El 5 por ciento son los que están despiertos, los que han decidido informarse y aprender. Es fácil saber si formas parte del 5 por ciento porque, en general, te cuesta entender lo que pasa a tu alrededor.

El 90 por ciento son los que van donde se les indican, los que no cuestionan y a los que les da igual ocho que ochenta. Son los que hacen lo que les dicen que tienen que hacer, los que prefieren no hacerse preguntas incómodas.

Entonces, si ya entiendes que o espabilas o no hay más que nubes negras para ti, aprovecho para decirte que nunca ha habido tanta información fácilmente accesible sobre salud en toda la historia de la humanidad como ahora. Esa es la buena noticia. La mala es que la mayoría de las personas no van a acceder nunca a esa información. Ahora es el momento en el que tienes que decidir si quieres liderar tu vida para tener el siguiente superpoder: el poder de la salud.

CONVIÉRTETE EN TU PROPIO MINISTRO DE SALUD

Eres más rentable enfermo que sano

Hace muchos años, un amigo me dijo algo que cambió mi manera de ver las cosas. Es algo sencillo, pero que tuvo un impacto profundo en mí. Me dijo esto: «Los emprendedores somos como atletas de alto rendimiento. Tenemos que cuidarnos como si cada día fuéramos a competir, porque, de hecho, eso es lo que hacemos».

Atletas de alto rendimiento.

Aunque no seas emprendedor, si amas vivir, esto te aplica igual. La salud sirve para poder vivir intensamente cada momento. Si no la tienes, no puedes disfrutar de la vida, no puedes tomar buenas decisiones cada mañana, y, para poder tener una buena carrera profesional, hay que estar muy fresco durante muchas mañanas a lo largo de muchos años. Si no tienes salud, no puedes educar a tus hijos o jugar con ellos, o hacer cualquier otra cosa significativa en la vida, porque hacerlo requiere de mucha energía durante muchos años.

Por eso decidí convertirme en mi propio ministro de Salud.

Sencillamente, es algo demasiado importante como para delegarlo en nadie, y mucho menos en el Estado. Aunque parece obvio, hay quien lo entiende y quien no. Si eres de los que lo entienden, tienes que decidir entre una de estas dos cosas: tener conocimientos sobre salud y aplicarlos, o tener fe en que el sistema te sane cuando la enfermedad se presente en tu vida, cosa que pasará antes de lo que crees si no sigues determinados hábitos y aprendes ciertas cosas básicas.

Lógicamente, el sistema que quiere enfermarte no te va a enseñar a cuidarte. Y, en cuanto a los medios de comunicación libres del pensamiento único, te recuerdo que viven del dinero de la publicidad. Y, si estamos sanos, las empresas farmacéuticas y

médicas dejarán de invertir su dinero en campañas publicitarias. En cuanto al partido político único —con apariencia de ser diferentes partidos, incluso opuestos—, prefiere que no goces de salud porque una persona sana tiene energía para muchas cosas, entre ellas auditar y supervisar a sus representantes políticos, así que prefiere marearte con cualquier «-ismo» —vegetarianismo, socialismo, nacionalismo, feminismo, minimalismo, *emprendedurismo*...— antes de que aprendas sobre salud o cualquier otra cosa relevante. Es urgente que entiendas que a nadie le importa realmente que tú, precisamente tú, estés sano. Tienes que entender que mantener tu salud solo depende de ti. Delegar la salud es temerario, pero delegarla en el Estado es directamente suicida.

HAY DOS COSAS QUE TE HACEN EGOÍSTA

Quítate diez años en encima haciendo esto

Empecemos por el principio: me parece ridículo hacer algo para parecer más joven. Uno tiene la edad que tiene, y punto. Y si no lo entiendes, quizá no estés viviendo la vida que deberías estar viviendo. Dicho esto, el cuerpo es muy agradecido y, a poco que uno lo cuide, rejuvenece rápidamente, porque la vida siempre tiende a la vida. Parecer más joven es una consecuencia natural de cuidarse. Y cuidar de la salud es lo que hacen las buenas personas. Verás, hay dos energías cuya ausencia nos vuelve egoístas.

La primera es el dinero. No tener dinero te hace egoísta.

Y es normal. Quieres garantizar tu supervivencia y la de los tuyos, así que, si no tienes suficiente dinero, quieres guardar el poco que tienes y eso te hace egoísta. Es de sentido común. Es difícil ayudar a

otros cuando no tienes para ti. Si quieres ser una persona generosa, tener dinero te va a facilitar que puedas serlo.

La segunda es la salud. **Sin salud también te vuelves egoísta.**

De nuevo, es normal. Si te duele la cabeza, te importa poco el último recorte de libertades de tu presidente globalista o que tu prima se pelee con su novio. Lo único que quieres es que no te duela la cabeza. Así que, si quieres ser mejor persona, cuidar de tu salud parece un buen comienzo. Y, para empezar, no te asustes, solo hay que hacer cosas sencillas que te van a quitar diez años de encima. Te comparto el *top* cinco de los mejores hábitos sencillos —casi de rebajas— que cualquier persona puede poner en práctica para gozar de buena salud:

1. **Dormir bien, en silencio y con oscuridad.** Sin interrupciones y con el estómago vacío. Y a ser posible, sin haber visto pantallas durante un buen rato antes.
2. **Levantarse antes y acostarse antes.** Las peores decisiones del día se toman a última hora. Elimínate de la ecuación a última hora de la noche y madruga más. El cuerpo descansa más profundamente entre las diez de la noche y las seis de la mañana.
3. **Ayunar al menos doce horas.** El cuerpo gasta mucha energía digiriendo, incluso aunque te alimentes de forma frugal y saludable. Darle un respiro de doce a dieciséis horas cada día es algo fácil que te dará una vitalidad extra. Cualquiera que lo haya probado te lo podrá confirmar.
4. **Aprender a alimentarse.** El primer paso es eliminar lo que no te sienta bien. No es tan importante añadir cosas como eliminar

lo que destruye tu vitalidad: azúcar, harinas, productos precocinados o ultraprocesados...

5. **Tener vida social.** Compartir tiempo con familia, amigos y seres queridos es tan importante para la salud como todo lo anterior. La soledad mata a más gente que la mala alimentación.

Y si estos hábitos te parecen difíciles, prueba con la enfermedad.

LOS BAÑOS DE BOSQUE Y POR QUÉ LOS NECESITAS

Walking meetings

Con frecuencia me preguntan cómo es un día promedio en mi vida. Algunas personas esperan respuestas tipo: «Hago yoga y me doy un baño de agua con hielo de cinco a seis de la mañana. Desayuno medio limón recién exprimido unos minutos antes del amanecer (hora local de Katmandú). Después, piloto mi helicóptero privado para ir a una reunión importantísima... y termino la mañana almorzando en un restaurante de tres estrellas Pirulín mientras me saco fotos sonriente». Esas cosas...

La realidad es que, cuando les cuento lo que hago en mi día a día, algunas personas no pueden ocultar su decepción. Sobre todo, cuando les cuento que uno de mis planes favoritos son los **baños de bosque.** Claro, esto es algo poco sugerente, para lo que no hace falta ser rico y que no queda nada resultón en redes sociales. Es verdad que el plan es poco sexi, pero, a cambio, funciona.

Consiste simplemente en ir a la naturaleza y pasear. Esto es algo que he hecho desde que tengo memoria, pero ahora lo he añadido

también a mi jornada laboral. Esta idea la descubrí cuando hice una formación en Stanford, una especie de Máster de Emprendedores, pero a lo estadounidense. Me fui en misión de espionaje, a ver cómo hacían las cosas del otro lado del Atlántico. Y volví feliz, porque comprobé que jugamos en la primera división internacional. Pero ahora no quiero hablarte de eso, ahora quiero hablarte de la idea que me pagó el máster.

Un día apareció un señor para darnos clase y nos contó un montón de cosas apasionantes. En cualquier caso, yo recuerdo especialmente una de ellas: **que hacía las reuniones andando.** Lo dijo de pasada, como si nada, pero se me quedó grabado. Nos contó que gracias a ello andaba no sé cuántas millas cada año. Pues bien, decidí implementar esta política.

Decidí poner a prueba la idea, que es lo que hay que hacer cuando uno escucha una buena idea.

Me di cuenta de que pasaba muchas horas a la semana sentado, horas en las que podría estar caminando y moviéndome y optimizando mi salud física y emocional. Así que, desde entonces, las reuniones que puedo hacer mientras ando, las hago caminando. No son todas, obviamente, pero es mejor perderse una parte que perdérselo todo.

Y me da el sol, el frío y el calor, la lluvia y el olor a primavera o a otoño. Pero sobre todo me da el sol, algo clave para tener buena salud —por eso lo demonizan—. Y además recibo menos luz de bombilla —sobre todo en invierno— y menos radiación de wifi, y respiro más aire puro. Y, ¿sabes qué? Que es fascinante. Es más productivo, más divertido, y suele ser un buen tema de conversación para romper el hielo. Además, no cuesta nada. Esta práctica me ha permitido añadir horas de baños de bosque. Horas que antes pasaba en mi despacho y que ahora paso caminando en la naturaleza.

Estar bien es algo íntimo. Solo tú puedes saber si estás bien o no. Y los baños de bosque sirven, entre otras cosas, para darse cuenta de estas cosas.

NO TIENES ENERGÍA

Tener esperanza multiplica por 240 tu energía

Déjame que te cuente un experimento que hizo el biólogo Curt Richter en los años cincuenta con ratas. Primero las puso en un balde con agua y dejó que intentaran salir, pero, como no tenían donde agarrarse, terminaban muriendo en unos quince minutos de media. Entonces, Richter decidió hacer una cosa. Justo antes de que murieran extenuadas en esos quince minutos, las sacaba, las dejaba descansar y las volvía a poner en el agua. Aquí viene lo alucinante: las ratas, que hasta entonces solo habían podido nadar durante quince minutos, aguantaban de media hasta sesenta horas. Sesenta horas en vez de los quince minutos que aguantaban antes.

En conclusión: cuando las ratas tenían esperanza, continuaban nadando hasta 240 veces más.

Cuando tienes esperanza, tienes más energía. Cuando sabes que hay salida, tienes más energía. Cuando tienes la certeza de que habrá un futuro para ti, tienes más energía. Con frecuencia, la gente me comenta que le falta energía, que se siente desmotivada, y lo que he observado es que normalmente lo que le falta es un plan.

→ ***Tener un plan lo cambia todo.***
Todo.

La apatía, la falta de energía y la falta de motivación son las formas que emplea la vida para comunicarse con nosotros.

El mensaje es fácil de entender: «Te quito la energía para que dejes de hacer eso».

Cuando nos falta energía suele ser porque nos falta claridad o nos falta conocimiento. Ojo a esto. Si no estás donde quieres, pero tienes claro adónde vas, normalmente encontrarás la energía para seguir adelante, como las ratas del experimento. Si, en cambio, tienes claridad, pero no sabes por dónde empezar o qué es lo que tienes que saber para poder llevar tu plan a cabo, entonces te sentirás desmotivado. Y es normal, porque querer algo y no saber cómo lograrlo le drena la energía a cualquiera.

Por eso, para tener energía, hacen falta dos cosas: claridad y conocimiento.

La claridad porque tener un plan lo cambia todo. Y el conocimiento porque, lamentablemente, la buena intención no es suficiente. Tener buena intención está bien para comenzar, pero para seguir avanzando también hace falta saber.

DOS ENERGÍAS SUSTENTAN LA VIDA

¿Qué hacer si tienes un problema?

¿Qué puedes hacer si tienes un problema? Antes o después, cualquier persona va a tener algún problema. Es un hecho. Te voy a explicar algo bastante evidente, pero que con frecuencia obviamos. Es lo obvio obviado.

Si tienes un problema, el que sea, presta atención a la energía física, que es la que sostiene la vida.

Es decir, presta atención a tener buena salud y dinero. Pero, más allá de eso, presta atención a todo lo físico en general: ordena la casa, viste bien, mantén limpio el coche, córtate el pelo y las uñas, adopta buenos hábitos... Cuando experimentamos problemas necesitamos cuidar nuestra salud. Tenemos que dormir mejor que nunca, comer mejor que nunca, entrenar mejor que nunca... No permitas que la energía física se desgaste, porque es la que te sostiene.

También es en esos momentos cuando necesitamos cuidar del dinero. No gastes más de lo que debes para huir, no ahorres más de lo que debes por miedo, cuida tu trabajo o tus clientes más que nunca, porque son los que te sostienen...

Pero ¿qué pasa cuando el problema es de salud o de dinero? Pues, entonces, cuida la otra energía —la salud o el dinero— tanto como puedas.

El mejor momento para cuidar de tu salud es cuando tienes salud. El mejor momento para cuidar de tu dinero es cuando no lo necesitas. El mejor momento para hacer lo difícil es cuando todavía no es tan difícil hacerlo.

DOS MINUTOS DE DOLOR, PERO ES SOLO AL PRINCIPIO

Y si no, no hay premio

El otro día quedé con un amigo para ir a un spa. Planazo. La cuestión es que llegamos y había una piscina de agua congelada, así que decidimos alternar la sauna con la piscina. No sé si esto te parece un planazo o una tortura, no lo sé, pero lo que sí que te

puedo decir es que es una práctica que te puede dar años de vida. Quizá no te apetece, pero a tu cuerpo te aseguro que sí. Pero, claro, no dejan de ser dos minutos de dolor. Solo dos, pero hay que pasarlos.

Y si no pasas dos minutos de dolor, no hay premio.

Funciona como en tantas otras cosas en la vida, en las que tienes que pasar por dos minutos de dolor para llevarte el premio. Tienes que atreverte a decir eso que no te atreves a decir: dos minutos de dolor. Tienes que decir que no a comer eso que sabes que no te beneficia: dos minutos de dolor. Tienes que levantarte del sofá para ir a hacer deporte: dos minutos de dolor.

A veces no son solo dos minutos, son más; eso es verdad. Pero la buena noticia es que generalmente el sufrimiento se termina antes de lo que imaginamos. Y después ya sabes lo que pasa... El agua no estaba tan fría como parecía... El comentario que te daba tanto corte hacer no desató la Tercera Guerra Mundial... No te comiste eso que tanto se te antojaba y en un instante ya se te había olvidado... Te levantaste del sofá para salir a correr y lo agradeciste mucho... Merece la pena. Lo sabes. Esto es solo un recordatorio.

Son solo dos minutos de dolor y lo que viene después —el premio— merece la pena.

LAS HORMIGAS BORDEAN EL CRUASÁN

El planeta no quiere más personas inconscientes

Hace unos años organizamos una fiesta en casa. Alguien pensó que traer un pan de molde era una excelente idea, así que trajo un pan

parecido al que se usa para las hamburguesas. La fiesta terminó, nadie se lo comió y el pan se quedó en la encimera metido en su recipiente. Pensamos que quizá algún día podríamos vivir al límite e ingerirlo, así que lo dejamos allí, a la espera de una idea feliz.

La cuestión es que, al cabo de unas semanas, nos acordamos del pan y aquí viene lo interesante: permanecía intacto. Quizá un poco más reseco, pero su apariencia no había cambiado ni un poquito. Como si dejas un plástico al sol. Pues algo así.

Siguieron pasando los meses y el pan seguía inalterable, como las piedras del Monasterio de El Escorial. Y aquí viene lo que te quiero contar: en el exterior de aquella casa había hormigas en verano y, a veces, si quedaba algún resto de comida, mandaban una expedición al interior para aprovisionarse. Pues bien, las hormigas estuvieron todo el verano rodeando el envase de plástico transparente, que estaba medio abierto, para proseguir en busca de comida. **Las hormigas no se comían ese pan. ¿Por qué? La respuesta es bastante evidente: porque no era comida.**

Hasta las hormigas lo sabían.

El hecho de que algo se venda legalmente como comida no significa que debas comerlo.

Esto también es bastante evidente. Sin embargo, las personas con exceso de fe en el sistema y pocas horas de lectura y formación en salud lo pasan por alto. Te cuento otra anécdota similar. Un día, alguien había perdido un cruasán en medio del campo. Curiosamente, a unos diez centímetros, pasaba una autopista de hormigas afanada buscando comida, que es lo que les tocaba en plena temporada de verano. Y lo fascinante es que ninguna de ellas se desviaba. ¿Por qué? **De nuevo: porque ese cruasán no era comida. Que algo se venda con aspecto de comida no significa que lo sea.**

Verás, si te venden un producto aparentemente comestible que tiene más de cuatro o cinco ingredientes, seguramente no sea comida. Si no entiendes lo que pone en la etiqueta —porque asumo que siempre lees las etiquetas—, seguramente no sea comida.

Si al comerlo no te sientes saciado y te apetece tomar más, como si estuvieras poseído, seguramente no sea comida. El siglo XXI es el siglo de la responsabilidad. Hace apenas unas décadas no era tan necesario aprender sobre salud y sobre alimentación como ahora porque no existían productos procesados, ultraprocesados y diseñados no para alimentar sino para que los sigas consumiendo.

Si entras en un supermercado, compórtate como un militar que atraviesa un campo de minas. Casi nada de lo que hay allí es bueno para ti. Aquellas personas que no quieran responsabilizarse de su salud posiblemente lo pasarán mal. Y, en cierto modo, tiene sentido.

→ El planeta no quiere más personas inconscientes.

Por el contrario, hoy es quizá el mejor momento de la historia para aprender sobre salud.

Hoy es el primer momento de la historia en el que cualquier persona puede aprender lo suficiente para convertirse en su propio ministro de Salud.

EL 80 POR CIENTO DE TU SALUD DEPENDE DE TI

No es una lotería, es una consecuencia

Hay una frase que se dice mucho, sobre todo en determinados círculos. Una frase que genera complicidad y fraternidad inmediata. Una frase que sirve de absolución instantánea para cualquier pecado que estemos cometiendo —o ingiriendo— en ese mismo instante. Seguro que te suena: «Bah, total... de algo hay que morir...». Dime si se te ocurre algo con menos consciencia —y responsabilidad— en siete palabras.

Mira, hace unos años, en una entrevista de Lluís Amiguet para *La Vanguardia,* Christopher Wild, exdirector de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, dijo esto: «Los factores del entorno o nuestro estilo de vida influyen en el 80 por ciento de los cánceres. El 20 por ciento restante es atribuible a la herencia genética».

Resumen: la salud no es una lotería, es una consecuencia.

Y parece que hay personas, empresas e instituciones que quieren una consecuencia para ti diferente de la que tú quieres.

Eres más rentable un poco enfermo que totalmente sano.

¿Habías pensado sobre esto? Aunque también podría ser que no quieras comerte la vida a cucharadas, como yo. O que no quieras tener la mejor salud posible para experimentar todas esas cosas que quieres vivir. Pero si quieres vivir con energía, claridad mental, vitalidad..., en lugar de normalizar el cansancio crónico, el dolor constante y la dependencia de pastillas..., entonces déjame que te cuente que hace años tomé la decisión de diseñar mi salud.

De la misma manera que puedes diseñar tu carrera profesional o tus relaciones, también puedes diseñar tu salud. No fue fácil, claro. Ni inmediato. Esto se hace paso a paso. Cambié mi alimentación (adiós ultraprocesados, hola comida real). Empecé a hacer ejercicio físico. Al principio menos, y ahora más. Empecé a irme antes a la cama. Ya sé que no es fácil en un país como España, donde vivimos como si estuviéramos a tres husos horarios de diferencia. Aprendí a

decir «no» a muchas cosas que me robaban salud y energía; personas incluidas, aunque ese es otro tema.

No es perfeccionismo, es consciencia. No es iluminación, es conocimiento. No es magia, son hábitos. Sencillos, claro, tampoco hace falta ser un héroe para abrazarlos.

USAR EL VERANO PARA LO QUE ES

El cuento de la hormiga y la cigarra

Hay creencias parasitarias que determinan nuestras vidas. Esas creencias pueden ser familiares, sociales o personales. Las hay de todo tipo. Esas creencias parasitarias son maneras de entender la vida.

Esas creencias son como gafas tintadas que pintan toda la realidad de un mismo color.

El problema es que no nos damos cuenta de que las tenemos puestas. Ese es el problema. Y por eso determinan nuestra vida. Pues bien, una de las creencias parasitarias más habituales es la que determina la forma en la que debemos gestionar el verano. Como en tantas otras cosas, aquí también hay un relato que se impone. Muchas personas creen que el verano es para hacer todo lo que no han podido hacer durante el resto del año. Mal asunto.

Mal asunto si tienes que esperar al verano para poder hacer lo que llevas queriendo hacer desde enero.

Otras creen que el verano es para alterar biorritmos, ingerir abundantemente o exponerse al sol sin mesura. De alguna manera hay una creencia parasitaria que parece indicar que el verano es el momento del exceso. Parece que sin exceso no hay disfrute. Pero

resulta que el verano, normalmente, es ya un exceso de por sí. Hay exceso de sol, de luz, de energía en la atmósfera. También exceso de optimismo. Por eso, cuando usamos bien el verano, el resto del año nos va mucho mejor.

La mejor forma de aprovechar el verano es haciendo uso de aquello que la naturaleza pone a nuestra disposición, que es energía y optimismo. Por eso es un buen momento para formarse, leer o aprender cosas nuevas. Es un buen momento para evaluar qué tal va nuestro año. Es un buen momento para pensar estratégicamente. Es un buen momento para poner los contadores a cero y finalizar tareas pendientes. Es un buen momento para descansar aprovechando toda la energía que la vida nos regala. Pero esto de usar bien el verano es sabiduría popular.

El cuento de la hormiga y la cigarra lo refleja bien. La hormiga aprovecha la abundancia externa para prepararse para cuando llegue la escasez externa; la cigarra, en cambio, vive la abundancia externa sin pensar en que la escasez externa llegará.

Pero siempre llega. Es cuestión de tiempo. Y ya sabes cómo termina el cuento porque lo has visto miles de veces a tu alrededor. No tengo nada en contra de descansar en verano. Si la vida te pide descanso, descansa. Pero creo que aprender a usar bien el verano es un arte que conviene dominar cuanto antes. Y, definitivamente, usar el verano para el exceso no parece la mejor manera de usar un tiempo cuya esencia ya es la abundancia.

TRES TRUCOS PARA DORMIR MEJOR

Lo que nadie hace por la mañana

Hace años descubrí que las últimas horas del día no me aportaban mucho.

De hecho, las peores decisiones del día las tomamos por la noche.

Por la mañana casi nadie se toma una cerveza o una pizza; por la mañana casi nadie ve tres capítulos de una serie que lo único que aporta a su vida es una dosis extra de culpabilidad; por la mañana casi nadie se pasa una hora remoloneando en el sofá y mirando en una red social fotos retocadas de la vida de personas que no tienen vida, porque están demasiado atareadas aparentando que tienen una vida que en realidad no tienen; o buscando vuelos baratos en internet para viajar a una hora demoníaca a un destino en el que se sentirá igual de miserable que el lugar desde donde busca esos vuelos. Por la mañana, en general, tomamos mejores decisiones que por la noche. Aunque solo sea por decoro, por las mañanas no solemos hacer esas cosas.

Así que este es el primer truco: hace años decidí eliminarme de las últimas horas del día. El principio es sencillo: si no estoy, no puedo tomar una mala decisión.

Si estoy durmiendo no puedo tomar una mala decisión. No hace falta estudiar ninguna ingeniería para entenderlo. Por otra parte, aunque quieras hacer cosas buenas con tu existencia, al estar cansado el rendimiento decrece. Así que, en cualquier caso, prefiero no estar presente en esa decadencia intelectual de los últimos momentos del día.

Irte antes a la cama no solo te protege de ti mismo, sino que es uno de los trucos que hay para dormir mejor. Y ya sabes que dormir bien es fundamental para tener una salud excelente. Una sociedad que duerme mal es una sociedad de zombis, como ya has podido comprobar, no solo metafórica sino también literalmente. Además,

hoy sabemos que el cuerpo y los órganos descansan mejor y más profundamente a partir de las nueve o las diez de la noche, y que descansan peor a partir de las siete u ocho de la mañana... Así que, si te vas antes a la cama, aunque duermas las mismas horas, te vas a sentir mejor.

El segundo truco es sencillo: consiste en facilitarle el trabajo a tu cuerpo.

Hoy sabemos que dormir en completa oscuridad favorece el descanso. También sabemos que mirar pantallas antes de irse a dormir lo entorpece. Una temperatura adecuada, cuando es posible, ayuda a que tu cuerpo descanse mejor, y también mantener una cierta regularidad de horarios.

Pero mi favorito es el tercer truco: visualiza lo que quieres antes de dormir.

Visualiza tus objetivos cada noche como si ya los hubieras alcanzado, siente la emoción del deseo cumplido. Pero ojo: no visualices desde el anhelo de lo que quieres, sino desde la certeza de lo que ya es. Parece un matiz sin importancia, pero marca toda la diferencia. Y después, duerme y deja que esa semilla vaya creciendo en el interior de tu cerebro. Dormir bien es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud física, pero además puedes usar todas esas horas para que tu cerebro trabaje y te ayude a construir la vida que quieres.

ERES PERFECTO TAL Y COMO ERES

Solo puedes recibir lo que te das

Déjame que te cuente algo bastante obvio: ya eres perfecto tal y como eres. Cada cierto tiempo alguien me confiesa que no le gusta su cuerpo. Y el otro día me volvió a pasar. Hay que ser muy valiente para decir esto porque supone reconocer que hay un problema, y ese es el primer paso para solucionarlo. Te cuento, palabra arriba o abajo, lo que le respondí; fue algo así: «No necesitas ser de otra forma. Lo que eres es perfecto. Mereces quererte y ser querido por lo que eres hoy. Sobre todo, quererte. Porque si tú no te quieres, será difícil que alguien lo haga. La cuestión es que ya eres perfecto y digno de amar y de recibir amor. Y eso incluye todo aquello que quieres —y quizá debes— cambiar. Con tus defectos y con tus virtudes, con todo eso, ya eres perfecto. Quizá podrías adelgazar un poco, o ganar algo más de dinero, o ser un poco más paciente o madrugador... Estoy seguro de que puedes mejorar en algo porque cualquier persona tiene margen de mejora. Pero, tal y como eres ahora mismo, ya eres digno de dar y de recibir todo el amor del mundo. Especialmente, de ti mismo».

El problema, cuando empezamos a descubrir nuevas perspectivas, es que a veces podemos sentirnos culpables por no ser más delgados o más ricos. O por no tener mejores relaciones o una mejor ocupación.

→ La realidad es que tenemos lo que tenemos
porque no pudo ser de otra manera.

Tomaste las decisiones que tomaste ajustadas a tu mejor versión de cada momento, y eso ha hecho que te conviertas en la persona que eres. Y está bien así. La realidad es que lo que es hoy está bien.

Quizá mañana pueda mejorar, pero hoy está bien.

Todas las personas merecemos todo el amor y el respeto posibles en este momento. Y tú, claro, no eres una excepción a este principio. Por otra parte, está bien querer mejorar. Yo también quiero.

Pero recuerda que el primer requisito para que algo pueda cambiar es aceptar lo que hay y amar lo que es.

Bendecir lo que tienes. Agradecer lo que es. Dejar de pelearte con la vida, de negar lo que la realidad impone. Tu cuerpo hoy es como es. Tu economía hoy es como es. El primer paso para poder cambiar es aceptarlo.

Lo que aceptas te transforma y lo que resistes persiste.

¿TE COMERÍAS UNA TARJETA DE CRÉDITO A LA SEMANA?

Pues ya lo estás haciendo

Imagina que para comer hoy te pusieran delante un plato con una tarjeta de crédito, de plástico —con su logo del banco y todo—, y te dijeran: «Cómetela, entera». Exacto, no te la comerías. Pero lo cierto es que, si llevas una vida «normal», ya lo estás haciendo. Hay numerosos estudios publicados que son claros con este tema. En 2019, el Fondo Mundial para la Naturaleza (más conocido por sus siglas en inglés, WWF) reveló un dato chocante.

Cada semana ingerimos unos cinco gramos de plástico.

Eso equivale al tamaño de una tarjeta de crédito. Está en el agua que bebemos, en la sal, en los peces y mariscos que comemos e incluso en el aire que respiramos. La mayoría de las personas

vivimos ignorando este dato. De hecho, la mayoría lo desconoce. Pero tu cuerpo lo conoce bien. Primero, porque esos plásticos alteran tu sistema hormonal. Segundo, porque generan inflamación silenciosa, que es la antesala de muchas enfermedades. Y tercero, porque nos roban energía poco a poco, hasta que el cansancio se convierte en algo «normal».

Lo más peligroso es que nos hemos acostumbrado a convivir con él. **Ya sabes: la sociedad del cansancio. Hay un problema con el plástico. Es oficial.**

Y pasará como con el tabaco: de la misma manera que hoy no entendemos cómo hace años se podía fumar en cualquier parte, dentro de unos años no entenderemos por qué no le prestamos la atención que merecía a este asunto.

Y tú hoy puedes ser una delegación del futuro y empezar por sacar el plástico de tu vida, y particularmente de tu cocina. Algo sencillo, pero crucial.

VIVIR SIN AGOTAMIENTO

Es oficial: estamos agotados

Se nota, se siente, se huele en el ambiente: estamos agotados. Lo queremos todo y eso nos agota. Queremos la carrera profesional, el ocio, el deporte, la familia y los amigos.

Tenemos gula vital y lo queremos todo. Y lo queremos ya.

Lo queremos como si ese algo de fuera pudiera llenar ese vacío interno que sentimos.

Pero claro, quererlo y vivirlo todo genera, por acumulación, agotamiento. Día tras día, semana tras semana, año tras año. Así es

como vamos agotando nuestras reservas.

El otro día, una alumna que gestiona un comercio me comentaba que había tenido que cerrarlo durante un tiempo porque no podía más.

Decía que el agotamiento le había ganado la partida, que no le quedaba energía y que solo quería estar tranquila, dormir, pasear..., solo eso.

Quizá este sea un caso extremo, pero no es la única persona que se siente así. Que hayamos normalizado el cansancio no significa que estar cansados deba ser lo normal. La cuestión es que, a raíz de esa conversación con esta alumna, hablé con varios profesores del IPP y todos me dijeron lo mismo: muchas personas están agotadas, exhaustas, molidas... Hay una pandemia —esta sí es real— de cansancio crónico.

Si tú también te sientes cansado, déjame que te cuente dos reflexiones al respecto.

La primera, que el cuerpo existe y hay que cuidarlo cada día.

Aunque solo sea un poco. Si sientes cansancio, el primer sitio por el que hay que empezar para atajarlo es cuidando del cuerpo. No es lo único que hay que hacer, pero sí lo primero. Cuidamos más de nuestros coches que de nuestra salud. Una vez hayamos empezado a cuidar el cuerpo, nos daremos cuenta de que el agotamiento no es solo físico, sino que también es mental, emocional y espiritual. Como lo lees.

El cansancio físico se soluciona descansando bien, alimentándonos bien y ejercitando el cuerpo bien. **El cansancio emocional** se soluciona trabajándose unas buenas relaciones, estando en paz con nuestros seres queridos y con el mundo. **El cansancio mental** requiere de una dieta hipoinformativa, de ayuno

de redes sociales, de minimalismo digital y de restricción conversacional**. El cansancio espiritual** es posiblemente el más grave, porque, si no hay propósito, el alma protesta. Y al principio lo hace en forma de cansancio. Pero, si no le hacemos caso, luego se pone más intensa. Y, lo que es peor, puede que intentemos llenar ese vacío con algo que no favorezca nuestra salud, como comer en exceso, tomar alcohol o cosas peores.

La segunda reflexión es que el problema no es gestionar la escasez, sino gestionar la abundancia.

Verás, por primera vez en la historia de la humanidad el truco está en gestionar el exceso y no la carencia. En gestionar la abundancia y no la escasez. El truco hoy está en aprender a decir que no. Hay demasiada oferta, demasiados planes, demasiados viajes, demasiados *e-mails,* demasiada comida... El truco es aprender a decir que no. ¿Para qué? Para poder decir que sí a lo importante. **Hay pocas cosas importantes en la vida y no saber distinguirlas del resto es lo que nos agota.**

LA BORRACHERA DE POSITIVIDAD

El explotador explotado

En la mitología griega, por una razón que ahora no viene al caso, Zeus quiso vengarse del titán Prometeo, así que lo encadenó a una roca para que un águila se comiera su hígado. Como Prometeo era inmortal, el hígado se le regeneraba por completo cada noche, así que el águila volvía a comérselo al día siguiente.

Menudo plan: un águila te come el hígado, por la noche se te regenera, y el águila se lo vuelve a comer al día siguiente.

Como los dioses griegos jugaban en serio, el castigo fue de por vida.

Ahora que ya tienes esta imagen en la cabeza, te presento al sujeto de rendimiento. ¿Cómo dice usted? El autor del libro *La sociedad del cansancio,* el filósofo surcoreano Byung-Chul Han, afirma que la persona del mundo actual, al que llama «el sujeto de rendimiento», se cree en libertad, pero realmente está en la misma situación que Prometeo. El águila es su *alter ego,* con el cual está en guerra. La relación entre Prometeo y el águila es, en realidad, la relación consigo mismo, una relación de autoexplotación.

El águila y Prometeo son lo mismo, igual que el dolor del hígado devorado es el cansancio. Guau.

Este autor presenta a la persona actual como cansada, agotada y absorbida por el interior. Espera. Vale la pena leer esta idea de nuevo: cansada no por el exterior sino por el interior. Esto define muy bien el momento actual. Una persona que está en un ciclo constante de autoexplotación. Byung-Chul Han habla de que la persona se ha convertido en esclava de sí misma.

La persona actual se explota a sí misma, voluntariamente, sin coacción externa. La persona actual devora su propio hígado; es a la vez verdugo y víctima, explotadora y explotada.

Muchas personas entran en el viaje de la vida con una borrachera de positividad que las conduce a pensar que todo es posible y que el éxito es el fin único.

Lo que pasa en consecuencia quizá te suena: estas personas terminan agotadas. Pues bien, no se trata de hacerlo todo. Se trata de hacer lo que hay que hacer. No se trata de llegar a un sitio a toda costa, sino de llegar en buena forma y con alegría. No se trata solo de producir, sino de estar conforme con lo producido.

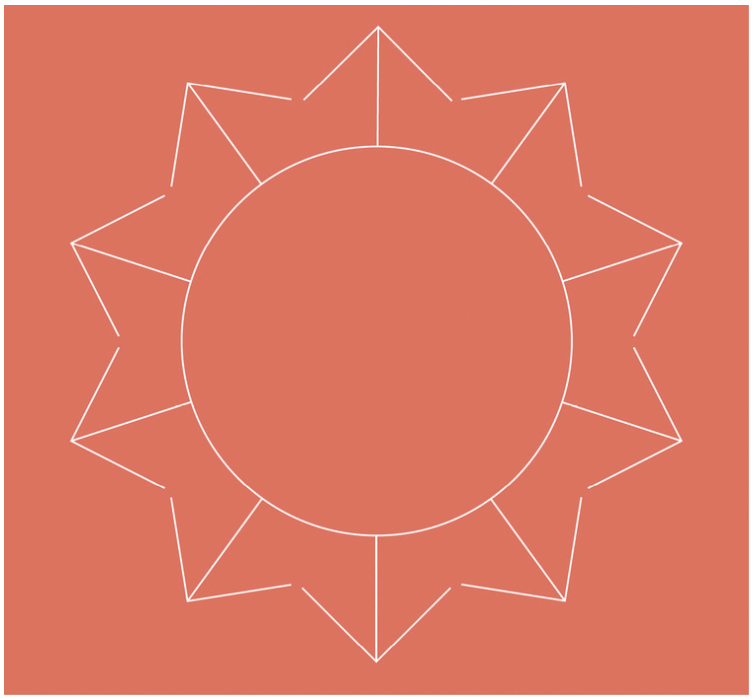
No es una cosa o la otra; es una cosa y la otra.

En la sociedad del «más es más» conviene recordarse de vez en cuando que, a veces, «menos es más».



4

El **poder** de las **buenas relaciones**



Los vampiros energéticos
Hablo solo si me preguntan o si me pagan por ello
Sobre la opinión de los demás
Le invité a comer porque me cansé de ser pobre
El dinero es un juego de equipo
Se sentía sola
Amigos en los cincuenta = salud en los ochenta
¿Quién es tu culpable favorito?
Atrapado por tu pasado
Suicidio social e inmolación profesional
¿Cómo saber si tienes que cambiar de amigos?
El motivo por el que no encajas
¿Opinas o compartes tu experiencia?
¿Te atreves a mostrar tu mejor y tu peor versión?
El que siempre habla y el que siempre calla
Feedback crudo, real, directo y sin ambigüedades
Lo malo de pensar es que terminas por no encajar
Las palabras son gratis, por los hechos se paga peaje
Tecnología de primero de turbomaterialización
Sobre tu emoción prohibida

Un día, cuando mi hijo tenía tres años, estábamos jugando en una mesa a las construcciones y se le cayó una pieza al suelo. La conversación es propia del Museo del Desarrollo Personal:

—Papá, ¿me la coges? —dijo mi hijo.

—¿Quién quiere la pieza? —pregunté yo.

—Theo —me respondió, refiriéndose a sí mismo.

—Pero ¿a quién se le ha caído la pieza? —repliqué yo.

—A Theo —volvió a referirse a sí mismo, mientras seguía jugando.

—Entonces, ¿quién tiene que recoger la pieza? —pregunté yo, seguro de que obtendría la respuesta adecuada.

—¡Papá! — me respondió con absoluta seguridad.

Y, como tenía tres años recién cumplidos, pues nos pareció muy gracioso. El drama viene cuando esta misma conversación se produce treinta años después. Quizá te suena:

—¿Quién quiere ganar más dinero?

—Yo —dice María refiriéndose a sí misma.

—Entonces, ¿quién tiene que hacer algo distinto?

—Mi jefe, o el Gobierno —dice María.

O lo mismo, pero en otra variante:

—¿Quién quiere llevarse mejor con su pareja o con su madre?

—Yo —dice Manolo.

—Entonces, ¿quién tiene que cambiar?

—Mi pareja... o mi madre...

Y así es como tenemos adultos de treinta años que esperan lo mismo que los niños de tres años. Verás, si quieres que algo cambie ahí fuera, quien tiene que cambiar eres tú. Nadie tiene que cambiar. Solo tú, si acaso. Todo esto hay quien lo entiende y hay quien no.

Hay personas que entienden que lo único que pueden hacer en la vida es cambiar ellas mismas.

Y luego hay personas que creen que son los demás los que tienen que cambiar. Estas últimos suelen habitar en un infierno de relaciones. Cuando entiendes que no puedes —ni debes— cambiar a los demás, entonces estás preparado para gozar de un superpoder: el poder de las buenas relaciones.

LOS VAMPIROS ENERGÉTICOS

Personas que te roban energía

Para vivir, como hemos visto en el poder anterior, las personas necesitamos energía. La tomamos del sol, del descanso, de los alimentos, de las buenas ideas, del amor que damos y recibimos, de vivir con propósito, etcétera. Para vivir hace falta energía. En este sentido, he comprobado algo:

→ ***Hay dos tipos de personas: aquellas que te dejan con más energía cuando interactúas con ellas y aquellas que te dejan con menos energía cuando interactúas con ellas.***

Con los lugares pasa lo mismo: los hay que te dejan exhausto y otros que te recargan. La cuestión es que hay personas que te dejan con sensación de malestar. Ese malestar puede ser ligero o puede ser pegajoso, como cuando pisas un chicle rosa en la calle. Hay personas cuya presencia te deja revuelto, como sin ganas de hacer nada. O con una incomodidad inefable, algo que no puedes explicar. A veces, tras estar con alguien te quedas con un pensamiento obsesivo o dándole vueltas a algo.

Si te ha pasado esto, quizá has estado con alguien que no sabe gestionar su propia energía y ha decidido robártela a ti.

Esa incomodidad que sientes es tu cuerpo avisándote de que se han apropiado de tu energía.

Es sutil, pero, si estás un poco atento, se nota.

Por otra parte, hay personas que te dejan con una alegría exponencial. Es normal: es tu cuerpo avisándote de que esa conversación le ha resultado sanadora. Y esto no va de que algunas personas sean buenas y las otras sean malas. No, no es eso. Simplemente hay personas que no saben generar su propia energía para vivir. Hay quien no sabe vivir sin tomar lo que es legítimamente de otras personas.

Esas personas se convierten en vampiros energéticos.

Podrían nutrirse de energías más sutiles, pero no saben hacerlo. Un drama. Pero, ojo, porque la mayoría de vampiros energéticos no son malas personas. Aunque eso tampoco significa que tú tengas que pasar tiempo con ellos, porque te acabarán saqueando la energía a ti también. Atención, porque hay a quien se le escapa algo obvio y fundamental: hay mucho vampiro energético escondido detrás de las buenas intenciones.

No todos los vampiros tienen dos colmillos afilados y visten de negro.

Hay mucho vampiro energético disfrazado de buen rollo, paz, amor y margaritas.

Son los que te invitan a comer y te preguntan por tu abuelita mientras acarician sonriendo a tu gato y te llevan una flor. Tu responsabilidad en esa situación es estar despierto para escapar tan rápido como puedas. A veces ni ellos son conscientes de que son vampiros energéticos. De hecho, es lo más habitual. Y por eso es fácil que muerdas el anzuelo de su encantadora compañía. En ocasiones pueden incluso ser personas muy cercanas que se interesan genuinamente por los demás. En ocasiones puede que estés tan acostumbrado a ese cierto malestar cuando estás con ellas que ya ni notes cómo te parasitan energéticamente. En ocasiones es poco a poco. ¿Conoces el síndrome de la rana hervida? Pues lo mismo, pero en versión rana parasitada.

La clave para evitar esto está en el cuerpo.

El cuerpo sabe antes que la mente.

Hazte caso. Fíate de tu cuerpo. Si tu cuerpo no siente alegría, eso es que posiblemente hay un trasvase de energía que no te beneficia.

Si no sientes alegría, eso es que posiblemente te estén parasitando energéticamente.

Y entonces tendrás que esquivar a todos estos vampiros con elegancia, como Neo esquivando las balas en la película *Matrix* (1999). Por cierto, no es tu derecho hacerlo, es tu deber. No lo vas a hacer solo por ti, lo vas a hacer porque es lo correcto. Lo vas a hacer para detener ese bucle de dependencia energética que se cierne sobre la humanidad. Y también para que esa persona aprenda a nutrirse de su propia energía y no de la de los demás, como tú, por ejemplo.

HABLO SOLO SI ME PREGUNTAN O SI ME PAGAN
POR ELLO

La delegación de Evangelizadores sin Fronteras

En cierta ocasión, en un evento social me salté uno de mis principios. Alguien estaba hablando de un tema —no importa cuál— y lo que estaba diciendo era sencillamente incorrecto.

El dato mata el relato. La evidencia mata la opinión. Cualquier persona tiene derecho a su propia opinión, pero no a sus propios hechos.

En estas ocasiones, normalmente sigo un principio:

→ Si no me preguntan o no me pagan por hablar, guardo silencio.

Pero me salté mi propio principio y hablé. Entonces, la persona me miró y me dijo: «No puedes decir eso...», y siguió con su relato. No me preguntó por qué había dicho aquello. No me preguntó en qué fuentes me basaba para hacerlo. No me preguntó de dónde había sacado esa información. No me pidió ampliar ese punto de vista. No. La respuesta fue «No puedes decir eso», y continuó compartiendo su refrito de opiniones con apariencia de hechos. Así que me callé y seguí con mi vida. Unos días después, me pagaron muy bien por

explicar en menos de una hora esa misma idea que yo había intentado exponerle.

Verás, dentro de la colección de habilidades prácticas para la vida hay una que me ha regalado muchos buenos momentos: **la habilidad de aprender a callar.**

Concretamente, la habilidad de discernir cuándo hay que hablar y cuándo es mejor callar. Parece sencillo, pero no lo es. No sé tú, pero yo hace años evangelizaba gratuitamente. **Era una especie de delegación itinerante de Evangelizadores sin Fronteras.**

Allá donde hubiera un tema, allí iba yo a opinar, como si fuera un tertuliano del régimen. A aclarar las cosas. A explicar la verdad. A mostrar el camino. A llevar la razón. Pero con los años me di cuenta de varias cosas:

1. Que el mundo ya existía antes de que yo llegase y seguiría existiendo después, con o sin mi opinión.
2. Que la gente prefiere recibir dinero a consejos.
3. Que, en realidad, no hay tantos terrícolas dispuestos a cambiar de opinión.

Así que llegué a una conclusión provisional: **si no me preguntan o no me pagan por hablar, mejor guardo silencio.** Antes, si una persona me intentaba convencer con su punto de vista, discutía. Ahora, lo que hago es escuchar atentamente y encontrar la parte de verdad que tienen sus palabras, porque casi cualquier punto de vista encierra una parte de verdad. Parece poca cosa, pero no lo menosprecies.

Para la mayoría de los terrícolas, saber cuándo callar requiere de años de entrenamiento.

Seguramente, en este momento te estés haciendo esta pregunta: **¿y qué hago si creo que lo que tengo que decir es**

importante para la otra persona?

A veces te pasará que tú dispongas de más y mejor información, y crees que si la otra persona contase con ella podría tomar una mejor decisión. Pero claro, no te ha preguntado, así que surge la duda: ¿le ofrezco esa otra realidad o me quedo callado? Pues bien, como en casi todo en la vida, no se trata de una cosa o la otra.

Se trata de una cosa Y la otra. Se trata de hablar Y de estar callado.

Te cuento: en lugar de contarlo todo, simplemente sueltas un cebo. Lanzas un titular de manera que, si la otra persona se interesa y te pregunta, amplías la información, pero si no «muerde el cebo», guardas silencio y listo.

Imagina que alguien te dice que gana poco dinero. Un cebo podría ser algo tipo: «Hace tiempo leí un libro que me permitió cambiar x y z y gracias a eso ahora gano más». O algo tipo: «Si te interesa, otro día te puedo contar el hábito que he incorporado y que me ha permitido ahorrar un 10 por ciento más e invertir ese dinero en...».

Ya me entiendes. No lo cuentas todo porque a lo mejor la otra persona no está interesada en libros o hábitos —hay gente para todo y está bien así—, pero tú ofreces, desde el respeto y el amor, la posibilidad de que accedan a tu conocimiento o experiencia. No es una cosa o la otra, es una cosa y la otra. No es estar callado o soltar un rollo. Es permitir que la otra persona, desde su libre albedrío, pueda elegir si accede a tu información o no, porque respetar la voluntad de la otra persona es la máxima expresión del amor.

SOBRE LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS

Solo el amor incondicional es amor

A muchas personas les afecta la opinión de los demás. Hace un tiempo, una persona me contó que algunos familiares le habían dicho que no les gustaba nada el giro que le había dado a su carrera profesional. «Verás —le dije—, no hay ningún problema si a tu mejor amiga, a tu hermano o a tu pareja no les parece bien el giro que le das a tu carrera profesional. Ninguno. Lo importante es que te guste a ti. Cada día, al final de la jornada, solo te rindes cuentas a ti. Bueno, a ti y a la vida. Así que, salvo que incumplas algún compromiso con esa persona, no hay ningún problema en que no les guste. Ninguno. Harás bien en escuchar su punto de vista. Eso es algo que hacen las personas sabias, escuchar; pero no es sabio tomar una decisión para conseguir la aprobación ajena. No necesitas esa aprobación».

Cada persona tiene una vida para hacer con ella lo que considere.

Y lo que pasa es que, como hay demasiada gente que no tiene vida, pues entonces opina sobre las vidas de los demás. Especialmente si esas personas hacen algo significativo. Hay a quienes les resulta incómodo que tú tomes decisiones si ellos no lo hacen. Y, a modo de ansiolítico, se dedican a criticar las vidas ajenas.

Pero recuerda algo importante: tienes derecho divino de nacimiento al libre albedrío, es decir, a decidir lo que consideres en cada momento.

Y las personas que te quieren de verdad lo entenderán.

Cuando alguien lo pasa mal porque los demás no apoyan sus decisiones es porque teme que le retiren el amor. Pero... ¡abracadabra! **Resulta que el amor solo es amor si es incondicional.**

Es posible que dejen de prestarte atención si no están de acuerdo contigo. Entonces, lo que podría pasar es que descubras que lo que esa persona te daba no era amor, sino atención. Lee la frase anterior tantas veces como necesites. «Te quiero con la condición de que estudies ingeniería» no es amor. «Te quiero con la condición de que vengas a cenar en Nochebuena» no es amor. «Te quiero con la condición de que los dos seamos *tragalotodistas*» no es amor. La atención y el amor se parecen, es verdad, pero no son lo mismo. Si te quieren, te quieren y ya. No te exigen nada.

Y ¿cómo hacemos entonces para explicárselo a los demás? Bueno, en primer lugar, no hay nada que explicar.

Tú tienes derecho divino de nacimiento a ejercer tu libre albedrío, es decir, a elegir en cada momento qué hacer.

Lee esto varias veces para que se grabe bien en tu cerebro, porque quizá pase algún tiempo hasta que vuelvas a encontrarte con esta verdad. Cuando comprendes con cada una de tus células que el libre albedrío es tu derecho divino de nacimiento resulta más fácil tomar buenas decisiones sin hacerlo para agradar a los demás, pero tampoco para molestar a los demás, algo mucho más frecuente de lo que parece.

En segundo lugar, tener libertad financiera, o al menos cierto orden en el tema del dinero, ayuda mucho. De verdad, es más fácil expresarte libremente cuando eres libre económicamente y cuando ganas dinero. No digo que sea imprescindible, porque obviamente no lo es. La historia está llena de personas que siguieron sus principios cuando fue difícil hacerlo. Y lo hicieron sin tener libertad financiera. Y esas personas han sido y son una fuente de inspiración para mí. Solo digo que tener el tema financiero resuelto facilita las cosas. Y como no siempre podemos —o queremos— ser héroes, es

mejor ponernos a nosotros mismos en situaciones donde nos sea fácil hacer lo correcto.

Tener lo práctico ordenado facilita enormemente lo emocional.

Resulta difícil de explicar lo libre que se siente una persona cuando no depende de su jefe, de sus padres o de un tercero. Y, por último, lo que suele suceder es que, cuando decides de corazón y alineado con tu ser, los demás terminan por aceptarte. Porque los seres humanos nos rendimos de manera intuitiva ante cualquier persona que respeta su camino y actúa en consecuencia. Todos nos apartamos cuando una persona actúa con coherencia. Eso es algo que genera respeto y admiración; por eso quienes toman decisiones alineadas con lo que son terminan por conseguir la aprobación de los demás. Algo que, curiosamente, no iban buscando, pero que al final terminan teniendo.

LE INVITÉ A COMER PORQUE ME CANSÉ DE SER POBRE

Pregunta al que sabe

Cuando vivía en mi piso de Lavapiés llegué a estar muy cansado. Cansado de lo pequeño que era y del ruido por las noches..., pero, sobre todo, cansado de no ganar lo suficiente para poder materializar mis sueños. Así que tuve una epifanía.

→ Si preguntaba a quienes ya habían llegado

donde yo quería estar cómo habían llegado,
quizá aprendería algo transformador.

La idea, por cierto, no es nueva. Se llama «modelar». La aprendí leyendo sobre programación neurolingüística. La cuestión es que llamé a varias personas a las que acababa de entrevistar en la sección de radio que tenía en aquel momento en Punto Radio —esto fue antes del programa *Pensamiento Positivo* y si buscas en YouTube podrás encontrarlo— y que yo pensaba que ganaban bastante dinero, y a todas les conté más o menos lo mismo: «Hola, te llamo porque quiero ganar más dinero, pero no sé ni por dónde empezar. Me gustaría invitarte a una comida en un buen sitio que te guste cerca de tu casa o de tu oficina. Me gustaría hacerte preguntas durante sesenta minutos y que me cuentes cómo lo has hecho. Solo quiero escuchar y aprender. Si yo puedo ser de ayuda en algo, me ofrezco para hacer lo mismo. ¿Aceptas la invitación?».

¿Qué crees que hicieron? Pues, lo creas o no, algunas personas aceptaron y aprendí un montón de cosas. Después, con los años, curiosamente, he mantenido muy buena relación con todas las que aceptaron. Algo normal, por otra parte, porque todos queremos estar rodeados de personas que quieren aprender. Y, lo creas o no, no hay tantas como parece. ¿A cuántas personas conoces que hayan hecho esta pregunta alguna vez? Pues eso. Así que los que jugamos en esa liga nos reconocemos enseguida y nos apoyamos, claro. De hecho, algunas de esas personas han terminado siendo profesores de las diferentes formaciones que he creado en el IPP.

Preguntar al que sabe es una de las claves del éxito, y hoy lo sigo haciendo porque tratar de inventar la rueda es una de las claves del fracaso.

Este es el truco: pregúntale al que sabe. Solo eso. Todo el tiempo. Y, después, calla y escucha. Si te gusta lo que oyes, bien; y si no te gusta, también.

EL DINERO ES UN JUEGO DE EQUIPO

Si quieres ir lejos, ve acompañado

Hace tiempo, un amigo nos invitó a un palco para disfrutar un concierto. Así que fuimos a escuchar a un artista. Un planazo, la verdad: buena compañía, buena música, buena comida. Buena vida. La cuestión es que, cuando estábamos disfrutando del espectáculo, me di cuenta de que aparentemente habíamos ido a ver a un artista, pero, en realidad, habíamos ido a ver a un grupo. A un equipo. A un grupo de almas que habían decidido trabajar juntas. Parece obvio, pero no lo es tanto. Aparentemente vas a ver a una cantante, pero esa persona sin su banda no puede tocar, ni componer, ni ensayar... Y entonces pensé que en realidad eran emprendedores con aspecto de músicos.

Una de las claves para sacar adelante una carrera profesional —también una vida— es ser capaz de trabajar en equipo y de establecer buenas relaciones.

Sin buenas relaciones no irás lejos.

Sin buenas relaciones tu negocio no llegará lejos.

Sin buenas relaciones te perderás muchas de las mejores cosas de la vida.

Una banda de música es como una empresa. Son personas que trabajan juntas para ofrecer algo a la humanidad. Y me di cuenta de que IPP también es una banda de música. Trabajamos juntos cada

día para que decenas de miles de personas puedan, cada año, aprender a mejorar su vida.

Así que, mientras los veía pasárselo en grande tocando su música, pensaba que cada uno tocaba su instrumento y que todos eran necesarios. Lo mismo que sucede en IPP, donde cada uno tocamos nuestro instrumento para que cada día del año suene nuestra mejor música. La música de acompañar a personas que quieren mejorar personal, profesional o financieramente. Y eso es algo que no todo el mundo entiende.

Con frecuencia, alguien me pregunta cómo logro hacer todo lo que hago. ¿Y de dónde viene esa pregunta? De que no está considerando que soy parte de un equipo. De una banda de música.

Si quieres hacer algo medianamente interesante en la vida, jugar en equipo es imprescindible.

El dinero es un juego de equipo. La diversión es un juego de equipo. El amor es un juego de equipo. Soy consciente de que son frases de 99 céntimos. Frases de taza de café, de acuerdo, pero es que son ciertas.

Casi todo lo importante de la vida es un juego de equipo.

SE SENTÍA SOLA

Se criticaban a sí mismos a través de ella

Se sentía sola. Como nos hemos sentido muchos buscadores en algún momento. Como nos hemos sentido muchos emprendedores al escalar nuestros negocios. Había decidido emprender, pero nadie parecía comprender su sueño ni apoyarla. De hecho, la criticaban por ello.

La verdad es que emprender no es fácil, y menos si lo haces en soledad o si tu entorno no te apoya. Sin embargo, tener algunas ideas claras puede ayudarte a que te sientas menos solo.

La primera es entender que, si inicias un camino de desarrollo personal o profesional, antes o después hay personas que no van a poder o querer acompañarte. Y está bien así. Aceptar las cosas como son elimina mucho sufrimiento. Aceptar lo que es ofrece mucha paz.

La segunda es entender que, en realidad, estas personas no la estaban criticando a ella. En realidad, criticaban la parte de sí mismas que no se atrevía a apostar por sus sueños.

Estas personas no la estaban criticando a ella, se estaban criticando a sí mismas a través de ella. Y esto no es un juego de palabras.

Ella era solo el espejo que les recordaba, incómodamente, que no estaban haciendo lo que querían hacer. Un espejo que les recordaba que ella apostaba por tener una vida, mientras el resto no lo hacía. Y esto es algo que cualquier persona que ha hecho algo por sí misma te podrá confirmar. Y que es mejor saber cuanto antes.

Verás, hace muchos años, una amiga y profesora del IPP, Joaquina Fernández —si no conoces sus vídeos, estoy casi seguro de que hay alguno que te chiflará—, me recomendó que tuviera cuidado con la envidia. Por aquel entonces yo trabajaba más de cincuenta horas a la semana y era incluso más ingenuo que ahora. Así que le dije que no había nada que envidiarme, porque lo único que hacía era trabajar. Y me insistió de nuevo: «Ten cuidado». Con los años he comprobado que su consejo era valioso, porque la envidia es práctica habitual entre quienes no apuestan por su vida. Y los envidiosos son tan impredecibles como un animal acorralado.

La tercera es entender que necesitas estar rodeado de personas como tú. Si vas en serio con tu desarrollo personal o profesional necesitas una comunidad.

Posiblemente tengas que buscar nuevas relaciones, amistades, colegas, contactos..., llámalo como quieras, pero ya me entiendes: gente nueva. Gente que, en vez de estar ocupada criticando a otros, esté ocupada creándose una vida. La buena noticia es que esas personas son fáciles de reconocer si prestas atención.

AMIGOS EN LOS CINCUENTA = SALUD EN LOS OCHENTA

Las buenas relaciones te permiten vivir más años

En 1938, la Universidad de Harvard puso en marcha el *Study of Adult Development,* un estudio sobre la felicidad en el que participaron más de setecientos adolescentes. Unos pertenecían a barrios pobres de Boston. Otros eran estudiantes de la propia universidad. Cada dos años se les hacían entrevistas, estudios y exámenes médicos, y se preguntaba a su entorno cercano sobre diferentes aspectos de su vida. Todo esto a lo largo de los últimos ochenta y siete años. Ochenta y siete años de estudio para llegar a una conclusión aparentemente muy simple.

→ Las buenas relaciones nos hacen más felices

y más sanos.

Vale, estamos de acuerdo en que es algo bastante obvio. Esto también lo dijo tu abuela en su mesa camilla con brasero sin hacer un estudio de millones de dólares, pero está bien, en cualquier caso. Si lo dice un estudio, nos lo creemos más. Así de frágiles somos los humanos: nos creemos cualquier cosa que lleve las palabras *estudio* o *científico.* Y así nos va.

En cualquier caso, lo que este estudio ha demostrado es que las personas más conectadas socialmente viven mejor y son más felices que las solitarias. También que las personas solitarias pierden capacidad cerebral, salud y sensación de felicidad.

El estudio también ha demostrado que las buenas relaciones en la mediana edad son el factor predictivo más importante de la salud a los ochenta.

Mucho más que el colesterol o cualquier otro indicador corporal.

Resumen: más amigos a los cincuenta es igual a más salud en los ochenta.

Hoy sabemos que tener buenas relaciones es el factor decisivo de la felicidad y de la longevidad.

Los seres humanos estamos diseñados para vivir en comunidad. Pero no es suficiente con estar rodeado de gente, hacen falta relaciones de calidad. No se trata de tener un millón de amigos. Es mejor —también para tu salud— tener pocas relaciones pero profundas que tener muchas relaciones superficiales.

Vamos a llamar a esto la Teoría del embudo. En la parte ancha del embudo «entran» todas las personas que conoces (un número más o menos amplio) y con las que tienes relaciones cercanas: les echas una mano si puedes, te interesas genuinamente por su vida, compartes momentos de calidad con ellas... A medida que el

embudo se va estrechando, las relaciones son cada vez de mayor calidad, hasta que llegas a la parte más estrecha del embudo, donde están aquellas personas con las que tienes relaciones más profundas —por definición, pocas—: personas con las que compartes tu mejor 5 por ciento mejor y tu 5 por ciento peor, personas de las que conoces los detalles de su vida. Estas son las personas que te recuerdan que vivir es bonito. Y no solo te harán tener mejores momentos en el presente por la conexión que tienes con ellas, también te harán vivir más.

¿QUIÉN ES TU CULPABLE FAVORITO?

Un adolescente atrapado en el cuerpo de un adulto

Es más habitual de lo que creemos. En algún momento de nuestra vida decidimos que lo malo que nos pasa es por culpa de alguien. Decidimos quién es nuestro culpable favorito. En la adolescencia, suelen ser nuestros padres. O el profesor de matemáticas. O el mundo en general. Años después, si somos unos adolescentes atrapados en el cuerpo de un adulto, los culpables favoritos suelen ser los jefes o los políticos.

Si el culebrón se pone intenso, entonces podemos empezar a culpar a Dios, al universo o a la mala suerte. Y siempre encontramos el clásico que nunca falla. En el fondo de armario de los culpables encontramos algo que combina con todo: la pareja.

Parece que cada persona tiene un culpable favorito. Cada persona parece haber determinado quién es el responsable último de las

catástrofes que le suceden. O, simplemente, de la mediocridad de su día a día. Y, sin embargo, llega un momento en el que no queda más remedio que rendirse ante la ley del espejo.

Lo que ves fuera es aquello que resuena energéticamente contigo.

Bombazo. Seguramente, aquello que criticas o no puedes soportar del otro tenga algo de cierto. Pero la razón por la que lo criticas o por la que le culpabilizas no es porque sea cierto, que seguramente lo es, sino porque resuena contigo.

Porque tú tienes en tu interior algo de eso que criticas.

Este es uno de los grandes hallazgos del desarrollo personal. Si entiendes esto, muchas cosas cambiarán automáticamente y te ahorrarás años de sufrimiento gratuito.

ATRAPADO POR TU PASADO

Leal a ti o a los demás

Hay una película que recomiendo mucho: *Atrapado por su pasado* (1994). Carlitos, el protagonista, es un traficante que sale de la cárcel con un firme propósito: no volver a delinquir jamás. Ha tomado una decisión y está dispuesto a cumplirla. Pero se encuentra con un problema: sus amistades, su pasado y su contexto social no han tomado la misma decisión. Y, por supuesto, ni la entienden ni van a apoyarla. ¿Será capaz de decir que no permanentemente a las personas que lo rodean?

Nuestras vidas están sometidas a la inercia.

Igual que los coches. Si conduces a cien kilómetros por hora, no puedes parar el coche en un segundo. Necesitas tiempo, porque el

coche tiene inercia. Con las vidas pasa igual: se necesita tiempo. Verás, para detener el coche hay que pisar el freno durante un rato. Y, de la misma manera, hay que ejercer fuerza para detener una vida que lleva una dirección, sea la que sea. Eso es lo que le pasa a Carlitos: tiene que decir que no muchas veces. Demasiadas veces. A veces hay demasiada inercia y pisar el pedal de freno parece no ser suficiente. Un alumno me contó en una ocasión que tenía que decir que no a su entorno, a las personas que formaban parte de su vida. Pero que sentía que, al hacerlo, las estaba traicionando. Normal. A muchos nos ha pasado eso. A mí me ha pasado. Lo mismo le sucede a Carlitos en esta película.

Tiene que elegir entre ser fiel al contexto del que venía —y seguir delinquiendo— o ser fiel a su decisión de empezar una nueva vida.

A veces la vida te pone en estas encrucijadas como si estuviera testando que vas en serio. Dejas de beber, pero te ofrecen una cerveza, porque una sola no hace daño a nadie. Decides estudiar para unas oposiciones, pero te dicen que te vayas una semana a un festival. Total, es solo una semana. No hay mala intención, pero tienes que elegir: o eres leal a ti mismo o eres leal a los demás.

Y es ahí donde toca darse cuenta de que uno no siempre puede ser leal a los demás si se es leal primero a sí mismo. A veces, solo a veces, hay que elegir.

Es eso o terminar como Carlitos, que, aunque no hayas visto la película, ya sabes cómo acaba.

SUICIDIO SOCIAL E INMOLACIÓN PROFESIONAL

A ver si te suena esta persona...

A ver si te suena... Llevas toda la vida intentando hacer bien las cosas, ser un chico bueno, peinarte la raya a un lado, aprobar sin copiar, reírles cada chiste —sin gracia— a tu conserje y a tu suegra..., pero no terminas de ser aceptado. Y si lo eres, eso tampoco te genera una especial satisfacción.

A ver si te suena... Llevas toda la vida intentando encajar, has hecho todo lo que tenías que hacer, pero tampoco eres la persona más satisfecha socialmente, ni mucho menos la mejor remunerada del patio del colegio. No sé si es tu caso. Pero lo que sí sé es que es un caso muy frecuente. Verás, esto funciona así:

→ ***Intentar caerle bien a todo el mundo es un suicidio social, y es directamente una inmolación profesional.***

Dejamos de ser auténticos para ser aceptados y, cuando lo hacemos, estamos firmando nuestra sentencia de muerte. Pero eso es como vender tu alma al diablo, o como firmar una hipoteca con un banco español. Lo mismo. Porque lo que nos abre puertas es ser auténticos. Lo que nos permite ganar dinero es ser auténticos. Ser auténticos es lo que nos permite dormir como bebés —como el bebé de otro, supongo, porque los nuestros nunca durmieron «como un bebé»—. Nadie nos dijo que esto va exactamente al revés:

Las personas auténticas son como un imán. Por eso los niños nos fascinan, porque son auténticos.

Seguro que conoces a alguien que, incluso si no estás de acuerdo con lo que piensa, te cae bien. ¿Por qué? Porque esa persona es auténtica. Todos queremos tener a personas auténticas cerca. Son como una fuente de energía, literalmente. Personas que cuando dicen «sí» quieren decir sí. Y que cuando dicen «no» quieren decir no.

¿Por qué alguien, entonces, evitaría ser auténtico?

Respuesta para valientes: porque en realidad lo que nos da miedo no es que rechacen una máscara que nos hayamos inventado. No. Lo que nos da miedo es que rechacen a nuestro yo más auténtico. Lo que nos da miedo es mostrar lo que somos, por si lo rechazan.

Buf..., porque, si lo rechazan, entonces están rechazando lo que somos en realidad. Y eso dolería mucho. Al menos, eso es lo que pensamos. Esto da para leerlo de nuevo y luego darse un paseo.

No duele tanto que rechacen algo que en realidad no soy. Lo que duele es que rechacen lo que realmente soy. Por eso no lo muestro.

Y por evitar ese dolor te pierdes la vida, y también la aceptación. Y por eso terminas haciéndote la raya a un lado y riéndoles los chistes malos a tu conserje y a tu suegra.

¿CÓMO SABER SI TIENES QUE CAMBIAR DE AMIGOS?

Los tipos de preguntas que se hace tu entorno

Cada cierto tiempo, en una sesión de preguntas y respuestas, alguien me pregunta: «**¿Cómo sé si tengo que cambiar de amigos?».** Pues ni idea. **No hay respuestas sencillas a preguntas complejas.** Pero hay algo que sí que sé: cuando una persona inicia un viaje de desarrollo personal, profesional o financiero empieza a sentirse fuera de lugar. Esto sí que lo sé. Porque lo he vivido y porque lo llevo viendo décadas en miles de personas. Te comparto tres ideas, por si a ti también te pasa.

La primera es que hay que tener ojo con la superioridad espiritual, porque la realidad es que nadie es mejor que nadie. Quizá crees que, como has leído en diagonal tres libros de autoayuda o de espiritualidad, eres mejor que tu prima Maripuri, pero no es así. Puede que tu camino ahora sea diferente, eso puede ser cierto, pero ser diferente no te hace mejor.

La segunda es que a veces hay que encontrar nuevos contextos. Verás, cada grupo tiene sus propias preguntas. Hay familias o grupos de amigos que se preguntan cosas como estas: a cuánto tocamos cada uno a la hora de pagar —esto hay quien ni siquiera lo coge a la primera—; cuánto van a subir los salarios o bajar la jornada laboral este año; cuál es la última serie de moda en Netflix... o cuál la última mentira entretenida que ha pronunciado su presidente del Gobierno globalista y traidor...

Y ese grupo tendrá unas respuestas diferentes a los grupos que se preguntan cosas como estas: cuál es el último libro interesante que has leído, cómo haces para educar en los valores correctos a tus hijos, cómo cuidas tu relación de pareja, cuál es tu estrategia de inversión, qué truco de salud has aprendido últimamente... Entonces, no sé si tienes que dejar de ver a los de la jornada laboral y Netflix. Eso no lo sé.

Lo que sí sé es que necesitas nuevos contextos. Necesitas salir al patio del colegio a hacer nuevos amigos.

Necesitas acercarte a hablar con personas nuevas. Y quizá, solo quizá, ahora es tu momento.

La tercera es que, cuando busques nuevos contextos, recuerdes mostrar autenticidad. La autenticidad es un imán para las nuevas relaciones. Sé que da miedo decir lo que piensas, hacer lo que crees y expresar quién eres. Pero, de corazón, debería darte más miedo no hacerlo, porque entonces no conocerás a las personas adecuadas, que son las que están recorriendo el mismo camino que tú.

EL MOTIVO POR EL QUE NO ENCAJAS

Solo puedes ver realmente al otro si pasa esto

Es oficial: cada vez más personas sienten que no encajan. Lo pueden expresar de diferentes maneras, pero el sentimiento es el mismo: «Ya no me interesa nada de lo que hablan mis amigos», «Me siento fuera de lugar», «Mi pareja no me entiende», «Mi familia cree que soy un bicho raro», «Me gustaría tener otras personas con las que compartir tiempo de calidad», «Es que yo ahora estoy en otra película».

Te cuento algo obvio, aunque con frecuencia obviado.

Si tú no te aceptas a ti mismo, los demás no pueden aceptarte.

Pero es que, aunque lo hicieran, tú no serías capaz de disfrutar de esa aceptación. ¿La razón? Que sigue fallando lo básico: tú no te aceptas a ti mismo. Aquí la única cuestión es si tú te aceptas a ti

mismo. Cuando lo haces, no necesitas la aceptación de los demás. Si la tienes, la disfrutas. Y si no la tienes, sientes su ausencia, eso es normal, pero no la necesitas.

¿Y por qué sé que muchas personas no se aceptan? Porque cambian para que los demás las acepten.

No expresan su opinión sobre algo por miedo. No dicen lo que sienten. No le dicen a otra persona que la quieren, por si las rechazan. Se visten de una determinada manera para ser aceptadas —o rechazadas—. En pocas palabras, no se atreven a mostrar lo que son. Y es precisamente eso lo que hace que no las acepten. La autenticidad se detecta a kilómetros. A alguien auténtico lo aceptas. Te podrá caer mejor o peor, pero no te queda más remedio que aceptar lo que es. Porque lo que es, es. Y ese es el problema, que no nos permitimos vivir nuestra esencia. Así que, si sientes que no encajas, tengo una pregunta para ti.

¿Te atreves a mostrar lo que eres?

¿OPINAS O COMPARTES TU EXPERIENCIA?

La idea que lo cambia todo

Hace años descubrí una nueva manera de estar en las conversaciones. La idea es sencilla, pero lo cambia todo. Es un cambio de paradigma simple, pero poderoso: **en lugar de compartir tu opinión, compartes tu experiencia.** Es un cambio copernicano. Tanto que, incluso cuando alguien decide abrazarlo, con frecuencia no es capaz de hacerlo. Imagina que, en lugar de asombrar a todos con tu opinión y tu punto de vista, solo compartes tu experiencia. Eso, para empezar, supone que:

- **Tienes que tener experiencia.** Tienes que tener una vida.
- **Tienes que estar dispuesto a abrirte.** Tienes que estar dispuesto a hablar de ti.

Pero ahora viene lo mejor: no hay discusión, enfado o enfrentamiento posible. Es normal, **¿quién podría discutir tu experiencia?** Compartes lo que has vivido. Así que eso relaja las conversaciones. Es algo aparentemente sencillo, pero tiene un poder extraordinario. Además, esta es una forma transparente de estar en una charla o en sociedad. En lugar de evangelizar con tus ideas, compartes lo que te pasó y, si te apetece, la conclusión que sacaste de ello.

Pues bien, este cambio de enfoque me ha ahorrado cientos de horas de discusiones y me ha dado cientos de horas de buenos momentos. Porque no hay nada que discutir. Es lo que has vivido. ¿Quién podría discutirlo? Pero es que, además, sucede otra cosa: al hablar desde la experiencia se abre un nuevo canal de comunicación donde nos mostramos más vulnerables, más cercanos y más humanos.

Hablar desde la experiencia en lugar de hablar desde la opinión.

Ese es el cambio que proponemos a las personas que participan en los grupos de *mastermind* de las formaciones del IPP. Y ese cambio de paradigma lo ha transformado todo para miles de personas. No me digas que no es una belleza. ¿Te atreves a hacer un programa piloto y probar este paradigma durante unas horas o, viviendo al límite, durante unos días?

Hablar desde la experiencia. Eso o el silencio. Ese es el reto.

¿TE ATREVES A MOSTRAR TU MEJOR Y TU PEOR VERSIÓN?

Enseñar tu 5 por ciento mejor y tu 5 por ciento peor

Hace muchos años me di cuenta de algo curioso.

→ Ocultamos nuestra peor versión.
Pero también nuestra mejor versión.

Dime si estás de acuerdo conmigo... Pocas personas se atreven a mostrar su 5 por ciento peor. No todo el mundo tiene un contexto donde pueda contar sus malas decisiones sin ser juzgado. No todo el mundo está en un ambiente donde pueda mostrar lo peor que le está pasando sin recibir una opinión no solicitada. Por eso, pocas personas muestran su 5 por ciento peor.

Pero aquí viene lo más disparatado: también hay pocas personas que se atrevan a mostrar su 5 por ciento mejor. Por miedo a ofender, a que los demás piensen que están presumiendo innecesariamente o por vergüenza. Por lo que sea. Pocas personas están en ambientes donde puedan contar con todo lujo de detalles su ascenso, la excelente relación de pareja que han creado o lo bien que se sienten con la vida.

Pero ahora viene la prueba irrefutable de que este mundo es un manicomio. Algunas personas están en un entorno donde las desgracias son bienvenidas, escuchadas y aplaudidas. De hecho, hay grupos que se reúnen para compartir dramas.

Otras personas están en entornos donde las buenas noticias son escuchadas y aplaudidas. De hecho, hay grupos —pocos— que se reúnen en torno a la celebración. Y aquí viene la locura: pocas personas están en entornos donde puedan mostrar su mejor y su peor versión y, por ende, pocas personas pueden conectar a nivel profundo con ese 5 por ciento mejor y ese 5 por ciento peor.

Pero es que la vida es noche y día, luz y sombra, bien y mal. Todo a la vez. Y la base de una conexión auténtica con otras personas es poder mostrar y compartir el cien por cien, con ese 5 por ciento mejor y ese 5 por ciento peor. Y celebrar, solucionar o acompañar lo que toque en cada momento.

EL QUE SIEMPRE HABLA Y EL QUE SIEMPRE CALLA

Formar parte de un *mastermind*

Quizá te has dado cuenta de que en casi todos los grupos hay quien habla mucho y también quien calla mucho. Quizá te has dado cuenta de que en casi todos los grupos hay unos temas que se repiten. Eso es normal, porque cada grupo de seres humanos tiene sus preguntas y sus respuestas. Con frecuencia *precocinadas*.

Son respuestas precocinadas que se calientan un poco y ya están listas para generar un acuerdo confortable.

Pero... ¿qué pasaría si en un grupo todas las personas tuvieran aproximadamente el mismo tiempo de intervención en las conversaciones? ¿Qué pasaría si en un grupo todas las personas propusieran y lideraran por igual? ¿Qué pasaría si alguien se

atreviera a plantear otro punto de vista? Pues pasarían otras cosas bastante diferentes. Seguramente más enriquecedoras.

De eso trata un grupo de *mastermind* cuando está bien planteado y organizado.

Es un grupo de personas que se reúne con una periodicidad fija para aprender las unas de las experiencias de las otras, en un ambiente de confianza y confidencialidad.

Y cuando un *mastermind* funciona bien va de eso: de que cada persona se sienta cómoda en un ambiente donde pueda compartir sus experiencias y aprender de las de los demás. Bueno, de eso y de más cosas: de participar, de ser generosos y de no emplear más tiempo del que corresponde, de que se traten los temas que interesan a cada persona, de no juzgar y no opinar... Como lo oyes: va de no juzgar y no opinar.

Pero, para que todo esto pase, tiene que haber un acuerdo previo, unas normas claras y fáciles con las que todos estén de acuerdo.

Pertenecer a un *mastermind* es una de las mejores herramientas que conozco para crecer como persona.

La llevo utilizando casi veinte años y es una de las palancas para el éxito que sabemos que funciona. Imagina que en tu grupo de *mastermind* hay ocho personas y que la media de edad es de cuarenta años. En ese caso, te estás apalancando con trescientos veinte años de experiencia. Todo el conocimiento del grupo está a tu servicio. Todo tu conocimiento está al servicio de los demás. Es una especie de todos para uno y uno para todos, pero modernizado y sin gorros con plumas.

La experiencia sirve para tomar mejores decisiones. Esto es bastante obvio. Como también lo es que si, además de tu

experiencia, usas la experiencia de otras personas, te irá mejor en la vida.

Porque el éxito es un juego de equipo.

FEEDBACK CRUDO, REAL, DIRECTO Y SIN AMBIGÜEDADES

La habilidad que pocos han desarrollado

Ahora voy a hablarte de una habilidad que pocas personas han desarrollado: recibir *feedback.* Ya sabes, recibir «retroalimentación» o un comentario sobre algo.

Pero *feedback* crudo, real, directo y sin ambigüedades.

Hoy en día parece más importante no molestar al otro que mencionar que hay un elefante en la habitación.

Nadie quiere decir que el emperador está desnudo.

Nadie lo dice porque quizá el sastre del emperador está cerca y porque quizá se ofenda muchísimo si se lo dices. Y quizá llame a la Asociación de Sastres Ofendidos y te denuncie porque eres un excluyente del trabajo del sastre, que ha sufrido lo indecible y cuyo trabajo no valoras, porque eres *sastrófobo.* Así está el mundo. Y entonces muchos prefieren callar para no tener que soportar el rodillo del sastre del emperador.

Parece que hemos olvidado que todo el mundo tiene derecho a su propia opinión, pero no a sus propios hechos.

La corrección política erosiona la capacidad de expresar nuestro punto de vista más auténtico. Incluso en entornos privados. Nos da miedo desentonar. Estamos empezando a desarrollar una incapacidad para ver y comentar la realidad tal y como es.

La autocensura se ha convertido en el estandarte de los melifluos. Cuando todo es suave, aterciopelado, satinado y templado, algo está pasando por debajo del radar, porque la propia esencia de la vida es salvaje e imprevisible.

Así que, cuando la corrección se impone como modo de vida, muchas personas se quedan sin recibir la opinión sincera de un amigo o de su pareja o de su jefe. Hay quien esquiva la aparentemente incómoda sensación de tener que hablar de que en la habitación hay un elefante, y eso a veces tiene consecuencias trágicas. Es importante cultivar un entorno profesional y personal donde las personas puedan hablar libremente y donde cada persona pueda expresar libremente su punto de vista. Me refiero a un entorno donde tú puedas escuchar cosas que a veces preferirías no escuchar. Y donde tengas el coraje de decir cosas que a veces el otro preferiría no escuchar.

Imagina que alguien dijera: «No gano lo suficiente». En un entorno de corrección política, tu respuesta podría ser algo tipo: «Claro, es verdad. ¡Muerte a los empresarios!». O algo tipo: «Tu jefe te paga poco, obviamente. ¡Es un villano!». Pero, con un *feedback* sincero, la respuesta podría ser algo así: «Es normal, porque llevas años sin estudiar nada nuevo». O algo tipo: «Si de verdad crees que te pagan poco, deberías cambiarte de trabajo ya y buscar una nueva oportunidad».

La realidad es que cada vez más se opta por alguna de las dos primeras respuestas. Sin embargo, solo hay verdadero crecimiento cuando cultivas estas dos habilidades:

→ ***La habilidad de escuchar cosas que, a veces,***

preferirías no escuchar y la de decir cosas que, a veces, el otro preferiría no escuchar.

Y en ciertos ambientes esto es habitual. Esos ambientes son, naturalmente, los que quieres para tu vida.

LO MALO DE PENSAR ES QUE TERMINAS POR NO ENCAJAR

Tus amigos de izquierdas y de derechas

Pensar está mal visto. Bueno, siempre lo ha estado.

Las empresas no quieren genios, los ejércitos no quieren héroes y las iglesias no quieren santos. Y las sociedades no quieren, claro, personas que piensen demasiado.

Entonces, cuando dejas de aceptar dogmas, terminas por no encajar. Si te haces preguntas, obligas a los demás, involuntariamente, a pensar. Y eso siempre incomoda un poco —o un mucho—. Muchos no te querrán cerca. La mayoría prefiere relacionarse con un estereotipo a hacerlo con una persona, prefiere vivir dentro de conversaciones que ya se han repetido una y otra vez y en las que hay un acuerdo previsible —a veces bochornoso— antes que atreverse a ver que casi todo tiene una cara y una cruz. Y que las cosas rara vez son blancas o negras.

Entonces, si te da por pensar, posiblemente tus amigos de izquierdas pensarán que eres de derechas. Y los de derechas pensarán que eres de izquierdas.

Y los que ya han despertado del espejismo de la izquierda y la derecha —hay quien todavía habita esa quimera— pensarán que eres apolítico. En cualquier caso, casi seguro que no encajas. Si no estás de acuerdo en el enemigo común serás adecuadamente ajusticiado. Ese tipo de cosas no se perdonan.

Si te da por pensar, posiblemente tus amigos ateos te tomarán por mojigato y los religiosos por blasfemo.

Si te da por pensar, posiblemente tus amigos saludables te tomen por inconsciente, y los más vividores por ortoréxico. Pensar supone tomar lo mejor de cada cosa. Tomar el camino del medio. Supone no casarse con nadie, salvo con la verdad; cambiar de punto de vista cuando nuevas informaciones lo aconsejan. Y, de nuevo, eso es lo malo de pensar, que dejas de encajar. Porque la mayoría de las personas necesitan encajarte, porque hay que tener mucho coraje para atreverse a ver a una persona como realmente es. Pero no encajar también tiene algo bueno, claro, y es que, al hacerlo, terminas por tener una vida. Una vida en la que te relacionas con personas que no necesitan encajarte, ni estereotiparte, ni estar de acuerdo contigo en todo... Una vida en la que puedes *ser.*

Solo eso: una vida en la que puedes ser tú.

¿Sientes la paz? Pues el precio es pensar y quizá, solo quizá, no encajar.

LAS PALABRAS SON GRATIS, POR LOS HECHOS SE PAGA PEAJE

Que alguien diga que es buena persona no la convierte

en buena persona

Verás, yo era inocente, muy inocente. Más que ahora. Hace muchos años de esto. La cosa es que IPP estaba empezando a crecer y yo necesitaba ayuda. Y entonces conocí a una persona que me contó que era excepcional trabajando. De hecho, no entendía cómo la humanidad había podido sobrevivir hasta su nacimiento. Me dijo que era extraño que no fuera hija ilustre de todas las ciudades de España. Parecía incomprensible que aún no le hubieran dado algún premio internacional o la medalla al mérito civil. Seguro que has conocido a alguien así. La cuestión es que yo me lo creí, por eso lo de que era más inocente que ahora.

Lo que pasó ya te lo imaginas; sin entrar en detalles, podemos resumirlo en un par de palabras: un desastre.

Entonces aprendí algo muy valioso: que alguien diga que es buen profesional no lo convierte en buen profesional. Que alguien diga que es buena persona no lo convierte en buena persona.

Que alguien diga algo no significa mucho. Verás, las palabras son gratis, pero por los hechos se paga peaje o, en su versión anglosajona, «las acciones hablan más alto que las palabras». De hecho, tengo un amigo que ha contratado cientos de personas a lo largo de su vida y siempre me dice lo mismo: no hay manera de acertar al contratar, porque la única forma de saber si alguien es bueno es viéndolo trabajar. Hay cosas que solo se pueden aprender con la experiencia. **Pero ojo: conocerse a uno mismo acelera ese aprendizaje.** Cuando te conoces a ti mismo, conoces tus luces y tus sombras. Y cuando eso pasa es más complicado que veas la realidad con distorsión y, por tanto, es más complicado que te timen.

Cuando te conoces a ti mismo, no te proyectas en los demás y, por tanto, ves las cosas como son.

Y eso te ahorra una cantidad enorme de problemas.

TECNOLOGÍA DE PRIMERO DE TURBOMATERIALIZACIÓN

El reto es no dejarse impresionar por la realidad

A veces voy al cine yo solo. Mi plan suele consistir en ir a un restaurante y luego al cine. Solo. A ver una película con subtítulos. Con la sala casi vacía. Un planazo. Poco después de una de esas salidas, en una sesión de preguntas y respuestas, un alumno me comentó algo: le gustaría hacer más planes de los que hacía, pero no tenía con quién hacerlos. Una pena. Mi sugerencia fue clara: hazlos tú solo. Y confía. Confía en la vida. **Confía hasta que aparezca alguien que los haga contigo. Pero empieza por hacerlos tú solo. Déjale claro a la vida que vas en serio con ese plan.**

Hay un principio que funciona de manera precisa:

→ Fíngelo hasta que no tengas que fingirlo más.

Si no estás satisfecho con tus circunstancias actuales, asume que la nueva situación ya ha pasado; vive como si ya hubiera pasado,

aunque no haya sucedido aún. El truco está en sentirlo como si fuera verdad.

El reto es no dejarse impresionar por la realidad.

Imagina que quieres amigos para ir al gimnasio. Entonces tienes que ir al gimnasio y asumir / dar por hecho / tener la certeza de / fingir que ya tienes amigos en el gimnasio. ¿Qué harías si ya tuvieras amigos para ir al gimnasio? Probablemente irías más. Pues eso es exactamente lo que hay que hacer. Y simplemente dejar que la vida haga su trabajo. Cuando tú sientes que eso ya es, permites a la vida que te ayude a manifestarlo. Tres apuntes:

1. Esto no lo he inventado yo. Esto es tecnología que te dan en primaria de turbomaterialización. Mi autor favorito para aprender esto es Neville Goddard.
2. Esto de «fingir hasta que no tengas que fingirlo» funciona.
3. ¿Lo has probado ya?

La vida está llena de personas que querrían hacer cosas, pero no las hacen. Personas que se quieren ir de viaje, pero no lo hacen porque no tienen con quién irse. Personas que quieren emprender, pero no lo hacen porque no tienen socio. Personas que quieren hacer algún plan de ocio, pero no tienen con quién compartirlo. Verás, hacer planes con tus seres queridos es genial, pero hacerlos solo también es genial. En realidad, vivir, si lo observas detenidamente, es genial. Hagas lo que hagas.

SOBRE TU EMOCIÓN PROHIBIDA

¿Qué hacen tus padres en tu mesilla de noche?

En cada casa hay normalmente una emoción prohibida. En algunas es la tristeza. En otras la ira. En otras el miedo. Ojo, en otras la prohibida es la alegría. Y en otras casas, todas las emociones «positivas», mientras que en otras están prohibidas todas las «negativas». Como si hubiera emociones buenas y malas...

Normalmente, cada familia tiene una idea no explícita de lo que se puede sentir y de lo que no.

De lo que se puede hablar y de lo que no. Y yo creo que es bueno preguntarse qué estaba prohibido y qué no en tu infancia. Porque eso posiblemente ha determinado la persona que eres hoy.

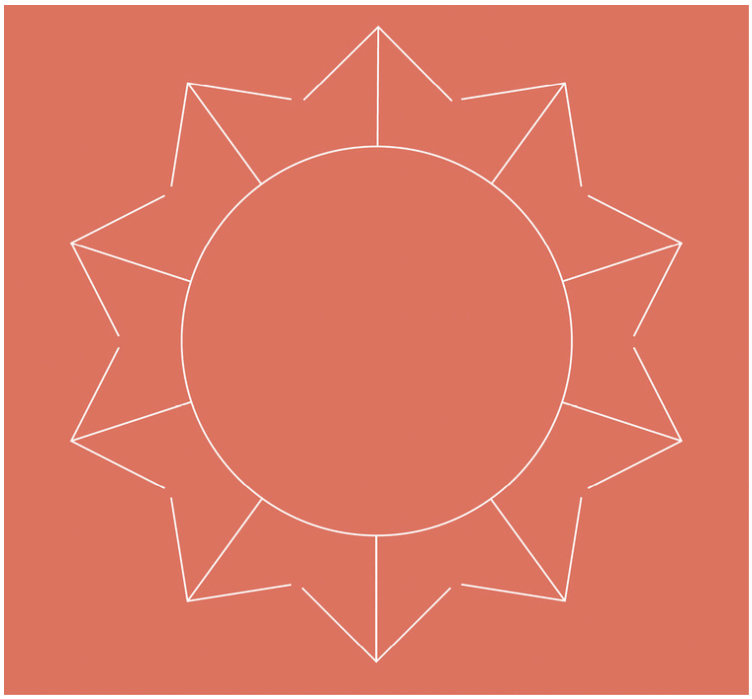
Ya sabes que aquello a lo que no le das luz lo terminas repitiendo. Hay una película de Woody Allen, *Annie Hall,* donde se ve a una pareja en la cama y, junto a ellos, en el espacio de las mesillas de noche, a sus padres, opinando sobre su relación. **Eso mismo es lo que nos pasa de mayores: repetimos el relato de nuestros padres.** Salvo que hagamos un trabajo de consciencia sobre nuestros padres, estos nos acompañarán en forma de las palabras que nos decimos. Estarán en nuestra mesilla de noche, de copilotos en el coche, de acompañantes en el paseo por el bosque, y también en ese examen importante. Por eso es bueno hacerse preguntas como cuál es la emoción que estaba prohibida en casa.

No es la única pregunta, claro, pero es un buen comienzo. Tomar consciencia de estas realidades suele terminar en una epifanía que hace comprender muchas cosas de golpe.



5

El **poder** de la **familia**



Nadie te debe nada
El problema de querer cambiar a los padres
Marine del desarrollo personal
La mano de mi hija
La llamada diaria de mi madre
¿Cómo educo a mis hijos?
El legado de un amigo a su hijo
¿Por qué no me va bien si hago todo bien?
Perdonar te hace rico
Las hormigas obreras y tú
Parar la rueda infinita de mal karma
Me despierta a la niña y se da a la fuga
Hijo gateador deja ojipláticos a los adultos
El abuelo lo consigue, el padre lo disfruta y el nieto lo destruye
Regreso al futuro con un excel
La frase que no le puedes decir a tus hijos
Ir con mis hijos a todas partes
La próxima vez no tropezaré con esa piedra
Dejo que el presente lo invada todo

He comprobado que, cuando preguntas a una persona cuáles han sido los mejores momentos de su vida, normalmente en la respuesta suelen aparecer momentos que pasó con su familia. Curiosamente, cuando preguntas por los peores, las respuestas también suelen girar en torno a la familia.

La familia es una pieza clave en nuestra vida.

Experimentar el amor en familia es posiblemente uno de los anhelos más universales que existen.

Una vida familiar plena, alegre y feliz es un sólido cimiento sobre el que construir el resto de las cuestiones importantes de la vida. Una persona con una familia razonablemente unida es más segura de sí misma. Una persona que tiene unos hijos a los que criar y sacar adelante será más proclive a hacer de su vida un ejemplo. Una persona con una familia a la que ama estará más inclinada a hacer lo correcto, aunque solo sea para no dañar a los suyos.

La familia da solidez y sentido a nuestra vida.

Y, sin embargo, para poder disfrutar del amor en la familia hay que conocer unos principios. Algunas personas los han estudiado y otras los han aprendido intuitivamente. Pero la mayoría los desconocen, y a consecuencia de ello generan involuntariamente problemas que podrían evitarse fácilmente. Cuidar de tu familia de origen y crear una familia son posiblemente algunas de las cosas que más satisfacción te darán en la vida. De hecho, tener una

familia con la que compartir la vida con amor es un superpoder: el poder de la familia.

NADIE TE DEBE NADA

Date aquello que no te dan

Hace tiempo hablaba con alguien que estaba enfadado porque sentía que no le habían dado la herencia que merecía. Al parecer, habían favorecido a su hermano. Y no digo que no lleve razón, quizá sea injusto. No lo sé. Lo que digo es que, a veces, llevar razón nos destroza la vida. Muchas personas han sumergido su existencia en una piscina de pena y resentimiento como consecuencia de llevar razón: «Fíjate si llevo razón que me voy a arruinar la vida para demostrártelo». Eso es lo que parecen querer decir a veces nuestros actos.

Ya sabes que entre llevar razón y vivir bien, lo segundo suele funcionar mejor.

Además, te diré algo importante: **tu familia, en principio, no te debe nada.** Tus padres o abuelos no te deben ninguna herencia —salvo que se haya pactado expresamente otra cosa—. Si te quieren dar una herencia está bien, pero no te lo deben. ¿Ves la diferencia? El mayor regalo que te dieron tus padres fue la vida; el resto es cosa tuya.

Y si supieras el poder que tienes para crear lo que deseas, no estarías esperando a que nadie te diera nada.

Y ese es el problema: **como no sabemos el poder que tenemos, vivimos mendigando.** Mendigando amor, atención y reconocimiento. Y esperando a que alguien nos dé algo. Pero te

cuento el truco: te puedes dar tú lo que no te den. Si no te dan amor, te lo puedes dar tú. Si no te dan atención, te la puedes dar tú. Si no te dan reconocimiento, te lo puedes dar tú. Y, por supuesto, si no te dan dinero, te lo puedes dar tú. De esa manera, todo lo que venga será bienvenido. Pero no porque necesites nada de lo anterior.

Y eso relajará tu presencia en el mundo y tus relaciones enormemente.

EL PROBLEMA DE QUERER CAMBIAR A LOS PADRES

Amar no es suficiente: también hay que saber hacerlo

Un alumno me comentaba que su madre hace mal una cosa. Está equivocada. Equivocadísima. Pero es que también hace mal otra cosa y otra más. Su madre se equivoca mucho, al parecer. No como él, que tiene las respuestas correctas. Este es un caso muy común. A partir de cierta edad, hay personas que, si no han solucionado algunas cosas en su vida, empiezan a querer cambiar a sus padres.

Esto genera una distorsión colosal en el flujo de la energía vital.

La energía de una persona tiene que mirar hacia adelante.

Mirar hacia adelante significa construir tu propia vida, cuidar de tus hijos si los tienes o crear o participar de algo que sume a este proyecto llamado vida.

Esto, por supuesto, incluye apoyar a los padres, si hace falta. Pero una cosa es apoyar y otra querer cambiar. Son cosas muy diferentes. Cuando la energía no mira hacia adelante —hijos, proyectos,

futuro...— y empieza a mirar hacia atrás, creamos un barullo energético de proporciones épicas.

Con buena intención, pero lo creamos.

Lamentablemente, tener buena intención no es suficiente.

Cuando nuestra energía está puesta en cambiar a los padres, estamos quitando esa energía de otro sitio. ¿De cuál? Pues de nuestros hijos, si los tenemos. O de nuestro proyecto vital, o de nuestro trabajo.

La diferencia es sutil, pero no es lo mismo cuidar a alguien que querer cambiarlo.

No es lo mismo. Y, cada vez que queremos cambiar, desviamos la energía y eso genera conflictos. Intentar cambiar a otra persona es fuente de conflicto.

Pero querer cambiar a tus padres es fuente de conflicto y también de sufrimiento garantizado.

Te lo doy por contrato si quieres. **Amar no es suficiente, también hay que saber cómo hacerlo.**

Todo esto, claro, no me lo he inventado yo. Hace tiempo, una persona se hizo esta pregunta: **¿por qué en algunas familias parece reinar el amor y en otras no?** Y luego se puso a estudiar la respuesta. Así es como llegó a esta conclusión: **hay unos principios que rigen los sistemas familiares y, cuando se siguen, las cosas funcionan.** Y cuando no se siguen, no. **A esos principios los llamó «órdenes del amor».** Si te apetece investigar más sobre ellos, el nombre de su creador es Bert Hellinger.

MARINE DEL DESARROLLO PERSONAL

Mi experiencia como *bipadre*

Hace unos años, mi pareja y yo nos convertimos en *bipadres.* Han sido años intensos, retadores, preciosos, llenos de vida, de creatividad, de energía..., y también de fatiga. Todo a la vez.

Hay dos situaciones en la vida que impulsan exponencialmente el desarrollo de una persona: **una es ser padre. La otra es ser emprendedor.**

Ya sé que hay más. Lo sé. Pero esas dos te obligan a convertirte en tu mejor versión. No es opcional: o creces cada día o tienes problemas.

Y, si estás en las dos a la vez, entonces estás entre los marines del desarrollo personal y profesional. Formas parte de un cuerpo de élite que genera vidas y riqueza.

Quizá nadie te lo reconozca nunca; el Estado desde luego que no, ni lo sueñes. De hecho, te pondrá problemas. Pero tú lo sabes y eso es suficiente.

Si tienes que elegir entre traer vida al mundo o no hacerlo, ya sabes cuál es mi planteamiento vital.

Y si tienes que elegir entre crear riqueza —emprender, o intraemprender, es decir, emprender dentro de la empresa en la que trabajas— o no hacerlo, ya sabes cuál es mi planteamiento.

Ambas situaciones te ponen en el presente constantemente. Ambas te hacen pensar en algo más grande que tú. Ambas te hacen más responsable. Ambas te llevan a pensar en el largo plazo y te convierten en una persona más generosa, más templada, más sensata. Ambas te conducen a cuidar más de tu salud y te obligan a aprender más cada día. Ambas te llevan a dejar una huella

significativa en este mundo. Pero, sobre todo, ambas te dan más felicidad.

Pero no me refiero a esa felicidad cateta del placer instantáneo, de la satisfacción egoísta y del «yo, mi, me, conmigo».

Me refiero a la felicidad duradera, a la satisfacción del deber cumplido. A esa sensación que se manifiesta en todo tu cuerpo como consecuencia de saber que estás haciendo lo correcto: algo con propósito.

A esa sensación que es más un mar de fondo que una ola... Que es más regusto que un golpe de sabor que hace temblar tus papilas gustativas... A eso que sentimos cuando sabemos que estamos trabajando para algo que tiene sentido. Y fíjate si son importantes que ambas, la paternidad y el emprendimiento, están en el punto de mira. Todo está diseñado para que no tengas hijos. ¿Ya te has dado cuenta de que, al menos en Europa, no quieren que tengas hijos? Y de que todo está diseñado para que no tengas tu propio negocio. ¿Te habías dado cuenta ya de que, al menos en Europa, no quieren que emprendas? En fin, que soy *bipadre.* Y que si volviera a nacer volvería a elegirlo todo exactamente de la misma forma. Con sus perfecciones y con sus imperfecciones. Con todo.

LA MANO DE MI HIJA

Hay revelaciones que solo duran un instante

Cuando eliminamos la lactancia nocturna de mi hija empecé a dormir yo con ella. Y se despertaba 1.122 veces cada noche. Aproximadamente. La cuestión es que, en una de esas ocasiones en

que se despertó, le cogí las manos y se volvió a dormir al momento. Pero yo me quedé despierto unos instantes, agarrándole los deditos en un silencio sepulcral, escuchándola respirar en la más completa oscuridad, sintiendo su calor en medio de esa calma total que solo se tiene en mitad de la noche. Y allí, con ese gesto, pude sentir toda la abundancia de la vida concentrada en un solo segundo, pude sentir la fuerza de la vida creciendo mientras la escuchaba respirar. Y, en medio de ese silencio, me volví a quedar dormido, desbordado de agradecimiento por estar allí en ese momento.

¿Por qué te cuento todo esto? Bueno, no sé, primero, porque me apetece..., pero, sobre todo, porque hay momentos en los que, de repente, la vida cobra una dimensión diferente. Momentos en los que todo se ve con una claridad deslumbrante, como si la vida nos regalase una oportunidad para acceder a una comprensión más profunda de lo que pasa. Son momentos de iluminación y, aunque a veces duran poco, lo cierto es que tienen la capacidad de marcarnos. Y hay que estar muy atentos porque, a veces, duran eso: solo un instante. Pueden aparecer en cualquier momento. Y esos momentos, con frecuencia, lo llenan todo de una luz que no se puede explicar con palabras. **Pero hay que estar muy despierto para darse cuenta, porque incluso pueden aparecer cuando estás medio dormido.** Literal o metafóricamente. En cualquier caso, duran eso: un instante. Así que o los aprovechas o se van, y nadie sabe hasta cuándo.

LA LLAMADA DIARIA DE MI MADRE

«No sabemos lo que nos pasa, y eso es precisamente

lo que nos pasa»

Verás, cuando empecé a crecer y a hacerme mayor y a viajar, me empezó a pasar algo que a otros amigos no les pasaba. Mi madre me pedía que la llamara un minuto cada día.

En aquel entonces no había móviles. A mis amigos sus padres no les pedían eso. A mí aquello me parecía un rollo, la verdad. Después, cuando ya tuve móvil, me llamaba ella a mí todos los días. A veces era un minuto. A veces tres. A veces no hablábamos porque, por la razón que fuera, yo no podía cogerlo. Pero ella me llamaba. La cuestión es que recientemente me di cuenta de que, cuando estoy fuera de casa, en cuanto tengo un rato, llamo a Hada y a los niños. A veces un minuto. A veces tres. A veces no podemos hablar porque alguno de los niños vive una catástrofe emocional que requiere de atención inmediata y que le evitará años de visitar semanalmente un psicoanalista bonaerense. Pero tengo la costumbre, casi inconsciente, de llamar para decir que me acuerdo de ellos. ¿Por qué te cuento esto? Pues porque un buen día me di cuenta de que, desde niño, es lo que había aprendido.

De niños absorbemos como esponjas todo lo que pasa a nuestro alrededor. Y lo integramos como nuestro. Integramos que eso es lo que es.

De niños aprendemos a un nivel profundo, emocional..., como si estuviéramos en trance y no hubiera filtro. Aprendemos tanto que a veces tardamos décadas en entender que una forma que tenemos de ver la vida la aprendimos de nuestros padres, pero que hay otras posibles. Y, claro, algunas de las cosas que aprendemos son geniales y merece la pena mantenerlas. Pero otras requieren de revisión urgente.

Y si no haces revisión, terminarás por repetir la vida de tus padres. Así de trágico es este asunto.

Te pongo un ejemplo: hace tiempo, una persona me contó que se le había pinchado una rueda de su bicicleta. Me lo contó como un verdadero problema. «Eso se arregla en diez minutos», le comenté. Me miró como si yo fuera un extraterrestre y me dijo que jamás había arreglado o visto arreglar un pinchazo. Hubo un momento de incomprensión mutua, porque yo siempre he visto a mi padre arreglar cualquier cosa en casa. Me parece natural arreglar casi cualquier cosa. En ese momento, lo comprendí de nuevo: repetimos —salvo que hagamos un trabajo de desarrollo personal— la historia familiar.

Eso de que heredamos los pecados de nuestros padres hasta la cuarta generación es literal. Bueno, salvo que hagas un trabajo de desarrollo personal, claro.

Por eso hay tantos problemas de pareja, de amistad, y de familia. Como dijo José Ortega y Gasset en *Esquema de las crisis:* «No sabemos lo que nos pasa, y eso es precisamente lo que nos pasa».

¿CÓMO EDUCO A MIS HIJOS?

Te quito un peso de encima, también si tienes nietos o sobrinos

Cada cierto tiempo, alguien me pregunta cómo educar a sus hijos. O a sus nietos, a sus sobrinos o a sus ahijados. Lo primero que tengo que decirle es que no lo sé.

→ Me gusta cuando tengo la respuesta,
pero también me gusta cuando sé que no la tengo.

Y, una vez dicho esto, comparto contigo algo que a lo mejor te quita un peso de encima. Hay algo que he podido comprobar a lo largo de casi dos décadas trabajando en la transformación de miles de personas. Como te decía hace unas páginas, he podido observar que, salvo que haya un trabajo de desarrollo personal serio de por medio, las personas se acaban pareciendo a sus padres. Así de duro. Así de cierto. Así de claro. Pero esto tiene matices. Hay quien termina siendo igual y hay quien termina siendo lo opuesto. Pero lo opuesto es lo mismo, porque es la misma energía, pero en el otro lado del espectro. En cualquier caso, si una persona no hace un trabajo profundo de autoconocimiento, se termina pareciendo a sus padres. Entonces, si quieres que tus hijos sean de una determinada manera, lo más fácil es que tú seas de esa determinada manera. Estadísticamente, es probable que terminen siendo lo que eres tú.

Es fácil querer cambiar a nuestros hijos. Lo difícil es querer cambiarnos a nosotros.

Tener un niño cerca supone, salvo que estés *zombificado* por las redes sociales o por la televisión, cuestionarte todo el rato lo que dices, lo que haces y, sobre todo, lo que eres. Así que los hijos son una excelente oportunidad para hacerte mejor persona. Es doblemente retador. Por un lado, tienes que sobrevivir a la crianza y, por otro, hacerte mejor persona. Es retador, lo sé. Ser padre o abuelo o tío o padrino..., te obliga a convertirte en un mejor ser humano. Bueno, solo si aceptas el reto, claro.

Pero, en cualquier caso, serás un ejemplo o una advertencia.

Y, en mi opinión, es mejor ser un ejemplo.

EL LEGADO DE UN AMIGO A SU HIJO

La estantería del conocimiento

A veces quedo para comer con un amigo. Hay comidas de una hora que parecen de cinco, y luego hay comidas de cinco horas que parecen de una. Estas suelen ser de las segundas.

En una de ellas, me contó una idea. En realidad, no fue una simple idea. En realidad, fue una gran idea. Me contó que había instalado una estantería en su casa. **Y que había puesto los libros fundamentales que, en el caso de que le pasara algo, le gustaría que su hijo leyese.**

Una especie de inyección póstuma de conocimiento. Algo al estilo de la película *Matrix,* cuando les facilitan conocimiento en un instante. Dentro de esa estantería había, a su vez, dos categorías: la de los libros que tendría que leer indiscutiblemente y la de libros optativos que estaría bien que leyera si quisiera profundizar más en un tema en concreto. ¡No me digas que no es una absoluta belleza!

Total, que, como en el juego de la vida parece que no hay coincidencias, resulta que este comentario coincidió con el momento en el que decidí que iba a poner orden y a unificar mi biblioteca en un solo sitio, ya que antes estaba desperdigada en varias localizaciones. Y la cuestión es que decidí hacer eso mismo. La gente a la que le va bien sabe que lo más importante es el conocimiento. Y cuando digo que le va bien no me refiero solo a nivel económico,

que es obvio, sino a todo: la salud, las relaciones y a disfrutar de una vida con consciencia y con propósito.

El conocimiento es el petróleo del siglo XXI.

Y el buen conocimiento es posiblemente el mayor regalo que podemos hacernos a nosotros y a nuestros seres queridos.

Por eso, siempre que puedo, regalo libros a mis seres queridos.

¿POR QUÉ NO ME VA BIEN SI HAGO TODO BIEN?

Los cuatro tesoros son la respuesta

Voy a ir al grano porque lo que estoy a punto de contarte es importante. La mayoría de las personas desconocen que son superhéroes y por eso llevan vidas muy por debajo de sus posibilidades. Vidas con sabor a comida de hospital. Vidas con sabor a sopa de sobre de hospital. Vidas son sabor a sopa de sobre aguada y sin sal de hospital.

¿Por qué nos conformamos con tan poco? ¿Por qué no le pedimos más a la vida? ¿Por qué no nos va mejor si hacemos bien las cosas? Aquí va una explicación bien sencilla: no sabemos que somos superhéroes.

Imagínate que eres Supermán. Si eres Supermán tienes que saber dos cosas: la primera es que tienes un superpoder. Si no sabes que lo tienes, entonces no eres Supermán y no puedes llevar vida de superhéroe. La segunda es que hay algo que te merma, que te frena: tu criptonita.

Para llevar una vida extraordinaria tienes que saber dos cosas.

1. Que tienes una luz (un superpoder).
2. Que tienes una sombra (una criptonita).

Si no sabes de qué te hablo, vas mal. Todas las personas de éxito —en cualquier ámbito— saben que tienen un lado oscuro y han aprendido a reconocerlo y a convivir con él. Coge papel y boli, porque empieza la fiesta.

Responde sin pensarlo mucho, según te voy planteando el ejercicio.

- ¿Cuál es la mayor virtud de tu padre?
- ¿Cuál es el mayor defecto de tu padre?
- ¿Cuál es la mayor virtud de tu madre?
- ¿Cuál es el mayor defecto de tu madre?

Ahora, te invito a que asumas que esas cuatro cosas que has apuntado las tienes tú. Las has puesto como si fueran de tus padres, pero te invito a que te preguntes si las tienes tú. Verás, lo que has puesto como virtudes está dentro de ti. Usadas o sin usar, pero las tienes dentro. Y cada una de ellas es un superpoder. Si empiezas a usarlos llegarás lejos, porque son superpoderes que la vida te ha dado. Si no los usas, te costará más avanzar. Y lo que has puesto como defectos también lo tienes dentro de ti. Seguramente estás proyectando en tus padres alguna parte de ti que aún no tienes tan trabajada.

Conocer tu sombra es un superpoder también porque sabes qué te puede causar problemas y qué no. Si conoces tu sombra, puedes prevenir abundantes problemas, y es más fácil prevenir problemas que solucionarlos. Las personas que emplean y ponen en uso cada día los superpoderes —en positivo— que aprendieron de su padre y

de su madre, llegan más lejos y lo hacen más aerodinámicamente. Las personas que conocen sus sombras y que no las proyectan en los demás corren menos riesgos innecesarios y eso, claramente, les otorga un superpoder. Como ya habrás imaginado a estas alturas, este ejercicio en realidad no va de tus padres, va de ti y de lo que proyectas de ti en ellos.

Enhorabuena, ahora dispones de cuatro tesoros que antes no tenías.

PERDONAR TE HACE RICO

Hombre de cincuenta años deja la adolescencia espiritual

En la adolescencia espiritual, es habitual echar la culpa de lo que no nos gusta a los demás. Específicamente a los padres. Pero es preciso hablar claro: a partir de cierta edad, si no estás en paz con tus padres, no estás en paz con la vida. Y si no estás en paz con la vida, entonces lo pasas mal.

Déjame que te cuente algo maravilloso: había un alumno del IPP de unos cincuenta años que tenía todo lo que se necesitaba para el éxito económico; tenía conocimiento del mercado, ganas de aprender, experiencia profesional... Lo tenía todo. Pero no acababa de irle bien. Después de hablar un buen rato con él, le pregunté qué tal se llevaba con su padre. Silencio tenso. Llevaba años sin hablarle. Razones no le faltaban, por lo que me contó. Entonces le pregunté si podría hacer un ejercicio de perdón con él, si estaba dispuesto a pasar página de verdad, de corazón. Le pregunté si quizá podría hablarle y decirle que ahora estaba en paz.

A los meses me escribió y me dijo que le había perdonado, que, además, se habían visto por primera vez en años y que sorprendentemente se sentía mejor y estaba ganando, al fin, más dinero. ¿Sorprendentemente? No tanto. Verás, si piensas que tus padres te deben algo, entonces piensas que la vida te debe algo, porque simbólicamente los padres son la vida. Pero es que funciona exactamente al revés: quien debe algo en todo caso a la vida eres tú.

La primera parte de la vida va de recibir, todo el resto de la vida va de dar.

Y si no estás dando, entonces vas contracorriente y eso genera problemas. Por eso perdonar te hace rico. Te pone a favor de la vida.

Perdona a tus padres. No importa si lo hicieron bien, mal o fatal. Lo hicieron lo mejor que supieron. Perdónalos. No importa si te apetece o no. Al hacerlo les estás haciendo un favor a ellos, pero también a ti mismo. Y lo que sucede es que, cuando una persona lo hace, libera tanta energía que, de repente, la abundancia empieza a fluir. Eso incluye, claro, al dinero. Perdona y hazte rico.

LAS HORMIGAS OBRERAS Y TÚ

Los problemas de dinero no se solucionan con dinero

Un día escuché algo escalofriante. Fue en una conversación cualquiera de un evento cualquiera. La cuestión es que, cuando las personas tenemos hijos, es fácil que terminemos hablando de ellos. Los padres son como los emprendedores: solo saben hablar de su

proyecto. La cuestión es que una persona dijo que su hijo había hecho un trabajo sobre las hormigas y que había descubierto que el 95 por ciento de las hormigas son obreras. Y que había descubierto también que había hormigas que nacían obreras y morían obreras. Hasta aquí, todo normal. Lo aterrador vino después, cuando dijo: «Así que he explicado a mis hijos que nosotros somos como esas hormigas obreras. Hemos nacido hormigas obreras y moriremos siendo hormigas obreras». Además, lo dijo con un tono que denotaba cierto orgullo de clase. Sé que la intención era buena. Pude notar el amor por sus hijos.

Pero, aunque no suelo participar de estas conversaciones salvo que alguien me pregunte o me pague por hablar, me pareció importante responder.

Le comenté que con ese comentario estaba hechizando a sus hijos; que me parecía un comentario, además de inexacto, muy perjudicial para sus hijos. Entonces me hizo una pregunta: «¿Qué les dirás tú a tus hijos?». Le comenté que mi pareja y yo les ofreceremos la posibilidad de aprender sobre dinero desde muy jóvenes y que les compartiremos el conocimiento para que sean libres financieramente. Ese es el plan.

—¿Y si quieren ser músicos, por ejemplo?

—Pues que sean músicos, pero libres financieramente. Ser músico rico me parece mejor que ser músico pobre.

—Ya, pero yo no tengo dinero para que mis hijos inviertan.

—No es una cuestión de dinero, es una cuestión de conocimiento.

Esta es la idea clave: no es una cuestión de dinero, es una cuestión de conocimiento.

El problema es que sin ese conocimiento no puedes darte cuenta de que los problemas de dinero no son nunca de dinero, sino de

conocimiento. Por favor, si lo necesitas, lee la frase anterior de nuevo.

Eso convierte esta situación en un drama del que es muy complejo escaparse. Uno no puede aprender algo que no sabe que existe. Uno no puede mejorar un problema que no sabe que tiene. Uno no puede pedir la ayuda que no sabe que necesita. Hay algo de lo que tengo absoluta certeza. Lo sé desde la época en la que participé en concursos de televisión hace más de veinte años, donde la gente que ganaba dinero después lo perdía. Lo he podido comprobar acompañando a decenas de miles de alumnos. Lo sé porque soy socio de una asesoría fiscal y contable donde comprobamos esto cada semana.

Hoy sé que los problemas de dinero no se solucionan con dinero, sino con ideas nuevas.

Por eso el dinero nunca elimina los problemas de dinero a las personas con problemas de dinero. Porque no es dinero lo que falta, sino ideas y creencias nuevas. Y la idea de que «si uno nace hormiga obrera, muere hormiga obrera» definitivamente no ayuda mucho a tener una buena relación con el dinero.

PARAR LA RUEDA INFINITA DE MAL KARMA

La vida no tiene prisa

Ahora te cuento una conversación de dos minutos que alteró para bien mi sistema de creencias. La tuve en la asesoría fiscal de la que soy cofundador. Parece una conversación de negocios, pero verás que en realidad fue una conversación de relaciones. Un cliente nos pidió asesoramiento. Su socio no quería devolverle un dinero que le

debía. Era una cantidad relativamente pequeña, así que le comuniqué mi opinión:

—Por un lado, puedes denunciarlo y perder tiempo para recuperarlo. Lo ganaremos, pero perderás energía. Seguramente, tu tiempo está mejor empleado en otro asunto. Por otro lado, si no lo denuncias, es posible que una situación similar vuelva a aparecerte en la vida. Cuando no cerramos bien un asunto, normalmente vuelve a aparecer. Pero, en cualquier caso, como tú has hecho las cosas bien, ese dinero te volverá multiplicado.

Entonces, mi socia le dijo:

—Estoy de acuerdo. Además, quiero añadir algo. —Aquí viene la bomba—. El problema es que, si dejas que se quede ese dinero, alguien se lo quitará para equilibrar el karma. Por eso, quizá sería mejor que no permitieras que se lo quedara. Si lo impides, puedes parar esa rueda infinita de que alguien quita algo y entonces otra persona se lo tiene que quitar a su vez para equilibrarlo..., y vuelta a empezar.

¿Sabes por qué me encantó esta respuesta? Porque a veces no va solo de lo que nos interesa a nosotros. Va de lo que es mejor para nosotros y también para el conjunto de la vida. Si fuéramos capaces de darnos cuenta de que cada acción influirá en la vida de muchas personas... Si fuéramos capaces de darnos cuenta de que podemos sanar las relaciones y de que, al hacerlo, no solo nos hacemos un favor a nosotros, sino que se lo estamos haciendo al mundo... Si fuéramos capaces de esto, seguramente podríamos cambiar el mundo a mejor en solo una generación.

Cada vez hay más personas que sienten la llamada interna de terminar con un ciclo infinito que se da en su vida o en su familia. Como si fuera una maldición que se repite generación tras generación. Muchas personas viven atrapadas en ese bucle.

Su abuela se peleó con su madre. Su madre se pelea con ella. Ella se pelea con su hija…

Con ligeras variaciones, claro. Ahora no contesta un mensaje al móvil y antes no contestaba una carta, pero la esencia es la misma.

La vida consigue que se repita todo lo que no está sanado.

¿Para qué? Para que lo sanes. Y, si no lo haces, la vida lo repite hasta que te des cuenta. A veces incluso a lo largo de generaciones. La vida no tiene prisa, solo quiere una cosa: que tomes consciencia. De eso va el juego: de tomar consciencia.

ME DESPIERTA A LA NIÑA Y SE DA A LA FUGA

Las buenas intenciones no son suficiente

Hace unos meses fuimos a una presentación de un documental. Nos llevamos a nuestra hija, que iba dormida en el pañuelo, pegada al pecho. Entonces apareció un ser y, sin mediar palabra, inició su ataque relámpago. Empezó a tocarle la cara sin pedir permiso. No sé por qué la gente se cree con el derecho de tocar la cara o de besuquear a los niños ajenos cuando nunca harían eso con un adulto. Lo que pasó después ya te lo imaginas: la niña se despertó. Entonces, el extraño entonó un: «Qué mona», y se marchó. Se largó de allí. Despierta a la niña y se marcha. Ni siquiera se ofreció a volver a dormirla, solo se marchó, quizá a despertar a otro niño, o a tocarle la cara a un adulto. No lo sé. Pero se fue. Pues bien, incidentes como estos suceden todo el tiempo. Soy capaz de ver la buena intención detrás de este gesto.

Pero lo cierto es que no sabemos relacionarnos con niños.

El mundo está lleno de padres, abuelos, tíos y amigos que no saben siquiera las cuatro ideas básicas sobre cómo tratar con niños. Y la consecuencia es que cosas que se podrían hacer bien de manera fácil, terminamos haciéndolas mal. Con los años, eso se nota.

Tener buena intención es un buen comienzo, pero, lamentablemente, no es suficiente. Seguir los principios básicos de la prudencia, del respeto, del «mejor pedir permiso a pedir perdón», es siempre importante; con los niños más aún.

HIJO GATEADOR DEJA OJIPLÁTICOS A LOS ADULTOS

El movimiento libre te cambia la vida

Cuando nuestros hijos comenzaron a gatear, decidimos dejarles que lo hicieran. Y que subieran y bajaran de los sitios libremente, supervisados siempre, claro, pero a su aire. Rápidamente nos dimos cuenta de que la mayoría de los niños no disfrutan de ese grado de libertad, lo que los hace niños más torpes y, lo que es peor, más inseguros. De hecho, cuando siendo aún gateadores nuestros hijos ya eran capaces de subirse sin ninguna ayuda a columpios y toboganes, muchos padres en el parque infantil alucinaban o directamente los agarraban pensando que habíamos tenido un despiste. Simplemente no concebían que alguien tan pequeño pudiera ser así de autónomo (si quieres, puedes añadir aquí mi sonrisa de padre orgulloso).

Cuando, meses más tarde, empezaron a andar, hicimos lo mismo: respetamos su autonomía, siempre supervisándolos, y les

permitimos que empezaran a andar por sí mismos, sin darles nunca la mano. Nunca. Por eso, a sus cinco y tres años tienen una autonomía y una confianza que pocos niños tienen con sus edades. Eso los hace personas llenas de una alegría de vivir que se nota y que se contagia... porque confían y porque saben que pueden hacer las cosas por sí mismos.

Los niños, como los adultos conscientes, disfrutan haciendo las cosas por sí mismos.

Los niños sí te necesitan para algunas cosas y no te necesitan para otras. Y conocer la diferencia puede tener un impacto enorme en su vida y en la tuya. Esta idea sencilla que te acabo de contar puede parecer poca cosa, pero la realidad es que educar a un niño en la autonomía puede tener un impacto enorme en su desarrollo. También en su confianza y en la idea que se va haciendo del mundo y de sí mismo. Educar en la autonomía hará más feliz a tu hijo, y tú también lo serás porque tendrás que estar pendiente de menos cosas.

Cuando entrenas la mirada, ya incluso en edades tempranas se empieza a observar una enorme diferencia entre unos niños y otros y entre unas familias y otras. ¿Y qué marca la diferencia? Pues, como siempre, consiste solo en conocer unas pocas ideas sencillas y ponerlas en práctica durante el tiempo suficiente. Respetar su autonomía es solo una de ellas, pero es un reto, porque, si no confiamos en nuestra capacidad para resolver problemas o para reaccionar ante la adversidad, difícilmente podemos confiar en la capacidad de un niño para que lo haga.

Y ese es el problema: como no confiamos en nosotros mismos, no podemos confiar en los más pequeños y terminamos criando niños sin confianza en sí mismos.

EL ABUELO LO CONSIGUE, EL PADRE LO DISFRUTA
Y EL NIETO LO DESTRUYE

El 90 por ciento que no se ve define lo que sí se ve

La mayor parte de las empresas familiares no sobreviven a la tercera generación. La mayor parte de las herencias tampoco llegan a una tercera generación. Ya sabes: el abuelo lo consigue, el padre lo disfruta y el nieto lo destruye. O, como dice el refrán: «Padre comerciante, hijo caballero, nieto pordiosero». O, como dijo *The Economist* hace tiempo en el artículo *To have and to hold*: «El 90 por ciento de las empresas familiares no llega a los nietos».

Lo que parece demostrar la experiencia es que es improbable que haya tres generaciones seguidas que vivan con abundancia. ¿Por qué sucede esto? Porque pocas personas entienden que lo que se ve —el patrimonio material— no es lo importante. Y que lo importante es, en realidad, lo que no se ve —el patrimonio inmaterial—. Imagínate un iceberg. Pues bien, lo que ves es solo el 10 por ciento. Pero debajo del agua está el 90 por ciento que no se ve. Hay un patrimonio tangible: lo que se ve. Y hay un patrimonio intangible: lo que no se ve.

La parte de arriba del iceberg es el éxito. La parte de abajo del iceberg es el trabajo.

Lo de arriba son los negocios. Lo de abajo es la formación y las buenas relaciones.

Lo de arriba son los activos. Lo de abajo es la ética, los principios y los valores.

Lo de arriba son los inmuebles. Lo de abajo es una visión de futuro.

Lo de arriba es el coche caro y la buena reputación. Lo de abajo es la filantropía y la salud física y mental.

Lo que se ve es lo que todo el mundo quiere tener. Lo que no se ve es lo que no todo el mundo quiere hacer.

Es siempre igual: lo que se ve se crea con lo que no se ve. O, dicho de otra forma:

> ***→ Todo lo tangible nace en lo intangible.***

Esto aplica, claro, a todos los ámbitos de la vida. Y el patrimonio de una familia no es una excepción.

REGRESO AL FUTURO CON UN EXCEL

Tener un plan y una cifra

Haciendo una formación financiera, un compañero de clase me enseñó un excel que me dejó atónito. La cuestión es que había puesto a cada persona de su familia en una columna. A continuación, justo debajo, había añadido la edad de cada una de esas personas hasta los cien años. A una persona con veinte años le había añadido ochenta celdas, por ejemplo. Y a la derecha, en otra columna, había puesto el dinero que necesitará esa persona durante cada uno de esos años. Por ejemplo, en la edad de estudiar, había puesto la cifra de lo que costaría una buena universidad en Estados

Unidos para cada uno de sus hijos. Todo esto sumaba una cifra. Astronómica, claro. Era la cifra de todo el dinero que necesitará su familia durante las próximas décadas, ajustada a la inflación. Así que sin pestañear me dijo:

«El objetivo es conseguir veinte veces esa cifra. Cuando la consiga y le saque un 5 por ciento de rentabilidad, podremos vivir todos sin tener que trabajar, salvo que queramos».

El planteamiento no es nuevo, ya lo sé. Consiste en calcular lo que necesitas para tener libertad financiera. Cualquier alumno de primero de libertad financiera ha hecho este cálculo. Lo que me fascinó es que no era una cifra al azar. Era una cifra estudiada, meditada y meticulosamente calculada. No era una cifra al peso sino concreta. Pocas veces he visto algo calculado con tanta precisión. No sabemos si esta persona lo logrará o no.

Lo que sí sabemos es que tener un plan lo cambia todo.

Esta persona tenía un plan y una cifra, y tener esas dos cosas no puede ser lo mismo que no tenerlas. Además, nadie puede hacer por ti el trabajo de calcular la cifra que necesitas tú o tu familia.

LA FRASE QUE NO LE PUEDES DECIR A TUS HIJOS

Ni a tus sobrinos ni a tus nietos

Mi mujer y yo tuvimos hace tiempo una conversación sobre qué mensajes transmitir a nuestros hijos. Ya sé que da igual lo que dices y que lo único importante es lo que eres y lo que haces. Ya lo sé. Funciona siempre igual.

No importa lo que dices, sino lo que eres.

Funciona igual como padre, como líder o como amigo. Incluso como jefe, que es la versión descremada de un líder. La cuestión es que decíamos que **hay una frase que está en el imaginario colectivo buenista que, salvo que se matice bien, puede terminar en catástrofe.** Aquí va la frase: «Tú puedes estudiar y ser lo que quieras, lo importante es que seas feliz». ¡Bum! Ya está.

¿Por qué digo que necesita matizarse? Pues porque la realidad se impone: el mundo está inundado de personas que estudiaron lo que quisieron y nunca lograron trabajar de «lo suyo». Nunca. Y si lo lograron, por lo general están pésimamente retribuidas y viven con mayor o menor resentimiento o frustración, según la persona.

Entiendo que somos adultos y que podemos hablar claro. Pues bien, la realidad es que este mundo, si no sabes ciertas cosas y las aplicas, es una selva llena de animales salvajes con piel de cordero dispuestos a devorarte. La mejor arma que tienes para protegerte es el conocimiento, por eso no sirve solo estudiar lo que quieres. Además, esta creencia genera mucha frustración. Alguien que cree ciegamente en ese mensaje antes o después se enfrentará a que no puede comprarse una casa. O a que no encuentra empleo.

«Fantástico, Sergio, ¿cuál es el mensaje entonces?». Quizá, solo quizá, sería más apropiado decir algo tipo:

«Estudia lo que quieras y aprende TAMBIÉN algo que te permita ganarte la vida con eso. Estudia eso que quieres, de acuerdo, y ADEMÁS estudia sobre dinero y finanzas, sobre *marketing* y ventas, y estudia cómo emprender. Estudia algo que te permita hacer lo que quieras y, además, ganar dinero con ello».

Algo así, ya me entiendes. Si quieres ser escultor, eso está genial. Pero si ese mismo escultor sabe de finanzas, de ventas, de emprender o de todas las anteriores, tendrá más posibilidades de

vivir de su capacidad artística. Todo esto es bastante obvio, por otra parte.

¿Y qué pasa si al niño no le gusta? Pues ya sabes lo que pasa. Que será un adolescente atrapado en un cuerpo de adulto.

La mayoría de los adultos no saben nada sobre dinero. Y así les va. La mayoría de los adultos no saben nada sobre empresas. Y así les va. La mayoría de los adultos no saben nada sobre las cosas más básicas de la vida. Si lo que quieres es dedicarte a lo que amas, entonces tienes que aprender sobre la manera en la que funcionan las cosas para poder dedicarte a lo que amas. Lo contrario es negar la realidad. Y negar lo que es no parece una gran idea.

Porque las cosas son lo que son, no lo que parecen.

Y te cuento lo que es: no puedes dedicarte a algo que amas si no aprendes a ganar dinero y a gestionarlo, y algunas habilidades mínimas para saber moverte por el mundo. Si tienes dudas con esto, consulta el salario y el precio medios de una cesta de la compra y de una vivienda en tu país. Después, llega a tu propia conclusión.

Si haces lo que hace la mayoría, tendrás un resultado similar al que tiene la mayoría.

IR CON MIS HIJOS A TODAS PARTES

Cómo hago que mis hijos salgan de la burbuja

Una de las actividades que más disfruto hacer con mis hijos es llevarlos a actividades de la vida real. La gente suele decir que eso no es buena idea, pero a mí me gusta que me acompañen y vean la vida real en funcionamiento. Creo que es una actividad educativa de

primer orden. Además, surgen muchas preguntas y respuestas porque aparecen contextos nuevos. Me da igual lo que sea que tenga que hacer porque, a poco que sea posible, me los llevo. La cuestión es que un día fuimos a hacer algo a un barrio de calles angostas. Mis hijos estuvieron un buen rato preguntándome por qué las calles eran tan pequeñas.

Por qué no había aceras grandes...

Por qué no había jardines...

Por qué no había ascensores...

Por qué no había parques infantiles...

Tampoco te creas que los llevé a Mordor. Era solo un barrio antiguo con calles estrechas. Pero la verdad es que me llamó la atención que les llamara la atención. Como he pasado gran parte de mi vida en barrios de calles así, pues no me fijé. Pero ellos sí. Y entonces pensé lo importante que es salir de la burbuja para darse cuenta de que hay otras maneras de vivir, de estar en la vida. Hay otras maneras de trabajar. Y de vestirse, de atender a los clientes y de desayunar.

Lo malo —o lo bueno, depende— de estar en un determinado contexto es que no te das cuenta de que esa es solo una de las formas de hacer las cosas.

En cada contexto hay maneras de hacer las cosas que se consideran normales y otras que no. Hay contextos donde ser puntual es natural. Otros donde malgastar el tiempo ajeno haciendo a la gente esperar es lo normal. Y si solo estás en uno de esos contextos podrías no darte cuenta de que existe el otro. De la misma manera que, si estás acostumbrado a que las calles sean estrechas, podrías no darte cuenta de que hay sitios de calles espaciosas. Verás, en determinados contextos es normal hablar de cosas como estas:

- «¿En qué cae la Semana Santa este año?».
- «¿Cuántos años te quedan de hipoteca?».
- «¿Cuánto subirán los salarios este año?».
- «¿Cuántos días te da tu convenio colectivo si hospitalizan a tu abuela?» (caso real).
- «¿Cuántos moscosos te quedan disponibles?».
- «¿Cuántos días de vacaciones tienen en Francia o en Finlandia?».

Pero, en ese mismo momento, mientras hay personas que hablan de estas cosas, también hay otras que hablan —hablamos— de otros temas. Y, si tú no estás ahí, no puedes ni imaginarlo. En este sentido, un día una alumna me preguntó, genuinamente intrigada, esto: «Si no hablas de lo que dicen los medios de comunicación, entonces..., ¿de qué hablas con tus familiares y amigos?». Te doy mi palabra de que me preguntó eso. Y ese es el problema de estar en una burbuja: te habitúas y terminas por olvidar que hay otras maneras de hacer las cosas. Pero las hay.

Hay muchos mundos, pero están en este.

Y tú tienes, si lo deseas y estás dispuesto a pagar el precio, la libertad de elegir en cuál de esos mundos quieres vivir.

LA PRÓXIMA VEZ NO TROPEZARÉ CON ESA PIEDRA

La razón por la que tropiezas una y otra vez

Algo muy propio de los terrícolas es cometer el mismo error una y otra vez. Pero, a veces, tanta repetición nos parece sospechosa, nos

damos cuenta de que hay algo raro en tropezar en lo mismo todo el rato y decimos: «La próxima vez no tropezaré más con esa piedra». ¿Quién no ha dicho esto alguna vez? Pero luego llega el momento y... vuelves a tropezar. ¿Por qué? Porque está grabado en tu inconsciente. Y el inconsciente no es controlable. Atrae energéticamente lo mismo todo el tiempo. Esto sucede, por ejemplo, con las lealtades familiares. En cada familia hay una manera de hacer las cosas:

- «En esta familia no llegamos a fin de mes...».
- «En esta familia no encontramos pareja...».
- «En esta familia somos obesos...».

Aunque también podría ser:

- «En esta familia ganamos mucho dinero...».
- «En esta familia tenemos matrimonios felices...».
- «En esta familia somos saludables...».

Y esa forma de hacer las cosas la repetimos a veces de manera inconsciente. La repetimos por lealtad. La repetimos por amor, aunque no nos siente bien. Esa repetición es una manera de decirle a nuestra familia que estamos con ellos, que los queremos; aunque, a veces, hacerlo destroce nuestra vida.

DEJO QUE EL PRESENTE LO INVADA TODO

Miro fotos en silencio cuando todo está tranquilo

Te voy a confesar una cosa: a veces me gusta mirar las fotos de mis hijos. En silencio. Cuando todos duermen. Cuando todo está tranquilo. Cuando no hay llamadas, reuniones ni jaleos. A veces es importante pararse a disfrutar de lo que hay. A veces solo hay que dejar que el presente lo invada todo. La cuestión es que hay dos fuerzas que nos sacan permanentemente del presente.

Una es el pasado.

Con frecuencia no está resuelto y eso nos lleva a repetirlo una y otra vez. Esto nos aleja del presente. De hecho, si el pasado no está resuelto, nos impide ver el presente. Vivir el presente y ser capaces de ver lo que hay es un privilegio disponible solo para quienes han sanado su pasado.

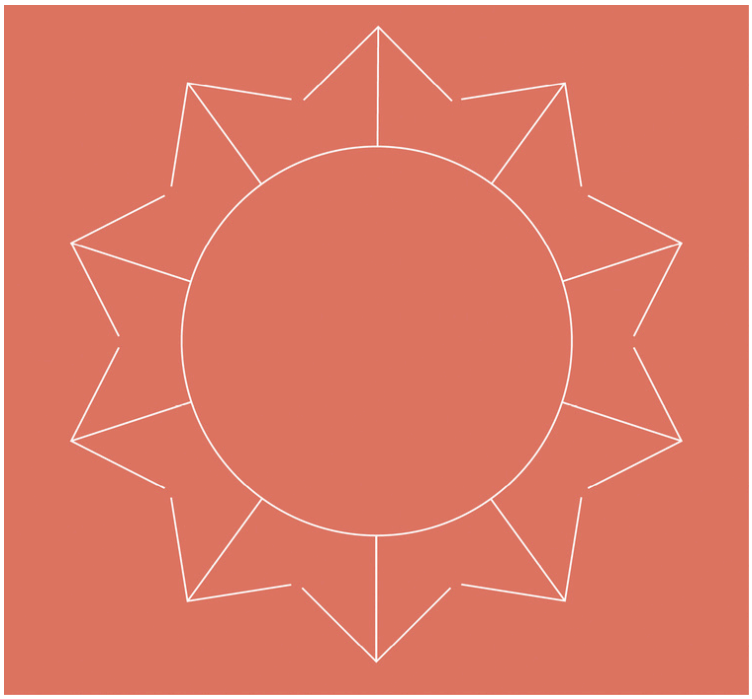
La otra es el futuro.

Con frecuencia nos preocupamos pensando en lo que nunca sucederá. Y esto nos aleja del presente. Pero la vida sucede en el presente. Todo lo que hay sucede en el presente. Es lo único que hay. Así que a veces me quedo un rato simplemente mirando fotos, disfrutando de lo que hay, dejando que el presente lo invada todo.

Simplemente eso. Simplemente...

6

El **poder** de la **pareja**



Si viajaras atrás en el tiempo, ¿volverías con tu pareja?
¿Dejo a mi pareja o sigo con ella? El truco
de los noventa días
Las relaciones son la principal fuente de satisfacción
Una relación no es para hacerte feliz
Nada ha cambiado, pero tú has cambiado
Un avión no se estrella por un solo fallo
Enfadarse con la ley de la gravedad
No sos vos, soy yo
Enamórate primero de ti
Buscas suplir tus carencias con tu pareja
El *turbotruco* que pocos conocen y menos aún usan
El truco para encontrar pareja
No me quieren

He comprobado que, en el camino del desarrollo personal, hay una etapa en la que se adopta la siguiente creencia: el verdadero amor es dar sin esperar nada a cambio. Sin embargo, esto de dar sin recibir es la milonga de la nueva era y termina por generar infinidad de problemas. Si una relación está basada solo en dar y no en recibir, no hay verdadera conexión. Al revés, claro, tampoco se genera vínculo. Imagina que exhalas y que no inhalas. Imagina que hablas y que no te responden. O que das, pero no recibes.

No se puede dar sin recibir y no se puede recibir sin dar.

La vida es dar y es recibir. Es recibir y es dar. Son las dos energías, en una danza infinita.

Y eso puede pasar de muchas formas. No tienes que dar y recibir exactamente de la misma forma y en la misma cantidad, pero, si no hay un dar y un recibir, no hay verdadera conexión. De hecho, si solo das a tu pareja o solo recibes de tu pareja, eso tiene nombre: relación tóxica. Si no hay un equilibrio entre ambas partes la relación se debilita, la energía se estanca, el baile se detiene, la alegría se marchita. El amor se evapora. Se trata, por tanto, de encontrar ese equilibrio sano entre el dar y el recibir, porque toda la vida está basada en un flujo constante de intercambio.

Cuando ese equilibrio se rompe viene el resentimiento, si das más de lo que recibes, o el egoísmo, si recibes más de lo que das.

La verdadera abundancia consiste en dar mucho y recibir mucho. Las dos energías a la vez. Esto funciona de la misma manera con el dinero. Cuando bloqueamos una de las energías, bloqueamos la otra.

Si bloqueo el dar es porque me siento carente y terminaré por desnutrir mi entorno; entonces dejaré de recibir. Es solo cuestión de tiempo que pase.

Si bloqueo el recibir me sentiré vacío y eso me llevará a bloquear el dar para no quedarme sin lo poco que siento que tengo.

No es dar o recibir. Es dar y es recibir. En abundancia y con alegría. Dando con generosidad y recibiendo con agradecimiento. Esa abundancia es la que permite establecer una conexión verdadera.

Cuando esa conexión aparece, tenemos un superpoder: el poder de la pareja.

SI VIAJARAS ATRÁS EN EL TIEMPO, ¿VOLVERÍAS CON TU PAREJA?

Cuéntate verdad

Si pudieras viajar atrás en el tiempo, ¿volverías con tu pareja?

Te propongo que te cuentes verdad sobre esta cuestión. Pero no una verdad cualquiera. Verdad radical, verdad sin anestesia. Ya sabes que la verdad protege a quien la practica. Imagina que pudieras volver atrás en el tiempo...

¿Volverías a fundar o a entrar a trabajar en la **empresa** en la que estás ahora?

¿Volverías a tomar las mismas **decisiones de dinero**?
¿Volverías a **comprar todas las cosas** que has comprado?
¿Volverías a **comer todo** lo que has comido?
¿Volverías a **decir todas las cosas** que has dicho?
Pero, sobre todo, ¿volverías a empezar con tu pareja?
Si la respuesta es sí, enhorabuena.
Pero si la respuesta es no, enhorabuena también.

¿En serio? Sí, en serio. Porque eres del selecto y limitado club de personas que se cuentan verdad.

¿Y ahora qué? Pues, ahora, a disfrutar del placer de haberte contado verdad, porque muy pocas personas lo hacen.

¿Y después? Pues toca dejar estar esa verdad. Toca convivir con ella un tiempo y escuchar qué te cuenta. La verdad es tímida y a veces hay que convivir con ella un tiempo antes de que te exprese qué hay que hacer.

→ ***Después de contarnos verdad***
toca asumir que lo que es es,
y que no pudo ser de otra manera.

Y cuando todo esto haya pasado y sientas de nuevo la calma, entonces, solo entonces, tocará diseñar un plan y seguirlo, pase lo que pase, durante el tiempo que haga falta. Aunque no sepas por dónde empezar y no veas más que niebla a tu alrededor.

Hay que ser muy valiente para contarse verdad, porque en ocasiones eso supone asumir que vas a tener que convivir con algo que no te gusta durante un tiempo. Mucho tiempo, a veces. Por eso algunas personas sucumben a la tentación y prefieren no hacerlo, también en lo relativo a su pareja. De esa manera evitan tener que

convivir con esa incomodidad. Prefieren pisar el acelerador y marcarse un Thelma y Louise hacia el precipicio. Prefieren llenar el vacío con vacaciones. O con comida. O con cine. O ganando y gastando dinero.

Pero solo hay una cosa más cara que contarse verdad: no contársela. Antes o después, esa verdad clamará por ser escuchada. La verdad siempre sale a la luz. Es solo cuestión de tiempo. Lo que pasa es que el precio del futuro suele ser mayor que el del presente. Por cierto, si te has dado cuenta de que no tomaste las mejores decisiones en el pasado, no hace falta que sientas culpa. Lo hiciste lo mejor que pudiste con la información que tenías. No pudo ser de otra manera. Es ahora cuando puede ser de otra manera, y ahora lo que toca es disponer de mejor información para poder tomar mejores decisiones.

Por eso conviene hacerse esta pregunta de vez en cuando: «Si pudiera volver atrás en el tiempo, ¿volvería a empezar con mi pareja?». Y, sea cual sea la respuesta, enhorabuena.

¿DEJO A MI PAREJA O SIGO CON ELLA? EL TRUCO DE LOS NOVENTA DÍAS

Parece barato

Hay una inquietud que se repite en las sesiones de preguntas y respuestas con alumnos de las formaciones de desarrollo personal: **«¿Cómo sé si debería seguir con mi pareja o si es mejor dejarla?»**. Déjame que te cuente un truco. Se llama «la prueba de los noventa días». Es sencilla.

Conviértete en tu mejor versión durante noventa días. Después, observa lo que pasa. Y en función de eso, decides. La clave está en entender que quien tiene que cambiar eres tú, no el otro.

Nadie tiene que cambiar, solo tú. Y solo durante noventa días.

Noventa días dando tu mejor versión.

Noventa días siendo excelente.

Noventa días siendo luz para los demás, incluyendo a tu pareja, especialmente cuando creas que no se lo merece.

Noventa días estando muy atento para no proyectar tu sombra.

Solo noventa días. ¿No te parece barato?

No hay nada ni nadie que cambiar ahí fuera.

Solo necesitas noventa días para comprobar si, al cambiar tú, algo cambia ahí fuera. Verás, hay consenso entre todos los sabios que he conocido: a medida que una persona se hace más consciente, se va dando cuenta de que no hay nada ni nadie a quien cambiar ahí fuera.

Nada que cambiar. Nadie a quien cambiar. Nunca. ¿Sientes la paz?

Solo hay un camino y es el de ser nuestra mejor versión. Cuanto antes entendamos esto, mejor, porque eso nos ahorrará mucho sufrimiento. El mundo está bien como está. Tu pareja está bien como está. De cambiar algo, eres tú quien debe hacerlo. Lo contrario genera resistencia, frustración y conflicto. Por eso la prueba de los noventa días tiene sentido.

Son solo noventa días. Parece un chollo.

Si fallas en el día setenta y dos, pones el contador a cero y vuelves a empezar. Cuando llegas al día noventa, evalúas si el entorno ha cambiado. Y después de pasar esos noventa días siendo tu mejor versión, vuelves a pensártelo.

LAS RELACIONES SON LA PRINCIPAL FUENTE DE SATISFACCIÓN

La víctima, el verdugo y el negociador

Tener una relación de pareja, cuando funciona, suele ser una de las principales fuentes de satisfacción de las personas. Pero también de insatisfacción cuando no funciona. Una relación puede no funcionar por muchas razones. Casi nada tiene una causa única. Pero, de entre todas las posibles causas, la falta de negociación es posiblemente una de las que más relaciones dinamita.

Cualquier relación a largo plazo debe basarse en la negociación.

Una negociación es lo que sucede cuando, al llegar a un acuerdo, ninguna de las dos partes está del todo contenta con su aspiración inicial, pero ambas están satisfechas, porque, gracias a ese acuerdo, el bien superior —la relación— sigue funcionando. Si no negocias y no llegas a acuerdos en los que a veces ganas un poco y a veces pierdes un poco, entonces solo te quedan dos opciones. Dos.

Te convertirás en una víctima, o te convertirás en un verdugo.

Esto dependerá de las ganas que tengas de imponer tu punto de vista o de ceder. Tendrás que elegir entre convertirte en alguien arrogante o en alguien pusilánime. El único camino es negociar, aprender a perder un poco sin perder del todo, y a ganar sin ganar del todo. Aprender a poner límites y a respetar los de tu pareja.

Sin límites sanos las relaciones terminan por destruirse y, en ocasiones, por destruirte a ti por el camino.

Hay una idea buenista (otra) que nos lleva a pensar que el amor es suficiente.

Pero el amor no es suficiente.

No lo es. Solo es suficiente en las películas almibaradas y aterciopeladas que esa máquina de ideología que es el cine cocina para que adolescentes atrapados en cuerpos de adultos puedan salir de su mediocre realidad.

Pero atención, porque la buena intención tampoco es suficiente.

Todos conocemos parejas llenas de buenas intenciones que vivieron su Vietnam emocional particular.

Esa idea buenista de que el amor y la buena intención son suficientes nos lleva a pensar que todo se solucionará de manera natural. Pero esto normalmente no pasa.

Para tener buenas relaciones hay que exponer lo que pasa, negociar y llegar a acuerdos. Hay que estar dispuesto a dejar la tentación de encarnar al tirano o a la víctima. Puede que alguna vez hayamos visto a nuestros padres en uno de estos papeles y, como si estuviéramos hechizados, terminamos encarnando el mismo patrón en una especie de lealtad inconsciente. Como si al repetir el patrón de víctima —o de verdugo— que interpretó nuestra madre en su relación le estuviéramos diciendo silenciosamente que la queremos más.

Tenemos que estar dispuestos a negociar y a darlo todo cada día, porque en una relación de pareja, al igual que en la carrera profesional y en la salud, cada día el contador empieza de cero. Cada día.

Tenemos que estar dispuestos a negociar porque, para jugar en el largo plazo, más que estar de acuerdo es importante estar de acuerdo en el desacuerdo y avanzar desde ahí, negociando desde el amor y la buena intención.

Se nos olvida que la vida a veces no es perfecta, pero que, a cambio, es. Y eso, con frecuencia, es algo fascinante.

Y, para que la vida siga siendo, necesitamos negociar.

UNA RELACIÓN NO ES PARA HACERTE FELIZ

Lo que el pesebre ideológico propone

El pesebre ideológico de Hollywood propone permanentemente una historieta arquetípica que está destrozando la vida de millones de personas. Quizá tú seas una de ellas. Espero que no.

Se trata de una historia en la que una persona empieza a ser feliz cuando empieza una relación con otra, y cuando por fin consiguen estar juntas, en pantalla aparecen dos palabras: «The end» ('fin').

La realidad es que deberían aparecer otras dos palabras: «The beginning» ('el principio'). Si los pobres protagonistas supieran que, en realidad, es ahí donde empieza el juego, quizá no estarían tan contentos. Hemos visto tantas veces esta historia que la damos por real: cuando encuentre a la persona adecuada seré feliz. Ese es el modelo que propone el pesebre ideológico. Pero es que esa propuesta tiene matices. Muchos. ¿Tengo algo en contra de esta historia que nos han contado de mil formas diferentes? Obviamente, no. Lo que digo es que hay una idea que hace mucho daño a las relaciones, especialmente a las de pareja. Esta es la idea:

→ ***«Una relación es para hacerte feliz». No. No es así.***

Lo siento. No te enfades conmigo. No es nada personal, pero nadie puede hacerte feliz.

De hecho, nada externo a ti puede amarte o hacerte daño. O, al menos, eso dice el libro de la psicóloga Helen Schucman *Un curso de milagros*.

Una relación es para hacerte consciente. Pero ¿de qué? De ti. De tus luces y de tus sombras. De lo que has aprendido y de lo que te queda por aprender. De lo capaz que eres de amar y de lo capaz que eres de recibir amor. Por eso las relaciones son tan retadoras, porque en el fondo no van del otro. Van de ti. Entender esto a muchas personas les cuesta la vida. Si quieres acelerar tu desarrollo personal, disponte a estar en una relación de pareja sin esperar que esa persona te haga feliz. No hay nada que cambiar ahí fuera. Garantizado. La realidad está bien como está, más allá de lo que tú pienses y al margen de que lleves razón o no la lleves. Sin embargo, seguramente hay mucho que mejorar ahí dentro.

Casi nunca va del otro. Casi siempre va de ti.

NADA HA CAMBIADO, PERO TÚ HAS CAMBIADO

Jugar a ser nuevo en la ciudad

Hay algo que les suele pasar a las personas que empiezan un proceso de cambio personal. Un día, de repente, ya no se sienten

cómodas con sus relaciones. De pareja, de amistad o de familia. No se sienten cómodas y no saben qué hacer.

La realidad es que la mayor parte de la población está dormida, despistada de lo importante y en coma de consciencia. Y lo que pasa es que, en cuanto una persona despierta, se siente fuera de lugar.

De hecho, esto es un clásico entre personas que empiezan a hacerse ciertas preguntas. No sé si a ti te ha pasado. Pero, si es el caso, déjame decirte que hay una legión de seres humanos ahí fuera que está pasando por lo mismo. Sé que esto da igual, pero posiblemente saberlo te tranquilice. Y, lo que es mejor, ellos también están deseando conocerte.

Muchas personas sienten incomodidad con sus relaciones o directamente soledad, a pesar de tener pareja, amigos o conocidos.

La cuestión es que ellas han cambiado, pero el entorno no.

Y eso genera distancia. Cuando alguien inicia un camino de desarrollo personal, profesional o financiero y despierta, entonces ya no le apetece hacer lo mismo que antes. Ya no le apetece tener ciertas conversaciones porque ahora se aburre. Ya no le apetece quedar para ciertos planes porque le parece muy curioso el concepto del ocio que tienen otros terrícolas. Resumen: ya no le apetece vivir como antes. Y eso genera incomodidad, porque sientes que estás donde no tienes que estar. O genera una sensación de soledad, porque sientes que nadie te entiende. Y, además, genera incomodidad a los demás, que te ven como un extraterrestre con aspecto humano.

Esto es lo que ha pasado:

→ ***Nada ha cambiado, pero, como tú has cambiado, todo ha cambiado.***

¿Y hay solución? Sí. Una de ellas se llama «jugar a ser nuevo en la ciudad».

Imagina que acabas de llegar a tu pueblo o región y no conoces a nadie. Imagina que estás solo, absolutamente solo, como si hubieras llegado nuevo a este planeta. ¿Qué harías entonces? ¿Dónde conocerías a personas? ¿A qué sitios irías, a qué cursos te apuntarías? **Este es un buen comienzo para empezar a construir tus relaciones del futuro.** Tienes que imaginarte dónde están los amigos o la pareja de tu yo del futuro y empezar a frecuentar esos sitios. Puedes ir a organizaciones benéficas o a lugares donde las personas quieran aprender algo nuevo, practiquen deporte o estén creciendo espiritualmente. Esos suelen ser buenos lugares para empezar. Ve allí y ve a dar. Sé el primero en organizar lo que haga falta organizar. Ve allí a sumar y pronto conocerás otras personas que están en esa misma energía. Esas personas tardarán un tiempo en ser tu pareja, tus amigos o tus colegas. Pero no hay prisa. La prisa es para los que no tienen claridad. Abraza el siempre socorrido principio de la paciencia. Pero ve, porque cuanto antes empieces, antes llegarás.

Hoy puede ser el primer día del resto de tu vida.

UN AVIÓN NO SE ESTRELLA POR UN SOLO FALLO

Tu relación no falla por una sola causa

Tuve una alumna que no conseguía tener una relación de pareja. Todos los novios la dejaban o los dejaba ella antes. Me preguntó qué estaba haciendo mal. Le comenté que rara vez un avión se estrella por un solo fallo. Rara vez la causa de que no tengas pareja es solo una. Tendemos a creer que las cosas pasan por una sola causa, pero rara vez es así.

Esta es la realidad: un avión no se estrella por un solo fallo y tu relación no falla por una sola causa.

Si tu carrera profesional no despega no es solo porque hagas mal una cosa. Normalmente, detrás de un resultado, bueno o malo, hay varias causas que lo provocan. Y detrás de esta mujer que no es capaz de tener pareja seguramente concurren varias razones que están dando ese resultado.

En cualquier caso, en apenas unos minutos de charla pude detectar una de las razones que posiblemente hacían que no encontrase pareja.

La cuestión es que disfrutaba contando que no encontraba pareja.

¿En serio disfrutaba? A ver, no es que disfrutase en sentido literal, ya me entiendes. Pero lo contaba con vehemencia, creyéndose realmente y convenciendo a los demás de que no había ningún hombre disponible.

Le expliqué que una de las primeras cosas que tenemos que hacer para conseguir que nos vaya bien es ser capaces de creernos que ya nos va bien.

Es paradójico, porque primero te lo tienes que creer —cuando aún no te va bien— y después es cuando te puede empezar a ir bien. Contar que tienes problemas no es la mejor manera de creerte que

te va bien. Ese es el orden: primero te lo crees y después te va bien. Por supuesto que hay que hacer más cosas, pero esta es de las primeras. Si eres de las personas que cuentan demasiado sus problemas, quizá esto te esté frenando. Cuando cuentas un problema —«no consigo novio», por ejemplo— pasan dos cosas: la primera es que sientes alivio por la comprensión —y a veces la pena— de las personas a las que se lo cuentas. La segunda es que estás cavando tu propia tumba porque aquello en lo que te enfocas se expande.

«Pero, entonces, ¿no cuento mis problemas?». Pues, salvo que sea con la intención inequívoca de encontrar una solución, mejor no.

Mejor si se lo cuentas casi exclusivamente a profesionales. Le puedes contar tu problema a un fontanero, a un terapeuta o a un médico, según corresponda, pero contárselos a tu amiga Maripuri para sentirte mejor al terminar de hacerlo no es una gran idea. Contárselo a Maripuri para encontrar solución quizá sí es buena idea. Lo siento, pero esto ya está inventado. Por contar un problema no vas a hundir tu vida, esto es obvio; un avión no se estrella por una sola causa, siempre concurren varias.

Precisamente por eso, cuantas más causas elimines, mejor.

ENFADARSE CON LA LEY DE LA GRAVEDAD

El dado de las seis caras iguales

Un día me enfadé con mi pareja por algo. No importa qué. Lo que sí que importa es que la vocecita de cada persona tiene sus temas

favoritos para enfadarse. Ya sabes que la vocecita es ese mecanismo que trabaja dentro de ti 24/7 con el fin de arruinarte la vida, de decirte que hagas lo que no tienes que hacer y de que digas lo que no tienes que decir.

Tiene sentido que sea así porque gracias a ella vivimos más conscientes y despiertos. Por cierto, entender bien estas líneas puede cambiarte la vida. Pues bien, es importante que estés atento a las preferencias de tu vocecita porque, si no lo haces, caes una y otra vez en la misma trampa. Yo caí. La cuestión es que poco después me acordé del truco que emplea un amigo.

Se llama *reconciliarse con la ley de la gravedad.*

Consiste en entender que hay cosas que no van a cambiar, como la ley de la gravedad.

Consiste en entender que ni tu pareja, ni tu jefe, ni tu hijo van a cambiar. Ley de la gravedad.

Consiste en entender que el mundo no va a cambiar porque tú quieras que cambie. Ley de la gravedad.

Consiste en entender que el sol sale por el este, que tu amigo no va a dejar de ser como es y que tu presidente del Gobierno seguirá aplicando minuciosamente su plan globalista. Ley de la gravedad.

Consiste en entender que tus padres no van a cambiar, y que está bien así. Tampoco el mercado, ni los precios. Ley de la gravedad.

Imagina que juegas con un dado con las seis caras iguales y que te enfadas porque siempre sale lo mismo.

Sería ridículo. Pues lo mismo. Hay dados que, cuando los tiras, ya sabes lo que va a salir.

¿Cuál es la razón para enfadarse con el sol porque sale por el este? ¿Cuál es la razón para enfadarte con tu jefe porque sigue siendo igual? Pero, sobre todo: ¿cuál es la razón para enfadarte con tu pareja porque ha vuelto a hacer lo mismo? Pues solo hay una:

que tu vocecita tiene un trabajo y es arruinarte la vida. Y, como no estés atento, lo consigue.

Por eso, para evitarnos disgustos, conviene recordar que hay dados con las seis caras iguales y que cuando lo tiras siempre sale lo mismo. Ley de la gravedad.

NO SOS VOS, SOY YO

Nadie tiene que cambiar

Después de más de dos décadas investigando sobre desarrollo personal, todos los caminos me llevan a dos lugares. No importa el enfoque, la escuela o el maestro que investigue, todo parece llevar a dos conclusiones.

La primera es que lo que eres se originó en la infancia. Y, salvo que lo sanes y lo revisites con ojos de adulto, estás condenado a vivir en el mismo bucle todo el tiempo. ¿Por qué? Pues porque la vida, en su profunda generosidad, te da oportunidades infinitas para que sanes lo que tengas que sanar de tu infancia. Sanarlo para dejar de repetirlo. Por eso muchas personas se pasan toda una vida viviendo lo mismo en diferentes escenarios, con diferentes personas y con diferentes edades. Pero al final es lo mismo. Porque lo que no sanas se repite. Así de generosa es la vida: hace que se repita para que, si no lo sanaste en la primera ocasión, tengas una segunda oportunidad de hacerlo. Por eso te puedes mudar a la otra esquina del mundo y seguirá pasando lo mismo. Lo que no has sanado se repite.

La segunda es que eso que crees que te pasa con otra persona en realidad tiene que ver contigo. Los demás son solo

un espejo de lo que llevas dentro. El mundo es solo un gran palacio de espejos en los que nos vemos reflejados todo el rato. No importa donde vayas, porque lo único que verás será tu reflejo. Sé que criticar puede parecer divertido, pero esta es la realidad. Así son las cosas, *baby*. Así que ya puedes darle las gracias a tu pareja insoportable porque es un espejo que sirve para que veas algo que hay dentro de ti y que está pendiente de ser sanado. O simplemente de ser visto. A veces es solo eso. ¿En serio? Sí, en serio. Ya sabes, esto es como el título de la película: *No sos vos, soy yo* (2005).

El mundo es un gran palacio lleno de espejos.

No es que tu pareja sea así o sea asá. Bueno, quizá lo es. Quizá llevas razón y es así o es asá. Pero esa no es la cuestión, lo que importa es que hay una parte de ti que está pendiente de ser sanada y tu pareja es un regalo que te pone la vida para que veas a través de ella lo que no habías sido capaz de ver dentro de ti.

Y cuando por fin te das cuenta de cómo funciona este juego, hay paz. Mucha paz. Porque entonces te das cuenta de que no es tu pareja quien tiene que cambiar, sino tú.

Nunca va de otros, siempre va de ti.

ENAMÓRATE PRIMERO DE TI

Y de tus luces y de tus sombras

Si pensamos en el amor solemos pensar en amar a otra persona. Pero, para poder amar a otra persona realmente, primero te tienes que amar a ti. Y no vale hacerlo de cualquier manera. Solo sirve amarte incondicionalmente. O te aceptas como eres o terminarás por proyectar en tu pareja aquello en lo que no te aceptas. Quizá sin

saberlo. Probablemente sin saberlo, de hecho. Y ese será el comienzo de las hostilidades. Así son las cosas, si no te amas a ti de manera incondicional no podrás amar a otro de forma incondicional. Que, por cierto, es la única forma de amar. Lo otro es enamorarse, que es otra cosa. O resignarse.

Todos tenemos luces y sombras. Tú también, claro. Y estar en paz con tus luces y tus sombras es el primer paso. Con las dos. Con tus luces porque así podrás brillar y con eso disfrutarás de la vida e inspirarás a los demás, incluida tu pareja, a que lo haga. Y con tus sombras porque, sin conocer tus áreas oscuras, no podrás verte como realmente eres, ni podrás ver a la otra persona en su totalidad.

¿Quién podría amar algo que ni siquiera es capaz de ver?

Es clave que estés en paz con tus luces y con tus sombras. Primero, porque así no las proyectarás en tu pareja y eso permitirá que te atrevas a verla con todo lo que es y no como deseas o esperas que sea. Segundo, porque así entenderás que el otro también tiene luces y sombras. Entenderás que es humano. Y podrás aprender a amarlo, porque la vida es una mezcla de luz y de sombra, de noche y día, de amor y de miedo, y de una cosa y la contraria. Todo a la vez. Querer que la vida sea terciopelo, suavidad, esquinas redondeadas y cenas románticas con velas es querer que la vida sea como no es.

Verás: si hay algo que sabemos es que, antes o después, en toda relación, habrá un día en el que verás algo que no te va a gustar.

Y, cuando eso pasa, es cuando empieza el verdadero juego. O sales corriendo, cosa que a veces hay que hacer, o empiezas a amar eso que has visto y, de paso, a amar la parte de tu sombra que aún no habías visto. El truco es empezar por amarte a ti antes de

amar a otra persona. Primero lo primero y segundo lo segundo. Y lo primero es aceptarte y amarte a ti, con tus luces y tus sombras. Con todo. El primer paso para casi cualquier cosa es aceptar y amar lo que es. Y lo segundo es amar a la otra persona, con sus luces y sus sombras. Con todo lo que es, lo que te gusta más y lo que te gusta menos. En este orden.

Es eso o la guerra.

BUSCAS SUPLIR TUS CARENCIAS CON TU PAREJA

Bye bye romanticismo, *hello* consciencia

Te traigo una idea simple, pero que posiblemente dinamite todo lo que pensabas sobre tu relación de pareja —la que tienes, la que tuviste o la que tendrás—. Será una demolición controlada, pero lo echará todo abajo. Cuando la entiendas, ya no podrás volver a ver las cosas como antes. Afortunadamente. Es lo que pasa cuando tomas consciencia de algo: ya no puedes hacer como si nada. Esta es la idea:

→ ***Nos atrae nuestra pareja por las carencias que tenemos.***

¿Cómo dices? Digo que elegimos pareja en función de aquello que tenemos pendiente de sanar. Típicamente esto funciona así: en la primera relación de pareja buscamos lo que nos falta. Buscamos

cubrir lo que sentimos como carencia. En la segunda relación —si la primera no funciona— buscamos lo opuesto. Y así vamos como un péndulo enloquecido de un lado para otro. Pero, espera, que ahora es cuando esto se pone interesante:

→ Nos atraemos por similitud energética, por las emociones que se han quedado en el fondo sin resolver. Bye bye romanticismo, hello consciencia.

Creemos que nos atrae el exterior, pero lo que nos atrae es la emoción de fondo. Dicho de otra forma: aquello que no has sido capaz de resolver de tu infancia y que está como energía de fondo determina la pareja que escoges. Esto es sencillo: lo que no hemos solucionado en nuestra familia de origen lo transferimos a nuestra pareja.

Es como si, de alguna manera, quisiéramos solucionar con nuestra pareja lo que no fuimos capaces de solucionar con nuestro padre o con nuestra madre. O con los dos.

Por eso, hasta que no te hayas trabajado a ti mismo no eres capaz de ver al otro. Esto no es una opinión. Es que realmente no puedes verlo.

Porque estás tan cegado por tu propia historia que solo eres capaz de relacionarte con el otro en tanto que te cubre eso que aún no has solucionado. Y eso, claro, es fuente inagotable de problemas. Por eso, cuando sabes realmente quién eres, muchos problemas

desaparecen automáticamente. Ya sabes que es más fácil prevenir problemas que solucionarlos. Y tener el coraje de mirar dentro de uno previene infinidad de problemas.

EL *TURBOTRUCO* QUE POCOS CONOCEN Y MENOS AÚN USAN

Las parejas felices se parecen, pero las infelices lo son cada una a su manera

Es raro encontrar una persona que no tenga un problema que se le atraganta. Puede ser algo con la pareja, pero también puede ser con el dinero, la vivienda, la salud o la amistad, algo que lleva intentando solucionar más tiempo del que le gustaría reconocer.

Ya sabes lo que decía Tolstoi en *Ana Karenina*: «todas las familias felices se parecen, pero que las infelices lo son cada una a su manera». Con las parejas pasa lo mismo: casi todas las parejas felices se parecen, pero las infelices lo son cada una a su manera. Casi todo el mundo tiene su «tema». Quizá tú también lo tengas. Hay muchas cosas que se pueden hacer para solucionarlo, siempre hay más posibilidades de las que parece. Siempre. Aquí te cuento una de ellas. Es un *turbotruco* que puedes probar para desatrancar ese «tema».

Muchas de las cosas que nos pasan son, en realidad, un problema que ya sucedió en nuestra familia en el pasado. La historia no se repite, pero rima. Y en tu familia seguramente pasa lo mismo. Los acontecimientos son diferentes, pero se parecen. Nos gusta pensar

que somos únicos, pero cualquier persona que tenga algo de experiencia en desarrollo personal sabe que, con frecuencia, las cosas que nos pasan ya han pasado, de forma similar, en nuestro árbol genealógico. Es como si la vida dispusiese infinitas variantes del mismo asunto a lo largo de los años; como si, de alguna forma mágica, lo mismo se fuese repitiendo en tu árbol genealógico o en tu vida hasta que alguien tuviera el coraje de sanarlo. Quizá ese alguien eres tú y quizá ahora es el momento.

La cuestión es que si conoces qué ha pasado en tu árbol genealógico puedes ahorrarte años de dar vueltas sin necesidad, porque con frecuencia eso que te pasa ya ha pasado.

Y darse cuenta de ello suele ser transformador. Tomar consciencia de lo que ha pasado suele ser el primer paso para solucionar ese algo que te inquieta. Atreverse a ver lo que ha sido y aceptarlo puede parecer poca cosa, pero es un paso fundamental. A veces no queremos reconocer que lo que pasó pasó. Pero las peleas con la vida solo tienen un perdedor y nunca es la vida.

El *turbotruco* que te puede ayudar a solucionar casi cualquier problema, incluidos los de tu pareja, es sentarte con tus ancestros y preguntarles —humildemente y sin juzgar— sobre el tema que te inquieta.

Si lo que te inquieta es algo de tu relación de pareja, entonces puedes preguntar a tus padres por su historia de amor o desamor. Pídeles que te lo cuenten todo. Sé humilde y diles que lo necesitas. Abre tu corazón y cuéntales que hay algo que no funciona y que quieres entender su historia para ser capaz de mejorar la tuya. Pregúntales, si es posible, primero por separado y después juntos. Y luego haces lo mismo con tus abuelos y tíos, si esto es posible. Si tienes ganas de sacar sobresaliente, puedes ampliar y preguntar a

toda persona de tu familia que creas que puede tener algo que contarte.

Esta es la forma de hacerlo: preguntas, te callas y escuchas. Sin juzgar, solo comprendiendo. Esta actitud de no juzgar es fundamental. Se trata de escuchar y conocer. Ya habrá tiempo de sacar conclusiones.

Es imposible saber qué va a pasar exactamente cuando hagas este ejercicio, pero algo va a pasar. Algo transformador. Algo que recordarás para siempre. Algo que potencialmente puede transformar tu vida. A mejor, claro. Quizá puedes coger el teléfono ahora mismo.

Ahora ya conoces el truco. Ahora te toca a ti.

EL TRUCO PARA ENCONTRAR PAREJA

Tener claridad para poder materializar

Hace algún tiempo, una profesora del máster con décadas de experiencia como psicóloga ofreció un consejo a una alumna que estaba buscando pareja, aunque el consejo es igual de bueno estés buscando pareja o no. Esto le dijo:

«Tienes que tener claro qué es importante para ti. Tienes que saber si quieres tener hijos o no. Y cuántos. Si quieres casarte o no. Y cómo. Si quieres vivir en esta o en otra ciudad. Y de qué manera. Tienes que tener absoluta claridad de qué relación quieres».

Luego le dijo:

«Después, cuando detectes a un candidato, tienes que preguntarle sobre estos temas como si fueras una agente de inteligencia interrogando a un sospechoso, para saber si hay

compatibilidad. Y lo más importante —y entonces añadió la clave definitiva— tienes que hacerlo antes de pasar por la alcoba, porque después todo se complica».

¡No me digas que no es una genialidad!

Su experiencia le decía que, después de pasar por el dormitorio, tendría, quizá, la tentación de que decidir los hijos que quería tener ya no era un asunto tan importante... O que lo de vivir en el sur de la Patagonia con su novio hasta la jubilación, en lugar de hacerlo en Cuenca, de donde era ella, no es tan mal plan, al fin y al cabo. Después de pasar por el lecho desaparece la claridad, y ahí es cuando las cosas se complican.

El consejo es genial, aunque no busques pareja, porque habla de que el orden es este: **primero el qué y después el cómo.** Lo que esta profesora hizo fue invitar a esta alumna a tener claro lo que quería y a preguntárselo a los demás sin tapujos. La animaba a preguntar para averiguar lo que para ella era importante. Y la animaba a hacerlo antes de que entrase en juego lo emocional.

¿Cómo voy a encontrar una buena relación si no sé qué estoy buscando?

Este principio no aplica solo a la pareja...

¿Cómo voy a encontrar un buen trabajo si no sé dónde quiero trabajar?

¿Cómo voy a encontrar una buena inversión si no sé cuál es mi plan ni lo que necesito?

Lo primero es tener claridad, porque la principal razón por la que no conseguimos lo que queremos es que ni siquiera sabemos qué queremos.

NO ME QUIEREN

Circunvalar esa sensación de soledad

Hay personas que dicen —o piensan, o sienten, para el caso no importa— algo aterrador:

«Nadie me quiere».

Cuando esa sensación les llega, a veces, para no ahondar en la soledad, llenan su vida de lo que sea. Puede ser llenar la vida de más deporte, alcohol, coches o trabajo. No importa. **Lo bueno de la velocidad y de estar ocupado es que no hay hueco para sentir.**

Si crees que nadie te quiere, piensa en este dato: hay ocho mil millones de personas en el mundo. Puede que más. ¿En serio nadie te quiere? ¿Ocho mil millones de personas en el mundo y no hay ni una sola que te quiera? ¿Ocho mil millones y no hay un solo hombre bueno? ¿Ocho mil millones y la única persona que sabe cómo deberían ser las relaciones eres tú?

Quizá la pregunta debería ser más esta: **¿tú quieres a alguien?** ¿Tú te preocupas por alguien de verdad?

En soledad estás más tranquilo, eso es cierto.

Pero estar con alguien te hará crecer, no queda más remedio. Es eso o la destrucción. Bueno, es crecer o vivir en una telenovela. O en un tango. O en una novela de Corín Tellado. Es eso o tener un perro, un gato o un canario. O los tres, pero ninguna relación significativa.

Llega un momento de la vida en el que ya no puedes echar balones fuera. Llega un momento en el que hay que desintoxicarse del victimismo y entrar a fondo en ese desierto sin oasis a la vista que es la soledad para ver qué mensaje tiene para nosotros.

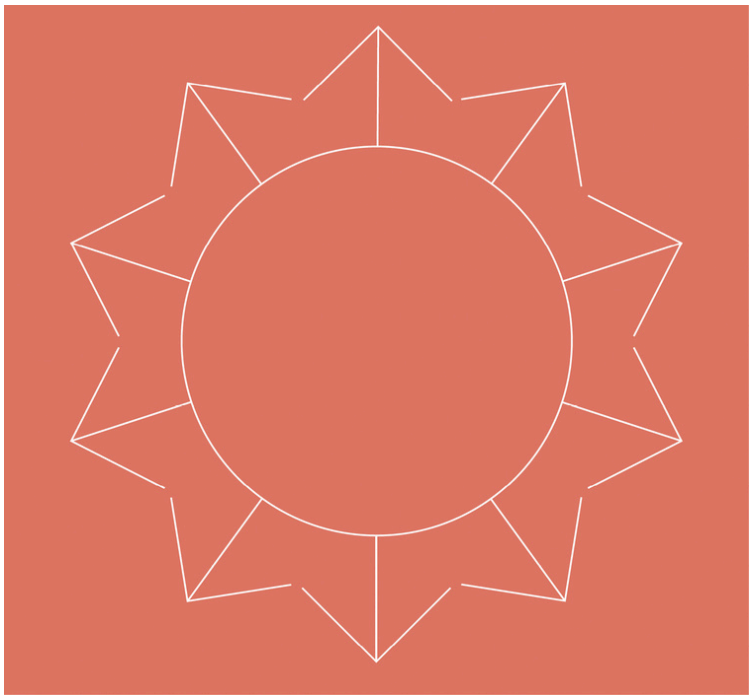
Llega un momento en el que hay que dejar de evitar la soledad.

Hay una soledad fértil, pero no me refiero a esa soledad nutritiva. Ahora me refiero a esa soledad agria de cuando pensamos que nadie nos quiere, nos sentimos solos y nos apetece tomar helado como Bridget Jones o alcohol como Nabokov. Hoy me refiero a esa soledad pesada que evitamos a toda costa llenando la agenda de relaciones —curiosa paradoja—, de alcohol —un clásico que nunca falla—, de trabajo —una entrada trepidante en el *top* tres— o de deporte —que incluso tiene aplauso social—. A veces llega el momento de afrontar esa soledad, y quizá ese momento para ti sea ahora. Si es así, déjame que te pregunte: **¿tú quieres a alguien?**



7

El **poder** de la **trascendencia**



Me convierto en vigilante de la playa y salvo a una niña
Lo que te propones determina lo que ves
No me creo la fantasía de escasez de nadie
El SMS de Dios
Ese «alguien» que aparece cuando tú das el primer paso
Vida, estoy en tus manos
Una catástrofe espiritual
Hay tres tipos de asuntos en la vida
Realidad, 1 – Tú, 0
La belleza es un prerrequisito para la abundancia
Pac-Man no era un videojuego: era una metáfora de la vida
Lucidez de vida por consciencia de muerte
Confiar como si nada dependiera de ti
Legitimar tu voz interior
Se va a la ruina por no seguir una ley universal
Y después de iluminarme, ¿qué?
Sobre problemas buenos (y malos)
La vida primero susurra, luego habla y después grita
Vivir solo para el dinero o solo para el propósito
Lo que le sienta bien al alma
Mi madre murió hace once años

Sin la parte espiritual siempre te sentirás huérfano. Un ser humano que ignora su dimensión espiritual siempre se sentirá perdido y desvalido. Es normal: es la consecuencia de ignorar la evidencia. No se pueden ignorar los principios de la física y esperar que un puente se sostenga. De la misma manera, no se pueden ignorar los principios de la vida y esperar que las cosas salgan bien.

El niño necesita del adulto para poder vivir, y el adulto necesita de la trascendencia.

Un ser humano está formado por, al menos, cuatro dimensiones: la física, la emocional, la espiritual y la intelectual.

Si ignoras cualquiera de las cuatro acabarás por experimentar problemas, porque la parte ignorada termina por estropear alguna de las otras tres. En mayor o menor medida, pero lo terminará haciendo. Una persona que ignora su dimensión espiritual terminará por experimentar problemas. Porque la realidad es tozuda y no se puede negar lo que es sin experimentar consecuencias. Una persona que ignora su parte trascendente puede terminar rechazando los valores más básicos. O puede incluso terminar creyendo en el Estado como valor superior de organización.

Una persona que ignora su dimensión trascendente puede terminar siendo nihilista, cínica o militante de la desilusión. ¿Entiendes ahora por qué tantos Estados y organizaciones supranacionales promueven en los ciudadanos el ateísmo?

Entendiendo por ateísmo la idea de que no existe ninguna inteligencia superior. ¿O que, en el otro extremo, promueven una idea religiosa que aleja a la persona de su verdadera divinidad? La cruzada por el ateísmo está relacionada con fabricar una generación de personas nihilistas. La cruzada por la religiosidad castrante está relacionada con fabricar una generación de personas desconectadas de su verdadera esencia.

Una persona que conoce su dimensión espiritual es indomable. Y libre.

Y consciente. Y alegre. Sobre todo, eso: alegre.

Para poder gozar de esa alegría de vida hay que considerar las cuatro dimensiones del ser humano.

Y cuando incluyes la parte espiritual adquieres un superpoder: el poder de la trascendencia.

ME CONVIERTO EN VIGILANTE DE LA PLAYA Y SALVO A UNA NIÑA

La vida no perdona la falta de atención

Un día me pasó algo de película. Por un momento, me convertí en el vigilante de la playa que nunca había sido. Por un momento, mi cerebro reptiliano tomó el control sin dejarme opinar. La cuestión es que estaba en la piscina dándole la merienda a mi hijo. Bueno, no sé si le daba la merienda o lo reanimaba del temblor que tenía como consecuencia de permanecer en el agua hasta el límite de lo que Wim Hof podría soportar. En cualquier caso, como tengo el chip de

estar vigilando el agua, seguía mirando la piscina. Como el radar que hace su trabajo y emite un *bip* cada pocos segundos.

Bip... Bip... Bip...

De repente, una niña de unos tres años entró en el agua por la escalera. Se metió y empezó a hundirse. Consiguió salir a respirar y se volvió a hundir. Salté de la silla como un resorte, pregunté a un grupo de adultos si la niña sabía nadar. Mientras se miraban entre ellos y se aclaraban, me tiré al agua para cogerla. Mi cerebro no pensó ni esperó respuesta. Millones de años de evolución tomaron el control y me lanzaron al agua. No comprobé si llevaba el móvil o las llaves encima. No me quité la ropa. Simplemente salté. Toda esta escena debió de durar cuatro o cinco segundos. La niña se salvó y todos contentos. Enhorabuenas, algarabías y felicitaciones. Y, ahora, lo que te quiero contar:

→ *La vida no perdona la falta de atención.*

La vida está diseñada para que estemos atentos todo el rato. Vivir es como conducir. Cuando conduces te puedes despistar un segundo para mirar la salida en el mapa, por ejemplo, pero no más. Estar con niños en una piscina o tener una empresa o una relación o hacer la compra en un supermercado... es lo mismo.

No importa lo que hagas: todo requiere de atención.

Todo requiere de consciencia. De estar presente. Y cuando perdemos la atención, aunque solo sea unos segundos, vienen los problemas. A veces, irreversibles. En este caso, los padres de esta niña estaban haciendo una videollamada y perdieron la atención unos segundos. Nada que juzgar. Todos nos hemos despistado en

alguna ocasión. A mí, desde luego, me ha pasado. Pero a la vida no le gusta nada que perdamos la atención y es mejor saberlo. Es más fácil prevenir los problemas que solucionarlos. Y la falta de atención genera muchos problemas.

LO QUE TE PROPONES DETERMINA LO QUE VES

No puedes fingir

Te propones ganar más para mudarte a una casa más grande, por ejemplo. Y entonces empiezas a ver decenas de oportunidades para ganar más; oportunidades que antes, sencillamente, no veías. Esto funciona más o menos así:

- **Paso 1: tienes claridad.** Si no sabes con claridad lo que quieres, olvídate de conseguirlo. Nada que hacer. No es nada personal, pero es que tiene sentido: si tú no sabes lo que quieres, no es posible que la vida te ayude a conseguirlo. Y un poco de ayuda necesitas. Es importante no perder la humildad. La vida solo te puede ayudar si tú se lo pides. Y la forma de pedirle ayuda a la vida es teniendo claridad.
- **Paso 2: tienes fe.** Fe en ti y fe en la vida. Sin fe tampoco hay nada que hacer, aunque solo con fe tampoco se llega lejos. Con fe empiezas a tomar decisiones que te encaminan hacia lo que quieres, aunque no veas más que niebla a tu alrededor. Especialmente cuando no veas más que niebla a tu alrededor es cuando necesitas la fe. Recuerda el truco: si esperas a que la niebla se vaya, nunca sales de puerto.

- **Paso 3: ves oportunidades.** Si has dado el salto de fe, entonces empiezan a pasarte cosas mágicas. Hay millones de personas que te pueden confirmar esto, no solo yo. Lo que pasa es que, hasta que uno no lo experimenta por sí mismo, da igual quién se lo diga.

Por eso te decía que lo que te propones determina lo que ves.

Te lo tienes que proponer en serio para poder experimentarlo. Y, cuando lo haces, empiezas a ver oportunidades donde antes no las veías. Quizá no estaban. Quizá no las veías. Eso no importa. Lo importante es que cuando hay algo dentro de ti que se marca un propósito de verdad, empiezan a aparecer oportunidades. Pero hay que aprovecharlas. La vida está muy atenta, y, si tú no la aprovechas, la próxima vez le dará la oportunidad a otra persona. Es normal: la vida también tiene cosas que hacer, además de esperar a ver si tienes fe o no, o si aprovechas la oportunidad o no.

En pocas palabras, si te propones algo de verdad, pero de verdad de la buena, empiezan a pasar cosas, y, si las aprovechas, entonces tu vida empieza a avanzar aerodinámicamente, sin fricción, deslizándose sin rozaduras a velocidades que no sabías ni que existían.

Ahora bien, algo está claro: no puedes fingir la claridad. Tampoco puedes fingir la fe. Tampoco puedes fingir que haces.

A veces tenemos que dar un paso a pesar de la niebla. Y cuando lo hacemos solo nos preguntamos una cosa:

«¿Por qué no habré hecho esto antes?».

NO ME CREO LA FANTASÍA DE ESCASEZ DE NADIE

Lo que me pasó cuando fundé IPP y empecé a descolgar el teléfono

Cuando en 2012 fundé IPP, me encontré con algo que no esperaba. Hay muchas maneras de emprender, pero la que elegí yo fue la de emprender con lo puesto. Eso conduce a desempeñar todas las tareas posibles: mover cajas, dar conferencias, hacer facturas o descolgar el teléfono. Pues bien, cuando empecé a descolgar el teléfono descubrí que había un perfil concreto de personas que parecía que llamaban solo para convencerme de que no podían pagar la formación.

No llamaban para solicitar financiación. No.

No llamaban para ver qué otras opciones formativas había. No.

No llamaban para comprobar si el máster les ayudaría a ganar más dinero. No.

Parecía que habían sido hechizadas para repetir que no podían pagarlo.

De hecho, y eso fue lo que más me llamó la atención, descubrí que algunas de estas personas en realidad querían convencerme de que no tenían dinero. Como si al convencerme cumplieran con un deber importante. Querían que quedase claro que no podían pagar la formación. Y quizá era cierto. Pero claro, las palabras crean realidad.

Las palabras son pronósticos del futuro.

Las palabras que usamos son capaces no solo de definir lo que hay, sino de crearlo.

Las palabras tienen la capacidad de generar una realidad diferente para nosotros. O de perpetuarla.

Es fácil predecir el futuro de una persona por las palabras que usa.

Por eso, es muy peligroso repetir lo mal que te va, lo pobre que eres o lo enfermo que estás. Entiendo que hasta cierto punto es terapéutico, pero es potencialmente peligroso. Hay personas que intentan convencerte de que, como no tienen dinero, no pueden pagar las formaciones. Así que llegué a un acuerdo conmigo mismo:

→ Decidí que no me iba a creer la fantasía de escasez de nadie.

Si alguien no podía pagarlo, le ofrecíamos financiación, otra formación más económica o le dábamos una lista de libros para que pudiera avanzar. Pero no me iba a creer que no tenía dinero, porque entonces no le estaría haciendo un favor. Prefiero pensar que cualquier persona es capaz de hacer grandes cosas con su vida. Prefiero pensar que simplemente en este momento no puede o no quiere o no ve la necesidad de pagar para aprender. Y eso es perfecto, claro. Pero no me iba a creer que una persona no era capaz de pagar. No lo iba a hacer porque eso sería sentenciarla. Prefiero aplicar una mirada de luz a las personas.

Hay miradas que matan y hay miradas que dan la vida.

Confiar en otra persona es darle vida. Hay que ser valiente para hacerlo, pero hay que hacerlo. Por cierto, no hace falta decirle a una persona que se confía en ella, con sentirlo es suficiente. Por el contrario, decidir que la otra persona no tiene capacidad de hacer

algo —ganar dinero, en este caso— es una de esas cosas que pueden matar su futuro. Sobre todo si, por la razón que sea, se cree ese hechizo. Tenemos que estar muy despiertos para ser conscientes de las palabras con las que nos hechizamos. A nosotros y a los demás.

Decir que no puedes pagar puede ser un hechizo. Decir que sí puedes pagar también puede serlo.

Por eso trato de estar consciente para no creerme la fantasía de escasez de nadie, incluida, por supuesto, la mía propia.

EL SMS DE DIOS

Al principio solo hay niebla

Casi cada tarde alguien me comenta que no tiene claridad sobre qué hacer con su vida. Muchas personas andan en busca de su propósito, de una señal, de tener claridad para saber qué hacer. Si tienes que tomar una decisión, pero no acabas de tener claridad, déjame que te explique dos cosas importantes:

- **Primera:** no vas a recibir un SMS de Dios explicándote exactamente qué hacer.
- **Segunda:** cuando vas a tomar una decisión, no importa cuál sea, al principio siempre vas a encontrar niebla.

No importa si quieres encontrar tu propósito o si quieres cambiarte de tarifa de la luz, al principio lo que sentirás será falta de claridad y dudas. En resumen, mucha niebla. Así que el truco es seguir caminando a pesar de ellas. Esta frase tiene mucho sentido para mí:

→ ***Pase lo que pase, sigo adelante.***

El truco está en no paralizarse por la falta de claridad. El truco es seguir, aunque ahora no seas capaz de ver el camino.

Antes de tomar cualquier decisión solo hay niebla.

Hay personas que quieren emprender, alcanzar la libertad financiera o bajar de peso, pero, como solo ven niebla a su alrededor, se paralizan. No hacen nada a la espera de que se disipe la niebla.

Pero la niebla solo se disipa cuando entras en acción.

ESE «ALGUIEN» QUE APARECE CUANDO TÚ DAS EL PRIMER PASO

Lo que aprendí de «dar cera, pulir cera»

En los años ochenta hubo una película que lo reventó. *Karate Kid* es la historia de un chaval al que los malos de un barrio de Los Ángeles hacen la vida imposible. Como en todas las películas —y en la vida, claro—, siempre hay alguien dispuesto a ayudarle. Siempre. Solo hay que prestar atención. Así que este joven se encuentra con el señor Miyagi, que es su vecino anciano y que le enseña kárate para que pueda defenderse. Genial... ¿Qué tiene de apasionante todo esto? Dos cosas.

La primera es que, cuando el señor Miyagi empieza a entrenar al chico, le pide que encere varios coches con la conocida frase «dar cera, pulir cera». Y así, poco a poco, el protagonista va aprendiendo

el valor de la constancia y de la repetición —por más aburrido que sea dar cera y pulir cera— para conseguir lo que quiere.

También aprende el valor que tiene hacer cosas que, aunque uno no entienda al principio, lo ayudan a conseguir un objetivo.

No es solo hacer lo que amas, es también amar lo que haces (amar lo que te toca hacer, vaya).

La segunda es que la película nos muestra que, cuando estamos dispuestos a aprender lo necesario, siempre aparecerá nuestro señor Miyagi. La película muestra una verdad universal que cualquiera puede intuir: si estamos dispuestos a conectar con esa parte nuestra que no se rinde, con esa parte nuestra que está dispuesta a dar cera y a pulir cera, siempre habrá alguien dispuesto a ayudarnos.

Pero ese «alguien» solo aparece cuando tú das el primer paso y solo si estás dispuesto a dar cera y a pulir cera.

VIDA, ESTOY EN TUS MANOS

Los principios solo son principios si cuestan dinero

Era septiembre de 2020. IPP tenía formaciones programadas en Madrid y en Barcelona que iban a empezar en unas semanas. Recordarás que estábamos en plena bacanal inconsciente de restricciones de derechos constitucionales (restricciones posteriormente declaradas inconstitucionales en España, como también recordarás, o no). La cuestión es que se aprobaron leyes que decían que se podía volver a ofrecer formaciones presenciales, pero que había que cumplir con una serie de obligaciones. Pero había un problema: por principios no podíamos cumplirlas, así que

tomamos una decisión y cancelamos indefinidamente el arranque de cualquier formación presencial.

Como dice un amigo: los principios solo son principios si cuestan dinero.

Tuvimos que devolver una tonelada de dinero a personas que ya habían abonado sus formaciones. Te garantizo que no fue fácil, pero había que hacerlo, por principios.

Yo en ese momento tuve que decir: «Vida, estoy en tus manos».

Lo que pasó después fue un regalo de la vida: empezamos a vender formaciones *online* como si no existiera un mañana. Es como si la vida hubiera dicho: «Estos chavales de IPP han obrado con principios, así que vamos a echarles un cable. Vamos a hacer que esto del *online* que han preparado les vaya muy bien».

Ahora se cuenta y suena gracioso, pero hay que ponerse muy en manos de la vida para devolver cientos de plazas ya cobradas confiando en que aparecerá la solución. Más aún cuando, al mismo tiempo, los Gobiernos declararon la primera neoguerra mundial a sus ciudadanos, sin que estos ni siquiera lo supieran.

Pero ¿por qué te cuento todo esto? Por dos cosas. La primera, porque a veces lo único que queda es confiar en uno mismo y en la vida. La segunda, porque en ese momento llevábamos dos años aprendiendo e invirtiendo en crear nuestra primera formación *online*. Aunque no sabíamos aún si iba a venderse, la teníamos preparada y eso nos ayudó a salvarnos.

Resumen: confía como si nada dependiera de ti. Trabaja como si todo dependiera de ti.

UNA CATÁSTROFE ESPIRITUAL

Nunca nadie pensó en ti

El otro día me decía un amigo que cumplir años le estaba sirviendo para darle menos importancia a la opinión que otras personas pudieran tener sobre su vida. Entonces le conté algo que descubrí muy joven:

→ ***A los veinte te importa lo que los demás piensen de ti.***

→ ***A los cuarenta no te importa lo que los demás piensen de ti.***

→ ***A los sesenta descubres que nunca nadie pensó en ti.***

Intentar caer bien es una catástrofe espiritual, porque te quedarás sin vida. Intentar caer bien empresarialmente es una catástrofe económica, porque te convertirás en una marca fofa y merengada. La verdadera epifanía viene el día en que descubres que todo el mundo está tan ocupado viviendo su vida que en realidad casi nadie piensa en ti. Solo unas pocas personas, que son las que realmente te quieren.

HAY TRES TIPOS DE ASUNTOS EN LA VIDA

Los tuyos, los míos y los de la Vida

La clave para gozar de una buena vida es encargarnos solo de nuestros asuntos. Si me encargo de los tuyos quizá deje los míos desatendidos y, además, quizá no te guste o te incordie. Al fin y al cabo, son tus asuntos.

Si me encargo de los de la Vida, quizá deje los míos desatendidos y, además, no tiene sentido. ¿Para qué querría yo encargarme de los asuntos de la Vida?

Cuando te encargas solo de lo tuyo, de repente todo empieza a funcionar aerodinámicamente, casi de manera milagrosa.

Recuerda que lo que tendría que sorprenderte no son los milagros, sino su ausencia.

Si quieres llenar tu vida de milagros, encárgate de lo tuyo. No sé tú, pero yo con lo que tengo voy servido. Es tan tentador encargarse de los temas de los demás y dejar los nuestros desatendidos...

Es tan tentador echar una mano a otro cuando en realidad deberíamos echarnos una mano a nosotros mismos...

Es tan tentador querer cambiar el mundo cuando en realidad ni siquiera somos capaces de hacer lo más básico por nosotros...

Pretendemos cambiar el mundo, pero no somos capaces de alimentarnos bien, de irnos a la cama a una hora razonable, o de ahorrar al menos un 10 por ciento de lo que ganamos.

Cuanto más quiere alguien cambiar el mundo, menos se suele encargar ese alguien de sus asuntos. Pero cuando te encargas de lo tuyo, te das cuenta de que, además, puedes pedirle ayuda a la vida.

Yo soy muy de pedirle ayuda a la vida y la vida es muy de ofrecer esa ayuda.

A mí y a todos. Aquí no hay favoritismos. Esto no me lo he inventado yo. Ya sabes, «pedid y se os dará».

Tienes que posicionarte y decidir si la vida está de tu lado o está en tu contra.

Yo ya he decidido. Bueno, todos lo hemos hecho. A veces sin ser conscientes. La cuestión es que hay un momento en el que te das cuenta de que no lo puedes solucionar todo, hacerlo todo, pensarlo todo...

Hay un momento de epifanía en el que te das cuenta de que hay algo más grande que tú dispuesto a ayudarte. Ese momento de rendición suele ir acompañado de un gran alivio.

Y eso suele coincidir con el momento en el que decides encargarte solamente de tus asuntos.

REALIDAD, 1 – TÚ, 0

Lo que pasa cuando no miras dentro de ti

No importa lo que tú creas sobre la realidad. La realidad es la que es. Muchas personas intentan adaptar la realidad a su parecer, pero la realidad siempre se impone.

Realidad, 1 - Tú, 0. Siempre queda así el partido. Conviene saberlo.

Tú puedes creer que si te tiras desde el balcón de una quinta planta no te va a pasar nada. Sin embargo, la realidad terminará por imponerse, porque la realidad es. Y está muy bien querer cambiarla, pero, para poder hacerlo, antes nos tenemos que atrever a mirar lo que hay. Entonces surgen dos cuestiones:

→ ***Una cosa es atreverse a ver la realidad.***
Otra es atreverse a cambiar la realidad.

Para las dos hace falta coraje, para confundirlas no hace falta nada. Cualquiera puede hacerlo. Verás, tú puedes pensar que tu pareja —o tu madre— tendría que ser de otra manera, pero luego llega la realidad y tu pareja —o tu madre— son como son. Tú puedes creer que, si alguien limita los precios en un mercado, los precios bajarán. Pero luego llega la realidad y se demuestra que cada vez que un mercado es intervenido, los precios suben o la calidad baja.

Tú puedes creer que tienes derecho a que alguien te contrate o te pague lo que tú consideras adecuado. Pero luego llega la realidad y el mercado te termina pagando algo más o menos acorde a lo que aportas. Nada de esto es personal, es solo la realidad. **Entonces, ¿por qué no somos capaces de ver la realidad como es?**

Atento, que esto es importante: como no somos capaces de contarnos verdad sobre nuestra propia realidad —dentro—, vemos la realidad del mundo —fuera— deformada por aquello que no hemos querido o podido ver.

Este fenómeno tiene un nombre: proyección.

Cuando no ves lo que pasa dentro, entonces proyectas tu sombra fuera y eso lleva a no ver lo que hay —la realidad— sino lo que tú no te has trabajado, proyectado fuera.

Por eso el desarrollo personal no es encender velas e incienso, es una cosa útil que nos evita muchos problemas con la realidad.

Conocerte te ayuda a ver las cosas como son, y la cantidad de problemas que eso ahorra es algo que no se puede describir con palabras.

El partido siempre queda así: Realidad, 1- Tú, 0.

LA BELLEZA ES UN PRERREQUISITO PARA LA ABUNDANCIA

No es solo cuestión de dinero

Hace tiempo me invitaron a un concierto en el Auditorio Nacional. ¿Quién se puede negar a semejante plan? Así que organizamos la logística y fuimos. Cuando estaba allí sentado escuchando una interpretación magistral del *Bolero* de Ravel, cerré por un momento los ojos y pensé en lo bien que sienta la belleza. Estar rodeado de belleza es fundamental para vivir con abundancia. Yo lo he tenido claro desde muy joven.

Rodearse de belleza es un requisito para la abundancia.

Bueno, la belleza ya es abundancia, así que rodearse de ella es el primer paso para la abundancia en otros aspectos. Rodearse de belleza es, entre otras cosas, elegir irse un fin de semana de vacaciones en lugar de diez días, pero irse a un sitio bonito; ir a tomar un café en lugar de a comer, pero hacerlo en un sitio inspirador; tener un coche viejo en lugar de uno nuevo, pero que a cambio sea un coche con alma...

Rodearse de belleza no es una cuestión de dinero: rodearse de belleza es una decisión vital. Es una manera de estar en el mundo. Y para muchos, además, una necesidad, como beber agua.

Rodearse de belleza es mandarle un mensaje a la vida para decirle que no aceptas menos que eso. A la vida le gustan los mensajes claros.

Hace muchos años fui de vacaciones a un sitio terrible. Bueno, llamarlo «terrible» es ser generoso con aquel lugar. Aun así, es un sitio bastante popular en España. Sea como sea, el día que me marché de esa zona me prometí que nunca volvería. Y así ha sido. La belleza es una elección. Si no puedes irte de vacaciones, te quedas en casa. Y te sirves bien la mesa y comes algo sabroso, sano y bien presentado. Si no puedes comprarte un coche nuevo, te compras uno que tenga treinta años, pero cuya sola presencia te inspire. Si no puedes comprarte diez prendas de ropa, te compras una, pero te compras esa que cuando la veas te permita respirar la abundancia de las cosas bien hechas. Estar rodeado de belleza es un prerrequisito para la abundancia. Y lo mejor es que es gratis. O casi. O como mínimo asequible, como la mayor parte de las cosas buenas de la vida.

PAC-MAN NO ERA UN VIDEOJUEGO: ERA UNA METÁFORA DE LA VIDA

Cuatro fantasmas nos persiguen mientras corremos

Hay un popular videojuego protagonizado por un círculo amarillo con boca. Seguro que te suena, se llama *Pac-Man*. Muchas personas creen que es un simple videojuego, pero en realidad es una metáfora de nuestras vidas. Este círculo amarillo aparece en laberintos donde tiene que comerse otros puntos amarillos y otros

objetos. Cuando se come todos los puntos de la pantalla, pasa al siguiente nivel, que es, efectivamente, otro laberinto. Y vuelta a empezar. Su voracidad es infinita. Su objetivo es pasar de nivel para volver a hacer lo mismo. Trágico. Por si esto fuera poco, Pac-Man es perseguido por cuatro fantasmas. Si los fantasmas lo alcanzan, muere y vuelta a empezar, que de todas maneras es lo que ocurre cuando pasa de pantalla.

¿Ves que se trata de una metáfora del estilo de vida actual?

El ser humano actual parece estar en un laberinto, permanentemente perseguido por fantasmas y permanentemente corriendo y ocupado.

¿Para qué? Para pasar al siguiente nivel. Donde pasará lo mismo, solo que un poco más deprisa. Por si esto fuera poca adversidad, es perseguido por fantasmas.

¿Y qué fantasmas son estos? En el videojuego son cuatro fantasmas, como las cuatro energías de la vida: la física, la emocional, la intelectual y la espiritual.

Como en el videojuego, también nosotros parecemos estar perseguidos por cuatro fantasmas todo el rato.

Por el fantasma de la pobreza, de la falta de recursos (físico).

Por el fantasma de la soledad, de la falta de amor (emocional).

Por el fantasma de la ignorancia, del desconocimiento (intelectual).

Y por el fantasma de la apatía y la falta de sentido (espiritual).

Hasta aquí la visión nihilista de la vida. Ahora, pasemos a las soluciones. Hasta que no tomamos consciencia, nos podemos pasar la vida devorando puntos perseguidos por fantasmas. En diferentes pantallas, pero es siempre lo mismo. **Pero, si tomamos consciencia, podemos salir del laberinto.**

Al final es siempre lo mismo. Se le puede llamar de muchas maneras, pero es lo mismo: tomar consciencia, estar despierto, aplicar el «observador observado», estar atento. Para esto hay que detenerse, solo eso, y observar en qué consiste el juego.

LUCIDEZ DE VIDA POR CONSCIENCIA DE MUERTE

Recuerda que has de morir

Verás, tengo una frase que suelo decir cuando me voy a trabajar. A veces digo: **«Voy a labrarme un futuro».** El otro día la escuchó un anciano y me dijo con ese peso que tienen las palabras pasadas por la experiencia:

«El futuro ya ha llegado. Esto es el futuro».

Obvio. Pero obviado. A veces estoy tan enfrascado en hacer, en conseguir, en llegar a algún lugar, que me olvido de que el premio es ahora mismo, mientras lees esto.

Hay una anécdota que me inspira. Se cuenta que, cuando los generales romanos entraban triunfantes a Roma, su pueblo los aclamaba con fervor. En ese momento, un esclavo sostenía una corona de laureles mientras susurraba: **«*Memento mori, memento mori*...»,** que significa: **'Recuerda que has de morir, recuerda que has de morir...'.** Esta frase se utilizaba para recordarle al general que fuese humilde, porque antes o después moriría, a pesar de su grandeza. La vida es efímera y la muerte nos llega a todos.

¿Por qué no nos tomamos más en serio nuestra vida? Una de las razones es que nos olvidamos de que algún día moriremos.

Y entonces posponemos lo importante. Pero ser conscientes de nuestra finitud nos lleva a buscar una vida con propósito.

Solo puede haber lucidez de vida si hay consciencia de muerte.

Por eso en los hospitales y en los tanatorios las personas son más conscientes. Recordar que vamos a morir nos hace vivir con más sabiduría. Eso incluye vivir de acuerdo con nuestro propósito. *Memento mori* nos recuerda algo aún más importante aún: ***memento vivere,*** **'recuerda que has de vivir'**. Y vivir, a mi juicio, solo se puede hacer de verdad cuando vivimos con propósito. Pero ¿qué es el propósito? La capacidad de darle un sentido profundo a nuestra vida, de poner todo lo que somos al servicio de algo más grande que nosotros.

Y, si te interesa este asunto, hay una conferencia que te va a fascinar. Se llama «Cómo encontrar tu propósito y vivir de tu pasión», y está en YouTube.

CONFIAR COMO SI NADA DEPENDIERA DE TI

Trabajar como si todo dependiera de ti

En cierta ocasión me pasó algo que creo que no me había sucedido en la última década. O quizá más. En 2008 empecé a enviar un *e-mail* diario a mi comunidad con información de valor sobre desarrollo personal y profesional, y, aunque dejé de hacerlo durante un tiempo, hoy sigo mandándolo. Pues bien, había preparado el *e-mail* que envío cada día, por alguna razón no lo guardé y perdí el trabajo. Descanse en paz. Esto me recordó la frase:

«Cree en Dios, pero cierra bien la puerta de tu casa».

En este contexto podría ser: «cree en Word, pero verifica bien que se ha guardado el documento». Soy muy de confiar en lo divino, pero de verificar bien las cosas en lo terrenal. De confiar en la vida, pero también de poner mi mejor versión.

De confiar como si nada dependiera de mí, pero de trabajar como si todo dependiera de mí.

Aunque ese día, al parecer, me incliné más por confiar que por verificar. En cualquier caso, esta actitud me permite dormir bien. Lo que he observado es que los seres humanos nos inclinamos hacia un sitio o hacia otro. O confiamos demasiado en la vida, o confiamos demasiado en nosotros. **Y es que no es lo uno o lo otro. Es lo uno y lo otro.** Nos cuesta lo del término medio. En cualquier caso, es más fácil confiar en la vida y disfrutar de la paz que eso da cuando uno ha dado su mejor versión. ¿Por qué? Porque si lo has dado todo, sabes que no hay mucho más que se pueda hacer.

Por eso darlo todo da paz. Mucha paz.

LEGITIMAR TU VOZ INTERIOR

La voz interior es innegociable

En los encuentros de alumnos de IPP siempre hablamos de un montón de cosas interesantes. Una de ellas suele ser la importancia de legitimar tu voz interior.

Con frecuencia oyes una voz interior que te dice por dónde ir.

Puedes llamarla intuición, olfato o corazonada. Llámala como quieras, pero sabes que está ahí. A veces, debajo de una montaña

de dudas, de culpabilidad o de inseguridad. Pero esa voz interior está.

El reto está en legitimarla, en confiar en ella, en vivir de acuerdo con esta voz.

Sé que parte del discurso edulcorado del desarrollo personal dice que es maravilloso seguirla... Y que, cuando lo haces, el camino se llena de margaritas a tu paso.

Pues bien, déjame que te avise de que es posible que no sea así.

Es posible que te critiquen, que tengas que pagar un precio, que despiertes envidias, que incomodes a quienes no la siguen.

Es posible que pase esto... o es posible que no pase.

Nadie lo sabe. Pero tú tienes que saber que existe la posibilidad de que eso pase. Para que, si sucede, puedas seguir caminando.

La cruda realidad es que vivimos en una sociedad «zombificada» y a ningún zombi le gusta que le recuerden que lo es. El ejemplo de tu vida siguiendo tu voz será un recordatorio incómodo.

Por eso no esperes aplausos. No los necesitas.

No esperes apoyo. Puedes seguir sin él.

No esperes reconocimiento. No te hace falta.

Solo confía en tu voz interior y sigue caminando.

La voz interior es innegociable.

Porque hay destinos que solo están disponibles para quien tiene el coraje de confiar en su voz interior. Sigue caminando; nos encontramos en la cima.

Porque, al final del día, la realidad es que solo rindes cuentas a ti mismo y a la vida.

SE VA A LA RUINA POR NO SEGUIR UNA LEY UNIVERSAL

No hay atajos

He aquí otra anécdota que suelo contar: una persona que ha conducido a la ruina su negocio. Para entender qué ha pasado, siempre hablo de espiritualidad y de metafísica.

Hablo de cómo lo que no se ve permite explicar lo que se ve.

Parece claro que la vida tiene unas leyes y también que conocerlas y respetarlas lo hace todo más fácil.

Esto es algo bastante evidente. Algo que se sabe desde hace mucho tiempo. Hasta la Biblia hace un ejercicio de divulgación de algunos de estos principios con los diez mandamientos. El problema es que se entienden mal. Cuando se dice «no mentirás» sucede lo mismo. No existe la posibilidad de que mientas, sencillamente no existe. No puedes mentir y que no haya consecuencias. Si mientes, pasarán cosas malas antes o después. Por eso lo de «no mentirás». No es una sugerencia, es una descripción.

¿Por qué te cuento todo esto?

Porque, a veces, nuestro ego nos dice que somos más listos que la vida y que nos podemos saltar las leyes que rigen el universo. Pero no es así. Hay una serie de leyes universales y conviene conocerlas y respetarlas.

También conviene saber que no existen atajos.

La conclusión es que parece que cuando una persona arruina su negocio es porque se ha saltado algunas de estas leyes. Y a la vida no le gusta que nadie se salte estos principios. Por eso, si alguien lo hace, la vida intenta devolver las cosas a la armonía original. No

existen atajos y esto es una gran noticia para quienes estamos dispuestos a conocer y respetar estas leyes.

Las peleas con la vida solo tienen un perdedor y nunca es la vida.

Y DESPUÉS DE ILUMINARME, ¿QUÉ?

Hay quien cree que tener una rica vida interior es comprar lencería cara

En una sesión de preguntas y respuestas del máster, una persona me comentó que sentía que todas las piezas del puzle encajaban mágicamente. Se sentía como si estuviera iluminada... y me preguntaba qué tocaba ahora, qué era lo siguiente...

¿Que qué le tocaba ahora, después de iluminarse?

Pues *fregar los cacharros*. Eso es lo que le dije.

Después de iluminarse toca cambiar un pañal. O echar gasolina al coche.

Después de iluminarse lo que toca es cocinar una tortilla de patata. Seguir viviendo. Lavarse los dientes. Ir a una reunión. Acompañar a alguien que está enfermo. Hacer el excel de ingresos y gastos del mes. O el amor. Desayunar. Eso toca.

La verdadera prueba de la espiritualidad es la vida cotidiana.

Iluminarse no es solo comprender ciertas ideas, aunque también es eso, claro. Sobre todo, la espiritualidad es ser capaz de vivir con la mayor paz posible en el manicomio que habitamos. En el día a día. En un atasco. Con dolor de tripa. Con un Gobierno traidor. Con un compañero de trabajo que cree que tener una rica vida interior es

comprar lencería cara. Pero también con un atardecer precioso. Con una sonrisa de un niño que te hipnotiza. Con un regalo inesperado que te hace un ser querido. Vivir en paz en medio de todo eso. Eso es la espiritualidad.

SOBRE PROBLEMAS BUENOS (Y MALOS)

¿Para qué sirve tener problemas?

Pregunta de primero de desarrollo personal:

⟶ ¿Para qué te sirve tener problemas «malos»?

Respuesta:

⟶ Para estar tan atareado con ellos que no tengas que ponerte a trabajar en los problemas «buenos».

Un problema malo es ese que se repite todo el tiempo.

Un problema malo es ese que, aunque lo soluciones, te deja igual. Piensa en la cantidad de problemas cuya solución te ha dejado igual. Esos son los problemas malos. Sin embargo, un problema bueno es ese que es nuevo y que una vez solucionado desaparece para siempre. Un problema bueno es ese que, cuando lo solucionas, te

soluciona varios problemas de golpe. Por ejemplo, un problema malo es andar mal de dinero en 2018, en 2020 y en 2024, porque se repite todo el tiempo. Un problema malo es tener que solucionar un arañazo en la chapa del coche, porque, cuando lo repares, todo seguirá igual. Un problema bueno es salir de una relación tóxica para encontrar la paz estando en soledad, o para empezar una mejor relación, porque esa pareja tóxica desaparece para siempre. Un problema bueno es averiguar cómo empezar a ganar más dinero porque eso te soluciona varios problemas de golpe, ya que puedes comprar mejores alimentos, vivir en un sitio más bonito y ofrecer mejor educación a tus hijos, por ejemplo. Los problemas malos solo sirven para distraernos, para evitar que trabajemos en los problemas buenos. ¿Ves la diferencia entre los dos tipos de problemas? ¿Ves la utilidad de los problemas malos?

Los problemas malos sirven para tenerte distraído con cosas que no llevan a ninguna parte, que no te hacen jugarte tu mejor versión y que te mantienen en la zona de confort, que, como ya sabes, es todo menos confortable.

LA VIDA PRIMERO SUSURRA, LUEGO HABLA Y DESPUÉS GRITA

Senderista perdido ignora llamada de rescate de número desconocido

He aquí un titular real publicado por el periódico *ABC* en octubre de 2021: «Un senderista perdido ignora las llamadas de los rescatadores porque eran de un número desconocido». Sería cómico si no fuera porque es verdad. Y sigue la noticia: «Los repetidos

intentos de contactar al hombre desaparecido durante más de veinticuatro horas no tuvieron respuesta». Sin comentarios. Pero ahora, contémonos verdad.

¿Cuántas veces le hemos pedido ayuda a la vida para finalmente despreciarla cuando llega?

¿Cuántas veces hemos recibido una llamada, real o figurada, que hemos ignorado? Si te ha pasado como a la mayoría de las personas, seguramente en torno al ecuador de tu vida habrás sentido una llamada. Una llamada a tener una vida...

... con más propósito.

... con más sentido.

... con unos valores propios.

... con mayor paz interior.

Con algo de suerte, sentiste antes esa llamada. Quizá en tu veintena o tu treintena. Enhorabuena si ese es el caso. Otras personas tienen esa llamada más tarde, quizá en su cincuentena o incluso en su sesentena. Sea como sea, cada persona va a sentir en algún momento esa llamada. Tú también.

Porque la vida primero susurra, luego habla y, si no le hacemos caso, termina por gritar.

Tendrás que escuchar esa llamada, te decía, porque ese es el plan que la vida tiene dispuesto para cada uno de nosotros. Una llamada a dejar de vivir desde el ego para empezar a vivir desde el amor. A dejar de vivir desde el tener para empezar a vivir desde el ser. A dejar de pensar solo en el yo para empezar a pensar también en el nosotros. A dejar de vivir solo desde la razón para integrar también la intuición.

¿Cuál es el problema, entonces? Muchas personas se encuentran en un momento de su vida con esta llamada, con frecuencia en forma de susurro, y no saben qué hacer con ella, así que miran para

otro lado. Salen corriendo. Aceleran, como si al ir más rápido ese susurro fuera a desaparecer. Lo minimizan, como si pudieran convencer con ello a la vida. Y si no le hacen caso, entonces la llamada empieza a ser más evidente.

La llamada empieza entonces a hablar. Es inevitable escucharla. Empieza el festival de problemas para que movamos ficha. Si no hacemos caso, entonces pasa lo que ya sabes, porque a todos nos ha pasado alguna vez: la vida termina por gritar.

Gritar es la manera que tiene la vida de que, al fin, no te quede más remedio que escuchar esa llamada.

VIVIR SOLO PARA EL DINERO O SOLO PARA EL PROPÓSITO

La razón por la que NO te lo pides todo

He conocido a muchas personas, la verdad. Muchas de ellas me han abierto sus corazones y me han contado cuestiones íntimas sobre sus vidas.

He conocido a personas que se han enfocado sobre todo en el dinero. Y también he conocido a personas que se han enfocado sobre todo en el propósito de vida.

Bueno, y también he conocido a personas que no se han enfocado en nada... Aunque ahora solo vamos a hablar de las que están vivas y se enfocan en algo.

¿Foco en el dinero o foco en el propósito? A largo plazo, ninguna de las dos opciones ofrece eso a lo que nos referimos como «felicidad». Enfocarse solo en ganar dinero ofrece menos dinero de lo que la mayoría de las personas piensan. Solo por esto ya no sería

una buena idea hacerlo. Pero es que, además, hacerlo deja un vacío en el alma que hay que rellenar.

Si no te nutres de lo sutil, terminarás por nutrirte de lo burdo.

El bienestar que aporta el propósito es sutil, elevado, delicado, nutritivo... Y si no te nutres de esta energía, querrás llenar ese vacío que tu alma sentirá con energías menos sutiles. Y entonces necesitarás más coches, más viajes, más propiedades, más... No sé qué, pero necesitarás más. Nada de esto te hará sentir verdadera satisfacción. Es algo parecido a ingerir productos procesados; nunca te sacian del todo. La verdadera satisfacción viene del propósito, de saber que estás haciendo lo que tienes que hacer. Pero enfocarse solo en el propósito dejando de lado el dinero terminará por arruinar tu propósito. Y tu vida, seguramente.

En un mundo material hay que tener en cuenta que la materia, y los proyectos necesitan dinero para funcionar. Por eso no es lo uno o lo otro, sino lo uno y lo otro. No es dinero o propósito. Es dinero y propósito. No hay que elegir.

El dinero y el propósito dan verdadera felicidad cuando van de la mano.

No se trata de ayudarte a ti mismo (dinero) ni se trata de ayudar a los demás (propósito).

Se trata de ayudar a los demás y de ayudarte a ti mismo (dinero y propósito). No es lo uno o lo otro. Es lo uno y lo otro.

La razón por la que no hay más personas que se lo piden todo es porque no saben que se lo pueden pedir todo.

La mejor forma de ayudar a los demás es ayudándose a uno mismo. La mejor forma de ayudarse a uno mismo es ayudar a los

demás. Porque, en el fondo, es lo mismo. **Y tú te puedes pedir las dos cosas. Tú te lo puedes pedir todo. ¿Sientes la alegría?**

LO QUE LE SIENTA BIEN AL ALMA

Cuando el tiempo se disuelve

Hay cosas que le sientan bien a tu alma y otras que no.

El alma necesita nutrirse.

Y puede nutrirse de lo sutil, de lo ligero, de las altas vibraciones, de una vida con propósito, de saber que estás haciendo lo que tienes que hacer...

Pero si no se nutre de esto, terminará por pedirte nutrición de lo burdo, de lo pesado, de algo con baja vibración, de ganar dinero sin propósito o de hacer cualquier cosa aparentemente sexi pero sin ninguna trascendencia...

Así que, si no le das nutrición de la buena, te pedirá nutrición de la mala. Si tú no le das cosas como buenas relaciones, amor incondicional, una vida con propósito, algo por lo que trabajar cada día que sea más grande que tú, tener una relación con alguien por quien hacer lo que haces cobre sentido..., entonces el alma te pedirá hacer cosas raras, te pedirá alcohol, azúcar o drogas a montón, te pedirá que trabajes hasta la extenuación o que hagas deporte hasta reventarte un músculo o un tendón...

Y es necesario encontrar esas cosas que más te nutren. Esas cosas que te permiten llegar a casa cargado de energía, esas cosas que te puedes pasar horas haciendo. En mi caso es divulgar. Es algo que puedo hacer durante horas. Cuando algo nutre, el tiempo se disuelve, y también lo hace en cierto modo el yo.

Es vital encontrar qué es eso que te nutre hasta el punto de que el tiempo se disuelve. Porque hacerlo te dará vida, buena vida.

MI MADRE MURIÓ HACE ONCE AÑOS

Te cuento algunas cosas al respecto

Este es un buen momento para contarte algunas sobre aquello. **La primera es que, antes o después, todos vamos a vivir una pérdida.** Antes o después, es cuestión de tiempo, por eso es importante estar preparado para la muerte.

Y ¿cómo te preparas para la muerte? Preparándote para la vida.

Si has gozado de una fiesta, entiendes que la fiesta se termine. Lo mismo con las películas. O con los libros. O con los trabajos. Lo aceptas sin más. Pues lo mismo ocurre con la vida. Cuando has vivido lo que has tenido que vivir con la persona que se va, puede doler. Esto es así. Pero, en el fondo, a veces muy en el fondo, hay una comprensión y aceptación profunda de las reglas del juego. Cuando estás en paz en la vida, estás en paz en la muerte. De todas maneras, la muerte es quizá el mejor invento de la vida.

La segunda cosa es que es importante aceptar lo que es. Verás, hace once años tomé una decisión que, con el tiempo, me he dado cuenta de que fue sabia y que ahora comparto contigo. No sé de dónde vino. Pero esto es lo que hice: decidí aceptar lo que había pasado. Todo. Aceptar que mi madre se había ido y que yo estaba apático, triste. Aceptar que eso era lo que había. Lo acepté tanto que me tomé unas semanas sabáticas con el único plan de

descansar y de pasear. Me alquilé una casa en un desierto. Trabajaba un ratito por la mañana para las cosas más urgentes y el resto del día leía, paseaba, escribía... Y entonces pasaron dos cosas. La primera fue que, de manera inesperada, un libro vino a verme y yo le abrí la puerta, claro. El libro que escribí se llama, paradójicamente, *Vivir con abundancia*. La segunda fue que, pasados unos días, sentí que ya tocaba otra cosa. Fueron cuarenta días, bueno, treinta y nueve, para ser exactos. Y volví a mi casa regenerado.

Aceptar lo que pasa, lo que es, lo que sucede... es simplemente sanador. A lo que te resistes persiste, y lo que aceptas te transforma.

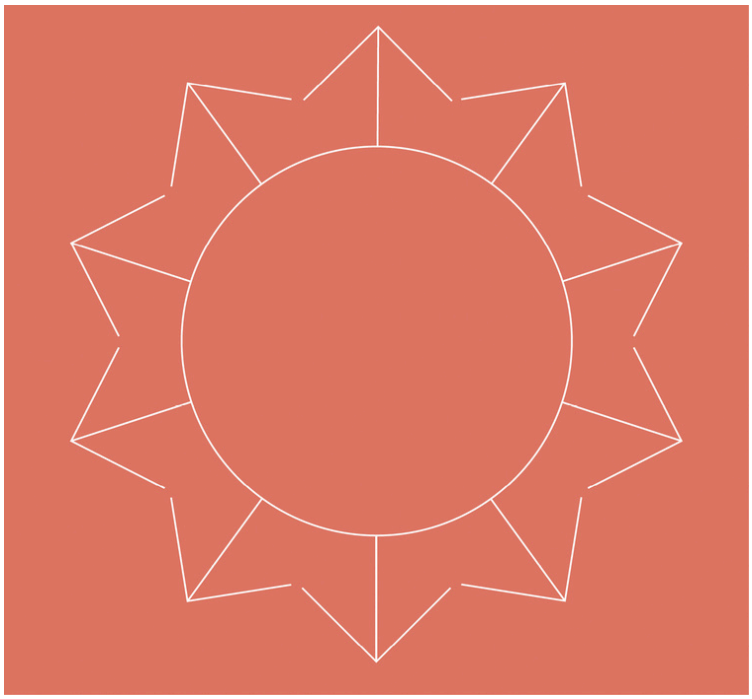
La tercera cosa, quizá la más importante, es que aún hoy me acuerdo cada día de mi madre. Cada día. De su apoyo sin fisuras a todo lo que fui decidiendo. Todo. Y lo cierto es que mis decisiones no siempre han sido convencionales. Al final hay una realidad:

→ El amor incondicional es transformador.
La confianza es revolucionaria. La mirada
de certeza sobre el otro genera certeza.

Y yo tuve la suerte de tener todo esto. Por eso hoy, muchos años después, solo puedo decir una cosa: gracias.

8

El **poder** del **propósito**



Lo que necesitas para vivir con propósito
Si el camino está demasiado claro, quizá no es el tuyo
Propósito para principiantes
¿Por qué no encuentro mi propósito?
No dedicarte a tu propósito es egoísta
No duele lo suficiente
Hay preguntas que es mejor no hacerse
Demolición controlada de tu carrera profesional
Cada día les hablo a mis hijos en diferido
Solo tienes que aprender una cosa
Cursillo acelerado de epifanías
Mi propósito me susurraba desde adolescente
Escritor rico, escritor pobre
El mito de encontrar el propósito
El líder que no tenía cargo
Un clásico cuando queremos empezar algo
Definición de infierno
Sobre la adicción a la tecnología
La desmotivación es tu alma diciéndote que cambies de ruta

Cada persona tiene una llamada interior a ser feliz. Eso está planteado así por diseño vital. Nuestra máxima aspiración como humanos es estar bien y ser felices. Pues bien, hoy sabemos que el camino para ser feliz es ser útil:

- Ser de ayuda.
- Amar a otros.
- Hacer algo por la vida en un sentido amplio.
- Ofrecer algún servicio, de la forma que sea.

El propósito es solo eso: ser útil de alguna manera. Y eso es lo único que la vida espera de ti.

Pero, atención, porque ahora es cuando empieza a ponerse interesante: el camino para ser útil pasa por aprender. Puedes tener toda la buena voluntad del mundo, pero eso no es suficiente.

- Si no sabes operar a alguien, no puedes ser útil como cirujano.
- Si no eres buen arquitecto, no diseñarás buenas viviendas.
- Si no aprendes ciertas cosas, no podrás ser buena pareja o buen padre.
- Si no aprendes a emprender, no podrás ser buen emprendedor.

Solo puedes ser útil de verdad cuando has aprendido a serlo.

Lo otro es tener buena voluntad, y es un excelente comienzo, pero no es suficiente. Lo de la buena voluntad es para el colegio, donde el profesor te aprueba por esforzarte. En la vida real, no es suficiente.

Resumen:

- El anhelo de cada ser humano es ser feliz.
- La forma de ser feliz es ser útil.
- La forma de ser útil a otras personas es aprender a serlo.

Así que la forma de ser feliz es aprender. ¡No me digas que no está bien diseñada la vida!

No es holgazanear lo que te hará feliz. No.

No es comprar cosas lo que te hará feliz. No.

No es alcanzar la cima lo que te hará feliz. No.

Todo lo anterior está bien. Nada en contra; hay un momento para cada cosa en la vida. Pero lo único que a largo plazo te hará sentirte bien es ser útil. Cuando pones tu foco en ser útil, tienes un superpoder: el poder del propósito.

LO QUE NECESITAS PARA VIVIR CON PROPÓSITO

Escasez FM y Abundancia FM

Muchas personas quieren vivir con sentido, haciendo algo significativo que merezca ser vivido y contado. Pues bien, para vivir con propósito te hace falta tener cuatro pilares. Solo cuatro.

- **El primero es el talento.** Necesitas saber en qué eres bueno y cómo puedes aportar al mundo. Cada persona tiene sus

talentos. Mucha calma: tú también. Es fundamental saberlo para poder ser más útil. En el fondo solo va de esto, de poder servir más y mejor a los demás. Conocer tu talento te permite ser más útil. Si hablamos de talento, solo hay una pregunta posible: ¿cómo puedo ser más útil a más personas?

- **El segundo es el aprendizaje.** Tienes que ser humilde para aprender lo que la vida te pide que aprendas. Cada persona trae una lección que se le hace especialmente cuesta arriba. Es así. A veces esa lección nos da guerra durante años, a veces durante décadas y a veces durante toda la vida. Y tu único trabajo es mostrar humildad y ponerle foco. ¿Ya sabes qué es lo que te toca aprender? Puede ser la entrega, la disciplina, la comunicación o la autoestima, por ejemplo...
- **El tercero es el ego (Escasez FM y Abundancia FM).** Cada persona lleva dentro dos emisoras que emiten una programación todo el tiempo. ¿Eres capaz de darte cuenta de que dentro de ti siempre hay alguien hablando? Pues bien, a veces es Escasez FM. A eso también le llamamos ego, adversario o vocecita y, como no te des cuenta de que tú no eres esa voz, te arruina la vida. La buena noticia es que también tienes Abundancia FM, y es solo cuestión de práctica aprender a sintonizar esa emisora. Escasez FM gira alrededor del miedo; Abundancia FM lo hace alrededor del amor.
- **El cuarto es aprender a monetizarlo.** Aprender a ganar dinero con tu propósito es fundamental. No hay desarrollo personal sin desarrollo profesional. Pero tampoco hay desarrollo profesional sin desarrollo personal.

Si quieres vivir con propósito tienes que considerar estos cuatro pilares. Luego hay más, claro, pero esto es el principio.

PD. Si te interesa el asunto del propósito, tengo un capítulo de mi pódcast para ti que puedes escuchar en YouTube; se llama así: «Los 4 pasos para vivir de tu propósito».

SI EL CAMINO ESTÁ DEMASIADO CLARO, QUIZÁ NO ES EL TUYO

Vidas que parecen vidas pero que no lo son

Hay una pregunta que todo el mundo se ha hecho en algún momento de su vida. También tú, seguramente:

«**¿Cuál es el propósito de mi vida?».**

De hecho, por primera vez en la historia, hay millones de personas haciéndose esa pregunta en este momento. Ahora mismo, mientras lees esto. Por fin. Esto es una gran noticia. Y lo es porque esto hará que muchas personas abandonen vidas que parecen una vida, pero que no lo son. Una vida sin propósito se parece a una vida, pero no lo es del todo.

¿Un coche sin ruedas sigue siendo un coche? ¿Una vida sin propósito sigue siendo una vida?

El problema es que, en ocasiones, cuando nos preguntamos por el propósito de nuestra vida, la respuesta no está clara. Nada clara.

Entonces, para evitar la ansiedad que nos genera la falta de respuesta, evitamos hacernos la pregunta.

¿Y cómo lo evitamos?

Encendiendo la televisión e incluso, en casos extremos, prestándole atención.

Bebiendo sin sed.

Comiendo objetos legalizados y sabrosos, pero venenosos.

Viendo series y perdiendo una hora o más de estudio diario.

Consumiendo redes sociales hasta que se nos necrosa el dedo.

Huyendo, ya me entiendes.

Pero, si quieres vivir con propósito, hay un momento en el que tienes que ser capaz de respirar la ansiedad que te puede provocar la falta de una respuesta clara.

A veces no sabemos cuál es el propósito.

A veces no sabemos cuál es el primer paso.

A veces no sabemos cómo vivir de este.

Y está bien así.

→ Si al principio un camino está demasiado claro, quizá no es el tuyo. En cualquier caso, la falta de respuesta genera ansiedad.

El primer paso para vivir con propósito es aprender a vivir con ese malestar, porque, si lo evitas, nunca encontrarás la respuesta. Hay que respirar la ansiedad y permitirse sentir esa incómoda sensación que generan todos los comienzos.

Porque, al principio de todos los caminos, especialmente si son importantes, hay niebla. Y es mejor saberlo.

PROPÓSITO PARA PRINCIPIANTES

Tus talentos no son para ti

Permite que te cuente una fábula. Hace mucho tiempo, en un pueblo muy lejano, había un vagabundo muy pobre que dormía en la calle. Cada mañana, el director de la sucursal bancaria del pueblo se le acercaba y le decía lo mismo: «Por favor, pase a recoger todo el dinero que tiene a su nombre en una cuenta desde hace años». El vagabundo lo miraba con cara de desconfianza. Entonces se giraba y, sin contestarle, seguía durmiendo entre cartones en el suelo. Cada mañana se repetía la misma escena. El vagabundo padecía amnesia y había olvidado que realmente tenía una fortuna a su nombre. Pues así es como viven muchas personas.

Tienen amnesia de lo que realmente son.

Han olvidado la riqueza de sus talentos.

Han olvidado que tienen talentos a su nombre.

Han olvidado que solo tienen que pasar a recogerlos.

Vivimos con amnesia de lo que somos y de lo que tenemos, de lo que la vida nos ha dado, que es siempre mucho. También en tu caso.

Quizá este libro es el director de la sucursal del banco recordándote lo que tienes y no estás usando.

Vivimos de espaldas a nuestros talentos y así no hay forma de vivir con propósito. El primer paso para disfrutar de una vida con propósito es saber qué talentos te ha regalado la vida. A cada persona le han hecho un regalo diferente. El primer paso es ir a recoger lo que es tuyo por derecho divino. Los talentos que la vida te ha dado son tuyos y es tu derecho recogerlos. Pero, ojo, porque también es tu deber.

La vida te ha dado talentos para que los pongas al servicio de los demás.

Tus talentos no son solo para ti. Son para que los pongas al servicio de los demás. Eso es lo que la vida quiere. Cuando no lo haces, contravienes ese principio, y a la vida eso no le gusta nada. Pero nada de nada. No lo digo yo; simplemente observa a tu alrededor.

Por eso, si no pones tus talentos al servicio de los demás, la vida te lo pone difícil para que despiertes.

Propósito para principiantes: encuentra tu talento y ponlo al servicio de los demás.

Como quieras, pero hazlo. Mucho tiempo o poco tiempo al día, pero hazlo. Aunque no estés seguro, pero hazlo.

De momento, solo eso, ese es el primer paso. El segundo ya te lo mostrará la vida. Solo sigue atento.

¿POR QUÉ NO ENCUENTRO MI PROPÓSITO?

La ventaja de la desventaja

Hay una situación que cada vez me encuentro más, a ver si te suena. Una persona afirma que no tiene claro cuál es su propósito; que sabe que tiene que hacer algo, pero que no sabe qué. Dice que le encantaría encontrarlo, pero que no sabe dónde está. Como si se le hubiera perdido en una selva o en medio del Índico. Esa situación, claro, conduce a que no haga nada. Como no ha encontrado el propósito, toca esperar. Tranquilamente, claro. Pero, cuando lo encuentre, se pondrá en marcha. Segurísimo. Y, mientras tanto, los días van pasando. Mientras tanto, el reloj avanza inexorablemente.

Mientras tanto, pasan los meses. O los años. Y, en ocasiones, hasta las décadas.

Esperando el SMS de Dios que le dirá con claridad inequívoca qué tiene que hacer.

Pero las cosas no funcionan así. El propósito solo se encuentra caminando. Es en la acción y no en la reflexión donde encontrarás tu camino. Entonces, ¿por qué no encuentras tu propósito?

Porque vives muy bien sin encontrarlo.

No te juegas tu nombre.

No te juegas tu dinero.

No te juegas tu reputación.

No fracasas, no te equivocas, no fallas.

No sales de tu zona de confort.

No encontrar tu propósito está lleno de ventajas. Tu ego lo sabe, claro que lo sabe; por eso no te permite encontrarlo.

Porque no encontrar tu propósito está lleno de ventajas.

Entiéndeme, son unas ventajas raquíticas, pero ventajas, al fin y al cabo.

Hay algo dentro de nosotros que no quiere que nos comprometamos al cien por cien porque no quiere perder el premio pequeño.

Hay algo dentro de nosotros que prefiere el premio pequeño, la baratija, la bisutería, la imitación y el cloroformo.

Hay algo que prefiere el premio de dormir un poco más, de darse ese pequeño lujo, de no dejar de ir al cine...

Hay algo dentro de nosotros que sabe que, cuando nos pongamos en marcha, seremos imparables.

Hay algo dentro de nosotros que sabe que seremos invencibles, inagotables, indestructibles.

Y esa luz nos da miedo. Ese es el problema. Es nuestra luz lo que nos da miedo, porque sabemos que se acabarán las excusas, la procrastinación y el acostarse tarde. Sabemos que se acabarán la modorra, las conversaciones sin sentido y el dejarlo todo para mañana. Sabemos que, cuando la encontremos, no habrá vuelta atrás. Será como quemar las naves.

Así que seguimos sin encontrarla para no tener que asumir una verdad que no admite discusión, y es que somos poderosos más allá de toda medida. Eso, precisamente eso, es lo que nos da miedo.

Si te pones en marcha con tu propósito pagarás un precio, eso es verdad; pero si no lo haces, también.

Pagarás el precio de tener una vida con sabor a comida de hospital tibia y sosa. Una vida en la que quizá no haya nada que criticar, pero seguramente tampoco haya nada que admirar. La clave está en ponerse en marcha, aunque no haya más que niebla, aunque no haya certeza. Ponerse en marcha y gozar. Gozar de saber que estás haciendo exactamente lo que tienes que hacer, y sentir el agradecimiento y la fuerza de la vida latiendo a través de ti.

Una vez que lo entiendes, no hay vuelta atrás.

NO DEDICARTE A TU PROPÓSITO ES EGOÍSTA

La vida como un océano y tu vida como una gota de agua

La vida es un proyecto colectivo y cada persona viene a encargarse de algo. Por eso estás aquí, y por eso no dedicarte a tu propósito es egoísta. A la vida no le gusta nada el egoísmo. Imagínate la vida como un océano y tu vida como una gota de agua. El océano no

estaría completo sin cada una de las gotas que lo componen. Es verdad que podría seguir sin ti, pero estaría incompleto.

La vida espera una cosa de ti: que seas, hagas y tengas lo que hayas venido a ser, hacer y tener a este mundo.

La vida espera tu participación, que sigas tu intuición, porque es así como la vida se comunica contigo. Y lo espera por una razón: porque te necesita. Sería raro estar en una empresa y no cumplir con tus tareas. Eso generaría problemas antes o después. Pues con la vida pasa lo mismo. Piénsalo. Sería raro venir a este mundo, que tu alma te dijera en forma de intuición qué tienes que hacer y no hacerlo. No dedicarte a tu propósito es egoísta, porque vivir no solo va de ti, también va de los demás. Y, para que este proyecto funcione, cada persona se tiene que encargar de lo suyo. Hay tres tipos de asuntos en esta vida: los tuyos, los míos y los de la vida. Tú solo tienes que encargarte de los tuyos. Solo de tu propósito. Y, cuando no lo hagas, la vida va a protestar. ¿Cómo? Depende. En forma de pobreza, de enfermedad o de malestar interior. No lo sé. Depende.

Pero al final acaba por decirte lo que tienes que hacer.

Porque, de la misma manera que no podrías estar en una empresa sin cumplir con tu cometido, tampoco puedes estar en la vida sin cumplir con tu propósito. Hacerlo sería egoísta.

NO DUELE LO SUFICIENTE

¿Quién serías tú sin ese problema?

En el máster de Libertad Financiera suelo contar una fábula que me fascina. La cuestión es que llevo años impartiendo ese máster y hablando del mismo problema una y otra vez: mucha gente me dice que no encuentra su propósito. Así que lanzo una pregunta y cuento una fábula.

La pregunta: ¿quién serías tú sin ese problema?

A veces construimos un relato alrededor de un problema y terminamos por creernos que somos ese problema.

¿Cómo sería tu vida si no pudieras contar permanentemente ese problema?

¿Cómo sería la nueva persona que ya no tiene ese tema pendiente?

¿De qué hablarías si no tuvieras que resolver esa cuestión?

Y ahora, la fábula: hay un perro que está sentado en la puerta de su casa y no para de aullar. El vecino, cansado de tanto ruido, le pregunta al dueño por qué su perro ladra todo el rato. El dueño del perro le contesta que es porque está sentado sobre un clavo. «No entiendo. ¿Por qué no se levanta?», dice el vecino. «Porque no le duele tanto como para levantarse», le responde el dueño del perro.

¿Por qué no encuentras tu propósito? Porque no duele lo suficiente no hacerlo; porque vives en una jaula de oro, o de miedo, o de conformismo. Porque llevas años andando con una piedrecita en el zapato, y ya no te puedes imaginar cómo es caminar sin ella. **Por eso, porque no duele lo suficiente.**

HAY PREGUNTAS QUE ES MEJOR NO HACERSE

Mi truco para comerme el mundo

En las sesiones de preguntas y respuestas que hago algunas tardes, me cuentan grandes sueños. Recuerdo especialmente a un chico que quería comerse el mundo, hasta ahí todo bien. El problema vino cuando su discurso no se correspondió con lo que estaba dispuesto a hacer. Me decía que a veces no le apetecía ponerse a trabajar. Claro. Ni a mí.

Queremos comernos el mundo, pero no estamos dispuestos a levantarnos un rato antes.

Queremos ser ricos, pero no estamos dispuestos a ahorrar.

Queremos tener salud, pero no estamos dispuestos a dejar de consumir ciertos alimentos.

Queremos abundancia, pero no estamos dispuestos ni siquiera a ordenar el escritorio.

Así que le propuse que, antes de comerse el mundo, se pusiera un reto durante treinta días. Que lo cumpliera, le apeteciera o no, y que en treinta días volviéramos a hablar. Treinta días sin preguntarse si le apetecía o no cumplir el reto. Sencillo, ¿verdad?

Este es el truco: para hacer lo que sabes que hay que hacer, **hay preguntas que es mejor no hacerse.**

Madruga treinta días sin preguntarte si te apetece levantarte por la mañana.

Sé amable treinta días sin preguntarte si la otra persona te corresponde.

Trabaja treinta días de forma excelente sin preguntarte si alguien lo valora.

Haz deporte treinta días sin preguntarte si estarías mejor en el sofá.

Pues eso...

Que para hacer lo grande, primero hay que hacer lo pequeño...

Que para ganar mucho, primero hay que ganar poco...

Que para tener una vida fácil, primero hay que hacer lo difícil...

Y, para lograr todo esto, hay preguntas que es mejor no hacerse.

DEMOLICIÓN CONTROLADA DE TU CARRERA PROFESIONAL

Mantén un pie en el orden

Tiemblo cada vez que alguien me dice que lo va a dejar todo para empezar un negocio nuevo. Personalmente, soy más amigo de hacer una demolición controlada de tu carrera profesional que de la autoinmolación profesional que lo vuela todo por los aires de un día para otro.

Soy más de hacer las cosas de la mañana a la noche que de la noche a la mañana. Principalmente, porque es lo que funciona.

La vida es una mezcla de caos y orden. O de yin y yang, si lo prefieres. O de Bien y Mal, si te gusta más. Caos y orden.

En concreto, iniciar una nueva carrera profesional es algo que aporta el suficiente caos a tu vida como para no tener el orden y la seguridad que dan un sueldo, una rutina o una libertad financiera.

Cuando una persona no ha emprendido nunca, parece que suele tener más sentido iniciar un emprendimiento mientras mantiene su ya sentenciado trabajo actual (orden) que empezar algo de cero sin un pie en tierra firme (caos).

Además, la seguridad que proporciona tener una fuente de ingresos es algo que tus potenciales clientes huelen como si fueran

perros de aduana. Con seguridad se vende más. Luego no digas que no te avisaron.

CADA DÍA LES HABLO A MIS HIJOS EN DIFERIDO

Con propósito, todo es fácil

Muchas personas me preguntan de dónde saco energía para, además de todo lo que hago, escribir un *e-mail* cada día a mi base de datos. Es fácil. Te lo cuento. Verás, cada *e-mail* lo escribo pensando en que algún día, no sé cuándo, estos textos los leerán mis hijos. Cada día me pasan muchas cosas y a mí me encantaría poder contárselas todas. Pero, como son pequeños, ahora no es el momento. Sin embargo, sí que es el momento de escribirlas, que es otra manera de contárselas, en diferido. A veces pienso qué pasaría si a mí me ocurriera algo y no les pudiera contar todo lo que quiero contarles. Entonces me lleno de energía. Y me da lo mismo el tiempo que me tome escribir cada *e-mail.* **Esta es mi motivación: cada día escribo porque sé que algún día lo leerán.** Adicionalmente, esto me permite cumplir con mi propósito de divulgar desarrollo personal, profesional y financiero de manera que personas como tú, que lees esto, puedan mejorar su vida al margen de su nivel de ingresos o de su poder adquisitivo. Hacer esto, además, ahorra dinero en publicidad, así que todos salimos ganando. Por eso escribo un *e-mail* cada día. ¿Cuál es el aprendizaje de todo esto?

Que con propósito, no importa cuál sea, todo es más fácil. Y que sin propósito todo es más difícil.

SOLO TIENES QUE APRENDER UNA COSA

Y luego dedícate a lo que te dé la gana

Mi pareja y yo solo tenemos previsto pedirles a nuestros hijos que aprendan unas pocas cosas útiles para vivir. Una de esas cosas es vender.

Vender es un superpoder. **Y fíjate si debe ser importante que lo han eliminado de todos los sistemas educativos.**

La idea que pocas personas entienden es que puedes dedicarte casi a lo que quieras si tienes la capacidad de emprender y de vender. Poder dedicarte a lo que quieras es una de las mejores maneras que conozco de dejar una huella significativa en este mundo.

Resumen: si quieres cambiar el mundo, empieza por aprender a vender.

En serio. Seguimos pensando como en el siglo xx: que estudiar una carrera es esencial, que saber inglés es esencial, que tener un título es esencial. Y en ocasiones puede serlo. Todo eso ayuda, indudablemente. Es mejor tenerlo que no tenerlo, pero de poco sirve si luego no sabes vender lo que puedes hacer.

→ ***Tener un propósito está bien, pero si no sabes cómo vivir de él no sirve de nada.***

CURSILLO ACELERADO DE EPIFANÍAS

Epifanía para descubrir lo que realmente tienes delante

¿Te ha pasado que de repente un día te cambia la visión que tienes de alguien (o de algo)?

De repente un día viste que tu pareja no era para ti...

De repente un día viste que tenías que cambiar de trabajo, o de ciudad...

De repente un día viste que te estabas contando un relato que no era cierto...

También puede ser para bien, claro.

De repente un día viste con claridad diáfana que tu pareja es un alma bella...

De repente un día viste que tu trabajo está mejor de lo que pensabas...

De repente un día viste que todo lo que te pasó encaja y tiene sentido...

A mí me ha pasado. Supongo que a ti también.

Yo lo llamo epifanía. ¿Y qué hay que hacer para tenerla? Exponerse a información de alta calidad cada día.

Tengo un principio, y es que me educo todo el tiempo; por eso leo todos los días. A veces una página y a veces cien, pero al menos una al día. Por eso hago formación todos los años, a veces más y a veces menos, pero siempre estoy aprendiendo. Cuando estás todo el tiempo aprendiendo creces como persona, y entonces de repente ves las cosas de otra manera. Y entonces es natural tener epifanías, que en el fondo son saltos de consciencia.

Estar en contacto con información de alta vibración acelera tus saltos de consciencia.

A mayor nivel de consciencia, más fácil es vivir con propósito. De hecho, la falta de propósito suele estar relacionada con un bajo nivel de consciencia.

MI PROPÓSITO ME SUSURRABA DESDE ADOLESCENTE

Te hablo de mi biblioteca

A veces hay que hacerse un regalo. Tener alguna pequeña indulgencia. Darse un premio. Pues bien, hace algún tiempo decidí habilitar un espacio para crear y poner en orden mi biblioteca: la Biblioteca Sergio Fernández de desarrollo personal, profesional y financiero. He juntado todos los libros que tenía dispersos en varias localizaciones y me he puesto a hojearlos, a ordenarlos, a hacer limpieza y a recordar todo lo que me han regalado.

Los libros te pueden salvar la vida.

Mi vida no sería la que es sin mi biblioteca.

Ya sabes que a quien no tiene biblioteca solo le queda tener ideología.

Así que hace tiempo decidí reservar unos días para dedicarle tiempo a mi biblioteca. Preparé varias zonas, por temáticas, y resultó ser una experiencia deliciosa, esa es la verdad.

Me gusta leer libros. Me gusta ver libros. Me gusta su olor. Me gusta recomendarlos. Sobre todo, me gusta recomendarlos. Además, creo que poner en orden mi biblioteca me ha hecho aún mejor profesional. Me gusta pensar que a veces soy capaz de recomendar el libro correcto a la persona adecuada en el momento justo y que eso catapulta a esa persona a otro lugar. A un lugar mejor, claro. Y

aquellos días, mientras pasaba las horas rodeado de libros, me daba cuenta de algo. Esto es lo que te quiero contar ahora.

Hay libros que tienen más de veinticinco años. Veinticinco años. El mundo ha cambiado. Yo he cambiado. En aquel momento, yo no sabía que hoy iba a hacer lo que hago, pero lo cierto es que sí había una llamada. Había un susurro hacia el desarrollo personal en un sentido amplio. Tuvieron que pasar los años para que eso floreciera, pero respetar ese susurro discreto del propósito lo cambió todo. Aunque entonces no supiera que sería fundador de IPP, lo cierto es que sí sabía que el desarrollo personal me atraía, me llamaba la atención, me cautivaba.

Te cuento esto porque la llamada del propósito es discreta. Tranquila. Silente. Paciente. No vocifera, pero te habla. Siempre te habla. O te susurra. Escucharla o no es cosa tuya, pero siempre te da pistas. Desde joven. A mí, desde luego, me las dio desde muy temprano. Siempre hay un interés hacia algo, una llamada.

Luego podremos saber monetizarlo... o no.

Luego le podrá gustar a tu familia o pareja... o no.

Luego te atreverás... o no.

Pero ese interés está ahí. Seguirlo o no es cosa tuya.

Te recomiendo una delicia de capítulo de mi pódcast sobre el propósito. Está en YouTube y se llama «Cómo encontrar tu propósito (y monetizarlo)».

ESCRITOR RICO, ESCRITOR POBRE

Misma profesión. Mismo país

En una ocasión, por cuestiones de la vida, hablé con dos escritores. Uno rico, otro pobre. A uno lo entrevisté en un capítulo del pódcast *Pensamiento Positivo*, concretamente en un capítulo llamado «Estas leyes universales rigen tu vida». Con el otro hablé después de la grabación de ese programa. Los dos se lo pasan en grande escribiendo. Los dos son buenos, muy buenos. Los dos tienen ese don y lo ofrecen al mundo. Pero uno vive bien y el otro no. Uno vive donde quiere, el otro comparte piso. Uno tiene familia, el otro no puede tenerla. Uno tiene dos coches, el otro viaja en autobús.

Misma profesión. Mismo país. Uno es rico y el otro no. ¿Quieres saber qué marca la diferencia? Que uno aprendió a emprender y el otro no.

Tan sencillo. Tan complejo. Luego hay muchas horas de trabajo, claro, pero, en origen, lo que marcó la diferencia fue solo eso. Uno decidió que viviría bien de escribir. El otro decidió que no iba a complicarse la vida —y se la terminó complicando enormemente—. Uno de ellos decidió ser dos cosas: escritor y emprendedor. El otro decidió ser solo escritor. Uno decidió que, además de escribir, aprendería a promocionar sus libros y a editarlos; el otro decidió que su don era escribir y que solo haría eso.

Desde mi punto de vista, no solo se trata de lo que te gusta hacer, sino también de lo que te toca hacer.

No es solo hacer lo que amas, es también amar lo que haces. A veces nos toca hacer algo que no nos apetece y, cuando lo hacemos —y lo amamos—, nuestra vida empieza a deslizarse aerodinámicamente hacia un sitio mejor.

Para poder tener éxito hay que hacer cosas de adulto. Cosas que a veces no nos apetece. Escritor rico, escritor pobre.

Uno decidió hacer cosas incómodas y eso le permite tener una vida cómoda. El otro decidió hacer solo cosas cómodas y

eso le lleva a tener una vida incómoda.

Tener un don es importante, pero no suficiente. Tener buenas intenciones es importante, pero no suficiente. Emprender es para muchas personas la única vía que tienen de disfrutar una vida con propósito, libertad y buenos resultados económicos. No importa si te da pereza, porque siempre hay un precio que pagar. **Y el precio de no hacer lo que tenemos que hacer es siempre mayor que el de hacerlo.**

EL MITO DE ENCONTRAR EL PROPÓSITO

No nos da miedo la sombra, sino la luz

Soy amante del cine, pero reconozco que en las películas suceden cosas bizarras. Normalmente, cuando la pareja se da el primer beso, la película termina. Lo que no cuentan es que, en realidad, es entonces cuando empieza la película. Es entonces cuando empiezan el trabajo, el reto, la paciencia. Pero también el amor, la convivencia, la plenitud. Con el propósito sucede lo mismo.

Encontrar el propósito es solo el principio. Después vienen años de trabajo.

Años de entrega, de aprendizaje y de prueba y error. Pero también años de pasión, de saber que estás en el sitio correcto y de sentir la certeza del deber cumplido. Vamos a romper algunos mitos sobre el propósito.

- **Primero: encontrarlo es solo el principio.** Después vienen años de trabajo.
- **Segundo: el propósito es solo uno, ser de ayuda.** Aquello en lo que puedas ayudar más hoy es tu propósito hoy. Después,

claro, puede cambiar. Pero el único propósito es ser de ayuda. Y hoy, estés donde estés y hagas lo que hagas, puedes ser de ayuda.

- **Tercero: normalmente no es verdad que no sepas cuál es.** La realidad suele ser que hay algo dentro de nosotros que sabe que, cuando lo encontremos, seremos invencibles. Algo dentro de nosotros sabe que se terminarán las dudas. Que se acabará lo de procrastinar. Que se terminará ese pequeño premio cochambroso que obtenemos de no estar donde tenemos que estar. Pero lo mejor (o lo peor) de todo es que es verdad. Cuando estamos en el propósito somos imparables, invencibles, imbatibles. El drama no es que no sepamos qué hacer. El drama es que nos da miedo encontrarlo. Por eso enredamos con este asunto, porque nos da miedo la luz que llevamos dentro. Y también saber que seremos imparables.

EL LÍDER QUE NO TENÍA CARGO

Mi experiencia en un instituto de secundaria

Un día viví una experiencia memorable, uno de los muchos regalos que la vida nos ofrece a veces. Me llamaron de un instituto público de educación secundaria para que pasara un rato con alumnos.

El objetivo era hablar de las verdades sobre el dinero que no van a aprender en la escuela.

Así que preparé una charla breve y después pasamos a mi parte favorita: la sesión de preguntas y respuestas. Estuvimos casi dos horas haciéndonos preguntas, cuestionando las creencias sobre el

dinero, recomendando libros —sí, en un instituto los chavales me pidieron que les recomendase libros—, pensando juntos..., y ahora voy a lo que te quiero contar.

Todo esto pasó porque un profesor tomó la decisión de llevar a personas a que den charlas a los alumnos de su instituto en un pueblo pequeño de una zona rural. Y lo está logrando.

Todo esto pasó porque hubo un profesor que, en lugar de convertir la máquina de café del instituto en el habitual muro de las lamentaciones, ha decidido liderar el cambio en ese pueblo y lleva a invitados a que hablen de temas que interesan a los alumnos.

Todo esto pasó porque este profesor decidió imaginar una educación diferente.

Para lograrlo, pone su pequeño granito de arena organizando estas charlas. Charlas por las que no le pagan un extra, charlas por las que no le van a dar más puntos, charlas que organiza solo como un gesto de amor hacia sus alumnos. Esta historia me inspiró muchísimo, porque es un ejemplo de un líder que no tiene cargo.

Muchas personas esperan a tener un cargo o una tarjeta de visita panorámica para empezar a hacer cambios. Otras, sin embargo, se convierten en líderes de sí mismas y de sus comunidades al margen de que tengan cargo para hacerlo. Simplemente se ponen en marcha. Simplemente siguen la llamada del propósito. Y eso es inspirador.

Porque cada persona puede ser el cambio que quiere ver en el mundo.

Porque cada persona tiene más margen de actuación del que puede parecer en un principio.

Porque cada persona tiene a su disposición siempre más posibilidades de las que parece.

Esto hay gente que lo quiere ver, como este profesor. Y hay gente que no lo quiere ver, como otros profesores que, ahora mismo, mientras lees esto, están alrededor de una máquina de café lamentándose de lo mal que está la educación pública... Opinando de los cambios que otros tendrían que hacer —ellos no, claro: otros —, criticando a ilusos como este profesor, que no se dan cuenta de que una charla así de vez en cuando no va a cambiar nada.

Él y yo sabemos que a lo mejor no podemos cambiar el mundo con charlas como esta, pero también sabemos que a lo mejor podemos cambiar el rumbo de una persona, aunque sea un cambio de un grado. Un solo grado. Y que, por eso, aunque solo sea por eso, ya habrá merecido la pena. Para vivir con propósito no es imprescindible emprender: solo hace falta ponerte en disposición de ser útil, de ayudar a otros, de hacer de forma excelente —hoy mejor que ayer— lo que sea que hagas. Eso es vivir con propósito.

Y este profesor, claramente, vive con propósito.

UN CLÁSICO CUANDO QUEREMOS EMPEZAR ALGO

Ya tienes todo lo que necesitas para dar el siguiente paso

Alguien quiere cambiar de vida, pero siente que no puede. Siente que le falta algo. Energía o empuje. Claridad o visión. Lo que sea. Le falta algo. ¿Por qué pasa esto?

Porque no pone el foco en lo que tiene, sino en lo que no tiene.

Déjame que te cuente algo importante: ya tienes todo lo que necesitas para dar el siguiente paso.

Ojo, porque no he dicho que sirva para hacer todo el camino. No. He dicho para dar el siguiente paso. Lo que sucede es que nos ponemos a mirar todo el camino. Y lo que suele suceder es que no tenemos todo lo que nos va a hacer falta. Pero es que lo importante aquí es que todo eso que crees que te hará falta en el camino no te hace falta hoy. Entonces, si en lugar de mirar todo lo que tienes, que es mucho, miras lo que no tienes, no empiezas. No empiezas nada. No empiezas nada nunca. Porque la lista de cosas que te faltan es interminable. ¿Cuál es el truco, entonces?

Poner el foco en lo que tienes en lugar de ponerlo en lo que no tienes.

Porque lo que suele pasar es que ya tienes todo lo que necesitas para dar el siguiente paso. Piénsalo. ¿Tienes lo que necesitas para dar el siguiente paso? Aunque detrás del siguiente paso lo único que veas sea niebla, toca seguir caminando. De hecho, si el camino está demasiado claro, probablemente no es tu camino.

→ Todos los caminos importantes de la vida empiezan con niebla. Pero, incluso con niebla, podemos dar el siguiente paso.

Por hoy, solo eso. Por hoy, solo un paso. Mañana ya veremos qué toca y qué hace falta.

DEFINICIÓN DE INFIERNO

Siempre me surge algo

Como ya habrás visto, aprendo enormemente de mis alumnos. Aquí va otra de esas conversaciones que recuerdo a menudo: tuve un alumno que veía con total claridad lo que quería hacer. Tenía claridad de su propósito y de lo que le tocaba hacer. Pero siempre que iba a hacerlo, le surgía algo que se lo impedía. Se sabía todas las teorías de productividad, pero no las aplicaba. Iba a hacer esa tarea importante, pero justo entonces veía una llamada perdida de su madre. O un *e-mail* importante de cuya respuesta dependía el futuro de Andrómeda.

O se acordaba de que había que poner en remojo las lentejas. O de que no había hecho la cama. O pensaba que mejor iría al gimnasio primero, y que luego ya haría esa tarea. No era un problema de no saber qué era lo importante. El problema era que no lo hacía.

No hacer lo que tienes que hacer es un drama. Pero no hacerlo cuando eres consciente de que lo tendrías que hacer es un drama *premium*.

Hay quien dice que el infierno es darte cuenta un minuto antes de morir de que no hiciste lo que sabías que tenías que hacer.

¿Cómo hago para leer más? Empezando a leer más...

¿Cómo hago para salir de la rotonda? Saliendo de la rotonda...

¿Cómo hago para hacer lo que tengo que hacer? Haciéndolo hoy, ahora mismo...

SOBRE LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

Veinticuatro horas de silencio

En cierta ocasión hice un retiro de silencio. Veinticuatro horas sin hablar. Veinticuatro horas sin móvil. Veinticuatro horas sin mensajería. Veinticuatro horas sin cine, libros o distracciones. Veinticuatro horas de silencio y meditación. Lo curioso es que casi cada persona a la que se lo he contado me ha dicho más o menos lo mismo:

«Qué maravilla».

«Qué paz».

«Qué envidia».

Pero lo más curioso es que muchas personas me han comentado también que cuando estuvimos unas horas sin suministro eléctrico en España, en 2025, sintieron una enorme paz. Como si de repente les hubieran dado permiso para no mirar el móvil.

O para salir a dar un paseo.

O para poder charlar con calma.

O para tomar el sol.

Recuerdo minuciosamente que hace años se podía fumar en cualquier lugar. Los terrícolas fumaban en coches, restaurantes, hospitales, transporte público y algunos incluso en la ducha. Y eso era claramente un sinsentido.

Pues bien, hoy es absurda la adicción que tenemos a la tecnología. Y estamos pagando un alto precio por ello. Dentro de unos años, cuando despertemos colectivamente de esta nueva adicción, echaremos la vista atrás y no entenderemos nada.

Igual que hoy no concebimos que alguien pueda fumar en un restaurante, dentro de unos años no concebiremos que alguien

pueda poner a sus hijos delante de una pantalla.

O que alguien esté en medio de una conversación y esté más pendiente de su teléfono que de su interlocutor.

O que alguien mire su *e-mail* veinte veces al día. O más.

Dicen que un poco de ciencia nos aleja de Dios. Pero que un poco más de ciencia nos acerca a Dios.

Pues bien, un poco de tecnología nos acerca más a nuestro propósito y a nuestros seres queridos. Pero un poco más de tecnología nos aleja de nuestro verdadero propósito.

Y también, claro, de nuestros seres queridos.

Menos tecnología = Más propósito.

Más silencio = Más propósito.

Más calma = Más propósito.

LA DESMOTIVACIÓN ES TU ALMA DICIÉNDOTE QUE CAMBIES DE RUTA

Claridad es poder

A menudo me piden consejo sobre cómo tener energía para no dejar las cosas a medias. Mucha gente empieza proyectos y termina abandonándolos a medio camino. Antes o después, se vienen abajo. Les falta motivación. Entonces yo les pregunto si realmente están persiguiendo el sueño de su vida o si están soñando con rebajas.

Les pregunto si sus objetivos son objetivos en oferta u objetivos del alma.

Si están corriendo detrás de algo que les despierta verdadera ilusión en el corazón o si están corriendo detrás de una ilusión de segunda, de una ilusión ni fu ni fa.

La claridad es poder.

¿Claridad de qué? Claridad de lo que quieres en la vida. La claridad te llena de energía. Y de alegría. Correr detrás de un objetivo de segunda categoría desinfla a cualquiera. El problema es que, como vemos difícil conseguir lo que queremos en la vida, cambiamos el objetivo y empezamos a ir a por el segundo o el tercer objetivo de la lista. A veces es incluso peor y vamos a por un objetivo de cuarta categoría. Algo que *no está mal,* ya me entiendes. Y cuando hacemos esto, de manera natural nos desmotivamos. Es importante abrazar la desmotivación.

Porque la desmotivación es tu alma diciéndote que has tomado el camino equivocado. Es tu alma quejándose.

¿Para qué? Para que abandones esa opción y vayas a por la que realmente has venido a este mundo a vivir. Esa misma opción que tu vocecita te dijo que era difícil de conseguir.

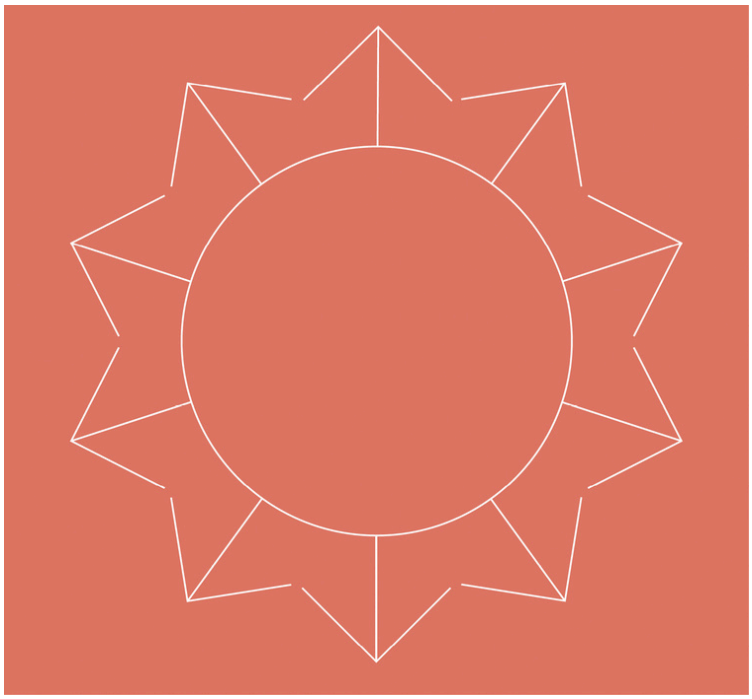
Esa misma: la primera de la lista. Que es la que te hará sentir alegría. Y motivación. Y entusiasmo. Y energía. Eso solo pasa con la primera de la lista. Y tu alma lo sabe.

Ahora, tú también.



9

El **poder** de la **carrera profesional**



El problema de los trabajos nutricionales
El truco que pocos conocen
Me pasé tres años fracasando
Precelebré su éxito
¿Cuánto te pagaron por renunciar a tu sueño?
El ascensor social funciona
La competencia para lograr objetivos mediocres es altísima
La fe inquebrantable en ti mismo
El drama de ser una marca blanca
Cuando no sepas qué hacer en tu emprendimiento, haz esto
Mejor «hecho» que «perfecto»
Aporta más valor a más personas
No existen ni «trabajos de lo tuyo» ni los Reyes Magos
Pensar en el otro todo el rato
Más empresas = Más libertad
Primero vende, después fabrica
No dejes cadáveres en el camino
Jefear versus liderar
Mi trabajo es tomar una o dos buenas decisiones al día
Menos iniciativa y más *acabativa*
La vida tiende al caos
Conclusión tras ver un documental
Si quieres ayudar de verdad, tienes que cobrar
Montar el negocio que mata tu negocio

No eres libre hasta que no sabes vender
Digo que no por principios
Lo que aprendí visitando la central de un supermercado
La ventaja injusta
El éxito es un juego de equipo
¿Compones tu canción o cantas la de otro?
No es tu idea: es un préstamo que te hace la vida

Muchas personas quieren hacer grandes cosas. O pequeñas.

Algo que he comprobado tras años acompañando a miles de personas es que no todo el mundo tiene necesariamente sueños enormes. Cada persona tiene su sueño, grande o pequeño, y está bien así. Cada alma sabe lo que ha venido a hacer, y no todos hemos venido a lo mismo.

Sea cual sea tu sueño, es importante honrarlo y aceptarlo. Pero, sobre todo, perseguirlo y no negociarlo con nadie. Los sueños de cada uno son innegociables. Solo se siguen.

Entiendo que estamos de acuerdo en esto. Seguimos, entonces.

Para llegar a hacer realidad ese sueño necesitamos dar un primer paso. Y luego otro. Y después otro más. Y así durante una cantidad indeterminada de tiempo. Un tiempo que, con frecuencia, dura más de lo que nos gustaría. Todos los grandes caminos empezaron con un primer paso. Todo lo grande empezó como algo pequeño. Todas las empresas que facturan millones empezaron facturando miles. Por hoy, es suficiente con que des un primer paso, pero tienes que darlo. Mañana habrá que dar otro paso, pero mañana ya hablaremos.

Es mejor olvidarse de gangas.

Olvidarse de chollos.

Olvidarse de ofertas

Olvidarse de rebajas.

Olvidarse de atajos.

Solo tienes una cosa que hacer: dar un paso hoy. Mañana tendrás que hacer lo mismo, porque cada día el contador empieza de cero. Si entiendes esto y das hoy un primer paso, entonces estarás un paso más cerca de cumplir tu sueño. Porque ya tienes todo lo que necesitas para dar el siguiente. No necesitas conocer todo el camino ni tener todo lo que te hará falta para recorrerlo. Si en lugar de mirar todo lo que tienes, que es mucho, miras lo que no tienes, entonces pasará que no empezarás nada, porque la lista de lo que nos falta es, por definición, interminable.

Pero si cada día das un paso, entonces cultivarás un superpoder: el poder de la carrera profesional.

EL PROBLEMA DE LOS TRABAJOS NUTRICIONALES

No entendemos para qué sirven

Hay un drama con los trabajos nutricionales: no entendemos para qué sirven. Un trabajo nutricional es aquel al que vas solo porque necesitas intercambiar tu tiempo por dinero. Un trabajo nutricional es ese al que, si te tocase la lotería, no irías ni a por la liquidación. Un trabajo nutricional es algo meramente transaccional: yo te doy mi tiempo y tú me das dinero. Punto. No hay emociones de por medio, ya me entiendes. Pues bien, estamos muy confundidos con los trabajos nutricionales.

Primero, porque nos creemos más listos que la vida.

Pensamos que ese trabajo no es para nosotros, que la vida es injusta y que las cosas deberían ser de otra manera... Y, en lugar de asumir que si estamos en ese trabajo es porque es lo que somos

capaces de aportar ahora, decidimos enfurruñarnos. Y es que una cosa es el potencial que tenemos y otra cosa es lo que aportamos a la sociedad hoy.

Segundo, porque no entendemos que la vida envuelve los regalos en papel de problema.

Detrás de cada problema hay una oportunidad. Sé que esto suena a frase de pelma recién graduado del curso de *coaching* que le han regalado al comprar dos kilos de melocotones, pero es la verdad. Si estamos aquí es porque la vida nos propone aprender algo de esta situación, ahora. Nuestro trabajo es encontrar qué es eso que tenemos que aprender para poder salir. Siempre funciona de la misma manera, por cierto. Esto va de aprender todo el tiempo.

Tercero, y lo más importante, porque un trabajo nutricional es un excelente campo de entrenamiento.

En general, nos cuesta entregarnos a hacer las cosas de forma excelente. Por eso, un trabajo nutricional es un campo de prácticas subvencionado para aprender a trabajar incluso cuando no nos apetece, cosa que pasa con frecuencia, y con mayores responsabilidades y potenciales consecuencias cuando estamos emprendiendo, o en ese trabajo que anhelamos. Siempre digo lo mismo. Y lo digo porque lo hice durante años: haz tu trabajo nutricional como si la vida te fuera en ello. Porque, aunque ahora no seas capaz de verlo, la vida te va en ello.

Haz tu trabajo nutricional tan bien que tu jefe quiera contratar a un detective para entender por qué lo haces tan bien con lo poco que te paga. Desconcierta a tu entorno, *hackea* tu cerebro.

Compórtate de forma radicalmente diferente a como lo hace la mayoría. Entrega diez veces más valor del que te pagan. En serio. Porque entonces pasarán cosas. Yo no sé qué. Tú tampoco. Pero,

para empezar, creerás en ti. Pasarán cosas porque serás una persona diferente, y algo te sacará de allí. Una persona me dijo hace muchos años algo que he recordado en numerosas ocasiones: no se trata solo de hacer lo que amas; se trata también de amar lo que haces, lo que te toca hacer.

Y amar lo que haces, sea lo que sea, es un regalo que te haces a ti mismo, que no depende de nadie y que te puedes hacer cada día de tu vida.

Hoy, por supuesto, también.

EL TRUCO QUE POCOS CONOCEN

No basta con hacer bien las cosas

Hace tiempo un alumno me preguntó que cómo lo hago para ganar más dinero. Así, a lo loco, como si hubiera una respuesta tipo: «Aprieta el botón azul».

Respuesta: aporta más valor.

Se quedó como un conejillo cuando ve los faros de un coche en plena noche..., así que le amplié un poco la idea: aportar más valor significa ser más útil. Significa darle a la gente más de lo quiere y menos de lo que no quiere. Significa aprender a hacer bien el bien. Significa entregar a tus clientes —o a tus jefes, lo mismo me da— una solución mejor, más rápida, más barata o más bonita. Significa hacer las cosas mejor que los demás. Hay quien piensa que eso es capitalista, individualista y esnobista. Pues bien, déjame que te diga una cosa:

→ ***Aportar más valor es la mejor manera de amar a los demás en el mundo profesional.***

Hacer las cosas más baratas, más bonitas o mejores es una manera de amar a los demás, de tenerlos en cuenta, de pensar en ellos. ¿Quieres ser buena gente? Entonces empieza por aportar más valor en tu trabajo o negocio. Empieza por hacer bien tu trabajo: llega puntual, cumple lo que dices..., esas cosas. Se me ocurren pocas cosas más amorosas que eso. Y, además, cuando lo haces, los clientes —o tus jefes, que te recuerdo que es lo mismo— están felices y entonces... Tachán... Ganas más dinero.

Es fácil de recordar: si quieres ganar más dinero, aporta más valor a más personas.

Hay muchos trucos para hacer esto. El más obvio es salir a la calle y buscar un problema.

Busca un problema que tenga alguien y encuentra la manera de solucionarlo, de tal forma que ese alguien quiera pagarte.

Tan sencillo como eso, tan complejo como eso.

ME PASÉ TRES AÑOS FRACASANDO

Pase lo que pase, sigue adelante

Entre 2008 y 2011 ofrecí a las principales emisoras de radio de España el programa *Pensamiento Positivo.* Ninguna apostó por el proyecto. Ninguna. Tres años de recorrer pasillos, de ser ignorado,

de perder el tiempo. Tres años de saber que tenía algo bueno entre manos y de insistir hasta rozar la fatiga. Mientras tanto, yo seguía haciendo cada semana la sección *Pensamiento Positivo,* que puedes recuperar y escuchar debajo de capas prehistóricas en YouTube. Por esa sección no cobraba nada, por supuesto. De hecho, me costaba dinero hacerla. Pero yo creía en el proyecto. Y creía en mí. Eso no lo puedes perder nunca.

Pase lo que pase, nunca puedes dejar de creer en ti.

Sabía que el programa sería útil y entretenido, así que cada nueva temporada lo volvía a ofrecer y cada nueva temporada me volvían a decir lo mismo: «No me interesa». Pero entonces pasó algo. Algo inesperado. Algo que nadie podría haber previsto. Un periodista, Gonzalo Estefanía, que tenía un programa local en Madrid y que conocía bien el proyecto porque se lo había contado hasta decir Constantinopla, pasó a ser director de antena de Punto Radio por una serie de carambolas rocambolescas. Y entonces me llamó.

Era agosto y yo estaba en la playa, literalmente. Recuerdo el viento, el olor a mar y el sol como si fuera ayer. Recuerdo hasta dónde estaba cuando me llamó: aparcando y a punto de empezar a hacer *kitesurf*. Me llamó y me contó que lo habían hecho director de antena. Le di la enhorabuena y le dije que teníamos que celebrarlo a mi vuelta a Madrid. Pero me dijo que no me llamaba para eso. No. Me llamaba para decirme que, si podía empezar el primer sábado de septiembre, en apenas unos días, me daría una oportunidad. Dos días después, adelanté mi vuelta a Madrid y empecé a prepararlo todo. El resto es historia.

Año y medio después, en 2013, la emisora Punto Radio cerró y *Pensamiento Positivo* no volvió a emitirse en antena. ¿Qué es lo que hice transcurrido un tiempo? Pues volver a empezar. Aunque esta vez sin emisora de radio, grabando los programas y subiéndolos a

YouTube y a otras plataformas de pódcast. ¿Por qué te cuento esto? Porque, cuando hablamos de carrera profesional, hay un principio que lo cambia todo.

Pase lo que pase, sigue adelante.

¿No te pagan por una sección? Sigue adelante...

¿No te hacen caso en tres años? Sigue adelante...

¿La emisora cierra? Sigue adelante...

Pase lo que pase, sigue adelante.

PRECELEBRÉ SU ÉXITO

Yo sé que a esa persona le van a pasar cosas buenas

En cierta ocasión decidí probarme la idea de vivir con más calma, para ver qué tal me quedaba y para ver qué podía aprender yo de eso. Un día me fui a un centro comercial por la mañana y aluciné, porque estaba lleno de gente... ¿Nadie trabaja por la mañana? Otro día me eché una siesta junto a mi hija con la que podría haber representado a España en la final del campeonato mundial de siestas. Me desperté desorientado. Afortunadamente, no me dio *jet lag*.

En otra ocasión, me fui a una cafetería a escribir el *e-mail* que mando cada día a mi comunidad. Y te quiero contar lo que pasó allí. Según entré, me llamó la atención uno de los camareros, que correteaba como una lagartija de un sitio para otro. Sonriente, diligente, atento. Nada más sentarme, se dirigió a mí. Me atendió rápidamente. Me trajo el café y seguía sonriendo. Amablemente,

naturalmente, eficazmente. Comprobé cómo atendía otras mesas y era un espectáculo verlo.

Me parece que ver a una persona que hace bien algo es siempre un espectáculo. Me da igual si es poner un café o interpretar a Mozart.

Así que dejé de escribir y, mientras disfrutaba del espectáculo, precelebré su éxito. En silencio. Porque, aunque él no lo sepa aún, le van a pasar cosas buenas. Muy buenas.

Porque disfrutar cada día de lo que uno hace atrae abundancia.

Disfrutar de lo que a uno le toca hacer es una suerte y una señal de sabiduría.

Esta persona lo había entendido. Por eso, un día llegará alguien y le ofrecerá otro puesto mejor remunerado. O le ofrecerá ser socio de otra cafetería. O de otro negocio. O él mismo llegará a la conclusión de que ya está preparado para pasar al siguiente nivel. No sé lo que le pasará ni cuándo. Pero sé que algo le pasará. Y, mientras los cínicos siguen diciendo que eso solo pasa en las películas, él vivirá cosas que los cínicos tendrán que seguir viendo en las películas.

Así es la vida. El premio es solo para quien se lo merece.

Y ese señor se lo merece.

¿CUÁNTO TE PAGARON POR RENUNCIAR A TU SUEÑO?

Hoy es el primer día del resto de tu vida

No sé si has visto la película *Up in the air* (2009). Cuenta la vida de un *despedidor* profesional que va de empresa en empresa echando a

trabajadores. Hay una secuencia en la que el protagonista le dice a un señor de unos cincuenta años: «Dudo mucho que sus hijos lo admiren. Los niños admiran a los deportistas porque persiguen sus sueños. Su currículum dice que estudió artes culinarias francesas. ¿Cuánto le pagaron por renunciar a su sueño?».

Ojo a esto: «¿Cuánto le pagaron por renunciar a su sueño?». Brutal. Muchas personas están en esta situación, aunque en cada caso la cantidad por la que renunciaron es diferente. Pero, en ocasiones, ni siquiera abandonamos nuestros sueños por dinero. El dinero es solo la excusa. Es la excusa socialmente aceptada que permite salir airoso de una conversación en la que queda claro que renunciamos a nuestro sueño. Renunciamos porque nos da pereza, porque nos distraemos, porque no sabemos qué sueño tenemos... y, también, claro, porque recibimos dinero.

La cruda e incómoda realidad es que puedes apostar por tu sueño tengas dinero o no.

Aunque claro...

Es más fácil perseguir nuestro sueño con dinero que sin dinero.

Es más fácil perseguir nuestro sueño sin deudas que con deudas.

Es más fácil perseguir nuestro sueño con ingresos pasivos que sin ellos.

Se puede perseguir un sueño sin dinero, eso es verdad. También es verdad que es más fácil hacerlo cuando tienes dinero. Y a partir de cierta edad, más aún.

Cuando queremos transformar una vida, hay dos energías a las que hay que prestar mucha atención: el dinero y la salud.

Estas dos energías sustentan todo lo demás. Por eso es inteligente cuidar del dinero y de la salud, porque con dinero y salud todo es un

poco más fácil. No sé si te pagaron por renunciar a tu sueño o no, pero en cualquier caso es un buen momento para recordar algo:

⟶ Hoy es el primer día del resto de tu vida.

EL ASCENSOR SOCIAL FUNCIONA

La principal razón por la que no conseguimos objetivos

¿Funciona el ascensor social?

¿Existe la posibilidad de cambiar de clase social?

La respuesta obvia es que, al menos de momento, sí lo es. Sin embargo, solo un porcentaje raquítico de personas lo consigue. ¿Por qué? Hay dos respuestas.

La primera es que el sistema no lo estimula.

El sistema necesita personas ignorantes del funcionamiento del propio sistema a las que exprimir hasta la última gota de tiempo. El sistema se nutre del tiempo de las personas que desconocen cómo funciona el sistema. Lee esta frase tantas veces como necesites. Son las que más impuestos e intereses pagan. Están tan ocupadas sobreviviendo que no tienen tiempo de cuestionar el sistema. Lo cierto es que el sistema está minuciosamente diseñado para que caigas en alguna de las trampas que te pone para que no puedas escapar. O eres listo o caerás en alguna antes o después. La trampa de los impuestos, la de las deudas, la de los intereses, la del desinterés por tu vida, la de la enfermedad, la de alguna estafa...

La segunda razón por la que las personas no usan el ascensor social es porque la mayoría no se lo propone.

En serio. Aunque hacerlo sirva para disfrutar más tu trabajo, para poder pasar más tiempo junto a los tuyos y para acceder a mejores oportunidades, pocas personas se proponen cambiar de clase social. La principal razón por la que las personas no consiguen objetivos es porque no se lo proponen. ¿No te parece muy loco esto? Pues es así. Llevo años en esto. Sé que es así. Si lo deseas, puedes preguntar los objetivos que se han marcado tus amigos para este año. Si lo haces descubrirás dos cosas.

La primera es que la mayoría no tiene objetivos claros y mucho menos por escrito.

La segunda es que los pocos que lo hacen se plantean objetivos pequeños.

En serio, pregunta si quieres. Quizá porque lo ven demasiado complicado. O porque piensan que hay que tener estudios superiores. O venir de un determinado ambiente. O ser listo, listísimo. La verdad es que he escuchado de todo. Déjame que te diga algo crucial. Te prometo que sé esto con cada una de mis células: la mayoría de las personas no usa el ascensor social porque ni siquiera se lo plantean.

Y eso, por cierto, hace mucho más fácil ascender a los pocos que realmente se lo plantean.

LA COMPETENCIA PARA LOGRAR OBJETIVOS MEDIOCRES ES ALTÍSIMA

Cómo trabajé en el Ayuntamiento de Londres sin saber inglés (literalmente)

Reconozco que he tenido siempre mucha suerte en la vida. Hay cosas que no me han funcionado por ser listo, sino por ser afortunado. Y hay que ser humilde para reconocerlo.

Cuando terminé la licenciatura me fui a Londres. Y allí empecé a buscar trabajo. Yo no sabía inglés. Nada. Los primeros meses viví casi de milagro. Ni siquiera en las cosas básicas del día a día era capaz de manejarme. Iba a decenas de entrevistas de trabajo y nunca me contrataban. Me hablaban y yo no me enteraba, así que nunca me llamaban. Un drama. Cuando llevaba un par de meses fracasando, se me ocurrió ofrecerme al Ayuntamiento de Londres como consultor de comunicación. ¿En serio? Sí. Una gran idea. Te puedes imaginar. Pues la cosa es que me llamaron y me fui a hacer la entrevista. Al señor que me entrevistó le pareció inaudita la escena de un tipo que apenas hablaba lo mínimo de inglés ofreciéndose para ser consultor de comunicación. Así que me dio una oportunidad. Aquí es donde entra la suerte de la que te hablaba antes. Este señor había estudiado *coaching* y sabía de la importancia de la actitud. Y pensó que yo de actitud iba sobrado. En cualquier caso, es verdad que no me pagaban una libra. Normal, por otra parte. Pero también es verdad que a mí me dio igual, porque aquello me pareció LA OPORTUNIDAD.

Y, claro, la acepté.

Así que me pusieron a hacer lo que nadie quería hacer: llamar por teléfono. ¿Se puede tener más suerte? Mi trabajo al principio era confirmar la asistencia de empresarios a los eventos de una red de emprendedores del ayuntamiento. ¿Y qué pasó? Que hacía decenas de llamadas cada día y aprendí inglés, y muchas más cosas, a la velocidad de la luz.

¿Por qué te cuento esto? Porque quiero recalcar algo: cuando iba a una entrevista para doblar camisetas en una tienda de ropa no me

contrataban porque no me enteraba de lo que me decían. Pero, sobre todo, porque había otros cien seres más deseando doblar camisetas a seis libras la hora. Sin embargo, cuando me dirigí al ayuntamiento, fui posiblemente el único español que lo hizo, porque no había una oferta de trabajo. En el primer caso competía contra cientos. En el segundo contra nadie. Nadie. ¿Escuchas el sonido de los grillos? ¿Cómo crees que te va si compites contra nadie? Este es el aprendizaje:

→ ***El nivel de competencia es más bajo cuanto más grande es el objetivo.***

Hay más gente luchando para un puesto de mil euros al mes que para conseguir la libertad financiera. Así son las cosas, y saberlo es estimulante, la verdad.

LA FE INQUEBRANTABLE EN TI MISMO

¿Pensaste que IPP no podría salir adelante?

En el mundo profesional hay personas que inspiran confianza y otras que no. Y las que no la inspiran suelen tener una vida de saldo y rebajas. A veces está clara la razón, pero otras no tanto. Hay quien genera confianza y hay quien no.

Si un profesional te ha fallado varias veces, es normal que no confíes en él. Pero aquí viene lo interesante: a veces acabas de conocer a una persona y, por la razón que sea, no te inspira

confianza. A veces incluso llevas años trabajando con alguien y, por la razón que sea, no crees que sea capaz de liderar un proyecto o de hacer una llamada de teléfono compleja. Y quienes no inspiran confianza suelen tener vidas difíciles. En mi vida le he prestado mucha atención a qué es lo que hace que algunas personas vivan bien y otras no. Qué hace que una persona tenga una vida de éxito y otra no.

La cuestión es que un día hablábamos Hada y yo de por qué algunas personas inspiran confianza y otras no, y en un momento me preguntó:

«**¿Se te pasó alguna vez por la cabeza que IPP pudiera no salir adelante?».**

Y mi respuesta fue:

«No, nunca, ni una sola vez. No era un escenario que pudiera suceder. No en esta reencarnación. No».

Y llegamos a la conclusión de que este era el primer paso: para que otros confíen en ti tienes que tener una fe inquebrantable en ti mismo.

Fe inquebrantable.

Sin confianza en ti mismo, estás perdido, aunque solo con confianza tampoco tienes garantizado el podio, claro. Entonces, ¿qué hay que hacer para tener confianza en uno mismo? Es una pregunta compleja. Y no hay respuestas sencillas para preguntas complejas. Un buen comienzo sería empezar a hacer lo que dices y decir lo que haces.

Decir lo que haces.

Hacer lo que dices.

Coherencia.

No es la panacea, pero es un excelente comienzo para aumentar la confianza en ti mismo. Si dices que vas a llegar a las cinco, pero

llegas a las cinco y media, en lo más profundo de ti sabes que no eres una persona de confianza. Y, si tú lo sabes, puedes estar seguro de que el resto también lo sabe, o al menos lo intuye. Decir lo que haces. Hacer lo que dices.

Parece poco, pero pocos parecen hacerlo.

EL DRAMA DE SER UNA MARCA BLANCA

Nada que criticar y nada que admirar

En una ocasión escuché algo escalofriante. Un emprendedor pedía referencias sobre un profesional. Hasta aquí, todo normal. Pedir referencias es una práctica habitual de personas sabias. La cuestión es que la otra persona no sabía muy bien qué decir. Empezó a titubear:

—Es bueno, pero tampoco es sensacional... Lo hace bien, aunque tampoco te esperes algo extraordinario... Si le pides cosas sencillas, te valdrá...

Total, que en un momento se soltó y dijo:

—Vale para todo, pero si le pides algo muy específico no te lo sabrá hacer o te hará una cosa del montón. No tiene nada que criticar, pero tampoco tiene mucho que admirar.

Y entonces dictó la sentencia de muerte:

—**Mira, ese profesional es un poco como una marca blanca, que no te va a decepcionar, pero tampoco te va a deslumbrar.**

Vamos a analizar este comentario, que aplica, por cierto, a millones de profesionales que se comportan como si fueran una gran compañía. Pero sin serlo.

En un mundo donde las reglas del juego son diferentes para profesionales y para multinacionales, la cruda realidad es que muchas personas viven intentando no destacar demasiado.

Intentando encajar.

Intentando gustar a todo el mundo.

Intentando no caer mal a algún ser subvencionado o de alguna asociación o colectivo que se ofende antes de que abras la boca.

Intentando tener todo tipo de clientes o poder trabajar para todo tipo de empresas. Es decir, intentan ser una marca blanca. Intentan gustar a todo el mundo. Y, claro, eso no funciona.

La única manera de destacar es ser auténtico. No tienes que gustarle a todo el mundo, solo a tus clientes y a tus potenciales clientes.

No tienes que saber de todo, solo lo que necesitan tus clientes. Trabajar por cuenta ajena funciona igual: no puedes tener un currículo para cualquier empresa. Cuanto más especializado estés, mejores oportunidades encontrarás. Pero, claro, para poder hacer esto tienes que entender cómo funciona el mercado profesional. Eso se entiende en diez minutos, así que este no es el problema.

El problema viene de que, para ser auténtico, tienes que ser capaz de no caerle bien a todo el mundo.

El problema de ser auténtico es que antes o después caerás mal a alguien.

El problema de ser auténtico es que se notará más quién eres.

El problema de ser auténtico es que, para serlo, primero tienes que ser alguien.

Y aquí es donde entra en escena el desarrollo personal.

Para ser auténtico tienes que confiar en ti.

Tienes que estar seguro de quién eres y de qué has venido a hacer al mundo.

Tienes que saber que eres un ser divino por el mero hecho de ser.

Pero, sobre todo, tienes que saber que ser auténtico, ser tú, es un pasaporte a la abundancia, y también un imán para el dinero.

Literal.

Y, cuando lo sabes, no hay vuelta atrás: nunca más vuelves a ser una marca blanca.

Nunca más vuelves a ser una de esas personas que no tienen nada que criticar, pero tampoco nada que admirar.

Cuando lo sabes, te atreves a ser tú. Te atreves a vivir desde la autenticidad. Y eso transformará tu vida, porque necesitamos menos personas intentando encajar y más personas siendo auténticas.

PD: si te interesa este asunto de la marca personal, este episodio de *Pensamiento Positivo* seguramente te aporte: «Cómo ser mejor profesional con una buena marca personal», en el canal de YouTube de IPP Formación para la vida real.

CUANDO NO SEPAS QUÉ HACER EN TU EMPRENDIMIENTO, HAZ ESTO

Entender para qué lo haces lo cambia todo

Pregunta de primero de emprendimiento: ¿qué hay que hacer cuando siempre hay tantas cosas que hacer?

Respuesta corta: cuando no sepas qué hacer, vende.

Solo hay una excepción y es que tengas que entregar un producto o servicio que ya hayas vendido. Pero, en el resto de los casos, no hay duda: vende. Porque si vendes ingresarás dinero, y eso te permitirá pagar a otros profesionales, si lo necesitas.

Vender puede ser muchas cosas.

Puede ser hacer seguimiento comercial con llamadas o *e-mails.*

Puede ser montar embudos.

Puede ser crear cadenas de *e-mails.*

Puede ser contratar alguna aplicación que te ayude a automatizar procesos comerciales.

Cada caso es diferente. Pero la idea es la misma:

→ *Haz algo que traiga negocio a tu negocio para que, efectivamente, sea un negocio.*

Pero la realidad es que a muchos emprendedores les da pereza hacerlo.

¿Y por qué les da pereza?

En la Edad Media, le preguntaron a un albañil que trabajaba en las obras de una catedral qué hacía. Su respuesta fue: «Picar piedras todo el día».

Le preguntaron a otro albañil de la misma obra y su respuesta fue: «Pico piedras para levantar el muro de este edificio».

Le preguntaron a un tercero y su respuesta fue: «Pico piedras para levantar el muro de esta catedral, lo que permitirá que muchas personas descubran a Dios y tengan una vida con más sentido».

La tarea es la misma: picar piedra. Pero saber para qué la haces lo cambia todo.

La tarea es la misma: vender. Pero saber para qué lo haces lo cambia todo.

¿Cómo podría dar pereza picar una piedra si eso ayuda a que otros descubran a Dios? ¿Cómo podría dar pereza vender si eso permite que alguien se beneficie del producto o servicio que ofreces?

Si no picas piedra, no hay catedral.

Si no vendes, no hay proyecto.

Es sencillo de recordar: cuando no sepas qué hacer, vende.

MEJOR «HECHO» QUE «PERFECTO»

La epifanía que tuve dando un paseo veraniego

Tenemos un lío con esto de hacer las cosas perfectas. Yo lo tuve. Hace años hablaba con un amigo que tiene decenas de empleados en una empresa que hace cosas de gran responsabilidad. Dábamos un paseo por un bosque. Era agosto.

—¿Cómo haces para garantizar que el trabajo salga perfecto?

—No tiene que ser perfecto. Si está hecho al 90 por ciento es suficiente —me comentó.

Silencio sepulcral. De repente, en un minuto lo entendí todo. Lo que no había entendido en años lo comprendí en un instante.

Tuve una epifanía: no tenía que ser todo perfecto.

En el colegio aprendemos que hay que tener la respuesta correcta para aprobar el examen. Y entonces queremos acertar siempre.

Y esto conduce a la inacción.

Pero resulta que la vida, y especialmente los negocios, necesitan de velocidad.

Hasta que no esté la web perfecta, no la publicaré...

Hasta que no tenga todo inmaculado, no ofreceré mi producto...

Hasta que no sea el que más sabe de toda la industria, no me ofreceré como profesional...

Pensamos que las cosas tienen que ser perfectas, pero con que estén bien al 80 o 90 por ciento es suficiente.

No existe el trabajo perfecto.

No existe la empresa perfecta.

No existe la persona perfecta.

Quizá solo existe la mirada que convierte lo anterior en perfecto.

Es mejor hecho que perfecto.

Es mejor algo que nada. Es mejor al 90 por ciento bien que al cero por ciento hecho. Es mejor perderse una parte que perdérselo todo.

Y esta es la razón por la que muchos negocios no crecen. O ni siquiera empiezan. Buscan la perfección, y eso impide que la rueda empiece a andar. Pero empezar en modo imperfecto es lo único que permite que algún día, quizá, se pueda alcanzar esa perfección.

Mejor hecho que potencialmente perfecto. Mejor algo que nada.

APORTA MÁS VALOR A MÁS PERSONAS

Fue en agosto de 2009

Había escuchado una frase. Una de esas frases que parecen inofensivas, pero que no lo son. Una de esas que tienen el potencial de cambiar el rumbo de una vida:

«Aporta más valor a más personas».

Ojo, no es aporta más valor. No.

Tampoco es aporta a más personas. No.

Es así: aporta más valor a más personas. ¿Para qué? Para que te vaya mejor. Creo que se me ocurrió leyendo la autobiografía de Richard Branson —fundador del conglomerado Virgin y autor, entre

otros, de *Perdiendo la virginidad: Cómo he sobrevivido, me he divertido y he ganado dinero haciendo negocios a mi manera*—, aunque no estoy seguro. De lo que sí estoy seguro es de que un día en que estaba leyendo en la playa, en 2009, me hice esta pregunta:

«¿Cómo podría yo aportar más valor a más personas?».

Y entonces se me ocurrió una idea: grabar en vídeo la sección que hacía de *Pensamiento Positivo* en la hoy desaparecida Punto Radio y subirlo a YouTube. Hoy esto es bastante obvio, pero en 2009, hasta donde yo sé, fue la primera vez que se grababa un programa de radio en España y se subía a YouTube. Tanto es así que nadie le prestó la menor atención. Ni en la radio, ni los pocos seguidores que tenía mi blog en aquel entonces. Ni mis amigos. Nadie. Pero yo seguí haciéndolo, porque la idea me pareció genial. Al fin y al cabo, ofrecía más valor a más personas. Pasaban los meses y algunos vídeos solo tenían unas decenas de visualizaciones. Pero yo seguía. Y entonces ocurrió un milagro. De repente, un día empezaron a subir las visualizaciones. Y luego subieron un poco más. Y, solo en ese canal, hoy hay más de medio millón de suscriptores. ¿Por qué te cuento esto?

Porque en la vida puedes tener casi cualquier cosa que te propongas, siempre que des a los demás lo que quieran tener.

Y, aunque yo llegué un poco demasiado temprano, la gente quería poder escuchar buen contenido en cualquier momento. Y yo se lo di.

Dar más valor a más personas. Eso es todo.

En mi caso, esa pregunta mágica me ha dado mucho. Esa solo fue la primera vez que me la formulé, pero responder a esa pregunta en varias ocasiones a lo largo de mi vida me ha traído muchos regalos. Y espero que a ti también te los dé.

NO EXISTEN NI «TRABAJOS DE LO TUYO» NI LOS REYES MAGOS

El truco que le cuento a un chico de veinticinco años

En un evento, se me acercó un chico de unos veinticinco años que estaba buscando «trabajo de lo suyo». Y me preguntó si tenía alguna idea. «Lo suyo». La frase es anacrónica. No existe «lo suyo». Me tuve que remontar a lo que recordaba de los años noventa para poder entender esa frase *vintage*. Hubo un tiempo en el que alguien estudiaba un máster y luego se dedicaba a «lo suyo». También hubo un tiempo en el que se viajaba en diligencia. Pero ambos han pasado.

Le expliqué que eso no existía mientras me miraba con los ojos de un niño al que le revelan que los Reyes Magos son los padres.

Me dio ternura que, en casi dos décadas de sistema educativo, másteres del universo, informativo a la hora de comer y títulos oficiales, nadie le hubiera explicado algo obvio: que ni los Reyes Magos ni «lo suyo» existían. Hice lo posible por explicarle que su único trabajo era encontrar un problema y solucionarlo.

No sé si existe «trabajo de lo suyo», pero sí que sé que en cada industria hay un problema que ahora mismo no está resolviendo nadie, o casi nadie.

Y también sé que, si te pones a solucionarlo, ganarás dinero. Esto aplica sin importar cuándo leas este libro o en qué sector trabajes. De hecho, el chico me contó qué había estudiado y en menos de cinco minutos encontramos cinco problemas que tenían las empresas de «lo suyo». Le conté, además, algo obvio. No mandes

un currículum. Preséntate mejor con una solución y, si quieres, además, con un currículum. Como me cayó bien, le recomendé un par de libros (ejerzo de *biblioterapeuta* amateur) y nos dimos los *e-mails* para que me preguntara lo que quisiera. Pasado algo más de un mes le escribí, inquieto porque no me había dado *feedback* sobre los libros.

¿Y sabes qué me dijo?

«Después de vacaciones me pondré con esto».

Después de vacaciones... Aquí hay un regalo para ti:

→ ***Es muy fácil emprender y destacar en un mundo donde las personas no tienen hambre. O no la tienen hasta después de vacaciones.***

Muy fácil.

Tan fácil como leerte dos libros y aplicar alguna idea.

A veces cuesta explicar que, si juegas mínimamente en serio, en la práctica, apenas tienes competencia.

PENSAR EN EL OTRO TODO EL RATO

Lo que aprendo en una freiduría

Un día, en vacaciones, viviendo al límite, fuimos a una freiduría. Lo que marca tu destino no es lo que haces un día del año, sino lo que haces los otros 364. El hecho es que, cuando llegamos, había gente. Mucha gente. Demasiada gente. Tras hacer un poco de cola, el señor tomó el pedido y me dijo que iba a tardar por el jaleo que tenían y que nos invitaba a dos cervezas. Gratis. Me quedé atónito y empecé a observar. No era que yo le cayese bien o que fuese fan de IPP o de mis formaciones, cosa que a veces me pasa. Era que invitaba a todo el mundo. Fórmula sencilla: un cliente, una cerveza. Eso hacía que la gente, en lugar de lamentar la cola, la disfrutase. Admirable.

Había convertido una mala experiencia —la cola— en una gran experiencia: aperitivo gratis.

¿Cuál es el coste de esta idea? Mínimo; seguramente, algunos céntimos por persona.

No sé si había cola porque regalaban cerveza o si regalaban cerveza porque había cola. Se pusieron en la piel del cliente y se pusieron de su lado. Eso el cliente lo nota. Cada empresa, como cada persona, pone el foco en algo. Y aquello en lo que te enfocas se expande.

Pones el foco en el cliente y se expanden los clientes.

Pones el foco en las subvenciones y se expanden los papeleos.

Los profesionales tenemos que pensar en el cliente, porque es quien paga.

Y esto, que parece obvio, no lo es tanto. Pocas empresas lo hacen de manera consistente. Esta es la idea: pon el foco en los demás, en tu pareja, en tus clientes, en tus amigos, en tus vecinos..., y simplemente permite que la magia ocurra. Porque ocurrirá.

MÁS EMPRESAS = MÁS LIBERTAD

Lo que los envidiosos no ven

En cierta ocasión, un emprendedor me invitó a una visita guiada de su empresa. Es el propietario de una empresa industrial. El espacio era una nave de miles de metros cuadrados con decenas —quizá centenas— de trabajadores, con máquinas más grandes que un camión y mercancías apiladas en palés hasta una distancia tal que te hacías un esguince en el cuello si mirabas arriba para verlos. Millones de euros invertidos en varias décadas de trabajo. Es difícil explicar el compromiso, la entrega, la sagacidad y la perseverancia que supone tener una empresa como esa abierta durante años en España.

Y pagando nóminas cada treinta días, claro.

Sin embargo, en España, para muchas personas este tipo es sospechoso.

Entiendo que si lees este libro no es tu caso, pero, si lo es, quizá deberías pedir ayuda terapéutica, porque la envidia y el rencor tienen efecto directo en tu salud y en tu economía; para mal, obviamente. No te voy a explicar la cantidad de horas, riesgos, hipotecas y desvelos que hay detrás de cualquier proyecto. Pero sí quiero comentarte algo que quizá no sea tan obvio:

→ ***Necesitamos entender que nos hacen falta muchas más empresas. Nos hacen falta.***

Primero, para que pasen cosas y podamos vivir.

Porque, por ejemplo, la mesa de tu cocina la fabricó una empresa. No la diseñó la Diputación de Zamora ni el Servicio Meteorológico de Cataluña. Ni ninguno de los otros 16.800 organismos públicos que hay en España.

Segundo, porque cuantas más empresas hay, más libre eres.

Cada vez que una empresa cierra, se va de tu país o no llega a abrirse, pierdes libertad. Si hay más empresas y más competencia, los precios bajan, y eso es bueno para ti. Además, si hay más empresas, tienes más posibilidades de cambiar de empleo, de negociar contratos y de mejorar tu vida. Y eso es bueno para todos.

Tercero, porque si hay más empresas hay menos posibilidad de que dependas del Estado o de una multinacional.

A menos empresas, hay más posibilidades de que termines dependiendo de una gran multinacional —que no es lo mismo que una empresa— o del Estado. En ambos casos, pierdes libertad. Si hay más empresas, eso es bueno para todos. Incluso para los parásitos que viven del trabajo de los seres de bien, porque si eso pasa tienen más trabajadores y empresas a los que parasitar con sus impuestos, subvenciones y redes clientelares. Aunque este razonamiento es demasiado avanzado para un analfabeto económico, por eso les hacen la guerra a las empresas: porque más empresas significa más libertad. Y la libertad no les gusta nada.

¿Entiendes ahora por qué cada vez es más difícil arrancar y mantener un negocio? ¿Entiendes ahora por qué atacan con su rodillo ideológico y subvencionado a los empresarios?

Respuesta corta: porque cuantas más empresas haya, más personas libres habrá.

Todo esto, por otra parte, es bastante obvio. Pero había que decirlo. Hasta aquí el apocalipsis. Ahora, las buenas noticias: es verdad que los burócratas hacen cada vez más complejo emprender. Esto es verdad. Pero también lo es que nunca antes ha habido tantas oportunidades como hoy. Esto también es verdad.

Pese a todo, vivimos en el mejor momento de la historia para emprender.

¿Por qué?

Porque nunca ha sido tan fácil aprender cualquier cosa.

Porque nunca ha sido tan fácil contactar con casi cualquier persona del planeta.

Porque nunca ha sido tan fácil mover mercancías a cualquier esquina de tu ciudad o del mundo.

Porque nunca ha sido tan fácil probar ideas nuevas.

Porque nunca ha sido tan fácil contratar talento en otros países. O mudarte a otra jurisdicción, si la tuya es un infierno fiscal.

Es verdad que lo ponen más difícil porque te prefieren esclavo a emprendedor. Pero también es verdad que hay oportunidades que son difíciles de explicar para quien no tiene entrenada la mirada.

Esas oportunidades están ahí fuera, aunque la mayoría no sea capaz de verlas. O de aprovecharlas. Bueno, ni siquiera de imaginarlas. Pero están. Palabra.

PRIMERO VENDE, DESPUÉS FABRICA

No encuentres clientes para tus productos (es al revés)

Déjame que te cuente un truco. El truco. Cuando queremos sacar un producto nuevo en IPP lo hacemos con una edición beta —una edición de prueba— que nos permite dos cosas.

La primera es comprobar si hay interés en comprar ese producto.

La segunda es comprobar que el producto, efectivamente, funciona.

Típicamente se lo ofrecemos a alumnos y, si nos lo quitan de las manos, lo producimos.

Verás, hace años escuché una idea que cambió mi vida emprendedora:

→ ***Primero vende, después fabrica.***

O, dicho de otra forma, primero consigue el cliente, después fabrica el producto. La mayoría de las personas lo hace al revés, primero tienen una idea feliz, después la producen y, por último, buscan clientes a quienes vendérsela.

Eso no es ser emprendedor. Eso es ser apostador.

La idea es hacerlo exactamente al revés. Primero testas si hay interés y, si lo hay, entonces compras o fabricas lo que sea que hayas vendido. Una de las cosas que primero aprenden mis alumnos de máster de Emprendedores, y que les salva la vida a muchos de ellos, es esta:

→ ***Encuentra productos para tus clientes.***

No busques clientes para tus productos.

Suena sencillo, ¿verdad? Bueno, pues pocas personas siguen este principio. Por eso tenemos los almacenes del planeta Tierra llenos de productos que nadie compra.

Yo no soy adivino, futurólogo o vidente.

No soy la persona más lista ni tampoco leo el tarot.

No sé lo que se vende. No tengo ni idea, ni quiero tenerla.

Por eso seguimos la práctica de sacar una edición beta de nuestras formaciones.

O, dicho de otra forma: buscamos productos para nuestros clientes en lugar de buscar clientes para nuestros productos.

NO DEJES CADÁVERES EN EL CAMINO

El karma existe

Una alumna me contó cómo tomó la decisión de inscribirse en el máster de Libertad Financiera, y la historia es tan alucinante que quiero compartirla contigo. La cuestión es que se lo estaba pensando; es una decisión importante, así que todo en orden con pensárselo.

Aunque el alma ya sabe lo que tenemos que hacer, a la vocecita le gusta participar.

Así que es normal que haya dudas antes de tomar las grandes decisiones de nuestra vida. Sobre todo, cuando son las correctas. La cuestión es que esta persona va a una sesión con su psicóloga y le comenta sus dudas. Aquí viene lo fascinante. Resulta que la

psicóloga es pareja de una persona con la que hice una formación en 2005. Y entonces la psicóloga le escucha atentamente. Cuando termina, le dice que le recomienda que se apunte, sin duda, porque su pareja le había hablado muy bien de mí. En 2005. ¿No te parece alucinante que la pareja de una persona con la que compartí formación hace más de veinte años me cierre una venta? Esto refuerza una idea que siempre he tenido y que espero haber sido capaz de transmitir a mi equipo:

→ ***No dejes ningún cadáver en el camino.***
Aunque solo sea por egoísmo, no puedes dejarlos.

→ ***Si crees que todas las grandes religiones***
están equivocadas y lo de hacer el bien no te llama, entonces hazlo por egoísmo.

Las industrias y los países son demasiado pequeños. Al final, todo se termina sabiendo. Sobre todo si juegas en el largo plazo, que por otra parte es la única manera de jugar. ¿Por qué te cuento esto? Pues porque nunca sabes quién te va a cerrar una venta. O quién te va a echar una mano. O quién va a estar sentado en el lado de la mesa en el que se toma una decisión que te afecta.

Te puede echar una mano incluso la pareja de alguien con quien hiciste una formación hace dos décadas. Pero ojo, porque también te podría arruinar la venta la pareja de una persona a la que dejaste en la cuneta hace veinte años.

Hay quien afirma que el karma no existe. Bueno, no nos vamos a pelear por eso. Pero es evidente que por cada acción hecha en la vida se paga un peaje. Cada palabra y cada acción es un pronóstico del futuro. Lo puedes llamar karma, reputación, suerte, coincidencia, serendipia... llámalo como quieras.

Pero no puede ser lo mismo ocho que ochenta. Y no puede ser lo mismo dejar cadáveres en el camino que no dejarlos.

JEFEAR VERSUS LIDERAR

Lo que haces cuando nadie te mira

Hace tiempo, un amigo me soltó una perla. Lo dijo sin más, como si lo que estaba a punto de decir fuera poca cosa.

Me dijo lo siguiente:

«Mi trabajo como jefe es doble. Por un lado, tengo que ser tan bueno que nadie quiera irse de mi empresa. Por otro lado, tengo que ser tan bueno como para conseguir que mi equipo crezca tanto que yo no quiera despedir a nadie».

Resumen: pone toda la responsabilidad en sí mismo. Incluso el crecimiento de su equipo, que escapa parcialmente de su responsabilidad, lo pone sobre su tejado. ¿Y cómo le va? Pues ya te puedes imaginar cómo le va.

Esto es lo que hacen los líderes: crecen y hacen que todo el que está a su alrededor crezca. Los demás son solo jefes. Por eso no es

lo mismo *jefear* que liderar.

Jefear es mandar sin más.

Liderar es crecer y hacer crecer.

Pero ojo, cualquiera puede ser líder. No hace falta que nadie te dé una tarjeta de visita panorámica donde ponga «líder», «jefe» o «directorcito» de algo... Todos podemos ser líderes de nuestra propia vida. De hecho, si no te lideras, no tienes la autoridad suficiente para liderar a otras personas. ¿Te suena?

Así que te revelo la que quizá sea la clave número uno del liderazgo. Es sencilla, pero no es fácil:

→ ***Liderar es lo que haces cuando nadie te ve.***

Si te lideras cuando nadie te ve, lo demás será más sencillo. Si cuando nadie mira haces lo que sabes que tienes que hacer, puedes vivir tranquilo, porque el resto vendrá solo. Es cuestión de tiempo.

MI TRABAJO ES TOMAR UNA O DOS BUENAS DECISIONES AL DÍA

Aprender a vivir sin hacerlo todo

A ver si te suena esto: amaneces con una pila de tareas pendientes. No ha empezado el día y ya vas tarde. Apenas ha empezado el día y ya tienes que decidir qué tareas dejarás pendientes, sin hacer. Esto, además de generar frustración, a muchas personas las hace sentir

culpables. Hace tiempo escuché algo extraordinario. Al parecer, lo dijo el fundador de una conocida empresa tecnológica:

«Tu trabajo es tomar una o dos buenas decisiones al día».

¡Guau!

La clave no es hacer muchas cosas.

La clave no es hacer todas las cosas.

La clave es solo tomar una o dos buenas decisiones. O, si lo prefieres, hacer una o dos cosas importantes. Nunca podremos hacer todas las tareas que querríamos hacer. Y está bien así.

Hubo un conocido político que tenía siempre una montaña de papeles en la mesa de su despacho. Cada vez que alguno de sus ministros le entregaba un problema, él ponía la carpeta correspondiente en la montaña de documentos. Más arriba significaba que era más importante. Más abajo significaba que era menos importante. Si el papel iba a la parte inferior, sus colaboradores sabían que ese asunto nunca llegaría a ser atendido. Cuando le preguntaron por este curioso método de gestión, este dirigente comentó que la mayoría de los problemas terminan por solucionarse solos.

Y que, por tanto, era inútil perder tiempo con ellos.

Y que, si eran lo suficientemente importantes, terminarían por llamar su atención de nuevo. Y entonces los subiría en la montaña.

Aquí hay al menos dos aprendizajes importantes.

El primero es que siempre hay una pila de papeles.

Siempre hay algo por hacer. Siempre queda alguna tarea por completar. Y, como este dirigente, que por cierto estuvo mucho tiempo en el poder, hay que aprender a convivir con ello.

El segundo es que muchas de las cosas que nos llegan terminan por solucionarse automáticamente.

¿Sientes el alivio? Pues aquí tienes otro incentivo para dimitir como director general del universo:

→ La realidad es que no hay que hacerlo todo. No todo lo que tiene apariencia de que tenga que hacerse tiene que hacerse, y, en el caso de que sea así, eso no significa que tengas que hacerlo tú.

Con tomar una o dos buenas decisiones al día es suficiente.

Con hacer una o dos cosas importantes al día es suficiente. A mí me sienta bien recordar esta verdad los días en que parece que todo es urgente.

Porque la realidad es que no lo es.

MENOS INICIATIVA Y MÁS *ACABATIVA*

La prisa es escasez, la paciencia es abundancia

Con frecuencia me proponen inversiones, planes o proyectos interesantes. Y con frecuencia digo que no. Cualquiera puede decir que va a empezar algo. Y casi cualquiera puede empezar algo. Pero, si hablamos de acabarlo, esto ya es otro asunto. Pocas personas

pueden decir que terminan lo que empiezan. El truco no está en tener iniciativa. Empezar es barato, casi gratis. El truco es acabar.

El truco está en tener menos iniciativa y más *acabativa*.

Hay una frase que me encanta. Dice que el primer 80 por ciento de un proyecto consume el primer 80 por ciento del tiempo total del proyecto. Y que el 20 por ciento restante consume el 80 por ciento del tiempo total del proyecto. ¿Cómo dices?

Sí, has leído bien. Terminar siempre se hace cuesta arriba. La última parte de cualquier proyecto siempre consume mucho más de lo que habíamos previsto... y parece extenderse hasta el 160 por ciento del tiempo estimado.

Por eso, en el 20 por ciento final muchas personas abandonan.

Porque cualquier proyecto consume más de lo que pensamos al principio. El 20 por ciento final suele ser aburrido. Al final, es en esta parte donde empezamos a hacernos preguntas que no deberíamos hacernos, y donde finalmente abandonamos. Cada vez que me proponen nuevos proyectos en IPP, mi respuesta es siempre la misma:

«Primero cierro, luego abro. Porque no tengo prisa. Tengo hambre, pero no tengo prisa. La prisa es escasez y la paciencia es abundancia».

Es cautivador empezar proyectos. El campo de atracción de lo nuevo es muy potente. Pero es preciso aguantar la tentación de abrir nuevos proyectos hasta que no has acabado el anterior. Es preciso atarse al mástil del barco, como hizo Ulises, para no dejarse llevar por los cantos de sirena.

Este es mi truco: primero cierro, luego abro. Menos iniciativa y más *acabativa*.

LA VIDA TIENDE AL CAOS

Lo que evitas poniendo orden

Déjame que te cuente la historia de una emprendedora que montó un negocio millonario y que ahora se está viniendo abajo. ¿Por qué? Porque una vez montado se fue a viajar, durante meses. Curiosamente —nadie lo hubiera imaginado—, fue entonces cuando el negocio comenzó a languidecer.

La vida tiende al caos y al desorden.

Por lo tanto, tu negocio, tu relación de pareja y el cartílago de tu rodilla también. Todo tiende al caos. No lo digo yo. Lo dice la segunda ley de la termodinámica, que sostiene que todo en el universo tiende a la entropía. Ya sabes: al caos y al desorden. Si no hay un trabajo intencional para mantener el orden, las cosas se mueven hacia el desorden. Por eso, el orden es la alteración de la tendencia natural de la vida.

Así es la vida: si no conoces la segunda ley de la termodinámica, tu negocio tiende al caos.

Es mejor saber que, salvo que hagas algo, tu negocio, tu salud, tu país y tu armario caminarán de forma irremediable hacia el caos. Salvo que hagas algo. A veces, incluso haciendo algo también irán al caos. No es que de repente me haya hecho nihilista militante, es solo que las cosas son así y es mejor saberlo.

Saber cómo funciona la vida nunca puede ser mala noticia. ¿Cuál es la buena noticia, entonces?

Pues que habitas en un planeta donde pocos terrícolas quieren conocer las reglas de la vida. Y si son incómodas, menos aún.

Así que aquellas personas, como tú, que las conocen, gozan de una ventaja competitiva enorme. Tan grande como el desorden que sufrirá irremediablemente quien no entiende algo tan básico como la segunda ley de la termodinámica.

CONCLUSIÓN TRAS VER UN DOCUMENTAL

Enreditis

Un día vi un documental sobre un artista que ha levantado una empresa con un concepto nuevo. No importa ni quién es ni cuál es la empresa. No importa porque he conocido al suficiente número de genios como para saber que la historia siempre se parece. El documental tiene, al menos, dos lecturas, y al final de este bloque te cuento mi conclusión.

La primera lectura es que esta persona recibe premios, tiene dinero, es aplaudida, reconocida y sale en las fotos. Esta es la parte que se ve. Y la que algunos querrían para sus vidas.

Pero hay una segunda lectura, una segunda parte. La que no se ve. La parte en la que dice que no a muchas cosas durante muchos años. La parte en la que hay décadas de trabajo sin descanso. Décadas. La parte en la que hay una visión y hay que convencer al resto de la humanidad para que se haga realidad. La parte en la que se juega su nombre, su marca, su dinero y su vida personal... sin ninguna garantía de éxito. La parte en la que apenas hay vida social, fiestas, festivos, festividades o puentes.

***Bye bye* conciliación, ya sabes. La parte en la que el poco ocio que hay se aprovecha para seguir aprendiendo.**

Esa es la parte que muchos no quieren ver. O que a lo mejor no están preparados para ver.

Cuando vivía en Londres y veía a los patos desplazarse suavemente por los estanques de los jardines, siempre pensaba lo mismo: debajo de la bucólica estampa hay dos patas que se mueven a toda velocidad.

Lo que ves es el pato fluyendo aerodinámicamente. Lo que no ves son dos patas moviéndose a velocidad de vértigo.

El documental te lleva a hacerte una pregunta: ¿de dónde saca una persona la certeza de que su sueño merece la pena? Y, al final, la historia siempre se parece.

Cuando una persona sabe para qué ha venido a la vida, es imparable.

Cuando sabes quién eres, eres inasequible al desaliento.

Cuando conoces tu propósito en la vida, tienes a tu disposición un flujo casi inagotable de energía.

Por eso, precisamente por eso, nos da miedo conocernos y saber a qué hemos venido. Piénsalo. Te da miedo porque sabes que serás imparable.

Es tu luz, y no tu sombra, lo que te da miedo.

Porque sabemos que nos quedaremos sin excusas.

Porque sabemos que no habrá nunca más sábados o domingos.

Porque sabemos que no habrá «peros».

Ni culpables, ni vergüenza. Solo la certeza de que hay que seguir. Y plenitud. Y agradecimiento. Sabemos que se acabará la *enreditis.* Se acabará el «no lo sé».

¿Qué pasaría si tuvieras la certeza absoluta de quién eres y a qué has venido? Pues eso. Eso pasaría.

¿Sientes la paz?

PD: si quieres salir de la *enreditis* para hacer lo que sabes que tienes que hacer, te he preparado un vídeo de treinta minutos en la web de IPP Formación, en la pestaña «Regalo». Tienes el enlace al final de este libro, en «Recursos y materiales para expandir tus conocimientos», apartado 2.

SI QUIERES AYUDAR DE VERDAD, TIENES QUE COBRAR

Lo gratis no se valora

En serio, tienes que cobrar. Ahora te lo demuestro con otro de esos casos en los que un alumno me pidió ayuda: «Por favor, ayúdame a romper la creencia de que es posible, válido, lícito, coherente, ético y moral cobrarle dinero a una persona por ayudarla a curarse —y remató con esto—: cuando ayudar a una persona no debería depender de un interés económico».

Esto fue lo que me dijo. Te dejo un resumen de la respuesta que le di. Y lo hago por una razón: porque se podrían llenar estadios con la cantidad de artistas, terapeutas, *coaches,* abogados, psicólogos e incluso profesores que tienen problemas para cobrar por sus servicios adecuadamente. Problemas incluso para cobrar, a secas.

Te cuento algunas ideas al respecto.

La primera: los terrícolas aprovechamos más lo que recibimos cuando pagamos para recibir esa ayuda.

No me lo han contado, lo he visto en decenas de ocasiones. La gente aprovecha más un recurso cuanto más paga por él. ¿Siempre es así? No, claro que no. ¿Suele ser así? Sí, claro que sí.

Las personas se toman más en serio lo que alguien les dice cuando han pagado por ello. Nadie es profeta en su tierra. Tiene sentido, porque, si están dispuestas a pagar eso, significa que tienen consciencia de que tienen que hacer algo para mejorar en lo que sea que quieran mejorar. La frase anterior es clave. Por eso lo aprovechan mejor.

La segunda: el hecho de que alguien diga que no puede pagar tu servicio no significa que no pueda pagarlo.

No me lo han contado, lo he visto en decenas de ocasiones. Hay personas que pudiendo pagar un terapeuta, abogado o profesor no lo hacen. Prefieren comprarse un coche, un cubata o un par de castañuelas. Y está bien así. Pero tú, como profesional, tienes que saber que, con frecuencia, no es que no puedan pagar. Con frecuencia lo que sucede es que tu propuesta no es lo suficientemente sexi. O su problema no es lo suficientemente grande. Aún.

La tercera: si de verdad quieres ayudar, tienes que cobrar.

Si de verdad quieres ayudar, necesitas dinero para poder hacerlo a tiempo completo, sin preocupaciones. Si de verdad quieres echar una mano, no puedes estar pensando en si llegas a fin de mes o en si el precio del chóped con aceitunas ha vuelto a subir. Por eso, si de verdad quieres ayudar tienes que cobrar, para pagar al ingeniero de la web y a tu equipo dignamente. **La otra persona lo tendrá que entender, porque pagarte es una forma de honrar tu trabajo, tu tiempo y tu trayectoria.**

No solo es ético cobrar por ayudar a otros; también es necesario. Y si después de cobrar crees que hay una persona que necesita ayuda de verdad y no puede pagarlo, podrás ayudarla. Podrás bajar el precio o podrás hacerlo gratis. Pero el primer paso es aprender a cobrar por tu trabajo. **No sea que te estés amparando en esa**

idea buenista de ayudar a los demás para no salir de tu zona de confort ni ponerte a hacer lo que hay que hacer.

MONTAR EL NEGOCIO QUE MATA TU NEGOCIO

Un plan B sin riesgos

Voy a contarte la idea loquísima que aprendí de un alemán en California y que salvó a IPP de una potencial ruina, literalmente.

Hace años me inscribí en una formación para emprendedores en la Universidad de Stanford. *Bye bye* varias decenas de miles de euros. *Hello* aprender cómo hacen formación otras empresas.

Casi fui en una misión de espionaje. Y me fui con el mismo objetivo que tengo siempre que me pongo a estudiar algo.

Encontrar la idea que me va a pagar la formación.

Es fácil, es cuestión de estar atento todo el rato. Te cuento la que me traje de allí:

→ *Monta el negocio que mata tu negocio.*

Y, ojo, porque si no tienes un negocio, también te sirve.

Monta el plan B que mate tu plan A.

Verás, la idea me la contó un alemán al que su jefe había contratado para que montara una empresa que le hiciera la competencia a la empresa que lo había contratado. El objetivo de este alemán era hundir a la primera empresa —la que lo había contratado y le pagaba—. ¿En serio? Sí. En serio.

El jefe de esta empresa sabía que antes o después alguien iba a intentar hacerles la competencia y acabar con ellos, así que montaron ellos su propia competencia. ¿No te parece una genialidad?

Monta tu plan B mientras funciona tu plan A.

Esto también aplica si trabajas por cuenta ajena: mantienes tu trabajo, pero por la tarde montas el negocio que matará tu trabajo. Sigues con tu empresa actual, pero empiezas a montar una segunda fuente de ingresos, por si algún día falla la primera.

Eso es lo que hicimos en IPP cuando arrancamos la línea de formación *online.* Montar la nueva empresa —formación *online* de IPP— que matara la empresa de entonces —IPP presencial en Madrid y Barcelona—. Y eso fue lo que pasó: lo logramos. Gracias a esto, cuando empezaron las restricciones de derechos constitucionales de 2020, estábamos preparados. Todo gracias a un compañero alemán que me contó esto en una comida. Esa fue la idea que me pagó la formación.

Monta el plan B cuando tienes el plan A funcionando, porque es mucho más fácil hacerlo sin presión, sin prisa y sin problemas para llegar a fin de mes.

Antes o después, el plan A termina por fallar. Siempre termina por fallar porque no hay nada permanente, salvo el cambio.

NO ERES LIBRE HASTA QUE NO SABES VENDER

La diferencia entre Van Gogh y Picasso

Hay dos pintores que seguro que conoces: Pablo Picasso y Vincent Van Gogh. Los dos hicieron un gran trabajo y son reconocidos por ello. Lamentablemente, solo uno de ellos pudo vivir de su arte.

Van Gogh solo vendió en vida, según los registros, una obra de las más de novecientas que pintó. Y tuvo que malvivir toda su vida, recibiendo ayuda de su hermano.

Picasso, en cambio, empezó a vender su obra desde joven y hoy es el artista con mayor número de museos con su nombre en el mundo. Uno de ellos, cerca de Madrid, en Buitrago del Lozoya, alberga, por cierto, una bella historia detrás.

¿Cuál es la diferencia entre los dos pintores? Es sencilla: uno sabía vender y el otro no. No importa lo bueno que seas en algo. Puedes incluso ser Van Gogh, pero, si no sabes vender, terminarás por experimentar problemas. Por eso, aprender a vender te interesa, seas emprendedor o no. Porque todos vendemos cada día. A nuestras parejas, amigos, socios y vecinos. Incluso al camarero para que te atienda antes que a otras mesas del restaurante.

Aprender a vender es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu yo del futuro.

PD: si te interesa este asunto de vender, te recomiendo un programa de *Pensamiento Positivo* eléctrico, divertido y lleno de aprendizajes sobre cómo vender en el día a día. Se llama «Expertos en ventas: saber vender te cambia la vida».

DIGO QUE NO POR PRINCIPIOS

Y rechazo asistir a un evento

Ahora te cuento uno de los mejores mantras que conozco para tener abundancia: **sé fiel a tus principios**.

Hace un tiempo me propusieron participar en un evento. Y, aunque suelo decir que no a la mayoría de las propuestas, acepté. Dije que sí porque, cuando alguien tiene brillo en los ojos, se contagia. No acepté por el presupuesto. El mundo está lleno de presupuestos sin alma. Acepté porque me creí el proyecto.

El día que publicaron la página web del evento vi quién estaba en el cartel y tuve que decir que no. Nuestra marca personal es quizá el mayor activo que tenemos. Y, por tanto, yo la protejo. Hay personas junto a las que no quiero estar en un cartel, porque alguien podría pensar que somos similares cuando yo ya sé que no es así. Tampoco es que haya que ponerse muy tiquismiquis, entiéndeme: hay gente cuya marca personal pública es aún buena, pero por detrás está haciendo las cosas de una manera diferente a la mía. Muy diferente. A veces, diferente no significa mal. Pero, en esta ocasión en particular, no me apetecía compartir cartel con personas cuya reputación antes o después se verá dañada. Gente cuya marca personal es como el coche de Thelma y Louise. Va a toda velocidad, pero se dirige al abismo. Así que llamé y decliné la invitación.

¿Por qué te cuento todo esto? Para recordarte que seguir tus principios es fuente de salud y de abundancia. Y de riqueza también, que no es exactamente lo mismo. Podrás pensar que hago esto porque me lo puedo permitir. Pero déjame que te diga que esto de tomar decisiones por principios es algo que he hecho siempre. Es decir, me lo puedo permitir porque he actuado así siempre. Y no al revés. Parece un juego de palabras, pero no lo es.

Desde siempre he seguido mis principios. Incluso cuando no sabía que hacerlo era fuente de abundancia.

Hace muchos años, por ejemplo, dije que no a una emisora de radio después de tres años buscando dónde hacer el programa *Pensamiento Positivo.* Y lo rechacé por principios. Lo rechacé porque la propuesta para los anunciantes del programa —los que pagan la publicidad— no era justa. Y dije que no a mi sueño de tres años por esa razón. Los anunciantes nunca lo supieron. Ni falta que hace. El éxito es lo que haces cuando nadie te ve. Pero luego, milagrosamente, todo se arregló, y *Pensamiento Positivo* encontró su hueco en otra emisora. Como pasa siempre que sigues tus principios y tus valores.

Seguir tus principios es fuente de abundancia.

El juego va de seguir tus principios. Solo eso.

¿Sientes la paz?

LO QUE APRENDÍ VISITANDO LA CENTRAL DE UN SUPERMERCADO

Tardas tres veces más en generar buena reputación que mala

En cierta ocasión, la vida me regaló una oportunidad: visitar una de las naves logísticas de uno de los principales supermercados de España de la mano de su fundador. Pero es que hay más.

Luego nos llevó a uno de sus establecimientos y nos explicó durante horas cómo se compran, se almacenan y se venden los productos. Aprendí más sobre cómo hacer la compra en cinco horas que en los últimos cinco quinquenios.

Te podría escribir veinticinco capítulos sobre lo que aprendí esa mañana, pero te quiero contar una cosa que se mencionó de pasada y que me pareció clave. Hablando de cómo establecen su política de precios, mencionó un estudio de Estados Unidos. El estudio consistía en que durante un tiempo bajaban los precios en unos supermercados y los subían en otros. Intencionalmente. El objetivo era ver qué pasaba si lo hacían. Después, hacían encuestas a los usuarios de esos supermercados estadounidenses. Y aquí viene la magia. Los consumidores tardaban...

... tres meses en darse cuenta de que habían subido los precios.

Y

... nueve meses en darse cuenta de que habían bajado los precios.

Nos lo mencionó como ejemplo de que tardas tres veces más tiempo en generar buena reputación que en generar mala reputación. No te puedes equivocar, y, si lo haces, tardas tres veces más en lograr que el cliente se entere de que has rectificado.

Pasa igual en todo. Te puedes pasar años haciendo bien las cosas, no importa en qué: en la empresa, en la comunidad de vecinos o con un amigo. La cuestión es que, si un día te equivocas, eso te pasa factura.

Se ve antes lo que hacemos mal que lo que hacemos bien, por eso es tan importante poner la intención en hacer bien las cosas.

Dicen que si le haces un comentario negativo a tu pareja tienes que hacer al menos cinco positivos para compensarlo, porque el negativo pesa más que el positivo. Nuestro cerebro está diseñado para encontrar lo que no funciona antes que lo que funciona. Nuestro cerebro pondera al alza el valor de lo que falla y de lo que

no funciona porque para sobrevivir tiene que encontrar qué es lo que falla. Y, cuando lo encuentra, le pone foco y atención.

LA VENTAJA INJUSTA

Tu trabajo consiste solo en esto

Hace tiempo tuve una reunión con alguien de mi equipo que estaba desconcertado porque un proveedor no estaba haciendo su trabajo, así que estaba esperando a que lo hiciera. Lo normal: el proveedor ha cobrado y lo natural es esperar que haga su trabajo.

Pues no.

Le explique algo que con frecuencia olvidamos.

Si eres líder, tu trabajo consiste en hacer que los demás hagan su trabajo.

No importa si eres líder de tu comunidad de vecinos, de una empresa o sencillamente de tu vida. En todos los casos funciona igual. Tu trabajo consiste en que los demás hagan su trabajo. Con mano izquierda, con amabilidad y con dulzura. O con mano firme y enseñando los dientes, dependiendo del caso. Pero gran parte de lo que seas capaz de lograr en la vida dependerá de lograr que los demás hagan lo que tienen que hacer. De hecho, tu vida será terriblemente mejor cuanto más consigas desarrollar esta habilidad. Piénsalo.

O bien lo haces todo tú, en cuyo caso estás en una situación muy vulnerable.

O trabajas con otras personas. Empleados, jefes, compañeros o proveedores.

Y en ese caso tendrás que conseguir que hagan su trabajo. Sencillamente eso: que hagan su trabajo. Pues bien, en mi experiencia, conseguirlo es una proeza. Por eso desarrollar esa habilidad es de las cosas más importantes que uno puede hacer para gozar de una buena carrera profesional. Quien la desarrolla tiene una ventaja injusta.

EL ÉXITO ES UN JUEGO DE EQUIPO

Lo del hombre-hecho-a-sí-mismo, como ya sabes, es una falacia

En cierta ocasión acompañé a un amigo en la celebración del décimo aniversario de su empresa. Celebrar los logros es importante y diez años son muchos años. Son muchas las cosas que tienen que pasar para llegar hasta ahí.

Te podría hablar de la importancia de visualizar con claridad para llegar hasta ahí.

Y de hacerlo durante mucho tiempo para que un resultado se materialice. Con frecuencia, más tiempo del previsto.

También te podría hablar de la importancia de actuar con determinación.

Seguro que te suena esto de «acción masiva imperfecta». Pues eso.

O de la importancia de resistir con disciplina.

Ya sabes que gran parte del éxito consiste solo en estar ahí el tiempo suficiente.

Pero de lo que te quiero hablar es de la charla de bienvenida que ofreció. La charla no estuvo centrada especialmente en su visión. Ni tampoco en su acción. Y apenas mencionó lo que había tenido que resistir. No. La belleza es que la charla de celebración del décimo aniversario fue, sobre todo, de personas.

Del equipo que lo ha acompañado.

De los inversores que han creído en él.

De los clientes que confían en el proyecto.

De la inspiración de su padre.

De la familia y de los amigos que lo acompañamos.

De eso fue.

Porque lo del hombre-hecho-a-sí-mismo, como ya sabes, es una falacia.

Un mito. Un espejismo. Y también un malentendido. Al final, lo que hace que un proyecto salga adelante es la confianza que seas capaz de generar. Un proyecto son las personas que están detrás. Todo esto va de relaciones y de personas.

El éxito, del tipo que sea, es siempre un juego de equipo.

¿COMPONES TU CANCIÓN O CANTAS LA DE OTRO?

La triste cacofonía

Un amigo que lleva años trabajando en el mercado formativo en español afirma que nuestra industria le parece una triste cacofonía donde el 99 por ciento copia al 1 por ciento. Pero es que es igual en todas.

Unos pocos crean y los demás copian. A unos pocos les va bien y los demás van tirando.

Hay un libro que recomiendo en el máster de emprendedores. Se llama *Funky Business,* de Jonas Ridderstråle y Kjell Nordström y explica de forma divertida y certera cómo hacer negocios en el siglo XXI. Mucho de lo que soy como emprendedor se lo debo a este libro.

Uno de sus conceptos geniales es el de karaoke. Dice que vivimos en una época de personas karaoke. De empresas karaoke. De países karaoke. Esto es lo que pasa:

→ ***Existe mucha copia y poca originalidad.***

→ ***Existe mucha repetición y poca voz propia.***

En definitiva, unos pocos crean y los demás cantan esa canción, como en los karaokes. Pero quien cobra los *royalties,* quien sale en las fotos y quien se lleva el premio no es quien canta en el karaoke, sino quien tiene el coraje de cantar con su propia voz. Y esto es lo importante: nadie puede cantar con tu voz por ti, es algo que solo tú puedes hacer. Y, aunque ayer fue el mejor momento para hacerlo, quizá hoy sea el segundo mejor momento para cantar tu propia canción con tu propia voz.

NO ES TU IDEA: ES UN PRÉSTAMO QUE TE HACE LA VIDA

¿Lo vas a aprovechar?

A la vida no le importa que tú, precisamente tú, tengas una idea. Lo único que le importa es que hagas algo con ella.

La razón es muy sencilla: tu idea, en realidad, no es tuya.

Esa idea es un préstamo que la vida te hace durante un rato para que hagas algo con ella. Lo que hace la vida es buscar voluntarios que quieran llevar a cabo esa idea.

Por eso, si tú no la llevas a cabo, la vida —que siempre juega a favor de sí misma— se la ofrecerá a otra persona. Así de simple.

Esa otra persona también pensará que es su idea, pero en realidad tampoco es suya. Es, de nuevo, un préstamo. Por eso seguramente alguna vez has pensado:

«Esa idea ya la había tenido yo antes».

Claro. La vida te ofreció esa idea y, como no la usaste, buscó otro voluntario. No es nada personal. Y ahora viene lo más curioso:

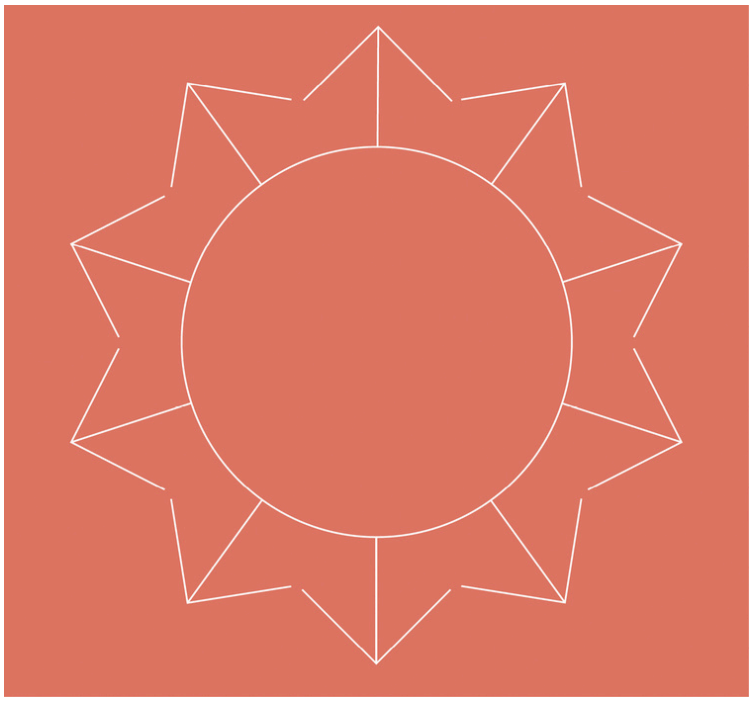
→ ***El hecho de que tengas una idea no significa***
que tengas que llevarla a cabo.

La vida es abundante y por eso se la ofrece a muchas personas, porque no puede estar segura de quién la llevará a cabo. Solo tú puedes decidir si esa idea que la vida te presta es para ti. O si no.



10

El **poder** de la **libertad financiera**



Bye bye hechizos; *hello* abundancia
La mejor manera de ayudar a los pobres es no siendo uno de ellos
Los cinco frenos que te alejan de la libertad financiera
Trabajas la mitad del año para el Estado
El problema de tener coche
¿Disfrutas ganando dinero?
El dato mata el relato
La jubilación del café
No puedes robar
Hansel y Gretel versión moderna
¿Eres *ricófobo*?
Gastar en lujos te hará ganar más
Si te diviertes, no estás invirtiendo: estás apostando
Si no sabes en qué invertir, invierte en ti
Así no hay manera de tener una mala noche
Ser rico no es tener cosas
Tener un plan lo cambia todo
Dos amigas tomaron una decisión hace tres años
No han subido las viviendas ni el bitcoin
Pierdes el 50 por ciento de lo que tienes en catorce años
Lo que nos gastamos en libros... y en juegos de azar
El Madrid de Sergio Fernández
Operación Níquel

El esclavo de oro
El día que descubrí que no era de clase media
Chica llora al contarse verdad sobre sus finanzas
Lo que aprendí participando en concursos de televisión
El lujo que me gusta
Mi opinión sobre irse a otro país para pagar menos impuestos
María Despierta y José Dormido
Creyentes de la escasez
Reglas para tomar decisiones

Un novato podría pensar que la riqueza es tener dinero. Pero no lo es. La verdadera riqueza es otra cosa.

Verás, puedes tener cachivaches caros y no tener riqueza.

De hecho, si necesitas muchos cachivaches, posiblemente tu alma tenga hambre de sentido y significado. Un hambre que trata de saciar con objetos.

Puedes tener muchos ceros en tu cuenta y no tener riqueza.

De hecho, la dificultad está en ser capaz de ganar dinero mientras haces algo significativo con tu vida.

Ganar dinero es algo relativamente común. Hacerlo con significado es extraordinario.

Puedes tener dinero y seguir teniendo miedo. Y, si eso pasa, no tienes riqueza.

Ni todo el dinero del mundo será capaz de acabar con ese miedo que tienes. Avisado quedas. Mejor saberlo desde el principio para empezar a trabajar en lo importante —tu desarrollo personal y espiritual— cuanto antes.

Puedes tener un sueldo o un dividendo impactante y no tener riqueza.

La verdadera riqueza es saber que estás en el sitio correcto, con la gente correcta, haciendo lo correcto y siendo tu mejor versión cada día. Si no lo haces, tu alma protestará. Tu alma ha venido a crecer y, si no creces, algo dentro de ti sentirá incomodidad. Es verdad que la

incomodidad es más llevadera con dinero que sin dinero. Pero también es verdad que no hay manera de silenciar un alma inquieta. Y, si no tienes paz de alma, lo siento, pero entonces no hay riqueza.

La verdadera riqueza es ser rico en todo. También en dinero. Muchas personas confunden tener dinero con la riqueza, pero no es lo mismo. Lo cierto es que hacer dinero es algo relativamente sencillo. Consiste en conocer unos cuantos principios y seguirlos durante el tiempo suficiente. De hecho, casi cualquier persona que se lo propone realmente lo termina consiguiendo. Cada uno en su nivel, obviamente. Sin embargo, la verdadera riqueza no consiste solo en ganar dinero.

Es ganar dinero y, al mismo tiempo...

... gozar de una buena relación de pareja.

... tener buena salud.

... ser capaz de educar y de pasar tiempo de calidad con tus hijos, o tus padres, o quien sea.

... respetar tus valores.

... pasártelo bien.

... aprender y desarrollarte.

La verdadera riqueza es pedírtelo todo.

Porque, si quieres, te lo puedes pedir todo. Te puedes pedir la verdadera riqueza, que es tener éxito en todo. También en el dinero, claro.

No es la salud o el dinero, es la salud y el dinero.

No es el amor o el dinero, es el amor y el dinero.

No es lo uno o lo otro. Es lo uno y lo otro.

Esa es la verdadera riqueza. Y tú te la puedes pedir. Solo si quieres, claro. Porque nadie se lo puede pedir por ti.

Cuando te pides la riqueza del dinero tienes un superpoder: el poder de la libertad financiera.

BYE BYE HECHIZOS; *HELLO* ABUNDANCIA

Lo que voy a hacer con la recesión que viene

Estaba en una entrevista cuando me lanzaron la siguiente pregunta: «En septiembre habrá una recesión. ¿Qué mensaje podemos dar?».

Pero, antes de darte la respuesta, vamos a analizar la pregunta. Primero, da por hecho que viene una recesión —síndrome de Nostradamus—; segundo, da por hecho que nos afecta por igual a todos —síndrome del «mal de muchos»—; tercero, da por hecho que lo que dicen los medios de comunicación del pensamiento único es verdad —síndrome de la «prensa libre»—. Demasiadas asunciones, para mi gusto.

Mi respuesta —más o menos— fue: «No sé si va a venir una recesión o no, pero te puedo garantizar que en mi vida no va a venir un septiembre negro. Esto te lo puedo garantizar».

¿Y sabes qué? Que no me dejé hechizar por esa idea y, por supuesto, no hubo recesión para mí. Solo en ese septiembre vendimos 654 plazas de máster en IPP. Dime tú cuántas universidades conoces que matriculen 654 alumnos en un mes. Por si no lo sabes, te lo digo yo: pocas. Poquísimas. Ni recesión, ni hechizo, ni nada. Ojo con los hechizos. Un hechizo es una idea que escuchamos y nos creemos. Te pongo algunos ejemplos.

Tu compañera de clase te dijo un día que eras guapa —o fea— y tú te creíste el hechizo. Y entonces vives convencida de que es así, y los demás terminan por tratarte como tal.

Pero es solo un hechizo.

Un medio de comunicación te dijo un día que enfermarías, te creíste el hechizo y entonces viviste atemorizado. O, peor aún, enfermaste.

Pero es solo un hechizo.

Un familiar te dijo un día que el dinero es la raíz de todos los males y tú te lo creíste. Y entonces vives como si el dinero no existiera.

Pero es solo un hechizo.

Para ser un adulto de verdad hay que hacer una revisión de hechizos, porque a veces estamos condicionados por ideas —hechizos— que no son ni ciertas ni funcionales.

A veces, para transformar una vida solo hay que cambiar un hechizo.

LA MEJOR MANERA DE AYUDAR A LOS POBRES ES NO SIENDO UNO DE ELLOS

No basta con tener buenas intenciones

Hace muchos años, en una reunión de vecinos pasó algo. Hacía falta dinero para cambiar un tejado y nadie quería pagar una derrama. Entonces, un vecino se vino arriba y dijo:

—Si tuviera ese dinero, os invitaría. Si tuviera ese dinero en mi cuenta, lo pagaba yo y listo.

Y, como no era la primera vez que le escuchaba un buenismo de ese estilo, le dije:

—Tengo una idea: puedes pedirlo prestado, pagas tú la reforma y luego lo devuelves a plazos. Así haces todo el bien que quieres hacer. Yo te puedo presentar un contacto en un banco si quieres.

Se me quedó mirando con cara de póker, en silencio, sin entender mi comentario. Desconcertado, finalmente dijo:

—Pero yo no puedo hacer eso.

Exacto: él no podía hacer eso. Es fácil decir cosas cuando no tienes medios para hacerlas.

Es fácil decir que donarías dinero. Lo complicado es ganarlo y luego donarlo.

Es fácil decir que vas a cambiar el mundo. Lo complicado es hacer la cama y dejar de tomar pan cada mañana.

Es muy fácil decir que ayudarás a otros. Lo complicado es hacerlo.

Las palabras son gratis y por los hechos se paga peaje.

Ahora, la cruda realidad: si quieres ayudar a tu familia —o a tus vecinos—, primero tienes que poder. Por eso es importante que las personas buenas de este mundo, que son la mayoría, puedan disponer de dinero y de libertad financiera para poder hacer el bien. Lo cierto es que es muy difícil, o muy lento, ayudar a otros sin dinero. Así son las cosas. Si realmente quieres hacer el bien, tienes que empezar por tener un plan para que el dinero deje de ser un problema en tu vida. Y esto hay quien lo entiende y hay quien no.

En cualquier caso, la mejor manera de ayudar a los pobres es no siendo uno de ellos.

LOS CINCO FRENOS QUE TE ALEJAN DE LA LIBERTAD FINANCIERA

Mi opinión sobre lo de bitcoin

A finales de 2025, mientras yo terminaba este libro, bitcoin alcanzó su máximo histórico. Eso es una buena noticia para la libertad, ahora te cuento por qué. De momento, te explico algo que conocen pocas personas en el planeta. Son los cinco frenos que te alejan de la

libertad financiera. Bueno, y de la libertad en general. Hay cinco enemigos que te impiden dejar de tener problemas de dinero.

El primer freno son los impuestos.

El Estado devora la libertad y el tiempo de sus súbditos. Aproximadamente la mitad de lo que trabajas se lo queda el Estado. Dicen que es para educación, aunque el dato, como suele suceder, mata al relato. Eso a lo que llaman Educación se llevó en los presupuestos de 2023 —que son los se prorrogaron en 2024 y, de nuevo, en 2025— el 1,1 por ciento de los presupuestos generales del Estado (cuesta creerlo, pero lo puedes comprobar en el portal «Datosmacro», de *Expansión*). Oh, sorpresa...

El segundo freno son los intereses.

Cada vez que pides dinero prestado pagas intereses y eso son muchas horas de tu vida solo para pagar por un dinero que fabrican a golpe de tecla de ordenador.

El tercer freno es la inflación.

Como los bancos centrales no paran de emitir dinero, el valor de tu dinero ahorrado se va diluyendo y pierdes poder adquisitivo. Cada vez más. Castigan el ahorro, por si no te habías dado cuenta. Pero el ahorro es el primer paso hacia tu libertad, y también hacia un cambio de clase social. La inflación castiga el ahorro.

El cuarto freno son los intermediarios.

Para poder realizar intercambios necesitas intermediarios, principalmente bancos. Y cada vez que los usas te cobran mucho más de lo que la mayoría cree. Haz la cuenta y después, por favor, contente cuando tengas el impulso de coger el bidón de gasolina.

El quinto freno es el principal, el más importante: la ignorancia.

Como no sabes todo lo que no sabes, no puedes empezar a aprender lo que te haría falta. No sabes lo que no sabes. Ojo con

esto.

Entonces...

¿Por qué es una buena noticia el máximo histórico de bitcoin?

Hablando de impuestos...

Primero, porque estamos hablando de una economía descentralizada. La manera en la que afecta esto a los impuestos es algo que cada persona debería entender.

Hablando de intereses...

Segundo, porque bitcoin (bueno, el sistema *cripto* en general) permite que cualquier persona pueda pedir dinero prestado. De manera anónima, en ciertos casos. Disminuyes, si sabes hacerlo, los intereses.

Hablando de inflación...

Tercero, porque al ser bitcoin deflacionario —cada vez se «imprimen» menos unidades— conserva su valor en el largo plazo. Exactamente lo contrario que le pasa al euro o al dólar u otras divisas fiduciarias. Bitcoin te permite trasladar el valor de tu trabajo al futuro y salvaguardarte de la inflación. Ciertamente tiene una volatilidad alta, pero en el largo plazo traslada mejor el valor al futuro que el dinero fiduciario (euro, dólar, peso).

Hablando de intermediarios...

Cuarto, porque eliminas intermediarios que no aportan valor en la cadena. *Bye bye* parásitos. ¿No te parece una belleza?

Hablando de ignorancia...

Quinto, porque para entrar en el mundo bitcoin se requiere una cierta responsabilidad sobre tu vida y sobre tu dinero. Se necesita aprender un poco. Ojo, solo un poco. Unas pocas horas son suficientes, pero hacen falta unas horas, y eso es mucho más de lo

que ha hecho cualquier persona promedio. Es decir, que ayuda a terminar con la ignorancia sobre el dinero.

En resumen, tienes cinco enemigos: impuestos, intereses, inflación, intermediarios e ignorancia.

PD: si te interesa este tema, hice un programa de *Pensamiento Positivo* sobre bitcoin. En algo más de una hora, aprenderás más de lo que muchas personas han aprendido en una vida. Se llama «El futuro del dinero», y está en el canal de YouTube de IPP Formación para la vida real.

TRABAJAS LA MITAD DEL AÑO PARA EL ESTADO

Solo para adultos

Para la mayoría de las personas y familias, los impuestos son la principal salida de dinero de su economía. Pero lo trágico no es eso, lo trágico es que ni siquiera lo saben.

El sistema fiscal está diseñado para que sea complejo saber cuánto pagas. Casi nadie lo sabe. Ni lo dudes: es intencional. Si supiéramos lo que se paga en impuestos, arderían las calles.

No deja de resultar curioso que, después de años estudiando matemáticas en el colegio, de manera mayoritaria casi nadie haya reparado en este hecho ni sepa hacer este cálculo.

El principal gasto de las familias son los impuestos.

Vuelve a leerlo tantas veces como necesites.

Para un sueldo medio, el gasto en impuestos está alrededor del 50 por ciento de sus ingresos o, dicho de otra forma, del 50 por ciento

de su tiempo. Cada uno tendrá su propia opinión sobre esto. Hay gente para todo.

Por ejemplo, en 2025, en España, el ciudadano medio dedicará 228 días de trabajo al pago de impuestos, lo que supone dieciséis días más que en 2024.

El día de la liberación fiscal, la jornada en la que el contribuyente medio deja de trabajar exclusivamente para pagar impuestos y comienza a generar ingresos para sí mismo, se retrasó en 2025 hasta el 18 de agosto. Esta fecha supone el registro más tardío desde que existen datos comparables.

Pero es que el expolio fiscal no se detiene en el impuesto sobre la renta. Hay otros impuestos directos e indirectos que en total se quedan con alrededor de dos tercios de lo que producimos.

¿Y cuál es la solución?

La solución es siempre la misma: aprender lo que no quieren que aprendas.

Y despertar, sobre todo eso: despertar.

EL PROBLEMA DE TENER COCHE

Descanse en paz

Un día, hicimos un ejercicio en casa: contar el número de coches que habían comprado diferentes personas que conocemos. No lo habíamos hecho nunca, pero, cuando calculamos la media de vehículos, me quedé conmocionado. Tuve que guardar unos instantes de silencio para reponerme. Después, inspiramos hondo y, en un acto de valentía sin precedentes, calculamos cuánto se habían gastado aproximadamente en vehículos.

Al final entoné un «descanse en paz». «Pero ¿quién ha muerto?», te estarás preguntando.

La libertad financiera.

La posibilidad de tener más libertad.

La posibilidad de invertir en activos que podrían pagar esos coches u otras cosas.

La posibilidad de disponer de más tiempo para tu familia.

Dos ideas sencillas:

1. Las personas con inteligencia financiera compran activos (cosas que ponen dinero en sus bolsillos).
2. Las personas sin inteligencia financiera compran pasivos (cosas que sacan dinero de sus bolsillos).

La idea no es nueva, ya lo sé. La idea parece sencilla, pero, a la hora de la verdad, pocos la siguen. Esto también lo sé. No tengo nada en contra de comprar coches si te lo puedes permitir y eres libre financieramente. Pero comprar vehículos es una de las maneras más frecuentes en las que las personas se descapitalizan y pierden la posibilidad de comprar activos.

Hace muchos años, una persona me contó cómo se compra un coche quien tiene inteligencia financiera, y lo comprendí todo. Una persona con inteligencia financiera primero ahorra, y cuando tiene ese dinero compra una fuente de ingresos. Después va al concesionario de coches y se compra el coche con deuda. Deuda que paga su fuente de ingresos.

Imagina que ahorras cincuenta mil euros y que, en lugar de comprarte el coche, compras una vivienda de cincuenta mil euros que al día siguiente pones en alquiler por cuatrocientos euros mensuales. Ahora puedes ir al concesionario y pedir un préstamo para tu coche. Préstamo que pagas con esos cuatrocientos euros al

mes. Transcurridos unos años, la vivienda tendrá más valor —consecuencia de la inflación— y tu coche valdrá menos —consecuencia del uso—, pero en cualquier caso seguirás recibiendo una renta mensual.

Resumen: primero compramos fuentes de ingresos, después fuentes de gastos.

Primero el flujo, después el lujo.

¿DISFRUTAS GANANDO DINERO?

Primero el flujo, después el lujo

Una vez escuché un comentario que me desconcertó:

«La mayoría de las personas disfrutan gastando dinero y eso, si vendes algo —lo que sea—, es una gran noticia, porque significa que hay muchas personas dispuestas a gastar su dinero en tu producto o servicio».

Podríamos decir que hay dos tipos de personas en relación con el dinero:

1. Las que se lo pasan mejor ganando dinero (la minoría).
2. Las que se lo pasan mejor gastando dinero (la mayoría).

Lo cierto es que ganar e invertir dinero es muy divertido. Bueno, solo si sabes cómo, claro. Ganar e invertir dinero nos da libertad y eso siempre es divertido. Gastarlo también es divertido, pero para ganarlo hay que tener muchas más habilidades y eso lo hace infinitamente más entretenido.

Si quieres ganar más, tienes que ser menos egoísta.

Tienes que pensar más en el otro y darle más de lo que más quiere y menos de lo que menos quiere. Si quieres ganar más,

tienes que hacer desarrollo personal. Tienes que conocerte mejor, conocer tus talentos y tus sombras. Si quieres ganar más, tienes que aprender todo el tiempo y aplicarlo. Y aportar algo de valor al mundo. Algo por lo que alguien esté dispuesto a pagar.

→ *Ganar dinero te obliga a convertirte en mejor persona, y eso es divertido.*

Si quieres conservar algo de lo que ganas, entonces el juego se hace aún más divertido. La mayoría de las personas creen que lo divertido es gastar. Y ciertamente puede ser divertido gastar dinero. Pero, en mi opinión de tertuliano radiofónico ilustrísimo, están equivocadas. Lo verdaderamente apasionante es saber que estás mejorando como persona y comprobar cómo eso te puede hacer ganar más dinero cada vez, si es lo que deseas.

Gastar dinero es como el juego de la oca: está bien, pero cualquiera puede hacerlo.

Ganar dinero es como el ajedrez: requiere pensar un poco (o un mucho), y, como te pide más, pues también te da más.

Pero, al margen de que sea más o menos divertido, hay una regla de oro: **primero el flujo, después el lujo.**

Esto significa: primero construyes fuentes de ingresos pasivos y luego gastas ese dinero. Gastar lo hace cualquiera (hasta un chimpancé armado con una American Express sabe hacerlo).

Ganar dinero NO lo hace cualquiera (hay que aprender cosas que pocos saben).

Tú decides. Es tu libertad lo que está en juego.

EL DATO MATA EL RELATO

La matemática no miente; tu prejuicio sí

Hace muchos años explicaba en un grupo que cualquier persona que adopte el hábito de ahorrar mínimamente puede conseguir la libertad financiera.

Tan mínimamente como el 10 por ciento de sus ingresos.

Entonces, a un ser humano le entró el síndrome del tertuliano de televisión pública y empezó a proclamar que eso era imposible, que los pobres morían pobres desde que el mundo es mundo, que casi nadie puede ahorrar el 10 por ciento, y que todo esto era una falacia propia de libros de americanos.

Pero, como suele suceder, el dato mata el relato.

No sé si los pobres morirán pobres o no. Yo no puedo saber eso. Y esta persona tampoco.

Lo que sí sé es que tú puedes decidir sobre tu dinero. Eso sí que lo sé.

Verás, cualquier persona con un salario medio de España (dos mil euros al mes) que ahorrase el 10 por ciento (doscientos euros al mes) y lo reinvirtiera con interés compuesto al 7 por ciento durante cuarenta años podría conseguir la libertad financiera.

Si no has entendido lo anterior, sigue leyendo en cualquier caso...

Así que le hice los números y alucinó. Silencio incómodo. La matemática no miente.

En el supuesto anterior, que es bastante conservador, la cifra final es de más de quinientos mil euros.

Y digo que es conservador porque hay que tener tila en las venas para no conseguir ni un solo aumento de sueldo en cuarenta años.

Hasta un funcionario acumula trienios.

Dicho esto, es cierto que a esa cifra la afectaría la inflación. Pero también es cierto que esa misma inflación también afectaría a las aportaciones, que serían por tanto de más de doscientos euros cada mes.

Así que el resultado final, en cuanto a poder adquisitivo, sería de aproximadamente lo mismo: más de quinientos mil euros.

Los números no mienten. Los prejuicios sí que lo hacen.

El dato mata el relato.

Ahorrar un 10 por ciento es fácil.

Pero ya sabes que lo más fácil de hacer es también lo más fácil de no hacer.

LA JUBILACIÓN DEL CAFÉ

Jubílate por diez euros al día

Verás, muchas personas gastan setenta euros a la semana (diez euros al día) en desayunar fuera de casa varios días...

O en comer fuera de casa varios días...

O en cenar el fin de semana fuera y tomar algo...

O en la mezcla de todo lo anterior...

Bueno, diez euros al día. Setenta euros a la semana.

Pues bien, si una persona invirtiera ese importe de diez euros al día durante cuarenta años al 8 por ciento anual (que es el interés medio de la bolsa en Estados Unidos en los últimos sesenta años), al final de ese período tendría más de un millón de euros.

1.047.000 euros, más concretamente.

Pero si lo invirtiera al 9 por ciento —solo un punto más— terminaría el período con 1,4 millones de euros.

1.404.000 euros, más concretamente.

Puedes hacer el cálculo si lo deseas.

Nuestro cerebro no es nada bueno haciendo cálculos a largo plazo. Ni en el dinero ni casi en ninguna otra cuestión. ¿Y qué significa esto?

Muchas cosas...

Significa que una persona con la educación financiera que puede aprender en un par de días puede jubilarse siendo millonaria al margen del Estado.

Significa que un 1 por ciento de diferencia en la rentabilidad al final del período son cuatrocientos mil euros, y por eso es esencial que entiendas bien las comisiones que te aplica tu banco.

Significa, lo vuelvo a decir, que un 1 por ciento de diferencia en un período largo puede suponer cuatrocientos mil euros de diferencia.

Significa que, si quieres ser libre, tienes que saber unas cuantas cosas de dinero.

Pocas, pero algunas.

PD: si quieres aprender en menos de dos horas más ideas como esta, tengo un vídeo en YouTube que te va a dar unas cuantas. Se llama «Los 5 pasos para alcanzar la libertad financiera con Sergio Fernández» y está en el canal de IPP Formación para la vida real.

NO PUEDES ROBAR

Aunque lo intentes, no puedes

Déjame que te cuente lo que le pasó a una chica muy lista. Tan lista que algo se le escapó del radar.

Cuando explico que los diez mandamientos no son sugerencias, suelo contar el ejemplo de esta chica.

Los mandamientos no son sugerencias, como decía.

Tampoco son ideas felices.

Ni recomendaciones u opiniones.

Son miles de años de observación de la vida resumidos.

La cuestión es que muchas personas piensan que los mandamientos son como las instrucciones de una multinacional. Pero es que tampoco es eso. Son simplemente descripciones de lo que es. Los mandamientos te cuentan cómo funciona la vida. No es una opinión; es una descripción.

Cuando dicen, por ejemplo, «no robarás», no quieren decir que no deberías robar.

Tampoco dicen que te recomiendan no robar.

Te dicen que, aunque lo intentes, no puedes robar.

Te dicen que no existe posibilidad de que robes.

Te dicen que es una fantasía que tú creas que puedes robar.

Te dicen que no hay atajos.

Te dicen que, si robas por un lado, la vida te lo quitará por otro.

Por eso lo de «no robarás».

No es una sugerencia. Es una descripción: no robarás, en el sentido de que no puede pasar que robes.

Si te llevas algo que no es tuyo, la vida te quitará algo por otra parte.

Y ahora te cuento lo que le pasó a esta alumna.

Una mujer me cuenta en una sesión de preguntas y respuestas que está contenta porque le pagan ocho horas, pero hace su trabajo en muchísimo menos. Sonrisa pícara en la cara.

Me cuenta que el tiempo que le sobra lo emplea en sacar adelante su emprendimiento. Pero... ¿adivinas qué? ¡Exacto!

El emprendimiento no termina de despegar y no gana dinero con el negocio que está montando.

Qué sorpresa. Nadie podría haberlo imaginado. Mi recomendación fue que dejara de robar. Si te pagan ocho horas y trabajas la mitad, significa que te estás quedando con algo que no es tuyo y la vida lo equilibrará, antes o después (en este caso, parece que antes).

Puede ser en dinero o de otra forma, pero lo equilibrará. Así funciona. Se sabe desde hace mucho tiempo.

Otra cuestión diferente es que pactes con una empresa una cantidad por entregar un determinado trabajo, y luego tú te lo montes como quieras.

Eso es otra cosa. Pero no era el caso. A ella le pagaban por trabajar ocho horas.

Resumen: si quieres que te vaya bien, no te puedes quedar con lo que no es tuyo.

Si llegas tarde, te quedas con el tiempo de otras personas. Ser impuntual es robar.

Si no devuelves el dinero que debes, te quedas con energía de otras personas. Eso es robar.

Si no pagas a escote o siempre te invitan, te quedas con el trabajo de otras personas. Esto también es robar.

Si tardas en pagar a tus proveedores, entonces te quedas con el potencial fruto de su dinero. Ya sabes lo que es esto...

Y si trabajas menos de lo que te pagan, también estás robando.

Así que, si eres verdadera y sabiamente egoísta, no es buena idea quedarte con lo que no es tuyo.

HANSEL Y GRETEL VERSIÓN MODERNA

Te quieren comer

Cada cierto tiempo, una persona me cuenta una propuesta de inversión demasiado buena. Hace poco me pasó de nuevo.

—¿Has leído *Hansel y Gretel*? —le pregunté.

—No.

—¿Sabes que si entras en una casa y te regalan chocolate y bizcocho el objetivo es comerte?

—No.

—¿Sabes que si te dan chocolate gratis hay truco?

En el cuento de *Hansel y Gretel*, dos niños son abandonados por sus padres en el bosque porque no pueden alimentarlos.

Los niños ven una casa hecha de chocolate y bizcocho y, cuando se acercan, una vieja bruja les ofrece comida gratis. Pero claro, hay truco.

Lo que quiere es engordarlos para comérselos después.

(Si no lo conoces aún y quieres saber cómo termina el cuento, tendrás que leerlo).

Entonces, lo que quería contarte es que, si es demasiado bueno para ser verdad, quizá no sea verdad.

¿Hay excepciones?

Seguramente, pero no las conozco.

¿Y por qué te cuento esto?

Para recordarte lo obvio: que no existen casas de chocolate en el bosque. Y que, si hay una casa de chocolate y entras, posiblemente te acabarán comiendo.

No existe lo gratis.

¿ERES *RICÓFOBO*?

Muchas personas son racistas de ricos

Ahora te hablo de la *ricofobia,* el odio a los ricos, algo que sufren cada vez más personas.

Pero antes te cuento otra cosa que seguramente ya sabes.

El poder, para mantenerse, necesita que las personas tengan problemas en su día a día, para que no dispongan de tiempo para enfrentarse a él ni de supervisarlo.

El poder, para mantenerse, necesita que las personas estén enfrentadas entre sí, peleándose entre sí, odiándose entre sí.

Y para eso el poder ha creado la ideología.

Un buen día encendí la radio del coche, así, a lo loco, por aquello de probar una experiencia nueva. Y lo que pasó es que había una persona hablando.

Y me di cuenta de que era *ricófoba*. Este ser afirmaba en un medio de comunicación (¿dónde, si no?) que nadie podía ganar el suficiente dinero como para poder comprarse una casa cara sin haber hecho algo ilegal.

Alucina. Me di cuenta de que a este ser no le gustaban los ricos por el mero hecho de serlo.

El poder le había hecho pensar que su problema era que otra persona tuviera dinero. Era *ricófobo*. El poder le había hecho odiar el dinero.

¿Para qué? Pues para que no lo tenga. Y para que envidie a quien sí que lo tiene.

Te lo explico.

Imagina que el poder consigue convertir el dinero en algo malo.

Entonces pasa que nadie quiere tener dinero para no ser de «los malos» (los que tienen dinero).

Pero la consecuencia de no tener dinero es que, entonces, tienes muchos más problemas en tu día a día.

Y si tienes muchos problemas, entonces dejas de controlar al poder, porque no tienes tiempo para ello.

¡Bingo!

El poder ha convencido a millones de personas de que tener dinero es malo.

¿Tienes dudas con esto? Echa un vistazo a los principales medios de comunicación (que reciben dinero de los Gobiernos en forma de publicidad institucional) y observa la manera en la que se refieren a los ricos, a los empresarios y al capitalismo (que, por cierto, es uno de los mejores inventos de la humanidad, le pese a quien le pese).

Siempre hay algo sospechoso.

¿Tienes dudas con esto? Observa cómo se comporta la gente respecto al dinero.

Mayoritariamente, no comentan cómo ganarlo, invertirlo o usarlo para hacer el bien.

Es un tema tabú.

¿Tienes dudas con esto? Casi nadie sabe los impuestos que paga, o lo que gana realmente o lo que necesitaría para ser libre financieramente.

Todo está diseñado para que no seas libre financieramente.

Todo está diseñado para que odies a los ricos.

Todo está diseñado para que el dinero sea un problema durante toda tu vida.

Y, salvo que hagas algo, así es como será, porque así es como está diseñado.

Ahora bien, recuerda que siempre hay más posibilidades de las que parece.

GASTAR EN LUJOS TE HARÁ GANAR MÁS

En serio

Verás, cuando empecé a tomarme en serio esto de mejorar mi vida, empecé a ahorrar.

Ahorrar es solo el principio, pero, si te pierdes el principio, con seguridad te perderás el final.

La cuestión es que, aunque sabía que el equilibrio es clave en el manejo del dinero, no lo hacía. Ahorraba más de lo que gastaba en lujos. Porque una cosa es *saber* y otra cosa es *hacer*.

***Equilibrio* significa que, del dinero que ganas, una parte hay que ahorrarla, otra hay que invertirla, otra es para educación, otra para lujos y otra para donar.**

Pues bien, aunque sabía que era importante gastar en darse algo de buena vida, el miedo y la prisa me podían.

Pensaba, no sin cierta lógica, que, si quería llegar pronto (como si hubiera algún sitio al que llegar), era más importante ahorrar o educarme que gastar en lujos.

Pensaba que ya tendría tiempo de darme lujos cuando fuera el momento.

Ya conoces mi mantra: primero el flujo, después el lujo.

La cuestión es que un día estaba hablando con una amiga y profesora del máster y me dijo algo.

Algo importante. Esto que dijo me transformó y hoy lo quiero compartir contigo.

Me dijo que si prescindía de la partida de lujos la vida sería más árida, más escasa, y que eso me ralentizaría.

Me convenció de que gastar un porcentaje en lujos haría mi vida más divertida y que eso, además, me llevaría a ganar más, al tener más confianza en la vida.

Me dijo lo que ya sabía, y es que cada una de esas partidas (ahorro, inversión, educación, lujo y donación) tienen su sentido, y que todas son necesarias.

Y no sé por qué, pero ese día algo hizo clic.

Decidí confiar más en la vida.

Decidí confiar más en el futuro y en mí mismo.

Decidí confiar más en mi yo del futuro (el que ahora escribe esto).

Decidí vivir con más abundancia, sabiendo que la vida proveería lo que tuviera que proveer en cada momento.

Decidí darme caprichos ajustados a mi presupuesto y confiando en la abundancia de la vida.

¿Y sabes qué? Funcionó. Palabra.

Confiar en la vida y en uno mismo siempre funciona.

No es una cosa o la otra. No es ahorrar o gastar. Es una cosa y la otra: es ahorrar y es gastar.

PD: si quieres aprender más sobre esto del presupuesto, este vídeo te va a encantar: «5 pasos sencillos para dejar de ser analfabeto financiero, con Sergio Fernández», en YouTube.

SI TE DIVIERTES, NO ESTÁS INVIRTIENDO: ESTÁS APOSTANDO

Lo que aprendí de un gestor de patrimonios

Hay cosas que uno descubre de forma intuitiva y después, con los años, confirma que son ciertas.

Hace años empecé como inversor, con casi nada de dinero pero con una idea muy sencilla en mente. Una idea que incluso un niño entiende.

No digo que sea la mejor. Seguramente no lo es. No digo que sea la única, porque no lo es. Solo digo que es sencilla, y que, por lo tanto, es fácil de seguir. Te la cuento:

→ No me importa no conseguir la máxima rentabilidad.
No me importa que el último euro lo gane otro.
Mi objetivo es que cada euro invertido me dé rentabilidad (mucha o poca), pero que lo haga durante mucho tiempo y que no se pierda.
Cada euro tendría que ser un esclavo de oro trabajando para mí el resto de mi vida.

Y este planteamiento me llevó directamente a hacer inversiones aburridas durante años. Cero dopamina. Cero pelotazo. Solo inversiones aburridas.

Pero lo mejor vino cuando, años después, invitamos a un gestor de patrimonios a dar una sesión a nuestros alumnos de libertad

financiera.

Una sesión de una persona que gestiona cientos de millones de euros. Literalmente.

Aún recuerdo sus palabras: «Si te diviertes invirtiendo, no estás invirtiendo: estás apostando. Invertir es aburrido».

No es lo mismo apostar (confiar en la suerte) que invertir (confiar en el conocimiento y en el tiempo).

¡Guau!

Invertir tiene más que ver con tener un poco de conocimiento y con el largo plazo que con la suerte o con un chivatazo.

Sé que esto del largo plazo es poco sexi. Pero, a cambio, es verdad, y es una buena noticia, porque solo necesitas paciencia.

Lo que sí es sexi es lo del conocimiento, porque eso significa que está a tu alcance.

El conocimiento es el petróleo del siglo XXI.

SI NO SABES EN QUÉ INVERTIR, INVIERTE EN TI

Todo el mundo puede ser inversor

Algo que me preguntan con frecuencia es cuánto dinero se necesita para ser inversor. La respuesta es que con lo que tienes, sea lo que sea, casi seguro que es suficiente.

Hay una creencia popular que lleva a pensar que para ser inversor hay que ser millonario.

Y en realidad no es así. No es tanto una cuestión de cantidades como de hábitos.

Hoy en día, muchos vehículos de inversión te permiten invertir con cantidades que están al alcance de cualquiera. En serio, de cualquiera.

No importa si hablamos de bolsa, de inmuebles, de empresas de nueva creación o de empresas en crecimiento: se puede empezar con muy poco dinero.

El problema es que la mayoría de las personas no saben que existen vehículos que te permiten invertir con muy poco. Y, por tanto, ni siquiera se lo plantean.

El problema no es que no haya opciones, el problema es que no las buscamos.

Pero, en realidad, cuando uno tiene poco dinero, en lo que tiene que invertir es en su formación y en aprender cosas nuevas.

Si tienes poco dinero, quizá (solo quizá) lo más apropiado es que inviertas tu dinero en el activo que más se puede revalorizar: tu conocimiento.

Hay muchas maneras de conseguir conocimiento:

- Aprender de manera autodidacta.
- Aprender de cursos.
- Aprender de mentores.
- Aprender de asesores.
- Aprender de un grupo de iguales *(mastermind).*

En mi opinión, la mejor inversión es siempre en uno mismo, especialmente cuando se tiene poco dinero.

Cada cierto tiempo, hay alguien que me pregunta en qué invertir.

Yo siempre respondo lo mismo:

⟶ Si no sabes en qué invertir, invierte en ti.

ASÍ NO HAY MANERA DE TENER UNA MALA NOCHE

Los ingresos pasivos te hacen descansar mejor

Hace años viví junto a un garaje enorme que estaba abierto veinticuatro horas, todos los días de la semana.

Cada vez que pasaba por allí entraban y salían coches. Y cada vez que pasaba junto al garaje siempre pensaba lo mismo. Pensaba que sería casi imposible tener una mala noche si sabes que mientras duermes estás ganando dinero.

Imagina que te despiertas a medianoche. Siempre puedes pensar, para volver a conciliar el sueño, que en ese momento hay coches que estarán pasando por caja para salir.

Por tu caja.

En lugar de contar ovejitas, podrías contar cochecitos.

La cuestión es que hace poco fui por esa zona y pasé por delante del garaje. Y me acordé de cuando pensaba eso.

¿Y por qué te cuento esto? Por varias razones.

La primera es porque, cada vez que pasaba por la puerta, me alegraba por la persona o las personas propietarias de ese negocio.

Yo no las conocía, pero me alegraba por ellas.

Alegrarse por el éxito ajeno es lo que hace la gente sabia.

Los sabios se alegran porque saben que la envidia y la abundancia no pueden convivir.

Así que, si tienes —como la mayoría de la población— envidia o incapacidad para alegrarte por el bien ajeno, recuerda que la abundancia se va de tu vida.

Pero no solo la abundancia económica, lo que es bastante obvio, sino toda clase de abundancia.

Así son las cosas.

La segunda es porque ese negocio me sirvió de despertador.

Cada vez que pasaba por allí, recordaba la importancia de tener ingresos pasivos.

Usé ese aparcamiento como un anclaje para preguntarme cómo iba yo con mis asuntos.

Y la tercera, para recordarte algo:

→ ***La importancia de construir, al menos, una fuente de ingresos pasivos al año.***

Solo una, pero al menos una.

Si son más, mejor. Pero al menos una. Despreciamos el valor de lo pequeño sostenido en el largo plazo. Solo una al año se convierte en diez en diez años. Y eso es mucho.

Este consejo me lo dio un amigo hace muchos años y me parece bueno y sencillo:

→ ***Construye una fuente de ingresos pasivos,***

grande o pequeña (eso no importa tanto),
una vez al año.

Una fuente de ingresos puede parecer poco, pero todo lo grande empezó en pequeño.

SER RICO NO ES TENER COSAS

La riqueza que el dinero no puede comprar

Hay una riqueza que va más allá del dinero. Es la riqueza del tiempo. Verás, nos han robado la idea de lo que es realmente la riqueza.

Calma. No vengo a darte el manido discurso del pesebre ideológico de que rico no es quien más tiene sino quien menos necesita, o de que el dinero no da la felicidad. No.

La verdadera riqueza no consiste en acumular cachivaches o experiencias. Ser rico en tiempo es lo más importante.

Levantarte por la mañana y poder elegir; eso es riqueza. ¿Cuántas personas conoces que puedan hacerlo?

Siempre he tenido la libertad como valor nuclear en mi vida. Si eres dueño de tu tiempo, entonces eres rico. Observa a tu alrededor. Hay una crisis de tiempo originada por una crisis de valores. Queremos tiempo para un montón de cosas que nunca hacemos y eso nos lleva a una insatisfacción permanente. Y el tiempo que tenemos lo pasamos haciendo un montón de cosas que no queremos hacer realmente.

Ocupamos nuestro tiempo de muchas maneras.

Trabajando en una empresa cuyos valores no compartimos.

Viendo contenidos audiovisuales *zombificantes*.

Quedando con personas cuya existencia no importa tanto.

Revisando redes sociales para ver la vida que en realidad no tienen otros terrícolas.

Este tipo de cosas. Y seguimos pensando que la riqueza es acumular cachivaches o experiencias, cuando la mayor riqueza es ser dueño de tu tiempo: tiempo para estar contigo o con tus seres queridos.

Tiempo para trabajar en un proyecto con sentido y con valores.

Tiempo para poder trabajar junto con buenas personas.

Tiempo para cuidarte.

Tiempo para hacer de este mundo un sitio mejor.

Hay una riqueza que solo se puede dar cuando se tiene claridad sobre cuáles son las cosas importantes de la vida.

Que, por cierto, no son cosas.

Las cosas más importantes de la vida no son cosas.

Hay una riqueza que el dinero no puede comprar y solo es posible adquirirla cuando se tiene claridad de lo que realmente importa.

TENER UN PLAN LO CAMBIA TODO

Su cara expresa alegría

Te voy a contar una historia real, inspiradora, poco frecuente.

Conozco a una persona que, mientras escribo esto, está a punto de culminar su plan de libertad financiera de diez años con un sueldo medio y un plan sencillo. Insultantemente sencillo.

Esta persona es capaz de ahorrar casi mil euros al mes. Ojo: lo hace con un sueldo medio. Es una persona que ha venido a España

a trabajar para ahorrar todo lo posible, invertirlo y volver después a su país, donde este dinero vale cuatro o cinco veces más que aquí.

Su plan es ahorrar todo lo posible e invertirlo.

No tiene coche.

Creo que solo ha tenido vacaciones dos veces en una década.

No come fuera de casa.

No compra cosas que no puede permitirse.

Comparte piso.

Y eso hace que pueda ahorrar gran parte de lo que gana.

Sé que esto no es para todo el mundo. También sé que la mayoría no está dispuesta a pagar el precio. Pero lo alucinante es que es una persona feliz. Esas cosas se notan enseguida.

Lo que le llena la cara de alegría es que tiene un plan. Tener un plan lo cambia todo. No tener coche si tienes un plan está bien, porque sabes para qué lo haces. No necesitas presumir.

No salir de vacaciones si entiendes para qué lo haces es reparador. Mucho más que unas vacaciones.

No ir con frecuencia a restaurantes es irrelevante si tienes un plan.

Es una persona con un salario medio y sin apenas estudios oficiales. Y, sin embargo, es una persona que sabe mucho más sobre la vida y el dinero que la mayoría de la gente que ha pasado años acumulando títulos (u horas de series).

Te cuento esto porque está feliz y se nota.

Muchas personas me preguntan cómo estar motivadas y siempre les respondo que con un plan.

Cuando tienes un plan, la motivación es automática. Las cosas a veces salen mejor y a veces peor. Eso es parte de la vida. Pero, si tienes un plan, no importa. Lo sé por experiencia.

Tener un plan lo cambia todo.

DOS AMIGAS TOMARON UNA DECISIÓN HACE TRES AÑOS

Y esto es lo que ha pasado

Hace tres años, un día de primavera, dos amigas tomaron una decisión.

Las dos tenían vidas bastante similares.

Ambas tenían estudios universitarios y hablaban inglés.

Ambas vivían en la misma capital de provincia española.

Ambas eran personas agradables y tenían ganas de mejorar su vida.

Cada una a su manera, pero querían mejorar. Ambas eran madres. Hasta aquí, nada extraordinario. La cuestión es que tomaron una decisión. Pero cada una tomó una decisión diferente. Y ahora es cuando empieza lo extraordinario.

Una decidió aprender sobre dinero. La otra decidió no hacerlo.

Aparentemente no hay mucha diferencia, porque hoy ambas siguen en sus mismos trabajos. Pero sí que la hay.

A una de ellas, a la que no ha aprendido nada sobre dinero, le pasan estas cosas:

- Todo lo que gana lo gasta. No ahorra.
- Depende exclusivamente de su trabajo para vivir.
- Piensa que invertir es difícil e incluso algo feo.
- Es analfabeta financiera. Si el banco o Hacienda o el gestor le dicen algo, no sabe si es verdad o no. Insisto: es analfabeta.
- No ha hecho ni una sola inversión en tres años.

A la otra, a la que decidió empezar a aprender sobre dinero, le sucede esto:

- Empezó a ahorrar un poquito y a invertir en sí misma.
- Empezó a aprender paso a paso, con humildad.
- Ha comprado dos propiedades inmobiliarias con préstamo. De momento no le dan un gran dinero, pero en unos años serán suyas y podrá retirarse o vivir más holgadamente.
- Ha hecho sus primeras inversiones en criptomonedas desde cero y ha multiplicado por tres el dinero que puso.
- Invierte cada mes en un buen fondo de inversión —no el que le dijeron en su banco, claro— y tiene un plan.
- Entró en un grupo de *mastermind* con gente interesada en mejorar su situación financiera y se reúne con ellos para aprender cada mes.

La cuestión es que, tres años después de aquellas decisiones, estas dos amigas quedaron para tomar algo y hablaron sobre dinero por primera vez en mucho tiempo. Y, aunque el punto de partida era similar, había una diferencia.

Una estaba en el camino de conseguir su libertad financiera y ya tenía los primeros resultados. La otra seguía exactamente en el mismo sitio.

Solo habían pasado tres años y cada una habitaba en un planeta diferente. Hablaban diferente. Pensaban diferente. Solo tres años.

¿Qué es lo que marcó la diferencia? La diferencia no es la inteligencia innata de una de ellas. Tampoco se debe a que una quisiera el éxito y la otra no.

La diferencia está en que una tiene el conocimiento y el contexto adecuados y la otra no.

Así de sencillo. Así de complejo. Conocimiento y contexto.

Vivimos en el primer momento de la historia de la Humanidad donde ese conocimiento y ese contexto están accesibles para cualquier persona que quiera transformar su vida; solo tienes que tomar una decisión para saber dónde podrías estar dentro de uno, tres o diez años.

Pero nadie puede tomar esa decisión por ti.

NO HAN SUBIDO LAS VIVIENDAS NI EL BITCOIN

Entonces, ¿qué ha pasado?

En una ocasión estaba charlando de inversiones con un profesor de IPP. Es una persona de la que he aprendido mucho en los últimos años. Además, es millonario, lo que hace que, cuando hable de dinero, yo pregunte, me calle y escuche. No me sirve todo, pero lo que me sirve, me sirve mucho. La cuestión es que estábamos comentando lo que han subido los inmuebles y las criptomonedas en los últimos años. Y entonces dijo algo obvio, pero con frecuencia obviado:

«No es que hayan subido los pisos. Lo que ha pasado es que la inflación hace que el dinero fiduciario —euros, dólares, pesos...— cada vez valga menos».

Como cada vez imprimen más unidades de dinero, eso hace que los activos que hay en el mercado —un piso, por ejemplo, o un bitcoin, o una bicicleta..., da igual— valgan cada vez más unidades de esa moneda: más euros, más dólares, más pesos...

Si el número de pisos que hay no cambia apenas, pero cada vez hay más unidades de euro, entonces cada vez se necesitan más

euros para comprar ese piso. Este fenómeno se llama «inflación».

Lo alucinante es que la mayoría de las personas no lo tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones en su vida. Pero es como un monstruo invisible que se come la capacidad de compra de tu ahorro. ¿Por qué te cuento esto?

Pues porque hablando nos dimos cuenta de que la mayoría de las personas no tienen en cuenta ni la inflación, ni los impuestos, ni los intereses para las decisiones de su día a día.

Normal.

El sistema se engrasa con el tiempo de las personas que no saben cómo manejar bien estos enemigos. Por eso nadie te dice que son tus enemigos.

Porque nadie quiere ni puede luchar contra un enemigo que no sabe que tiene.

¿Hay solución? Claro. Hay dos.

La primera se llama «aprender sobre dinero» (pastilla roja).

La segunda se llama «narcotizarte con ocio *zombificante* para que los próximos años pasen lo más rápido posible» (pastilla azul).

Las dos están bien. Pero una está mejor que otra. Tú eliges.

PIERDES EL 50 POR CIENTO DE LO QUE TIENES EN CATORCE AÑOS

El impuesto silencioso que no quieren que veas

Hay otra forma en la que tu Gobierno te roba sutil y casi invisiblemente. Esta forma que usan para confiscar la riqueza de la gente normal como tú y como yo se llama **«inflación»**. Cada vez que el sistema emite dinero nuevo, el dinero que ya hay en circulación pierde valor. Es sencillo de entender: como hay más unidades circulando de dinero, el que ya había pierde valor de compra. Cuando tu presidente keynesiano dice que van a dar no sé cuántos millones de euros a no importa qué, eso significa una cosa:

Tu ahorro valdrá menos.

Si sale más dinero a la calle, el que hay vale menos. Si emiten, como se ha hecho de manera casi delictiva en los últimos años, más dinero, tu ahorro vale menos. Eso es la inflación, la pérdida del poder adquisitivo de tu dinero como consecuencia de que se emita más dinero que la riqueza real que se genera en la sociedad. En pocas palabras: tu ahorro pierde valor de compra. ¿Y quién gana?

Es fácil de entender: quien tiene deuda, porque en términos relativos debe menos.

¿Y quiénes son los que tienen más deudas? Tómate un instante para pensar la respuesta. Vale, pues ahora ya sabes a quién le beneficia que haya inflación. ¡Sorpresa!

Por eso la inflación es un impuesto silencioso. Seguramente se les pasó comentar esto en el informativo.

Y ahora —aviso de *spoiler*— viene el baño de agua fría. Imagina, por ejemplo, que tu abuelo, después de una vida entera trabajando —la mitad de ella para el Estado— consigue ahorrar cien mil euros. Cien mil.

Entonces se jubila y decide guardar ese dinero por si lo necesita en un futuro. Pero nadie le ha explicado bien la inflación. Además, le pasa como a la mayoría de las personas: no se maneja bien con las proyecciones a largo plazo, así que no es capaz de entender esto.

Con una inflación del 5 por ciento, es decir, con una pérdida de poder adquisitivo del 5 por ciento anual, su dinero perderá el 50 por ciento de su poder adquisitivo en catorce años.

Resumen: asumiendo una inflación del 5 por ciento —risas enlatadas de comedia estadounidense de fondo—, en unos quince años habrá perdido la mitad de lo que ha ahorrado en toda una vida trabajando.

¿Cómo dices?

Él seguirá teniendo cien mil euros en el banco, pero en menos de quince años su poder adquisitivo habrá bajado a la mitad.

Para algunas personas es difícil de ver porque, como en la cuenta sigue estando el apunte contable de cien mil euros, no son capaces de darse cuenta de que:

- Uno, ese dinero puede comprar menos cosas cada vez.
- Dos, la inflación es parte de un plan para financiar la ineficiencia de los Gobiernos, es decir, que es un impuesto silencioso.
- Y tres, la única manera de proteger el poder de comprar cosas que tiene tu dinero es ponerlo en activos reales.

Si no eres capaz de entender que el dinero fiduciario —euros, dólares, pesos...— no es un activo real, déjame que ejerza de meteorólogo financiero: **solo veo nubes negras en tu horizonte.**

LO QUE NOS GASTAMOS EN LIBROS... Y EN JUEGOS DE AZAR

¿En qué me gastaba yo 52 euros al año?

Hace diez años hice una pequeña investigación sobre cuánto se gastaba en España cada persona de media en dos partidas de gasto. La primera en libros. La segunda en juegos de azar. El resultado fue demoledor.

Han pasado diez años y la cosa ha empeorado. Ahora, el gasto medio por persona en libros es de ochenta euros. Y esto incluye el gasto en los sobrevalorados, sobreideologizados y sobreobligados-a-cambiarse-cada-año libros de texto.

Imagina si no contabilizamos el gasto en libros de texto lo que quedaría. Pero, prepárate, porque ahora es cuando empieza la fiesta: el gasto en juegos de azar asciende a ciento cuarenta euros por persona y año.

Estos dos datos juntos ayudan a entender muchas cosas.

Hace muchos años, en la prehistoria de mi vida, yo jugaba un euro a la semana en loterías; 52 euros al año. No es para hacerse pobre, la verdad. Cuando bajaba a hacer la compra me acercaba a una administración de lotería y me jugaba un euro. Pero llegó un día en el que de repente lo comprendí.

No podía dejar en manos del azar algo que solo podía depender de mí.

No era por los 52 euros al año, una cantidad que incluso yo me podía permitir perder en aquel entonces. Dejé de hacerlo de manera radical. Y hasta hoy no he vuelto a comprar lotería. Entonces pasó algo inesperado: sentí una profunda liberación. Dejé de sentir la incertidumbre de si me tocaría o no. Dejé de fantasear con un resultado inesperado y, lo creas o no, eso fue esperanzador.

Saber que solo dependía de mí fue algo que me dio mucha paz.

No sé quién se estará gastando los ciento cuarenta euros que se supone que me tendría que gastar en loterías, pero, sea quien sea,

le deseo mucha suerte. Mucha. Porque la va a necesitar.

EL MADRID DE SERGIO FERNÁNDEZ

El problema de no saber qué es lo que no sabes

Una de las actividades que algunas veces incluye la entrada vip al evento *alumni* de IPP es **el Madrid de Sergio Fernández**.

¿Qué es esto? Una ruta por los lugares más significativos de mi vida, contando anécdotas y enseñando estos enclaves. Mis casas, los lugares donde he escrito los libros o dónde nació IPP. De los muchos comentarios que he recibido al respecto, quiero recuperar uno.

Parece que hay consenso en algo: en este viaje del héroe sui géneris se puede apreciar que, a medida que iban pasando los años en mi vida, el contexto iba cambiando. Y con ese cambio de contexto iban cambiando también el tipo de vehículos que había en la calle, la cantidad de árboles de las aceras y el tipo de casas.

Pero, sobre todo, la forma de vestir, de andar e incluso de peinarse de las personas en la calle.

Dentro de cada ciudad hay muchas ciudades...

Hay muchos mundos, pero están en este.

De la misma manera...

Hay muchas personas, pero están en ti.

Al visitar todas estas zonas diferentes de forma concentrada se nota mucho más. Resulta evidente que la manera de andar, de vestir, de hablar o incluso de estar sentado cambia enormemente de una zona a otra. Cambia la comunicación no verbal.

La primera vez que escuché esto fue hace muchos años.

Lo escuché de una profesora del máster de emprendedores. Lo hizo mientras explicaba la importancia que tiene para la transformación personal cuidar de los pequeños detalles.

Cuidar de que todo en nosotros sea coherente con lo que queremos en la vida.

Cuidar de nuestra forma de hablar, de movernos y de vestir. Aún recuerdo aquella clase. Empecé a prestar atención y pude observar que era cierto lo que decía.

Dependiendo de la zona, cambiaba enormemente la forma de andar, de hablar, de estar, de moverse, de vestirse, incluso la expresión facial…

¿Por qué te cuento todo esto? Primero, porque uno de los retos que encontramos cuando queremos transformar algún aspecto de nuestra vida es que no nos damos cuenta de algunas cosas.

No somos capaces de darnos cuenta de lo que no nos estamos dando cuenta.

No sabemos qué es lo que no sabemos, y entonces no podemos aprenderlo.

Estamos acostumbrados a que hay una manera de hablar, una manera de comportarse, una manera de vestirse y una manera de trabajar o de relacionarse, por eso no somos capaces de darnos cuenta de que hay otras maneras de hacer las cosas. Y eso es precisamente lo que se puede comprobar en el Madrid de Sergio Fernández: que hay muchos mundos, pero están en este. Y que cada uno de ellos tiene un idioma diferente, un idioma que trasciende la lengua que usamos para comunicarnos.

OPERACIÓN NÍQUEL

Es más fácil prevenir problemas que solucionarlos

Hace un tiempo pasó algo escalofriante en una cena. Una persona hizo una pregunta: «¿Quién ha sufrido una inspección fiscal de-quien-no-puede-ser-nombrado (como en Harry Potter) en los últimos años?». Todos los presentes levantaron la mano. ¿Era una cena de Al Capone y sus amigos? No. Era una simple cena donde había profesionales, autónomos y héroes que han sido capaces de levantar negocios.

Pero esto es lo importante: todo el mundo levantó la mano. Todo el mundo.

Déjame contarte algo que te va a ahorrar mucho dinero, pero, sobre todo, muchos disgustos: la operación Níquel.

Me fascina bautizar a los proyectos con nombres en clave como si fuera una operación militar o una investigación judicial. A esto que te voy a contar lo llamé así: operación Níquel. Níquel se refiere a dejarlo todo niquelado, es decir, limpio, ordenado, impoluto y listo para un examen.

Hace años me di cuenta de dos verdades igual de grandes que las excavadoras amarillas de las obras.

La primera es que es más fácil prevenir problemas que solucionarlos.

La segunda es que cada vez es más importante tener todo lo fiscal, legal y contable en orden.

Y, si vas en serio con el tema de la abundancia, es im-pres-cin-di-ble tenerlo todo en orden.

Hablemos claro: la única administración pública que cumple con su objetivo en España es Hacienda. Y en otros países no es muy diferente; Hacienda es una máquina de extracción de riqueza.

Además de los impuestos y de la inflación, Hacienda también usa otras maneras para extraer riqueza: revisiones, inspecciones, multas, etcétera; por eso necesitas orden. Por eso decidí hacer una operación Níquel, que es dejar el barco preparado para la tormenta.

Dejar el edificio preparado para el terremoto.

Dejar las cuentas preparadas para la inspección.

Aunque no solo hice esto: **decidí ir un paso más allá.** Lo que hice fue ponerme a revisar milimétricamente cada aspecto de mis negocios con el objetivo de comprobar que todo estuviera en orden y de prevenir, llegado el caso, cualquier problema eventual que pudiera surgir.

Hay cosas que piden más de lo que dan y luego hay cosas que dan más de lo que piden. La operación Níquel es del segundo grupo.

EL ESCLAVO DE ORO

El truco que aprendí en un viaje a Valladolid

Hace años, un día mi agenda me marcaba un viaje de Madrid a Valladolid. Así que preparé las cosas e incluí un libro para el trayecto, *El hombre más rico de Babilonia,* de George S. Clason. Del libro solo recuerdo una idea, pero esa idea cambió mi forma de ver la vida.

Cada euro ahorrado es un esclavo de oro trabajando para mí el resto de mi vida.

Es decir que, si tienes un euro, no lo pierdas, porque ese euro puede trabajar para ti el resto de tu vida. Parece sencillo, ¿verdad? Pues esta simple idea cambió mi forma de hacer las cosas. El objetivo ya no era multiplicar por cuatro mis ahorros en una apuesta secreta que solo conocen cuatro superdotados porque se lo ha

chivado en alguna red social un gurú con acné y deportivas. No. El objetivo era que ese euro trabajase para mí. Sin descanso. Día y noche. El resto de mi vida.

Yo no tenía prisa. Nunca la he tenido, la verdad. Siempre he tenido hambre, pero nunca he tenido prisa y eso me ha dado una ventaja competitiva enorme. Cada euro ahorrado es un soldado de oro trabajando para ti el resto de tu vida. Con paciencia.

Porque la riqueza es el dinero pasando de manos de los impacientes a manos de los pacientes.

Sin prisa. Sin ninguna prisa. ¿Sientes la paz?

EL DÍA QUE DESCUBRÍ QUE NO ERA DE CLASE MEDIA

Y probablemente tú tampoco lo seas

Yo crecí con la idea de que mi familia era de clase media. Como muchas otras personas en España, escuché esta idea durante años. Y, como para los cerebros infantiles repetición equivale a demostración, me lo terminé creyendo.

Hacerse adulto consiste en revisar todo aquello que dimos por bueno para quedarnos con lo que realmente sirve y desechar lo demás.

La cuestión es que no éramos ricos, pero tampoco pobres. No parecía que el trato estuviera mal. Y los años pasaban, hasta que de repente me hice mayor. Y, como en el poema «No volveré a ser joven», de Jaime Gil de Biedma, entendí algo: **«Que la vida iba en serio / uno lo empieza a descubrir más tarde».**

Descubrí que no podía hacer las cosas que se suponía que la clase media podía hacer.

Vivía en un cuarto piso sin ascensor y de treinta metros cuadrados —si se contaban de forma optimista—, y por los pelos.

Conducía un Opel Kadett de 1989 —precioso, por cierto—, y por los pelos. Al parecer, solo yo veía que era un *clásico*.

Viajaba poco —y cuando llegaba a los sitios cerraba los ojos por si cobraban por mirar—, y por los pelos.

Todo era así: por los pelos. Entonces, un día tuve el coraje de contarme verdad: no era de clase media, era pobre.

Por un lado, me fastidió. Pero por otro pude notar ese alivio que se siente siempre que uno se cuenta verdad y toma consciencia de algo. Así eran las cosas.

Si hubiera querido tener hijos, no hubiera sido prudente hacerlo. No era de clase media.

Si hubiera tenido un gasto extra importante, seguramente no hubiera podido afrontarlo. No era de clase media.

Cuando quise hacer el máster de *coaching* que cursé en 2005, tuve que financiar los seis mil euros que me costó a tanto como me dejó el banco. No era de clase media.

Durante varios años —pocos, afortunadamente— pensé que era más prudente no irme de vacaciones. No era de clase media.

Pero la buena noticia de todo esto es que, una vez que has visto verdad, ya no puedes hacer como si nada. Y yo la había visto: no era de clase media. Ahora conocía la verdad. Ahora era como Neo en *Matrix*. Me había dado cuenta relativamente joven y eso me permitió tomar mejores decisiones.

De la misma manera que, a veces, la enfermedad viene para sanar, la pobreza, cuando aceptamos la invitación, viene para hacernos más prósperos.

Yo acepté la invitación. ¿Y tú?

CHICA LLORA AL CONTARSE VERDAD SOBRE SUS FINANZAS

¿Tú llorarías?

Hace años estaba impartiendo la formación «Vivir con dinero» y de repente una chica rompió a llorar desconsoladamente. Uno de los ejercicios que propongo es aprender a hacer un balance. Un balance es uno de los indicadores que se usan para analizar cómo de saneada está una economía. Economía personal, en este caso. Para hacer un balance, por un lado, calculas lo que tienes y por otro lado lo que debes. Un niño de diez años puede hacerlo sin problemas.

La cuestión es que yo me estaba paseando entre las mesas y vi a esta chica mirando al infinito, con la mirada de las mil yardas. Le pregunté si necesitaba ayuda y me contestó que no, que en su caso era fácil: ella no tenía nada. Me enseñó el papel. En el balance ponía «cero euros». Me pareció extraño, porque uno puede estar cercano a cero, pero es raro que sea exactamente cero, así que le hice un par de preguntas y entonces me respondió sobre su situación. Por un lado, tenía varias deudas y por otro lado no tenía nada. Ni una vivienda, ni un vehículo, ni participaciones en empresas..., nada.

Entonces, le expliqué que su balance no estaba a cero, sino que estaba por debajo de cero. Si tenía deudas y no tenía ningún activo, estaba peor que cero. Se quedó mirándome a los ojos en silencio unos instantes. Y entonces rompió a llorar. Acababa de tomar consciencia de que cero hubiera sido una buena situación en comparación con todo lo que debía. Acababa de darse cuenta de

que la partida empezaba en números negativos. Pues bien, lo creas o no, la mayoría de las personas no saben exactamente lo que deben o lo que tienen.

Por eso me encanta este ejercicio, porque suele dar un baño de realidad que pocas personas se dan por sí solas. Pero es que no solo no tenemos consciencia de lo que tenemos o de lo que debemos. Tampoco sabemos lo que ganamos por hora. Ni tampoco cuánto tiempo podríamos mantener nuestro estilo de vida actual si mañana dejásemos de trabajar. Nos da miedo abrir ese cajón. Preferimos no conocer el dato, como si desconocerlo nos fuera a proteger. Pero la realidad es que, para poder mejorar algo, primero hay que saber qué es lo que pasa.

→ ***Sin datos no hay paraíso.***

Este sencillo cálculo de saber por un lado qué tengo y por otro qué debo es un magnífico despertador. ¿Te atreves a hacerlo?

LO QUE APRENDÍ PARTICIPANDO EN CONCURSOS DE TELEVISIÓN

Una hipótesis alocada

Imagina que el que parece ser el sueño húmedo y recurrente de la mayor parte de los burócratas y zascandiles de Bruselas se hace realidad. Imagina que consiguen que todos los ciudadanos tengamos lo mismo. Igualdad absoluta. Misión cumplida. Objetivo logrado —y

lograda, claro—. Misión cumplida, sí, salvo por un pequeño detalle: **en diez años la riqueza volvería a estar distribuida de forma similar a la actual.**

O en quince, pero todo volvería al estado original.

Porque quien no sabe generar riqueza, la terminaría sepultando en cuanto tuviera acceso a ella. Y quien sabe crearla, la volvería a generar.

Al final todo volvería, más o menos, al estado original. ¿Crees que exagero? No lo he leído, lo he visto con mis propios ojos. Te cuento: en el paleolítico de mi vida fui a decenas de concursos de televisión. Allí conocí a personas que ganaron premios importantes. Transcurrido un tiempo prudencial, la mayoría de las personas que habían obtenido cierta riqueza la terminaban perdiendo.

Hay estudios sobre personas que ganaron dinero en la lotería y demuestran que, frecuentemente, los ganadores terminan perdiendo todo ese dinero.

¿Por qué? **Ya conoces la respuesta: ser-hacer-tener.**

La riqueza es el tener, y el tener es la consecuencia del ser. Por eso, cuando solo cambia el tener —dinero— y no cambia el ser —valores, educación— ni el hacer —hábitos, costumbres—, las cosas vuelven a la misma forma. A corto plazo quizá no, pero a medio o largo plazo las cosas terminan siempre siendo como tienen que ser. Quizá por eso los abuelos dicen que a los veinte años uno tiene la vida que Dios le ha dado y a los sesenta la que uno se ha ganado.

Ser-hacer-tener. Ese es el orden y por eso los problemas de dinero nunca se solucionan con dinero.

EL LUJO QUE ME GUSTA

Y el dinero que hace falta para vivir con ese lujo

Me encanta el lujo. El lujo discreto, claro.

El lujo de caminar en silencio por un bosque. Y de hacerlo entre semana, por ejemplo.

El lujo de la ropa cien por cien algodón, sin ninguna marca, etiqueta o logotipo. Si llevara un logotipo sería el de IPP y no lo llevo, así que no voy a llevar el de otra marca. No necesito decirle a nadie que puedo pagarlo. Con saber que puedo es suficiente.

El lujo de elegir mi medio de transporte y de poder ir en bicicleta a las pocas reuniones a las que asisto, aunque me miren a veces con una mezcla de extrañeza y compasión. El lujo es hacerlo porque es lo que me apetece y porque no tengo necesidad de pavonearme con ningún coche.

El lujo de levantarme cada mañana porque creo en lo que hago. Para poder decir que dejarías de trabajar, primero tienes que poder hacerlo. Y cuando eso pase, si sigues trabajando, es que realmente te gusta lo que haces. Y a mí me gusta. Eso es un lujo. Lujo discreto, pero lujo.

El lujo de tener dos despachos preciosos en los que no hay nada más que una mesa, limpia y ordenada, claro, que me permite concentrarme y disfrutar de los verdaderos lujos, que son el orden y el silencio.

El lujo de vivir en un lugar silencioso. Acabo de dejar de teclear y solo se escucha a mi hija a lo lejos hablando sin parar. Escucharla. Eso es lujo.

El lujo de pasar mucho tiempo en casa y de poder perderme todos los restaurantes de moda, estrenos y lugares a los que no tengo

necesidad de ir. Y que, por cierto, disfruto terriblemente cuando algún día, por la razón que sea, voy.

El lujo de tener una biblioteca. Creo que toda persona debería tener su propia biblioteca, porque de otra manera sería demasiado vulnerable a la ideología, a la ignorancia, a la pobreza, a la enfermedad y a las malas decisiones. Se nota rápidamente quién tiene dinero y quién no. Pero se nota también rápidamente quién tiene biblioteca, y quién no. Y tenerla es un lujo. Discreto, pero lujo.

En fin, podría seguir, pero creo que ya me entiendes cuando digo que me gusta el lujo. Esta es solo una definición personal, no creo que sirva para nadie más. Cada persona tendrá una definición diferente. En cualquier caso, creo que la vida es demasiado corta como para vivir sin lujos.

Sobre todo, porque hace falta más claridad que dinero para poder vivir con lujo.

MI OPINIÓN SOBRE IRSE A OTRO PAÍS PARA PAGAR MENOS IMPUESTOS

Lo que hace un aspirante a rico

En las formaciones que imparto suelo contar algo que a mí me parece evidente pero que, al parecer, no lo es tanto. La cuestión es que un día un aspirante a rico me contó que se había ido a vivir a otro sitio con la intención de pagar menos impuestos.

¿Le gustaba ese lugar? No.

¿Tenía familia o amigos allí? No.

¿Admiraba la cultura y a las gentes de ese sitio? No.

¿Por qué se había ido, entonces? Para ahorrar en impuestos.

Ojo, es una buena razón. Ahorrar suele ser una buena idea; no darle dinero al Estado es siempre una buena idea. La cuestión es que, en un momento de la conversación, le comenté que, en mi opinión, irse a un sitio solo para pagar menos quizá no tuviera tanto sentido. Al menos para alguien verdaderamente abundante.

Verás, si la riqueza se crea en la mente, entonces puedes decidir lo que ganas.

Así que, si pagas en torno al 50 por ciento de impuestos —que es lo que paga al menos casi cualquier terrícola que trabaja en un país como España—, pues entonces lo único que tienes que hacer es ganar el doble.

Solo eso: ganar el doble.

La cuestión no es que ganes cien mil euros y el Estado te confisque la mitad y tú te quedes con cincuenta mil euros. La cuestión es que ganes doscientos mil euros y entonces te quedes con los cien mil euros que necesitas. Entonces aquí hay dos conversaciones.

Una conversación es si pagar los impuestos que se pagan y si la forma ineficaz e inconsciente —esto es lo peor, en mi opinión— en la que se administran está bien o no. Otro día hablaremos de eso...

Y otra conversación es qué vas a hacer tú respecto a esa situación. Lo que yo digo es que quizá tiene más sentido preguntarte qué quieres hacer y luego preguntarte cómo lo vas a hacer.

Lo que yo digo es que quizá tiene más sentido poner el foco en ganar más que en gastar menos. Quizá tiene más sentido preguntarte dónde vivirías si el dinero no fuera un problema. Imagina dónde quieres vivir al margen de los impuestos. En mi opinión, ese es el sitio en el que tienes que aspirar a vivir. Quizá lo primero es entender que el orden es siempre el mismo:

→ ***Primero el qué, después el cómo, porque la claridad es poder. Pero ojo: claridad de lo que quiero. Claridad de lo que quiero, no de lo que no quiero.***

Muchas personas tienen más claridad de lo que no quieren —pagar impuestos— que de lo que quieren: contarse verdad sobre dónde vivirían si los impuestos no existieran.

Primero el qué y después el cómo.

MARÍA DESPIERTA Y JOSÉ DORMIDO

El detalle que le hace trabajar tres veces menos

Te presento a María Despierta y a José Dormido, dos hermanos, criados en la misma casa, trabajadores y con buena voluntad.

Solo hay una diferencia. María escuchó hablar de algo. Bueno, escuchó hablar de algo y lo aplicó. Esto es lo que pasó: María empezó a invertir con veinticinco años cien euros al mes durante diez años. A los treinta y cinco años dejó de meter dinero, pero lo dejó generando interés compuesto durante treinta años más, hasta sus sesenta y cinco años. Y lo hizo con un retorno del 8 por ciento con interés compuesto durante todo el tiempo. Al final del período se encontró con trescientos cincuenta mil euros.

Resumen: metió mil doscientos euros al año durante diez años (de sus veinticinco a sus treinta y cinco) al 8 por ciento con interés compuesto y, cuando tuvo sesenta y cinco años, se encontró con trescientos cincuenta mil euros.

Ahora vamos con su hermano. José Dormido no había aprendido una cosa que marca la diferencia. Una cosa sencilla, claro, como casi todo lo que funciona. Así que José Dormido empezó a invertir con treinta y cinco años cien euros al mes —como su hermana— durante treinta años —tres veces más que su hermana—. A los sesenta y cinco años dejó de meter dinero y también lo hizo con un retorno del 8 por ciento con interés compuesto. Metió tres veces más dinero —tiempo de su trabajo, en realidad— que su hermana. Pues bien, al final del período se encontró con 271.000 euros.

Resumen: metió mil doscientos euros al año durante treinta años (de sus treinta y cinco a sus sesenta y cinco) al 8 por ciento con interés compuesto y, cuando tuvo sesenta y cinco años, se encontró con 271.000 euros.

La diferencia es de 79.000 euros a favor de María.

¿Cómo es posible que José, que invirtió tres veces más de dinero, tuviera un 22 por ciento menos de ahorro que María?

Respuesta: **casi nadie sabe qué es el interés compuesto.**

José Dormido no lo sabía y, por eso, aunque hizo aportaciones por importe tres veces mayor, terminó con menos dinero.

Casi nadie entiende el valor de empezar a invertir lo antes posible.

Aunque sea una pequeña cantidad, porque esa pequeña cantidad, gracias al tiempo y al interés compuesto, crece más de lo que somos capaces de imaginar.

Casi nadie se molesta en aprender sobre dinero.

Y la consecuencia es que muchas personas terminan entregando más tiempo —trabajo— de su vida, su recurso más limitado, del que deberían si supieran ciertas cosas. Cosas sencillas, por cierto.

Casi nadie entiende bien el valor del tiempo cuando hablamos de inversiones.

Cuando hablamos de dinero el tiempo y el conocimiento son claves. En fin, podría seguir, pero creo que entiendes la idea.

No saber algo sencillo, pero clave, hizo que José Dormido invirtiera tres veces más de dinero —tiempo— para conseguir un resultado un 22 por ciento inferior al de su hermana.

Lo bueno es que todos podemos decidir si queremos ser María Despierta o José Dormido.

CREYENTES DE LA ESCASEZ

Y del juego de suma cero

La mayor parte de la población mundial cree en la escasez. Creen que la escasez es lo natural y que la abundancia es una anomalía, que no hay abundancia para todos y que si alguien tiene algo es porque otro no lo tiene.

Creen que la vida es un juego de suma cero.

Creen que los recursos son escasos y que la pobreza es inevitable, que quien nace desfavorecido muere desfavorecido.

Para rematar, hay quien cree que los recursos son escasos y por eso se siente mal cuando tiene abundancia, porque cree que eso se debe a que se está quedando con lo de otra persona. Y, claro, nadie quiere ser mala persona.

Por eso es importante preguntarte si eres un creyente de la escasez. Si la respuesta es sí, calma, porque muchos lo hemos sido.

¿Y por qué es importante? Porque nuestra creencia desmedida en la escasez nos lleva a generar más escasez. Ya sabes: aquello en lo que creemos es lo que terminamos creando.

Te cuento esto porque hace tiempo me preguntaban algo en una entrevista: «¿Qué le dirías a una persona que gana poco y que quiere dejar su trabajo, pero que no lo hace?». Mi respuesta fue que nuestros comportamientos vienen determinados por nuestras creencias.

Todo lo visible —nuestro empleo, nuestro dinero— se crea en lo invisible —creencias, valores—. De manera que lo que vivimos viene determinado por nuestras creencias, y si una persona no se va de un trabajo es porque, posiblemente, tiene creencias de escasez.

Cree que hay pocos empleos (cree en la escasez de puestos de trabajo).

Cree que nadie más la contratará (cree en la escasez de oportunidades).

Cree que no encontrará un sitio donde le paguen más (cree en la escasez de recursos económicos).

Pero, además, seguramente, cree que el mundo es un lugar donde hay escasez. Lo peor de esto es que, si piensas así, estarás rodeado de personas que piensan así. Y entonces no serás capaz de salir de ahí. Es el círculo vicioso de la escasez.

Como piensas en términos de escasez, atraes personas que piensan igual y lo que hacéis juntas es cavar más profundo el hoyo.

REGLAS PARA TOMAR DECISIONES

El tonto de la mesa

Hace años, un día, sonó el teléfono. Era el director de una oficina bancaria con la que trabajábamos. Era un terrícola promedio, de esos que prefieren no hacerse preguntas incómodas sobre la legitimidad de lo que hace, no sea que haya que tomar decisiones. Ya sabes, de los que prefieren mirar para otro lado. La cuestión es que me dijo que tenía un gran producto estructurado-derivado-consolidado.

Y que además ahora estaba rebajado.

Y que si no lo compraba es que no tenía ni idea y que estaba empanado.

Bien.

—¿Cuánto de tu dinero personal has metido en el producto estructurado-derivado-consolidado? —le pregunté.

—¿Cómo? No entiendo —me respondió.

—La pregunta es sencilla: ¿cuánto de tus ahorros has metido ahí? —le repregunté.

—Nada, pero el producto es buenísimo, de verdad...

Nunca más volvió a llamarme. Siempre me quedé con la curiosidad de saber qué puso en mi ficha de cliente. Aquí te enumero varias reglas para tomar decisiones:

1. **La regla de los veinte segundos.** Es fácil: si no lo entiendes en veinte segundos, no es para ti. Si es estructurado-derivado-consolidado, quizá no es para ti.
2. **La regla de mis objetivos.** Es fácil: ¿esto me ayuda a conseguir mis objetivos? En el caso de antes, no. Le ayudaba a él y a su banco, no a mí.

3. **La regla del sentido común.** ¿Esto tiene sentido? ¿Sigue el principio básico de la prudencia?
4. **La regla del conflicto de intereses.** Si te asesora la misma persona que te vende, podría haber conflicto de intereses.

Y, en cualquier caso, **recuerda la regla de oro**:

→ ***Si te sientas en una mesa llena de gente***
y al mirar alrededor no sabes quién es el tonto, entonces es que el tonto de la mesa eres tú.

El problema, en cualquier caso, no es ser el tonto de la mesa. Yo lo he sido muchas veces. **El problema es ser el tonto de la mesa y no saberlo.**



Escanea con tu teléfono este código QR
para acceder a contenido exclusivo de Sergio Fernández
sobre desarrollo personal, profesional y financiero.



RECURSOS Y MATERIALES PARA EXPANDIR TUS CONOCIMIENTOS

Siempre me ha dado mucha paz saber que estoy a unas páginas de lectura, o a unas horas de formación, de encontrar la solución a casi cualquier problema que pueda tener. Tenemos la fortuna de vivir en un momento de la historia de la humanidad en el que es posible acceder a casi cualquier conocimiento que el ser humano haya atesorado. Es cierto que también hay mucho ruido, pero el conocimiento está.

Casi cualquier dificultad que puedas tener en la vida ya la ha tenido alguien antes. Y seguramente ha compartido en algún libro, formación o vídeo la manera en que tú ahora puedes aplicar sus descubrimientos. El problema no es tanto que no exista ese conocimiento, sino que con frecuencia no nos planteamos buscar esa información. De hecho, esta observación fue tan reveladora que me llevó, hace muchos años, a dedicarme a lo que me dedico: divulgar y democratizar el conocimiento para que cualquier persona que quiera transformar su vida pueda hacerlo al margen de su poder adquisitivo o de su lugar de residencia. Para hacer esto posible, además de todo lo que hago, me encanta recomendar libros. Tengo algo de *biblioterapeuta* frustrado en mi alma.

Así que te dejo con una lista de algunos libros y recursos que te pueden ayudar para aprender más sobre cada uno de los poderes. No están todos los que son, pero sí son todos los que están.

Si quieres aprender más, a veces recomiendo libros en el *e-mail* que mando cada día. Te puedes apuntar gratis en la web del IPP, en el apartado «Regalo».

1. EL PODER DE SABER QUIÉN ERES

«Cómo mejorar tus relaciones | IPP Pódcast #13 con Mariló López Garrido y Juan Carlos Cubeiro», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 7 de marzo de 2025.

«Por qué mi vida es mejor gracias al desarrollo personal (y los 6 pasos que tú también puedes dar)», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 28 de diciembre de 2022.

¿¡Y tú qué sabes!? [película], dirigida por William Arntz, Betsy Chasse y Mark Vicente, 2004.

12 reglas para vivir, Jordan B. Paterson, Planeta, Barcelona, 2018.

Amar es liberarse del miedo, Gerald G. Jampolsky, Gaia Ediciones, Madrid, 2016.

Dejar ir, David R. Hawkins, El grano de mostaza, Barcelona, 2014.

El juego de la atención, Marly Kuenerz, Vergara, Barcelona, 2025.

Introducción a la PNL, Joseph O'Connor y John Seymour, Urano, Madrid, 2022.

Los cuatro acuerdos, Dr. Miguel Ruiz, Urano, Madrid, 1998.

Poder sin límites, Tony Robbins, Debolsillo, Barcelona, 2010.

Prosperidad verdadera, Yehuda Berg, Kabbalah Publishing, Madrid, 2012.

Taller de amor, Raimon Samsó, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2009.

Vivir sin miedos, Sergio Fernández, Plataforma Editorial, Barcelona, 2010.

2. EL PODER DE CREER EN TI

«15 hábitos para vivir con abundancia | Sergio Fernández», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 1 de octubre de 2015.

«4 emociones que te alejan del dinero: miedo, envidia, crítica y rencor con Sergio Fernández», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 16 de abril de 2020.

«IPP Pódcast #10 | Conoce tu cerebro para desarrollar tu potencial con Mario Alonso Puig», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 6 de diciembre de 2024.

«Masterclass: *enreditis*, con Sergio Fernández», IPP Formación. En línea en: <www.ippformacion.com/regalo-newsletter-enreditis/>.

Di que sí [película], Peyton Reed, 2008.

El hombre más rico de Babilonia, George S. Clason, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2025.

El monje que vendió su Ferrari, Robin Sharma, Debolsillo, Barcelona, 2012.

Inteligencia emocional, Daniel Goleman, Editorial Kairós, Barcelona, 1996.

La boda de Rosa [película], Icíar Bollaín, 2020.

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, Stephen R. Covey, Paidós, Barcelona, 1993.

Tus zonas erróneas, Wayne W. Dyer, Debolsillo, Barcelona, 2013.

3. EL PODER DE LA SALUD

«Diseña tu salud: lo que nadie te ha contado sobre los tóxicos», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 22 de julio de 2025.

«IPP Pódcast #9 | La importancia de poner orden en todas las áreas de tu vida», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 1 de noviembre de 2024.
«Entrevista a Victoria Cadarso | Por qué el estrés te arruina la vida», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 7 de enero de 2024.
Cumplir 40 a los 60, Raimon Samsó, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2019.
El tao de la salud, el sexo y la larga vida, Daniel Reid, Urano, Madrid, 1990.
Fitness revolucionario, Marcos Vázquez, Anaya, Madrid, 2018.
La sociedad del cansancio, Byung-Chul Han, Herder Editorial, Barcelona, 2024.
Tu cuerpo, tu hogar, Rafael Guzmán García, Espasa, Madrid, 2024.

4. EL PODER DE LAS BUENAS RELACIONES

«5 cambios sencillos que mejorarán tus relaciones, con Sergio Fernández y Laureano Pérez», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 31 de marzo de 2025.
Atrapado en el tiempo [película], Harold Ramis, 1993.
Atrapado por su pasado [película], Brian de Palma, 1994.
Cómo ganar amigos e influir sobre las personas, Daniel Carnegie, Elipse, Barcelona, 2023.
Comunicación no violenta, Marshall Rosenberg, Gran Aldea Editores, Buenos Aires, 2006.
Inside out [película], Pete Docter, 2015.
La ley del espejo, Yoshinori Noguchi, Editorial Comanegra, Barcelona, 2019.
Las 48 leyes del poder, Robert Greene, Espasa, Madrid, 2012.

Nunca comas solo, Keith Ferrazzi y Tahl Raz, Profit Editorial, Barcelona, 2020.
Sentir es el secreto, Neville Goddard, Createspace, 2019.

5. EL PODER DE LA FAMILIA

«Cómo mejorar tu relación (y la de tus hijos) con el dinero. Episodio 4 IPP Podcast», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 7 de junio de 2024.
«El PASADO condiciona TU FUTURO [Marly Kuenerz] | Sergio Fernández, Instituto Pensamiento Positivo», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 9 de junio de 2021.
«Entrevista a Ovidio Peñalver | Lo que necesitas saber para tener mejores relaciones», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 10 de enero de 2024.
«Menos es más: el poder de una vida coherente | IPP Podcast #14 Charo Vargas (Charuca) y Ana Albiol», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 4 de abril de 2025.
«¿Por qué es tan difícil vivir con hijos? Los 3 errores en la relación con nuestros hijos», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 2 de noviembre de 2022.
Educar en el asombro, Catherine L'Ecuyer, Plataforma Editorial, Barcelona, 2013.
Dónde están las monedas, Joan Garriga Bacardí, Rigden Institut Gestalt, Madrid, 2006.
Vivir en el alma, Joan Garriga Bacardí, Rigden Institut Gestalt, Madrid, 2014.

6. EL PODER DE LA PAREJA

«Cómo tener Éxito en la Pareja [Tino Fernández] | Sergio Fernández, Instituto Pensamiento Positivo», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 23 de junio de 2021.
Cuestión de límites, Nedra Glover Tawwab, Diana, Barcelona, 2021.
De la codependencia a la libertad, Krishnananda, Gulaab, Madrid, 2004.
El camino del hombre superior, David Deida, Gaia, Madrid, 2020.
Las reglas espirituales de las relaciones, Yehuda Berg, Kabbalah Publishing, Madrid, 2012.
Los cinco lenguajes del amor, Gary Champan, Unilit, Florida, 2010.
Más allá de Marte y Venus, John Gray, Editorial Océano de México, México, 2016.
Un curso de milagros, Helen Schucman, Foundation For Inner Peace, California, 2018.

7. EL PODER DE LA TRASCENDENCIA

«5 claves para vivir con abundancia y tener libertad financiera | Sergio Fernández», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 11 de diciembre de 2014.
«Estas leyes universales rigen tu vida | IPP Podcast #15 Raimon Samsó», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 2 de mayo de 2025.
«IPP Podcast #1 | Espiritualidad en la vida cotidiana - con Sergio Fernández», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 1 de marzo de 2024.
El código de la manifestación, Raimon Samsó, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2016.

El experimento Rendición, Michael A. Singer, Gaia Ediciones, Madrid, 2016.
El gran cambio, Wayne W. Dyer, Hay House, Londres, 2010.
La fe es tu fortuna, Neville Goddard, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2020.
Las siete leyes espirituales del éxito, Deepak Chopra, Edaf, Madrid, 2011.
Prosperidad verdadera, Yehuda Berg, Kabbalah Publishing, Madrid, 2012.
Vivir el perdón, Jorge Lomar, Ediciones El Grano de Mostaza, Barcelona, 2012.

8. EL PODER DEL PROPÓSITO

«Cómo Vivir con Propósito | Sergio Fernández, Instituto Pensamiento Positivo», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 6 de febrero de 2020.
«IPP Pódcast #6 | Cómo encontrar tu propósito (y monetizarlo) con Baldi Figueras y Ovidio Peñalver», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 2 de agosto de 2024.
«Los 4 pasos para VIVIR DE TU PROPÓSITO», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 12 de junio de 2023.
Descubre tu don, Shajen Joy Aziz, Martínez Roca, Barcelona, 2011.
El elemento, Ken Robinson, Debolsillo, Barcelona, 2010.
Propósito, Sri Prem Baba, Vergara, Barcelona, 2018.

9. EL PODER DE LA CARRERA PROFESIONAL

«Cómo ser mejor profesional con una buena Marca Personal | IPP Podcast #19 Irene Milián y Pepe Martín», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 5 de septiembre de 2025.
«IPP Podcast #2 | Emprender desde Cero - con Sergio Fernández, Isra Bravo y Emilio Froján», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 5 de abril de 2024.
«IPP Podcast #5 | Cómo Emprender online con ÉXITO - con Miguel Camarena y Antonio G», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 5 de julio de 2024.
El método lean startup*,* Eric Ries, Deusto, Barcelona, 2012.
El mito del emprendedor, Michael E. Gerber, Paidós, Barcelona, 1997.
Funky Business, Kjell A. Nordström, Jonas Ridderstråle, Pearson Educación, Londres, 2000.
Hábitos atómicos, James Clear, Diana, Barcelona, 2020.
Hagámoslo, Richard Branson, Arcopress, Córdoba, 2008.
Influencia, la psicología de la persuasión, Robert B. Cialidini, Harper Collins, Madrid, 2022.
Piense y hágase rico, Napoleon Hill, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2012.
Rompe la barrera del no, Chis Voss, Conecta, Barcelona, 2016.
Tracción, Gino Wickman, BenBella Books, Texas, 2018.

10. EL PODER DE LA LIBERTAD FINANCIERA

«3 HERRAMIENTAS para mejorar tus FINANZAS PERSONALES. Sergio Fernández [Conferencia]», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 6 de mayo de 2016.
«5 Secretos para alcanzar la Libertad Financiera», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 30 de mayo de 2023.

«7 rutinas que tienen las personas con Libertad Financiera», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 1 de junio de 2023.
«Jornada #1: Los 5 Pasos para alcanzar la libertad financiera con Sergio Fernández», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 22 de septiembre de 2022.
«Jornada #2: Los 25 secretos de las personas que han alcanzado la libertad financiera», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 23 de septiembre de 2022.
«Las afirmaciones de Sergio Fernández para tu Libertad Financiera», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 5 de marzo de 2025.
«Los 15 hábitos de las personas que han alcanzado la Libertad Financiera», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 31 de mayo de 2023.
«Sergio Fernández y Jon Elejabeitia: Las 5 etapas que pasarás hasta llegar a la libertad financiera», *IPP Formación para la vida real,* YouTube, 5 de enero de 2024.
Abundancia, Peter H. Diamandis y Steven Kotler, Antoni Bosch Editor, Barcelona, 2013.
El código del dinero, Raimon Samsó, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2009.
Independízate de papá Estado, Carlos Galán, Createspace, 2016.
La vía rápida del millonario, M. J. DeMarco, Editorial Sirio, Málaga, 2018.
Libertad financiera, Sergio Fernández, Plataforma Editorial, Barcelona, 2019.
Los secretos de la mente millonaria, T. Harv Eker, Editorial Sirio, Málaga, 2011.
Padre rico, padre pobre, Robert T. Kiyosaki, Debolsillo, Barcelona, 2023.

Vivir con abundancia, Sergio Fernández, Plataforma Editorial, Barcelona, 2015.

Los 10 poderes para diseñar tu vida
Sergio Fernández

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Los contenidos ofrecidos en el sitio web accesible a través del código QR se ofrecen sin ningún tipo de garantía sobre su exactitud. Estos contenidos podrían estar incompletos o ser incorrectos, así como ser retirados o modificados en cualquier momento sin previo aviso por parte del titular del sitio web o por terceros.

Editorial Planeta no tiene el control sobre los contenidos accesibles a través del código QR ni sobre la naturaleza del sitio web y declina toda responsabilidad por los posibles errores o modificaciones que se pudieran producir en dichos contenidos.

El sitio web accesible a través del Código QR puede, asimismo, tener políticas y términos de privacidad que están fuera del control de Editorial Planeta. Asegúrese de consultar las «Políticas de Privacidad» del sitio web, así como sus «Términos de uso» antes de realizar cualquier transacción o de facilitar cualquier tipo de información.

Diseño de la cubierta, Sophie Guët
© ilustración de portada, Inamar / Freepik

Diseño de interior: © Rudy de la Fuente

© Sergio Fernández c/o Thinking Heads, 2026

© Editorial Planeta, 2026
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorialplaneta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2026

ISBN: 978-84-08-31333-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Carmate Ediciones