



365

**CONSEJOS
DE COACHING**

PARA CRECER CADA DÍA

DR. ORIOL LUGO REAL

**365 CONSEJOS DE COACHING PARA
CRECER CADA DÍA**

DR. ORIOL LUGO REAL

365 CONSEJOS DE COACHING PARA CRECER CADA DÍA. Copyright
© 2019
por Oriol Lugo Real.

Todos los derechos reservados.

Diseño de cubierta por Ana Farré y Bego Farré.

Esta obra contiene derechos de autor que están reservados a Oriol Lugo Real. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo sistemas de almacenamiento y recuperación de la información.

Advertencia

Este libro está diseñado para proporcionar información teórica y práctica al

lector/a. Las orientaciones y consejos no pretenden ser un sustituto de una psicoterapia, terapia o proceso de Coaching. Ni el autor ni el editor serán responsables de los daños y perjuicios que el lector/a pudiera padecer.

Cada persona debe, según su criterio, aplicar cada consejo a su situación según su propia responsabilidad y según su punto de vista.

Dr. Oriol Lugo Real

*A todos/as los valientes que se han propuesto
ser mejores hoy de lo que fueron ayer.
A todos/as los perseverantes que se han propuesto
ser mejores mañana de lo que son hoy.*

*A Ana, mi futura esposa; a mi madre; a César;
a Marc; a Bego; a Joan, amigo y mentor.*

Eternamente gracias.

SOBRE MÍ

Me considero una persona curiosa, con ganas de conocer más sobre el mundo que me envuelve y sobre mi mundo interior. También soy un apasionado del saber y del conocimiento en general. Me encanta descubrir e ir más allá de las líneas y de las fronteras.

Son por todas estas razones que estudié la carrera de Psicología, como una vía para descubrirme mejor y también para poder conocer más acerca de las interacciones humanas. Además, siempre ha habido y prevalece una parte de mí que busca el poder ayudar a las personas a superar sus dificultades, sus bloqueos, sus traumas y sus heridas. También a acompañarles en el proceso de desarrollar sus potenciales y aumentar sus destrezas y sus capacidades.

Fue con este último propósito como me interesé por el Coaching. Y cuando empecé a conocerlo más, descubrí un nuevo continente lleno de oportunidades. Un camino nuevo, que si bien es cierto que en el caso de la Psicología, existía ya la Psicología Positiva, y luego la creación de la subdisciplina de la Psicología Coaching, para mí fue este el orden que seguí para continuar formándome.

Con el Coaching descubrí una metodología llena de herramientas y dinámicas para poder ayudar al coachee o al cliente a generar una mayor consciencia y conexión consigo mismo y también con sus metas y objetivos. Un proceso en el cual la persona puede redescubrir sus fortalezas y aprovecharlas al máximo para superar y lograr todo aquello que se proponga.

Este trabajo se convirtió en una pasión, ya que podía enfocar una Psicología orientada a crecer, no sólo orientada a sanar las heridas emocionales o los daños del pasado de los pacientes.

Después de realizar un máster universitario en Coaching ejecutivo y personal, me pregunté si había algo más por lo que seguir investigando y desarrollándome. Y la respuesta la encontré en el Doctorado. Me doctoré en Psicología Coaching, una línea dentro de la Psicología donde se exponen las bases científicas de la Psicología aplicadas a la práctica metodológica del Coaching.

Fue una auténtica ilusión para mí descubrir cómo estos dos mundos podían converger. El crecimiento personal podía ir de la mano de la Psicología de una manera válida y fiable.

Después de todo esto, continué aprendiendo más técnicas, herramientas y metodologías, hasta centrarme en una visión integradora. Una forma de poder

reunir lo mejor de cada una de las distintas disciplinas y corrientes terapéuticas. Al final todas ellas buscan lo mismo, el poder facilitar a los profesionales de unas bases para ayudar a los distintos individuos.

También me di cuenta de un elemento clave en la mejora y el progreso de mis clientes y pacientes, que era el compromiso con el trabajo diario. Porque ya

lo decía Aristóteles, somos el resultado de nuestros propios hábitos. Y esto es lo que yo mismo me aplico y sigo aplicando cada día.

El hecho de dar ejemplo y seguir trabajando en mi propia persona. Como un viaje que nunca acaba y del que todos/as podemos disfrutar. Porque estamos justamente en una época donde la gente que no siga aprendiendo o creciendo va a quedar muy atrás de la media. Es por esta razón que este mismo manual de crecimiento, te va a permitir que día a día puedas proseguir con tu desarrollo personal. Si completas a diario cada uno de los consejos, con las preguntas poderosas de Coaching que se hallan en sus páginas podrás hacer grandes cambios. Pero sobre todo si aceptas sus retos y sus consecuentes llamadas a la acción, entonces harás cambios gigantescos.

PRÓLOGO

Conocí a Oriol con motivo de la entrega de los premios a los jóvenes emprendedores del año 2015 que había organizado el Centre de Negocis del Masnou. Me gustó su proyecto, sus ideas y el campo de la ciencia que trataba, la Psicología, tema siempre de actualidad y en los tiempos que

yivimos, para más de uno, de necesidad.

Psicología: disciplina, ciencia y arte que estudia el comportamiento humano y los intrincados recovecos de la mente humana. En un mundo y una sociedad globalizada, multicultural, en los que todos estamos inmersos con un exceso de información, no es fácil mantener un criterio y actitud personal equilibrado. De ello se deriva que las relaciones personales, no siempre son las que nos gustaría que fuesen. ¡Apasionante!

Desde aquella fecha hasta hoy, Oriol ha co-creado Owl Institute, ha terminado con éxito su doctorado sobre Psicología Coaching y Owl Institute tiene dos establecimientos abiertos en el Masnou y uno en Barcelona. Pero lo

más importante es que los que han acudido a él en busca de un poco de serenidad, de felicidad, de soluciones para sus contratiempos personales, domésticos o profesionales, todos hablan bien de su experiencia, repiten y lo recomiendan si alguien les pide su opinión. Buena señal.

Volvamos a la Psicología ya que como ciencia ha evolucionado en los últimos tiempos de manera espectacular. Como siempre sucede, no todos los psicólogos lo han hecho. Pero lo cierto es que las herramientas que hoy utilizan los psicólogos que están al día como es el caso de Oriol, así como el conocimiento que tienen del funcionamiento de la mente humana, nada tienen que ver con lo que se hacía en el reciente siglo XX. En su oficio de

psicólogo, Oriol pertenece al siglo XXI y esto se percibe cuando actúa utilizando métodos que se pueden definir como de alta eficacia. Y ello es así, dado que utiliza los últimos conocimientos disponibles sobre las Neurociencias.

Esta es la primera característica a señalar de la manera de actuar de Oriol. Todo lo que ha conocido durante su carrera universitaria y todo lo aprendido al realizar su doctorado no ha sido suficiente y ha buscado y encontrado más conocimientos, técnicas y herramientas que son las que utiliza con sus pacientes. Afortunadamente la ciencia progresa a una velocidad increíble y esta es su ventaja competitiva respecto al Psicoanálisis clásico. Su trabajo pionero hace que tenga un gran conocimiento sobre: comportamiento

humano, reacciones y fenómenos internos, problemas de adaptación, enfermedades por desajustes entre mente, cuerpo y entorno... Y todo esto, lo ha resumido y sintetizado en el libro que tenéis en las manos.

La segunda característica es, como el mismo afirma, su vocación de ayudar. Sus conocimientos son válidos en tanto que pueden ser de apoyo para

alguien. En su búsqueda de nuevas soluciones, en muchos casos para resolver problemas nuevos, el objetivo final es facilitar la mejora de la calidad de vida de quien acude a él. Es lo que le motiva, lo que le impulsa a seguir investigando y aplicando sus conocimientos en beneficio de los demás. Y en consecuencia es el objetivo de Owl Institute y del equipo de profesionales que lo componen.

Todo ello se traduce en una idea muy simple que es el motivo del presente libro: el coach, el entrenador, el compañero que te orienta y te guía y te aconseja y te pide que tomes decisiones y que actúes. Poco a poco, cada día sin pausa, pero sin prisa. Y de esta manera, con unos pocos minutos al día

pueden conseguirse notables resultados. No es cuestión de fe, es cuestión de ciencia aplicada de manera fácil y comprensible. 365 reflexiones breves que podéis leer en el orden que queráis y que os permitirán aplicarlas a vuestro día a día. Es decir, vuestro coach o entrenador estará con vosotros siempre dispuesto a sugeriros reflexiones e ideas, lo abráis por la página que lo abráis. O leedlo por orden una página tras otra. También vale, pero no es imprescindible. Leed el libro con un lápiz en la mano. Anotad lo que os parezca. Ya volveréis a ello. Cada página os sugerirá o facilitará reflexiones, ideas y a lo mejor, soluciones. Como si un amigo estuviese con vosotros siempre que lo necesitéis. Es lo que él pretende y no creo que nadie quede

decepcionado si decide leer el libro, sin prisa, pero sin pausa.

Un último comentario: si al empezar la lectura del libro lo hacéis por el día uno y os quedáis dudando sobre cual es vuestro problema y cuáles son las diez soluciones que os pide en la reflexión inicial, pasad al día dos mucho más agradecido y fácil de responder y ya volveréis sobre el día uno en otro momento. Pero atención, no digo que os lo saltéis, digo que es importante responder honestamente a la cuestión del día uno y probablemente tendréis que volver a ella más veces hasta que quedéis satisfechos con vuestra respuesta.

En caso de duda, hablad con Oriol y seguro que encontrareis la solución.

Verano 2019

Joan Castillo

Ingeniero Industrial

Programa de Dirección por Gestión de IESE

Profesor de Dirección de Estrategia en la Universidad Ramon Llull y en la Universidad de Girona

Consultor en Planificación y Gestión Estratégica

Asesor de empresas y mentor

PREFACIO

Querido lector/a, que no te sobrecoja el título. Puede que, al contemplar el número de 365 días, tu mente pueda echarse atrás. ¿No serán demasiados días? ¿No contendrá este libro reflexiones en exceso? ¿Voy a ser capaz de realizar cada uno de sus ejercicios?

Antes de que te agobies, para y respira.

En primer lugar, déjame decirte que estos 365 días desde que has abierto por primera vez este ejemplar, van a pasar igualmente. Quieras o no quieras, el tiempo va a seguir avanzando. No es una cuestión de fijarte en el gran total que te espera, sino en disfrutar de cada uno de los días con sus correspondientes consejos, retos y llamadas a la acción. Esto lo que permite es que puedas convertirte en alguien distinto de aquí a 365 jornadas.

Puede que también tu escepticismo pueda ahora aflorar.

¿Cómo es posible que siguiendo todas estas pautas mejore mi vida?

¿Y si te dijera que haciendo un rato de ejercicio cada día tu cuerpo en un año estaría más vigoroso?

Los cambios que son pequeños son difíciles de ver en el día a día, pero con el paso de las semanas, de los meses y de los trimestres se revelan de una manera mucho más notoria. Este es el caso de la propuesta que te hago en este libro.

Muchas de las propuestas de cambio fracasan porque buscamos las soluciones milagrosas: que en pocos días seamos más inteligentes, atractivos/as, ricos/as y sexys, pero lo que fácil viene, fácil se va.

La clave está en echar raíces, en crear buenas bases, en aprender y consolidar. Porque esto es lo que permite que lo que se ha ganado permanezca.

Es por esta razón que, si eres de los que busca las dietas instantáneas, las ollas llenas de oro al final del arcoíris, o las ranas que al besar se convierten en príncipes/princesas que te amarán para siempre, lo siento mucho, pero éste no es tu libro.

Si buscas un compañero fiel de viaje, un sherpa que te lleve a la cima de la montaña, un experto que te aconseje a lo largo de este año, has acertado.

Me siento bendecido por poder compartir mi voz, mi experiencia, mis prácticas contigo, porque sé lo que una persona puede llegar a cambiar en un año. Y sé que por la misma razón tú también puedes y vas a lograrlo.

También confío en tu sabiduría interna, en tu Pepito Grillo que en el fondo te dice que el auténtico cambio está en esos pequeños pasos que todos/as podemos hacer día a día. Escucha más esta voz. Es la voz de la razón sensata y de la emoción que se recarga con satisfacción cada vez que logras un pequeño gran avance en tu vida.

El mejor año de tu vida te está esperando. ¿A qué esperas?

ÍNDICE

- 1.- Introducción
- 2.- ¿Qué es el Coaching?
- 3.- Crecer
- 4.- Kaizen
- 5.- Consejos
- 6.- Retos
- 7.- Llamadas a la acción
- 8.- Subestimas lo que puedes hacer en un año
- 9.- En un año te arrepentirás de no haber empezado hoy
- 10.- 365 Consejos de Coaching
- 11.- Tus 30 Consejos de Coaching
- 12.- 10 Consejos de Coaching a modo de resumen
- 13.- Difusión y compromiso

1. INTRODUCCIÓN

Hubo un día en el que me di cuenta que acumular conocimiento sólo para mí, era una gran pérdida. Si cada persona de este planeta fuera un libro, aquellos/as a los que nunca nadie llegó a leer, quedarían extraviados, y esto sería una gran merma para toda la humanidad.

Todos tenemos una voz y siempre podemos aprender de los demás. Es por esta razón que es tan importante que podamos compartir y que entre todos/as podamos avanzar, crecer y seguir desarrollándonos.

Esta fue la razón por la que hace años que llevo haciendo escritos, entrevistas y videos en los que plasmo mi conocimiento y mi experiencia. No sólo a nivel teórico, sino también práctico. A partir de mis sesiones de Psicoterapia, de Coaching, de Mentoría, voy obteniendo pequeñas perlas que son las que luego comparto con mi comunidad. Esto permite que lo que puede ayudar a uno de mis clientes/as o pacientes, pueda serte útil a ti. También todos los consejos los he puesto yo mismo en práctica, para así poder también

demostrarme y dar ejemplo que funcionan. De esta manera me desmarco de los típicos manuales de auto ayuda en los que $A+B+C$ dan felicidad inmediata y duradera. Para nada. Tal como he comentado anteriormente, esto no va de píldoras mágicas. Va de entrenamiento, de sembrar para recoger, de aprender a pescar y no de recibir el pescado.

Cuando miro atrás me doy cuenta del gran número de preguntas, técnicas, metodologías, reflexiones que he ido generando. Y luego pienso, ¿a quién más puedo ayudar?

Es por esto que me propuse reunir las en el siguiente volumen. Para que puedan llegar a muchísimas más personas. Yo creo que el conocimiento y la

práctica útil se deben mover, como el agua que fluye en el río. Y si al final este movimiento se para, esto solo simboliza un lento estancamiento hasta una consecuente muerte.

También verás que en esta obra compartiré herramientas con una base científica más propia de la Psicología Coaching. Pero también aparecen reflexiones personales o herramientas del Coaching que carecen de rigurosos estudios científicos. De esta forma ya me adelanto a futuras críticas. Mi respuesta a ellas, es la siguiente: si bien es cierto que el conocimiento científico es el que nos permite poder construir con una cierta uniformidad y regulación, también el conocimiento y la práctica que es útil puede sernos de

gran ayuda. Y en el fondo son elementos que con el tiempo alguien acabará

por demostrar con el método científico. Pero por el momento, ¿por qué no aprovecharlas?

Con esto también te animo a despertar tu carácter crítico. Y si te apasiona la ciencia, te animo a que investigues y que aportes tu granito de arena.

Si no es el caso, sólo deseo que con estas orientaciones puedas mejorar tu

calidad de vida. Tan sólo con esta opción. y me doy por más que satisfecho. Una vez me preguntaron que era el éxito. y para mí, saber que tu vida ha sido útil.

2. ¿QUÉ ES EL COACHING?

Imagina por un momento que te has planteado ponerte en forma. Hace tiempo que le estás dando vueltas al asunto, pero finalmente pasas a la acción. La gente de tu alrededor te anima y tú estás totalmente decidido/a. Hay muchas opciones, pero te decantas por escoger un entrenador/a personal. Te apetece ponerte en forma, sentirte más sano/a y recuperar tu energía y vigor.

Este entrenador/a te prepara unas rutinas con las que vas a poder fortalecer tus bíceps, tus cuádriceps y tus glúteos. El plan te parece genial.

Pero pronto descubres..., que en el ponerse en forma, como cualquier otro propósito, hay un aspecto mental. Necesitas hacer un trabajo no sólo en tu imagen exterior sino también en tu lado más interior. Aquí es donde entra la figura del coach, un entrenador/a pero a nivel de la mente. Este profesional te acompaña para ayudarte a lograr tus metas, sueños y objetos. También a lo largo del proceso va a facilitar que llegues a alcanzar tu máximo potencial. Un coach no va a pedirte que hagas abdominales, ni sentadillas, pero sí que va a ayudarte a que potencies tu motivación, tu fuerza de voluntad, tus valores, tu creatividad, tu espíritu crítico, entre otros elementos.

Vas a intercambiar las pesas por las preguntas poderosas que están orientadas a tu cambio y a tu transformación. Los bancos de abdominales van a dejar paso a las dinámicas de reflexión o a los planes de acción, por poner algunos ejemplos.

Algunos de los pioneros en el ámbito del Coaching internacional y nacional, exponen esta metodología de la siguiente manera:

Según John Whitmore, uno de los pioneros y principales impulsores de esta metodología a nivel mundial, en su obra “Coaching: El método para mejorar

el rendimiento de las personas”, explica que el Coaching es la actuación por la cual una persona toma consciencia de los hechos, no a través del coach sino de sí misma, siendo estimulada por el profesional y con el objetivo de descubrir la mejor manera de lograr mejorar el rendimiento. El Coaching es un tipo de metodología específica donde actúa un coach que acompaña al coachee, con la intención de trabajar en la consecución de sus objetivos y metas. El coach se adapta al ritmo de trabajo de su cliente para así ayudarlo a que por su propia cuenta llegue a lograr aquellas metas que se ha planteado. Con esta definición se manifiesta la idea de que el protagonista del proceso y quien está en el foco de atención es el coachee, nunca el coach.

Otra conceptualización la encontramos en Myles Downey, uno de los coach seniors con más prestigio a nivel europeo y mundial. En su obra “Effective Coaching: Lessons from the Coach's Coach”, expresa que el Coaching es el arte de facilitar el rendimiento, el aprendizaje y el desarrollo de otra persona. Downey hace uso del término arte, como sinónimo de un proceso único e

irrepetible, el cual más allá de seguir una metodología, cada coach hace una aportación propia y se adapta a las circunstancias del cliente. Por lo que respecta al rendimiento, al aprendizaje y al desarrollo, los tres elementos se presentan conjuntamente ya que están estrechamente vinculados. Cuando una persona trabaja cualquiera de estos puntos, de alguna manera afecta a los otros elementos. Cuando uno rinde más puede deberse a que ha habido un aprendizaje y si hay un aprendizaje, hay un desarrollo de la persona. El Coaching es una metodología que facilita que se dé cualquiera de los tres factores. En la mayoría de los procesos de Coaching se producen cambios en estos tres pilares, ya que el coachee ha sido capaz de mejorar su rendimiento o su actuación, el coachee ha logrado incorporar nuevos aprendizajes, sean del tipo que sean, y el coachee se ha desarrollado en el ámbito o campo que deseaba, o incluso en diversas esferas o en todo su conjunto como persona.

También, Mireia Cabero, psicóloga, coach político y docente universitaria, conceptualiza el Coaching en su obra “El coaching emocional” como un proceso de trabajo personal y de auto liderazgo en el cual el cliente es acompañado de un especialista, el coach, con el propósito de lograr los objetivos que se plantea. En esta definición la autora pone énfasis en el concepto de trabajo personal, ya que contempla la idea de un proceso donde

no sólo se trabaja para lograr objetivos, sino que hay también una transformación de la persona, permitiendo que esta se desarrolle y que crezca tanto a nivel personal como profesional. Además, es importante destacar el concepto de auto liderazgo ya que es una habilidad esencial en los procesos de Coaching, donde el cliente tiene que ser capaz de hacerse responsable de sus decisiones y de sus acciones. Es fundamental que el cliente pueda llegar a aprender a guiarse a sí mismo, ya que el coach sólo lo acompaña temporalmente y el cliente ha de ser autosuficiente y sentirse empoderado y responsable de su vida.

Beatriz Valderrama, Doctora en Psicología Organizacional y RRHH y Coach Profesional Senior, muestra el Coaching en su obra “Fundamentos

Psicológicos del Coaching”, como un proceso que tiene como objetivo ayudar al cliente a transformar su ser para conseguir sus metas. La autora contempla un enfoque integrado del Coaching, el cual tiene que incluir el acompañamiento del coach a su cliente desde donde está ahora, hacia el futuro que desea (su visión), dándole soporte a su desarrollo (transformación

de su forma de pensar, sentir y actuar) con la finalidad de obtener resultados óptimos para la persona y los sistemas en los que se integra (grupos, organizaciones, comunidad). Para conseguir los resultados deseados, necesitamos emprender las acciones dirigidas a producirlos.

En definitiva, el Coaching es un proceso y una relación, una metodología y un arte a la vez, la finalidad de la cual es ayudar al cliente a transformar su ser para conseguir sus metas. En la transformación personal está la base para poder alcanzar los objetivos. Siempre podemos llegar a ser más de lo que somos ahora en el presente. Y siempre podemos lograr más de lo que estamos logrando en la actualidad.

Espero que con la metáfora inicial y con estas definiciones puedas empezar a hacerte una primera idea sobre qué es el Coaching, y si te has animado puedas consultar a un coach acreditado/a.

Bibliografía:

Cabero, M. (2008). *El coaching emocional*. Barcelona: Editorial UOC.

Downey, M. (2003). *Effective Coaching: Lessons from the Coach's Coach: Lessons from the Coaches' Coach*. Knutsford (Uk): Texere Publishing.

Valderrama, B. (2015). *Fundamentos Psicológicos del Coaching*. Barcelona: Editorial EOS.

Whitmore, J. (2016). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas: los principios y la práctica del coaching y del liderazgo por el cofundador y principal experto en la materia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

3. CRECER

Crecer es un verbo incómodo. Y lo es porque es una acción de valientes, atrevidos/as, de soñadores/as, de comprometidos/as, de osados/as...

No todo el mundo se plantea la idea de crecer. Pero en realidad es algo que está en nuestra naturaleza. Tú, yo, y todos/as hemos crecido a lo largo de la vida. Y si estás leyendo esto es porque estás más comprometido/a que la media en seguir expandiendo tu vida; en llegar a cuotas más elevadas; en explorar nuevos continentes; en adentrarte en las profundidades de tu ser.

Hay tres metáforas que me encantan compartir para explorar la idea de qué es Crecer. Estas historias cuentan la evolución de tres animales, pero estoy seguro que verás muchos rasgos y elementos que también estaban, están, o estarán presentes en tu vida.

La primera historia va de las langostas. Las langostas son animales que disponen de un exoesqueleto que les aporta protección y soporte. Aun así, por dentro son suaves y pulposas. Su caparazón rígido les es de gran utilidad para protegerse de sus depredadores. Pero esta misma protección les impide expandirse. Con el paso del tiempo la langosta va creciendo, y aquí radica el asunto: ¿cómo logran las langostas crecer? Está claro que su propia coraza se convierte en una gran limitación. Van creciendo y cada vez se sienten más incómodas, y la presión no para de aumentar. Su cuerpo interno trata de empujar esa misma barrera protectora, pero el exoesqueleto es muy duro y la bloquea. Entonces, llega un punto, donde las langostas se van debajo de las rocas. Allí, sintiéndose a salvo de los otros animales, sueltan sus caparazones con el propósito de producir unas nuevas protecciones. Transcurrido un tiempo, las langostas se vuelven a encontrar en una situación parecida.

Vuelven a irse debajo las rocas y repiten el mismo ciclo. Se encuentran en un dilema: o eligen crecer y desprenderse de su caparazón, o mueren con sus rígidos exoesqueletos. El cambio se produce a partir de la incomodidad de las langostas. Ellas sienten que su caparazón les aprieta. Si se quedan tal como están entonces se estancarían y acabarían muriendo. Es parte del proceso natural del cambio.

La segunda historia trata sobre los gusanos de seda. Estas orugas disponen de un ciclo de cuatro fases que son las de huevo, larva, crisálida y mariposa. En la primera de ellas, los huevos permanecen aparentemente inactivos durante las estaciones de verano, otoño e invierno. Es en la primavera cuando eclosionan las larvas, coincidiendo con la salida de las hojas de los árboles

donde habitan. Los gusanos se alimentan de las hojas de las moreras, las cuales generan los brotes en esta misma temporada del año. En la fase de gusano, los animales están unas seis semanas alimentándose de todas las hojas que pueden. Durante este proceso los gusanos aumentan de tamaño y de peso. Pueden llegar a mudar hasta cinco veces su piel, pasando de los tres

milímetros hasta los siete o los ocho centímetros, cuando ya son adultos. En su última etapa, los gusanos empiezan a tejer un capullo. Esta tarea les puede suponer de tres a cuatro días de trabajo. Cuando están en el capullo de seda, el animal parece que esté pausado, pero es todo lo contrario.

Dentro de la crisálida se está produciendo la metamorfosis en mariposa. En unas dos a tres semanas, la mariposa va a segregarse un líquido y va a romper el capullo, logrando salir de él. En la fase de mariposa, el animal vivirá entre ocho a doce días hasta que después de reproducirse acabará muriendo.

La tercera historia hace referencia a la transformación del águila real. Esta ave posee una de las mayores longevidades dentro de su especie, pudiendo llegar a vivir alrededor de 70 años. Para llegar hasta tal edad, cuando se encuentran en la mitad de sus vidas tiene que tomar una decisión crucial. Cerca de sus 40 años sus uñas han crecido tanto que su longitud no les permite poder agarrar presas; su pico empieza a curvarse de tal manera que les dificulta la ingesta; y sus alas, peladas y envejecidas por sus gruesas plumas, les limita su capacidad de vuelo.

Es entonces cuando el animal tiene que tomar una decisión de vida o muerte: seguir el lento paso del envejecimiento y dejarse morir o hacer frente a un doloroso proceso de renovación que durará unos meses. El proceso consta de varias fases. En un primer lugar, el ave va a volar hacia lo alto de una

montaña. Una vez allí se refugia y crea un nido cerca de una pared. Una vez ya protegida, empezará a golpear su pico contra la pared hasta lograr arrancarlo. Con esta acción logrará que pueda nacer un nuevo pico con el cual, después podrá desprenderse de sus viejas uñas. El siguiente paso surge cuando ya dispone de sus nuevas uñas y en esta fase es el turno de poder desprenderse de sus viejas plumas. Con el pico, el águila real repetirá el mismo proceso que ha efectuado con sus uñas, pero en esta ocasión con sus plumas.

Finalmente, después de este arduo proceso, el animal dispondrá de una completa renovación con un pico más fuerte, con unas uñas más resistentes y

con unas plumas más sedosas. El ave saldrá volando, pudiendo así inaugurar

una nueva etapa donde dispondrá de unos 30 años extra de vida. Unos años de renovación y de crecimiento.

En estas tres historias podemos apreciar como el crecer puede ser algo que nos genere miedo, dolor e incluso nos acerque a una falsa muerte (metáfora de la metamorfosis). Pero todos los esfuerzos tienen una recompensa.

Y, tú, ¿estás dispuesto/a a crecer?

4. KAIZEN

Cuando pensamos en las personas que han alcanzado metas y objetivos, o han transformado aspectos de su propia persona, normalmente lo vemos como cambios gigantescos. Pero en realidad, si tuvieras una ventana y pudieras ver la historia de esa persona, te darías cuenta de que verdaderamente han sido pequeños cambios mantenidos a diario.

Esto es lo que predica la filosofía del KAIZEN.

Esta palabra de origen japonés está formada por dos vocablos: kai, que significa cambio; y zen, que quiere decir algo mejor o bueno. De esta manera cuando se unen, llegan a transmitir la idea del cambio o la mejora continua.

Su filosofía se remonta a la época de la II Guerra Mundial, etapa en la que Japón se había transformado por completo de una sociedad agrícola a una industrial. Estos cambios se debieron a un enfoque progresista de mejora y de transformación progresiva. También, al terminar la guerra, Japón contó con la ayuda de asesores norteamericanos para su consecuente reconstrucción. Esto

llevó a que William Edwards Deming, estadístico, y Joseph Moses Juran, consultor de gestión, compartieran sus conocimientos y generarán junto con los especialistas japoneses una estrategia de mejora de la calidad Kaizen.

Esta forma de pensar y actuar se aplica tanto a nivel de individuos, grupos, equipos y organizaciones. Hay muchas compañías que hacen uso de sus técnicas y enfoques, como por ejemplo la empresa automovilística Toyota.

Y a nivel individual el enfoque es el mismo. Consiste en plantear pequeños cambios a diario con la intención y el propósito de seguir evolucionando. De tal manera, el esfuerzo es pequeño, ya que sólo se contemplan diminutas

mejoras, pero al ser diarias, su efecto multiplicador es gigantesco.

Es un poco como el ejemplo de la gota de agua que acaba erosionando la roca. Parece que es minúsculo el cambio, pero su efecto continuado acaba generando grandes transformaciones.

A nivel personal, es una metodología que me aplico continuamente, y también en la empresa que co-dirijo: OWL INSTITUT. INSTITUT PSICOLÒGIC S.L.P. En nuestras reuniones de equipo siempre planteamos que todos/as los integrantes puedan exponer ideas para mejorar, transformar o cambiar cualquier aspecto personal, del equipo o del global de la organización. Esto nos lleva a que continuamente estemos con esa mentalidad

de crecimiento y de mejora.

Con el paso de los días, de las semanas y de los meses, es sorprendente todos los progresos que acabamos efectuando.

Y esta es la base que sostiene este libro: que puedas abrirte a la mejora continua, y que cada día suponga para ti la oportunidad de crecer y de desarrollarte un poco más.

Así descubrirás con asombro como al terminar el año habrás realizado unas transformaciones espectaculares.

5. CONSEJOS

Todos/as a lo largo de la vida hemos recibido y regalado consejos. ¿Pero alguna vez te has parado a pensar en qué consiste realmente un consejo?

Los consejos son un resumen de las vivencias de una persona. Es un reflejo de su marco de creencias. Y de alguna forma se conectan con su nostalgia, con el pasado de esa persona.

Son el resultado de recordar esos momentos de antaño y sacarle partido. Es la sabiduría comprimida de cada individuo, que de otra manera, se mantendría recluida en su ser. Sería una información que, de no salir a la luz, tampoco podría ser de mucha utilidad a los demás. Se podría decir, que podría llegar a desperdiciarse o a perderse.

También, hay que tener en cuenta que los consejos son una versión limpia y filtrada de esas vivencias o experiencias personales. Son un reflejo bonito y positivo de lo que le pasó a esa persona. En un consejo se suele ocultar la parte fea o desagradable de la vivencia. Es la síntesis final donde se muestra

lo mejor que se ha podido extraer y obtener de aquel suceso. De esta manera se resume y se pone el foco en el máximo valor que el acontecimiento aportó a su protagonista.

Puede que a lo largo de tu vida hayas recibido consejos de personas como tu madre, tu padre, tus hermanos, hermanas, profesores, profesoras, amigos, amigas, pareja, compañeros/as ...

Cada uno de ellos tiene una vida y un pasado. Y son en estas historias personales donde aparecen todos estos aprendizajes vitales que se han sintetizado en forma de consejos.

Pero vigila con los consejos que recibes. Cada consejo proviene de una determinada manera de ver el mundo y de vivir la vida. Y como individuos diferentes que somos, los consejos no están hechos a tu medida, sino a la medida de la persona que los vivió. Así pues, ten muy presente que los consejos siempre son prestados. Nunca son completamente adaptados ni moldeados a la persona a quien se dirigen. Un consejo que encaja a la perfección es aquel que uno/a se da a si mismo/a.

No obstante, todos podemos aprender de la experiencia de los demás. Tú puedes aprender de las experiencias de la gente que te envuelve. Y para ello ten paciencia. Respeta a las personas que te los dan, entiende que hablan siempre más de ellos que de ti mismo/a.

Si tienes claro todo esto, entonces podrás sacar el máximo partido de todas

las orientaciones que te den a lo largo de la vida. Toma y adapta lo que se ajuste a tu persona, a tu situación y a tu camino. Y lo que no se ajuste, déjalo partir.

Agradece aquello que te ofrecen, ya que siempre hay un valor y una intención positiva.

Si detectas miedos en los consejos de los demás, entiende que son sus miedos y temores.

Si detectas alegría en los consejos de los demás, entiende que son sus éxitos y satisfacciones.

Si detectas valentía en los consejos de los demás, entiende que son los riesgos y las decisiones que ellos/as tomaron.

Y esto también se atañe a ti cuando des consejos a los otros. No esperes que los demás los sigan. Simplemente, siente que has regalado algo que desde tu punto de vista es valioso. Pero no tiene porqué serle de utilidad a esa persona. También quizás no es el momento, porque cada uno tiene su ritmo y su hoja de ruta vital. Así que recuerda: ten paciencia tanto si sigues un consejo como si lo das.

Puede que te sorprendas de lo mucho que puedes hacer con la experiencia de los demás o aportando tu experiencia a los otros. Pero necesitas tiempo para reflexionar y sentirlo.

Si resuena contigo aprovéchalo, si no es el caso déjalo partir con un sentimiento de gratitud.

Aquí reside la magia de los consejos.

Y tú, ¿qué eliges hacer?

6. RETOS

Cuando pensamos en retos acostumbramos a evocar momentos en los que nos proponen pruebas y desafíos externos. Alguien que nos incita a realizar una acción o un comportamiento arriesgado o atrevido. Podemos pensar en cuando éramos más jóvenes y nuestros compañeros/as nos podían retar a efectuar algo atrevido.

Este tipo de retos son quizás los más comunes. Pero hay retos de muchas clases. También hay retos en los ámbitos educativos, deportivos o artísticos. Son propuestas que, de ser bien formuladas y gestionadas, pueden ayudar a un alumno/a a aprender más, a un atleta a lograr mejores marcas o a un artista a dar más de sí mismo/a. Pero en realidad el reto es una excusa para salir de nuestra zona de confort. Es una vía para así poder conseguir romper con nuestra tendencia e inercia a permanecer en una comodidad o en unos márgenes conocidos.

Es curioso porque cuando superamos un reto entonces surgen de nuevos. Es una carrera sin fin para poder seguir creciendo y evolucionando. Cuando entramos en la dinámica de ir superando los distintos retos es como que entrenamos una capacidad de auto superación. Es el efecto de la ley del uso, la cual dice que cuando trabajas o utilizas un elemento, éste se refuerza. Sería el mismo ejemplo como cuando hacemos pesas. Cuanto más fuerza y entrenamiento efectuamos más se desarrollan los músculos de los brazos. Entonces, aquí estaríamos desarrollando varios elementos como: la autoconfianza, la autoestima, la auto superación, la autoeficacia percibida, la proactividad, el deseo de controlar...

Esto obviamente no ocurre de la noche a la mañana, es un proceso. El hecho de sentir que podemos hacer más, hace que podamos hacer más. El hecho de que podamos sentir que podemos lograr más, hace que logremos más. Y el hecho de que podamos ser más, hace que consigamos ser más.

Y si te van las emociones fuertes, hay un nivel que va más allá de los retos exteriores. Estoy hablando de los retos propios o los auto retos. Cuando tú aceptas un reto exterior te estás comprometiendo con otra persona. Sientes la presión de no fallar o abandonar, porque tienes ese pacto con esa persona. Pero cuando tú aceptas un reto personal propio, entonces te estás comprometiendo contigo mismo/a. Si fallas, te fallas a ti mismo/a. Si abandonas, estás renunciando delante de la persona más importante, que eres tú mismo/a.

Quizás te resulta más fácil poder aceptar un reto externo, porque hay una presión externa. Pero a largo plazo el dolor más grande reside en haberte fallado a ti mismo/a. El hecho de haberte retado y no haber pasado a la acción.

Por esta razón la gran mayoría de personas se mantiene en sus zonas de

~~confort, porque sienten un rechazo a que los demás los puedan retar, pero~~
sobre todo sienten un gran pavor a fallarse a sí mismos. Es el miedo al éxito y el miedo al fracaso. Ese temor que les impide soñar y actuar en algo que les hace ilusión, pero que por no lograrlo o por temor al éxito de sí obtenerlo, hace que renuncien a planteárselo.

Yo te animo a que te plantees retos, tanto si son internos como externos. A que lo intentes, a que luches, a que fluyas, a que sueñes....

Siempre podrás decir que como mínimo lo has intentado. Obtendrás una experiencia y esto ya es algo que suma y que te ayudará a crecer.

Sólo a partir de las experiencias podemos sentirnos realizados. Sentir que nuestras vidas están avanzando y que les estamos dando un sentido. Y a la vez, este sentido es lo que nos aporta en muchos casos una sensación de satisfacción personal.

¿Aceptas el reto de ser retado?

¿Aceptas el reto de retarte a ti mismo/a?

7. LLAMADAS A LA ACCIÓN

Lo que marca la diferencia entre la teoría y los resultados es la acción. Podemos pasarnos décadas leyendo libros, viendo conferencias por Internet o asistiendo a seminarios, pero si no hay una acción real, entonces no se va a producir ningún cambio.

Las llamadas a la acción son desafíos a los que todos/as podemos responder en algún momento de nuestras vidas. Por ejemplo, una enfermedad puede ser una llamada a la acción. Concretamente, a que empecemos a cuidarnos más, a comer más sano, a hacer más deporte...

Un despido del trabajo puede ser una llamada a la acción. Precisamente a replantearnos nuestra carrera profesional, nuestro sector, o incluso a decidir si queremos emprender y fundar nuestro propio proyecto.

Si te fijas la gran mayoría de las llamadas a la acción son externas. Pero éstas también pueden ser internas. No tienes por qué esperar a que algo malo o sorpresivo suceda en tu vida. Sí que es verdad que las grandes crisis en nuestras vidas son grandes llamadas, pero imagina que estás provinieran de ti mismo/a.

En lugar de esperar a la enfermedad, empezar a hacer cada día de 10 a 20 minutos de gimnasia en casa; en lugar de esperar a que te despidieran del trabajo, empezar a hacer cursos para reciclar tu inglés o tus habilidades en el ámbito que tu consideres; en lugar de esperar a estar en bancarrota, crear nuevas fuentes de ingresos o nuevas opciones laborales.

Y así, con todas las áreas de nuestras vidas somos capaces de efectuar llamadas a la acción.

Podemos hacer cambios y pasar a la acción por ejemplo en el ámbito de las relaciones. En lugar de esperar a que los amigos/as te llamen, puedes decidir tú mismo/a el organizar un encuentro o una salida.

También en nuestro entorno. Hay personas que no les gusta vivir en desorden, pero al final por pereza acaban descuidando su hogar. Y si en lugar de dedicar esa energía y ese tiempo en recrearse en lo que no les gusta, se pusieran manos a la obra.

Lo que más cuesta es empezar. Y esto es así, ya que nuestra mente siempre hace un balance mental. La mente se pregunta continuamente ¿vale la pena?

Si la respuesta es no, entonces siempre vamos a tender a mantener nuestra comodidad. Si la respuesta es afirmativa, entonces vamos a pasar a la acción

de inmediato.

Por ejemplo, imagina por un momento que en la última prueba médica te indican que tus niveles de colesterol han aumentado de forma crítica y que, si sigues así, con unos hábitos alimentarios poco saludables, tienes un gran riesgo de padecer enfermedades irreversibles. Cuando recibes esta noticia, en tu interior te cuestionas:

“No me gusta comer verdura o alimentos bajos en grasas, pero aún me gusta menos la idea de que pueda desarrollar algún tipo de enfermedad”

Y como resultado, acabas haciendo dieta o limitando el consumo de ciertos alimentos.

Es algo automático, porque en nuestro interior siempre vamos a buscar aquello que más nos aporte. El problema está, cuando nos enfocamos más en los beneficios a corto plazo y perdemos de vista los de a largo plazo.

Cuando preferimos salir a tomar algo con los amigos en lugar de ponernos a estudiar o reforzar nuestro nivel de inglés, sabiendo que para el futuro nos será de gran utilidad. O cuando elegimos quedarnos en casa viendo una serie

Es por esta razón que es importante que las llamadas a la acción sean internas. Cuanto más nos predispongamos a hacer cambios, más fácil nos resultará afrontar los cambios externos.

Y si eres de los que les cuesta hacer caso a las llamadas a la acción interna, entonces tómate este escrito como una llamada a la acción externa, orientada a que acabes actuando.

8. SUBESTIMAS LO QUE PUEDES HACER EN UN AÑO

La mayoría de personas cuando se plantean como va a ser su futuro no saben que decirte. Divagan con imágenes difusas, frases prefabricadas o sueños abstractos. Acostumbramos a plantearnos en un escenario futuro a largo plazo. Pero nunca o casi nunca en una cuestión de días, semanas, meses o de pocos años.

Es entonces cuando te das cuenta porque la mayoría de personas no logran sus sueños. Porque el no planear, es planear el fracaso.

Todos podemos llegar a cambiar nuestra mentalidad. Podemos empezar a definir qué es lo que queremos que cambie de nuestras vidas de aquí a un año. Porque 365 días es un margen de tiempo suficiente para poder efectuar un gran número de cambios que mejorarían significativamente nuestra calidad de vida.

Acostumbramos a pensar que un año no es suficiente para efectuar todos los cambios o todos los sueños, y por esto la idea cae en el olvido.

Pero y si fuera al revés. Y si un año, bien aprovechado, con un trabajo diario y continuado nos permitiese dar con la posibilidad de lograr una transformación personal.

Una oportunidad en forma de 365 pequeñas oportunidades.

No subestimes un año. Un año es mucho. Que se lo digan a alguien que está en un hospital ingresado; a alguien que está en el paro; o a cualquier preso/a.

Un año puede ser un gran desafío, un gran reto para poder transformar tu vida. Un ejemplo de cómo lograr todo aquello que no has hecho en los años anteriores. Y así llegar a acortar la distancia entre sus sueños y tu realidad. Entre lo que dices que algún año lo vas a hacer, con el año en el que tú te

comprometes a producir ese cambio.

A veces, en enero, ponemos por escrito nuestros propósitos de año nuevo.

Pero a medida que pasan los meses nos vamos deshinchando. Nos desanimamos al no ir cumpliendo con nuestras rutinas diarias. Y luego al final, acabamos por tirar esta hoja o guardarla en un cajón sin ganas de recuperarla nunca más.

También hay personas, que ya ni lo intentan. Cansadas por las experiencias de los años anteriores ya ni se plantean futuros propósitos de año nuevo.

- ¿Para qué? - te responden algunas.

- No vale la pena -te dicen otras.

Pues yo les digo, que sí que es posible.

Que es cuestión de plantear la situación como un continuo. Como una progresión diaria. No se trata de hacer mucho un día, sino de hacerlo a diario. Todos podemos comer bien, ir al gimnasio, o estudiar inglés un día. Pero lo importante es que se mantengan estas rutinas.

La gente abandona la ilusión y las ganas de seguir avanzando porque perciben que es demasiado trabajo. No creen que el cambio pueda ser real y entonces abandonan. ¿Y si ese cambio estuviera dividido en pequeñas porciones diarias?

Todo es un proceso y todo necesita su tiempo. Es por esto que no esperes milagros, crea tú, tus propios milagros a diario.

9. EN UN AÑO TE ARREPENTIRÁS DE NO HABER EMPEZADO HOY

Empieza un año nuevo. No sé si es 2020, 2021, 2022...

Todo son propósitos y metas, pero...

¿Y los hitos y objetivos del año anterior?

¿Dónde están?

¿Qué ha pasado con ellos?

¿Han desaparecido?

Quizá algunos con vergüenza reconocen que no los han cumplido. Otros niegan en rotundo que se hubieran propuesto nada en especial. Y quizá algunos pocos están más o menos satisfechos.

Pero, ¿cuál es el elemento que marca la diferencia? La gran diferencia la encontramos en la acción. Realmente cuando pensamos en el cambio, sea lo que sea aquello que cada cual se quiera proponer, siempre buscamos excusas para no hacerlo. Es normal, estamos cómodos, nos da miedo, no estamos preparados, no es el mejor momento de nuestras vidas... Al final siempre acabamos encontrando razones que justifican nuestra inacción.

Pero hay una razón que quizás si la exponemos aquí, te hará replantear tu pasividad. ¿Estás preparado/a? ¿Y si te dijera que quizás de aquí a un año te arrepentirás de no haber hecho hoy el cambio que querías? El tiempo pasa y como bien decía un gran orador, puedes quejarte por el esfuerzo y la dureza de la tarea o por el malestar a lo largo de los años de no haber obtenido aquello que querías.

Ahora piensa por un momento, cuando acabe este año 2020, 2021, 2022... el que sea que te encuentres ¿querrás tener un mejor nivel de inglés, haber hecho la dieta que querías, establecido una rutina deportiva tres días a la semana, ampliado tu círculo de amistades, viajado a aquel destino que tú deseabas, haberte liberado del tabaco...?

Lo único que te acercará a estas metas es que hoy des un paso adelante. De lo contrario, volveremos a estar como en el punto de inicio. Volveremos a hablar de todos aquellos propósitos que se quedaron colgados en el limbo de los sueños fantásticos. Te repetirás frases como: "que bien me hubiera ido si ya tuviera esto", o "si hubiera cambiado aquello otro", o "si a mi vida ya dispusiera de...". Si te has arrepentido de no haber obtenido muchas de tus metas pasadas, quizás es el momento de enfocar diferente este año en el que

te encuentras.

Tu pasado no tiene por qué marcar tu futuro. Eres tú quien, en tu presente, tiene las herramientas, las capacidades y las voluntades de construir aquello que quiera. Solo tú puedes escoger qué quieres hacer en este año presente.

Pero no olvides, ya estás aquí,/...../..... (escribe la fecha actual) así que, aunque pienses que te queda un año por delante, también lo puedes contemplar como que te queda un día menos para que se acaben tus oportunidades. Cada día es una oportunidad, pero si no haces nada al respecto, lo perderás.

10. 365 CONSEJOS DE COACHING

A continuación, querido/a lector/a hallarás 365 días en los que voy a plantearte consejos, retos y llamadas a la acción. Cada día supone una oportunidad para que puedas mejorar o crecer. Porque lo que te separa de: quién eres, de quien quieres llegar a ser, es el compromiso con el cambio, tu cambio.

Leerás ideas, conceptos, reflexiones, ofertas para pasar a la acción. Lo importante es abrir la mente y dejarte fluir con las proposiciones. Piensa que cada paso que das te hace crecer. Y cada vez que creces estás más cerca de lograr aquello que tu más deseas. Hazlo todo, aunque no lo entiendas del todo, aunque pienses que no va a producir ningún cambio, simplemente hazlo. Ya has vivido mucho tiempo haciéndolo a tu manera, ahora toca hacerlo a tu manera mejorada.

Si quieres ganar más compromiso con el proceso, te propongo un reto entre tú y yo.

Como doctor en Psicología y experto en Coaching y en Psicología Coaching estaré encantado de seguir tus avances.

¿Quieres que te aconseje personalmente?

Pues etiquétame y haz uso de todos los hashtags con los consejos diarios.

Estaré encantado de ver tu crecimiento a lo largo de esta aventura de 365 días.

DÍA 1: EL INICIO DEL AÑO Y LA RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS

Empezamos año nuevo y nos planteamos cambios y aspectos a mejorar. Pero sobre todo empezamos centrándonos en los problemas que tenemos y cómo podríamos resolverlos. Y con los problemas lo que realmente nos preocupa es no encontrar soluciones. Cuando estamos en estas situaciones nos faltan opciones. El estrés no nos ayuda y además estamos bloqueados/as. Os propongo un ejercicio que consiste en las 10 soluciones. Para ello escribe 10 posibles soluciones para tu problema.

Por ejemplo, quiero adelgazar (típica resolución de año nuevo) ..., ¿qué 10 soluciones podría pensar? Se trata de hacer una lluvia de ideas.

Mi problema es:

Mis 10 soluciones o alternativas son:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 2: ¿DE QUÉ TE SIENTES ORGULLOSO/A

Cuando vas paseando por una ciudad, es habitual encontrarte monumentos. Uno de los más significativos son los Arcos de Triunfo. Son una alegoría de los éxitos o de los avances de esa ciudad o de ese país. Y, tú, si pudieras tener tu monumento particular donde se mostrarán tus éxitos, ¿de qué te sentirías orgulloso/a? Hay muchas cosas que hemos logrado a lo largo de los años y no las tenemos presentes.

-
-
-

-
-
-
-
-
-

DÍA 3: ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI?

Mi mentor Joan, me contó en una ocasión que, visitando un amigo suyo, un monje en un monasterio de la zona interior de Cataluña, éste le lanzó la siguiente pregunta: ¿Qué es lo más importante en tu vida? El mentor, después de pensárselo un rato, le respondió: respirar. Y la siguiente pregunta que le hizo el monje fue: ¿y ya lo haces? Es una reflexión sobre el pensar si lo importante en nuestras vidas lo estamos o no haciendo. Por ejemplo, si consideras que lo importante en la vida son tus hijos/as. ¿Pasas el suficiente tiempo con ellos/as? Si lo más importante es tu pasión, ¿estás enfocado hacia ella? Si lo más importante es tu salud, ¿te estás cuidando?

DÍA 4: PODER DISFRUTAR DE LA SEMANA Y DEL FIN DE SEMANA

Muchas veces nuestra mente sólo está pensando en cuando va a llegar el fin de semana, para poder hacer todas las actividades y hobbies que nos apetecen. ¿Pero realmente tenemos que esperar al fin de semana para vivir todo aquello que deseamos?

Te lanzo el reto de buscar a lo largo de la semana aquellas pequeñas cosas que nos hacen sentir bien, ya sea tomar un café con un amigo/a, poder dar un paseo, salir a comer o a cenar. Son estas las pequeñas actividades las que pueden animarnos. No esperes al fin de semana, vive tu semana.

DÍA 5: ¿LLUEVE?

Es curioso porque cuando llueve, hace mal tiempo, hace frío, o cuando está un poco nublado, nuestro carácter empieza a transformarse. Empezamos a sentirnos más apáticos/as, tristes, desmotivados/as. El consejo que os lanzo es el siguiente: no importa el tiempo que haga fuera, sino el tiempo que hace dentro. ¿Cuál es la meteorología que hay en tu interior? Si tienes claro lo que tienes dentro, cualquier racha de viento, lluvia o truenos que haya fuera, no va a afectarte, o va a afectarte el mínimo posible. Así que cambia tu meteorología interna, enfocándote en cómo te quieres sentir tú, independientemente del clima.

DÍA 6: ¿CUÁNTO PESA EL VASO DE AGUA?

Vamos a hacer un experimento. Ve a la cocina y coge un vaso de agua. Sostenlo.

Tranquilo/a, no es la metáfora de si eres optimista o pesimista. Se trata del vaso de nuestras vidas, y a continuación te planteo una reflexión: el agua simboliza los problemas que podemos llegar a tener. El vaso se va llenando

poco a poco de más carga. Y si te preguntara, ¿cuánto pesa este vaso que me aguantas? En realidad, lo importante no es cuánto pesa, sino el tiempo que vamos a estar sosteniéndolo. Cuando tenemos unos problemas que duran minutos, nos pesan relativamente poco. Pero cuando los problemas los aguantamos durante días, semanas y años... Entonces nos pesan mucho. Y tú, ¿cuánto llevas aguantando tus problemas? Si ya llevas demasiado, quizás es el momento de empezar a soltarlos.

DÍA 7: SEMBRAR IDEAS

Cuando queremos hacer cambios en nuestras vidas, no nos planteamos que las opciones sean posibles. No creemos que pueda salir bien ese proyecto, ese trabajo, esa relación, esa rutina, esa dieta... Son ideas, que cuando las planteamos, nos decimos a nosotros/as mismos/as que no son viables. ¿Cómo podemos entonces introducir estos mensajes de éxito en nuestra mente? ¿Cómo empezar a creer que podemos hacerlo posible? El ejercicio que te propongo de realizar consiste en hacer un “y si...”, pero en positivo. ¿Y si ocurriese aquello que deseo? ¿Y si me apuntara al gimnasio? ¿Y si me atreviera a hablar con esa persona? ¿Y si me propusiera hacer un plan de negocio?

¿Cuáles son tus “y si...” en positivo?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 8: RECUPERA TUS AMISTADES

¿Cómo podemos recuperar amistades, contactos o relaciones? A veces, damos muchas vueltas pensando si esa persona estará o no disponible. Pensamos sobre si podremos contactar o no con ese antiguo amigo/a. Si nos va a coger la llamada o a devolver los mensajes. ¿Será posible volver a quedar con él o con ella? Y a veces, es tan sencillo como responder a las siguientes cuatro preguntas:

¿Con quién quiero quedar?

¿Qué es lo que quiero hacer con él o ella?

¿Para qué quiero hacerlo?

¿Cuándo y dónde voy a quedar?

Por ejemplo, quiero quedar con Pablo para poder hacer un café y así

recuperar la amistad y ponernos al día después de tantos años, en una cafetería del centro de la ciudad a las cinco de la tarde del sábado. La última pregunta hace referencia al compromiso. Y es el paso final para que podamos lanzarnos a la acción.

DÍA 9: MUDANZAS

No voy a hablarte de mudanzas físicas, sino de mudanzas mentales. Cuando queremos hacer cambios, es como si tuviéramos nuestro viejo piso, y queremos movernos hacia nuestro nuevo piso. Y esto a veces nos causa ansiedad, tristeza, miedos, inseguridades. Es un poco como dejar de lado el pasado, para poder avanzar hacia nuestro futuro. Cuando nos cuesta dejar el pasado, es porque a veces no estamos viendo las oportunidades o los beneficios que podríamos llegar a obtener en nuestro porvenir. En lugar de fijarte en tu viejo piso, empieza a observar tu piso nuevo. Si te fijas en lo que puedes llegar a ganar te vas a sentir más animado/a para el cambio.

DÍA 10: CREA TU MEJOR AÑO

Voy a continuación romper un esquema mental sobre los propósitos de año nuevo. Te diría que no hagas propósitos de año nuevo. Te prohíbo hacer propósitos de año nuevo. Vamos a probar algo distinto y si no te gusta entonces puedes volver a tu vieja fórmula. Un propósito es como un deseo, un anhelo, un sueño. Te propongo, que ese propósito lo aterrices y lo conviertas en algo tangible. Y vamos a sustituir por la palabra hábito. Plántate hábitos y rutinas, porque son acciones repetitivas que te van a llevar a lograr aquello que tanto deseas. ¿Qué nuevos hábitos te gustaría implantar?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 11: MÁS ALLÁ DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Se habla mucho sobre tener fuerza de voluntad, sobre como potenciarla, desarrollarla. Pero realmente, a los seres humanos nos cuesta, nos es difícil. Pensamos: “tengo que tener más fuerza de voluntad”, “he de encontrar esa fuerza interior”. Olvídate de todos estos cuentos, de todas estas historias. Sí que se puede entrenar la fuerza de voluntad, pero hay formas mucho más simples. Por ejemplo, los premios: poniéndote pequeños premios lograrás mucho más. Si te cuesta estudiar, ponte un pequeño premio cada vez que estés 30-60 minutos seguidos estudiando. Ya sea unas natillas de chocolate, un trozo de fruta, o cualquier otra cosa que te anime.

¿Qué premios te podrías dar para reforzar tu fuerza de voluntad?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 12: PERSONAS TÓXICAS

Son esas personas que nos quitan energía, nos hacen sentir mal, se aprovechan de nosotros/a. Si las empiezas a reconocer las puedes identificar y puedes hacer cambios en estas relaciones. Entonces es importante poner tres tipos de limitaciones. Límites temporales, para no pasar mucho tiempo con ellos/as. Límites espaciales, tratando de alejarlas y de compartir los mínimos lugares posibles. Y límites de energía, ya sea cuando interactúes con ellos/as, que tu mente divague o tu foco se centre en otros aspectos. Aun así, lo ideal es que destierres a este tipo de personas de tu vida.

DÍA 13: 0 EXCUSAS

Cero excusas. Normalmente lo que ocurre es que no logramos aquello que queremos, o nos ponemos una excusa al respecto. Me ha faltado tiempo, me

he llegado, no era capaz, no estaba preparado/a... Al final tú mismo/a te acabas dando la excusa. Al final todo se resume en resultados o excusas. Por esto es importante que nos enfoquemos en lograr las cosas y menos con las justificaciones por no haber obtenido aquello que sí queríamos. Además, fíjate que son excluyentes, u obtienes resultados u obtienes excusas, pero no las dos.

DÍA 14: HAZ TU DÍA ESPECIAL

Estamos siempre pendientes de que algo o alguien, haga especial nuestro día. Pues te lo formulo distinto. ¿Cómo podría ser tu día especial si dependiera de ti? Tú mismo, tú misma, puedes hacer tu día muy especial. Está en tus manos. ¿Qué te animas a hacer hoy?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 15: PON TU LADRILLO

Muchas veces estamos pendientes de hacer el gran muro, la gran edificación, el gran proyecto, el gran sueño, la gran meta, pero olvidamos que estas metas están formadas por ladrillos. Entonces la idea está en enfocarte, en poner bien cada uno de estos ladrillos. No te obsesiones en la gran imagen, enfócate en poner bien tu ladrillo o en realizar tu pequeña acción diaria. Verás cómo al cabo de un año te sorprendes de todo lo que has logrado. ¡Tú puedes!

DÍA 16: DIARIO DE CADA DÍA

Hoy voy a plantearte una herramienta que te puede ser de gran utilidad. Es el diario de cada día. Hazte con una libretita, donde apuntarás todo lo que quieres, lo que te gustaría que cambiase en tu vida. Esto te va a permitir ganar consciencia sobre aquello en lo que te quieres enfocar. Un espacio donde vas a poder apuntar día a día. Y esta pequeña acción puede marcar una gran diferencia con el paso de las semanas. Te reto a que pruebes la técnica del diario para cada día, con el fin de que tengas más claras tus metas, tus objetivos, o nuevas ideas o formas de pensar que puedan surgir.

DÍA 17: APROVECHA LOS OBSTÁCULOS

¿Cómo podemos aprovechar los obstáculos que nos encontramos en el día a día?

Voy a relatar un pequeño cuento sobre la piedra en el camino. Dicen que en un camino había una piedra que estaba justo en medio. Cuentan, que el distraído/a tropezó con ella. El campesino/a la apartó para poder llegar a sus campos. El violento/a la usó como proyectil para hacer daño a alguien. Los niños/as jugaron con ella. El escultor, hizo una figura con ella. El emprendedor/a la usó para construir una casa. Y tú, ¿qué clase de persona eres? ¿Cómo vas a aprovechar esta piedra? ¿Cómo vas a aprovechar tus obstáculos? ¿Cómo los vas a transformar? ¿Cómo los vas a cambiar? ¿Cómo los vas a superar? Y recuerda, nunca es la piedra, sino lo que haces con ella.

DÍA 18: PREOCUPACIONES

Voy a enseñarte la técnica del paso 1 o del paso 10. Muchas veces estamos pensando en el paso 10, aquel futuro que nos atterra. Aquellas situaciones finales que pueden o no acontecer de aquí a x periodo de tiempo. Pero antes de llegar a ese futuro que nos genera tanta tensión, hay pasos. Cosas que podemos hacer. Entonces la pregunta es: ¿Dónde estás? ¿Estás en el paso 1 o estás en el paso 10? Porque si estás en el paso 1, 2, 3, 4, 5, 6... quiere decir que aún no has llegado al paso 10. Estás demasiado enfocado en el futuro y no estás en el presente. En lo que sí puedes hacer en el momento actual. Céntrate en el día de hoy.

DÍA 19: EL MIEDO

Un consejo que a mí me abrió la mente es el siguiente: cuando sientas miedo, quiere decir muchas veces que vas por el buen camino. Y es que, habitualmente, las cosas que nos dan miedo, son también las cosas que más deseamos en esta vida. Así que si sientes esta emoción puede ser también un indicador de que estás yendo por el buen camino. Y que, si superas estos miedos, entonces puedes llegar a tus deseos. Aquello a lo que estás haciendo frente, es quizás importante para tu vida. O tal vez, alberga una enorme recompensa. Si tienes miedo, enhorabuena, porque estás en el buen camino.

Anota lo que más temes y al lado lo que más deseas al respecto. Por ejemplo, me da pánico hablar en público, pero quizás deseo que los

demás escuchen mi mensaje.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 20: DILE SÍ A LA VIDA.

Muchas veces estamos cerrados/as a la vida. No nos apetece hacer nada. Quiero que pruebes por un día hacer lo contrario, de decirle sí a la vida. Sí a todas las cosas que se te presenten. Sí a aquel café con aquella amiga o con aquel compañero que nos insiste. Sí, a salir a hacer un poco de deporte. Sí, a hacer un poco de meditación, un poco de lectura, ... Sí a las cosas distintas, a las novedades, a las nuevas rutinas. Haz cosas variadas, cosas que nos hagan sentir vivos/as, que nos permitan sentirnos que estamos realizando actividades que nos gustan, que nos apasionan, que nos despiertan. Es decirle sí a la vida. Porque a veces, cuando menos nos lo pensamos, surgen las oportunidades. Y sólo falta que tu elijas cumplirlas. Elige decir sí.

DÍA 21: ELIMINA LA PALABRA IMPOSIBLE DE TU VOCABULARIO

La palabra imposible, es una palabra limitante, tóxica, y que hace que nuestras vidas sean en muchos de los casos insulsas y sin sentido. La palabra imposible, hace que ni lo intentemos. Así que coge la palabra imposible y quítale la primera parte. Sácale el “IM”. Quédate con el “POSIBLE”. ¿Cuántas cosas son realmente posibles? ¿Cuántas cosas realmente pueden realizarse en nuestras vidas? Simplemente tenemos que intentarlo. Empieza con las cosas que ahora te estás diciendo que son imposibles, empieza a trabajar y con el tiempo descubrirás que sí son posibles. Y si lo crees las acabarás transformando.

DÍA 22: INSISTE, PERSISTE Y NUNCA DESISTAS

Sigue adelante. Insiste, persiste y nunca desistas. ¿Qué hacer cuando estamos en esos momentos de “a punto de tirar la toalla”? ¿Qué opciones tenemos cuando estamos muy cerca de rendirnos? Pues justamente, nos sentimos la gran mayoría de ocasiones así cuando estamos realmente más cerca de lograr nuestras metas. Así que, sigue adelante. Siempre adelante. Cuando estamos en esos momentos tan duros, sólo tenemos que hacer un paso más. Sólo un pasito más, para seguir avanzando. Esto es lo que marca la diferencia para poder llegar a esa meta, a ese objetivo. Recuerda: insistir, persistir y nunca desistir.

DÍA 23: MÁSCARAS

Todos y todas llevamos máscaras puestas que a veces, en algunas ocasiones nos las ponemos de forma metafórica con el propósito de: caer bien, gustar a los demás, tener un buen trato con los otros/as. Y puede pasar que estas máscaras que nos las ponemos, que nos las colocamos fingiendo ser otro tipo de persona, pueden llegar a ser más contraproducentes. Porque cuando tú tienes que estar continuamente fingiendo, el malestar que te genera te puede acabar pasando factura. Quizás si finges, es un indicador de que ese entorno, ese tipo de personas, no te convienen. Así que gana consciencia sobre que máscaras llevas puestas y vigila porque a veces esas máscaras se acaban pegando. Menos máscaras y más autenticidad.

DÍA 24: DARTE PERMISO

Darte permiso para lo que tú quieras. Darte permiso para disfrutar, para reír, para compartir, para lo que más te está costando en esta vida. Y es una cuestión de bloqueo propio. Prueba de decirte, “me doy permiso para...”. Y al final de la oración añades lo que tú desees. Al principio te va a costar, pero es cuestión de ganar práctica. ¿En qué te das permiso?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 25: ¿TE CUESTA DECIDIR?

Si eres de los que les cuesta decidir, estate muy atento al siguiente consejo y reto que te propongo. Somos muchos/as los que hemos pasado épocas en las que nos costaba más decidir. Hay personas que dicen que han vivido siempre en la indecisión. Las situaciones donde no sabemos que elegir, suelen ser momentos en los que se vive mal. Es como si tuviéramos un pie situado en una dirección o en una opción, y el otro pie lo tenemos ubicado en la otra dirección o en la otra opción. ¿Cómo podemos llegar a resolver esta encrucijada? Pues bien, una respuesta sería ampliando las opciones o el número de elecciones. Si tú tienes sólo dos opciones, tienes un dilema. A veces, es cuestión de abrir la mente y de explorar más alternativas. A lo mejor encontramos una tercera, una cuarta, una quinta opción y esto también nos ayuda a poder elegir y a poder decidir mejor.

DÍA 26: OCÚPATE

Si tienes preocupaciones en tu día, pon mucha atención al consejo y al reto que te propongo “hoy.” Ve a la palabra “PREOCUPACIÓN” y quítale la primera parte, el “PRE”. El pre, hace referencia a algo previo, anterior. Antes

de que ocurra o de que suceda el verbo que va a continuación. Entonces, nos queda el ocuparnos. Este es el verbo que nos marca realmente el cambio auténtico. Es la acción que va a marcar la diferencia. Porque si nos centramos en las preocupaciones, poco vamos a transformar nuestra realidad. Ocúpate de aquello que te está generando tensiones y malestar en tu cabeza. Pasa a la acción.

DÍA 27: ¿CUÁNTO TE QUIERES?

Las personas tendemos a estar pendientes del amor que vamos a dar a los demás y del amor que vamos a recibir. Pero, ¿qué ocurre con el amor propio? Tú puedes pensar también en cuánto te quieres, cómo te quieres y si puedes aumentar tu propio amor, o tu auto amor/ autoestima. Hoy puede ser un día para celebrar el amor contigo mismo/a.

DÍA 28: REINVENTA EL DÍA

¿Cómo reinventar tu día? A veces, empezamos el día con mal pie. Estamos obsesionados con la idea de que como el día ha empezado mal, entonces todo va a seguir así. Pues bien, el consejo del día consiste en darle la vuelta a esta situación. En lugar de continuar pensando en que el día ya no va a mejorar, a lo mejor, podemos encontrar alguna pequeña ilusión que nos haga sonreír o pensar que en el día aún hay espacio y tiempo para que nos ocurra algo positivo. Seguro que encuentras esa pequeña cosa que te hace ilusión.

DÍA 29: TODO ES POSIBLE

Somos en la gran mayoría de las ocasiones nosotros/as quienes nos limitamos. La idea es tener bien presente que todo es posible. Todo puede llegar a realizarse. A lo mejor falta poner más esfuerzos, más acciones, más paciencia... Pero a la larga todo se puede llegar a realizar. Confía en ti. Ten fe y constancia, y con el tiempo aquello que no ves ahora acabará surgiendo.

DÍA 30: PASA A LA ACCIÓN

Normalmente las personas dedicamos más tiempo a quejarnos y recrearnos en aquello que no nos gusta, y dedicamos muy poco tiempo a actuar. Y hay situaciones que si de buenas a primeras, hubiéramos pasado directamente a la parte de resolver el problema, ya estaría resuelto. Así que delante de un problema, de un conflicto, o de cualquier cosa que nos esté generando malestar, lo que te diría es: pasa a la acción. Tú puedes. ¡Ánimos!

DÍA 31: CUIDA TUS PENSAMIENTOS

Hay que cuidar lo que pensamos. Porque lo que pensamos va a generar

emociones y sentimientos. Y estos sentimientos a su vez nos van a llevar a realizar comportamientos y conductas. Y estas conductas, estos comportamientos van a producir nuestros resultados. Así que empieza a darte cuenta de todo lo que estás pensando a lo largo del día. Quizás hay cosas que no te ayudan para poder llegar a las metas o a los objetivos que te has planteado.

DÍA 32: LA MÚSICA

Con la música podemos cambiar nuestras emociones, nuestros sentimientos, de una forma muy rápida e inmediata. Puedes ponerte canciones que te hagan sentir bien, con energía, con la capacidad para superar retos. O si lo prefieres puedes ponerte música que te haga pensar, reflexionar. También puedes emplear canciones que te haga sentir y conectarte con aquellas emociones que más te apetezcan. Lo que tú quieras sentir, tú puedes elegirlo. Simplemente usando la música, tu música.

Crea tu “playlist” emocional:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 33: ALGÚN DÍA

Hoy el consejo va sobre las fechas. Las personas en general tenemos la costumbre de decir la expresión “algún día...”. Por ejemplo, algún día voy a realizar tal actividad. Algún día me voy a ir de viaje. Algún día me voy a poner a estudiar. Algún día me voy a poner a hacer cambios en mi vida. Y es un problema, porque cuando decimos algún día, normalmente significa nunca. Es muy improbable que “algún día” se acabe cumpliendo. Es por esta razón por la que es mejor coger un calendario y marcarte una fecha, y ponerla por escrito. Así vas a empezar a concretar. Aunque nos dé miedo, aunque nos genere un poco de nerviosismo, es una forma de hacer más tangibles nuestros sueños y nuestras metas.

Fecha de aquello que quieres lograr:/...../.....
.....

DÍA 34: ENCUENTRA LA RESPUESTA

A veces, el hecho de estar buscando o de estar preguntándonos acerca de un asunto o de un tema, o de algo que nos está rondando la cabeza, es una forma también de al fin encontrar una respuesta. Si sigues preguntándote la misma pregunta, al final encontrarás la respuesta. Quizás no será fácil, no será sencillo. Será un proceso. Será algo que quizás te llevará tu tiempo, pero al final, si te haces siempre la misma pregunta, llegará un punto en el que acabarás encontrando la solución.

DÍA 35: KAIZEN

Esta filosofía tal como hemos explicado, consiste en cada día esforzarnos para ser un poquito mejores. Hacer un poquito mejor las cosas. Y esto se consigue dando el 1% de mejora cada día. Una pequeña pero progresiva porción de mejora en cualquier ámbito: en nuestras relaciones, siendo un poco más amables; desde el ámbito del desarrollo personal, pudiendo leer un poco más sobre aquellos libros que te interesen; o en la esfera de la salud, cuidándonos, comiendo un poco mejor o haciendo un poquito más de ejercicio. Y ¿cuál va a ser tu 1% de mejora del día?

DÍA 36: SUPERA EL ORGULLO

¿Cómo te afecta el orgullo personal? ¿Alguna vez te ha pesado más tu orgullo personal (sobre algo que nos han dicho o nos han hecho) que el propio valor de la relación? El orgullo es una emoción que nos aporta muy poco. Y generalmente es mejor poder resolver los problemas o los conflictos, que vivir queriendo tener siempre la razón. ¿Qué prefieres estar en paz o querer tener la razón?

DÍA 37: NO HACER NADA

Aprovecha los pequeños momentos. Son las pequeñas cosas que realizamos las que hacen que valga la pena el día. Ese pequeño momento para poder quedarte escuchando la radio, oyendo esa canción que tanto te gusta; leyendo un ratito ese libro que tanto te está haciendo disfrutar; o simplemente pasando el rato mirando el paisaje por la ventana y dejando que tus pensamientos puedan estar allí, en un estado de elaboración. Porque el hecho de no hacer

nada, puede convertirse en lo mejor para poder rebajar las tensiones mentales y emocionales. Así que empieza a poner en tu agenda más espacios donde puedas “no hacer nada”.

DÍA 38: ZONA DE CONFORT VS ZONA DESCONOCIDA

Se habla mucho sobre la famosa zona de confort, ese espacio donde nos sentimos cómodos/as, tranquilos/as. Y a veces cuando planteamos hacer cosas nuevas, nos cuesta. El truco consiste en no salir de golpe sino, hacer pequeños pasitos para consolidar lo que vas viviendo. Como si se tratara de un experimento para ir vivenciando como te encuentras fuera de esa zona de confort, es decir, entrando en la zona desconocida. Y así hasta que la zona desconocida al final de tanto explorarla, se convierta en una zona conocida, o lo que es lo mismo, una zona de confort. Paso a paso se puede ganar muchísimo.

DÍA 39: VIGILA CON TU INCONSCIENTE

Muchas veces utilizamos expresiones despectivas hacia nosotros/as. Nos decimos frases como “no puedo”, “no soy válido”, “no puedo lograr aquello que me propongo”, “no soy capaz”, “no tengo la suficiente confianza”. Y este discurso interno que vamos repitiéndonos, al final, acaba también

grabándose. Es muy importante tener presente que es lo que te estás diciendo. Y cuando te estás diciendo algo negativo, entonces: “STOP”. Párate. Detente.

Y a continuación, pregúntate:

¿Qué es esto que me estoy diciendo?

¿Cómo lo estoy expresando?

E inmediatamente, ponlo por escrito, gana consciencia y renuncia a esas expresiones negativas. Después cambia esas frases o esos mensajes por otros de más positivos.

DÍA 40: SUPERA LA ANGUSTIA DE LOS DOMINGOS

¿Cómo superar las tardes de los domingos? Hay mucha gente que en las

tardes de los domingos es cuando les vienen todas las preocupaciones, esas angustias, esas sensaciones de no querer que mañana sea lunes. Pues bien, ¿cómo podemos darle un poco la vuelta a esa situación? Pues podemos pensar, en aquellas cosas positivas que podemos encontrar a lo largo de la semana. Y es que, a lo mejor, en esta futura semana hay algunas posibles situaciones que a lo mejor nos alegran los distintos días. Por ejemplo, una comida con algún amigo/a, el hecho de poder hacer alguna actividad, practicar deporte... También puedes ir al cine en medio de la semana o ver una serie, o alguna actividad que sea placentera y entretenida. Así, de esta manera, proyectarás la mente hacia algún elemento positivo de la semana.

DÍA 41: ELIGE TUS EMOCIONES

¿Cómo elegir las decisiones/acciones a lo largo del día, haciendo uso de las emociones? Por ejemplo, hay ocasiones que estamos enfadados/as y como resultado tomamos acciones o decisiones impulsivamente. Son decisiones con las que quizás nos hemos precipitado. Por eso, es muy importante darte cuenta de cómo tomas cada decisión en función de tus estados emocionales. Antes de pasar a la acción, antes de lanzarte, antes de llegar a hacer algo que quizás luego te puedes llegar a arrepentir es mejor escoger bien tu nivel emocional, ya sea calmándote o relajándote. Escoger tomar una decisión desde el estado emocional que tu consideres más óptimo. Tú puedes escoger como quieres responder. Puedes reaccionar o puedes pararte, respirar, pensar y luego actuar.

DÍA 42: PUEDES MEJORAR SÓLO UN POCO

Cuando pensamos en los cambios nos imaginamos las grandes transformaciones. Pero qué te parece la idea de empezar por cambiar un poquito. Sólo un pasito de mejora al día. Aquello diminuto que puedes hacer

para cambiar, para mejorar, para crecer. Este pequeño paso que cada día, día a día, va a marcar una gran diferencia. Así que plantéate:

¿Cuál es tu pequeño gran cambio del día de hoy?

¿Y el de mañana?

¿Y el de pasado mañana?...

-
-
-
-
-
-
-
-

Cuando pase la semana te darás cuenta que pequeños cambios han significado un gran avance.

DÍA 43: SIGUE APRENDIENDO

No hay límites a la hora de incorporar nuevos conocimientos, nuevas prácticas a nuestra mente. Podemos leer una gran cantidad de biografías de

personas que ya han experimentado, que ya han vivido una serie de experiencias y que aún siguen aprendiendo. Y simplemente estas experiencias, esta información está a nuestra disposición. Así que el mejor regalo que te puedes hacer es el de seguir aprendiendo a lo largo de toda tu vida. Este concepto se denomina “Lifelong Learning” y sería el equivalente a la educación permanente o aprendizaje a lo largo de toda la vida.

DÍA 44: ¿Y SI FUERA VIERNES CADA DÍA?

Hoy vamos a hablar sobre la actitud. Cuando es viernes, muchas personas se sienten entusiasmadas porque ya se acerca el fin de semana. ¿Te imaginas cómo sería vivir cada día como si fuera viernes? Es una cuestión de actitud,

de como tú te enfocas. Y sobre cómo quieres vivir cada día. Así que hoy disfruta el día como si fuera viernes, verás que si actúas con esta mentalidad vas a transformar la jornada.

DÍA 45: VENGANZA

A lo largo de nuestra vida hay personas que nos han hecho daño y podemos guardar pensamientos negativos hacia esa persona. Puede que aún tengamos sentimientos y emociones de malestar hacia esos individuos. Tal vez sientes

que es tu deber devolverles ese dolor que tanto te afectó. Pero como dice una antigua tradición, cuando alguien se lo quiere vengar que vaya a los combates. Una para la persona a la que quiere devolver ese dolor. Y la otra para él o para ella misma. Porque cuando nos conectamos con estas emociones, estos estados generan una serie de reacciones químicas en nuestro cuerpo y al final nos pueden llegar a enfermar. En lugar de quedarte con la venganza, quédate con la aceptación, el perdón, el aprendizaje o cualquier otro estado emocional que te permita trascender lo ocurrido.

DÍA 46: NO EXISTE EL FRACASO

Vamos a cambiar la idea mental que tienes sobre el fracaso. El fracaso no existe. El fracaso es una realidad que hemos creado los seres humanos. Pero también podemos crear otra realidad. La de que todo son experiencias, aprendizajes, lecciones... Aquí lo importante es si eres capaz de obtener una lección positiva de lo que te ha ocurrido. Espero que sí, porque entonces estarás transformando la realidad de los fracasos por la realidad de los aprendizajes.

¿Qué puedes aprender de lo que te ha ocurrido? ¿Qué lección positiva hay detrás? ¿Qué te quiere la vida enseñar?

DÍA 47: DAR GRACIAS

Da gracias a todo aquello que tienes en tu vida. Y aunque parezca que es algo que no deberías hacer, o algo innecesario, algo que encuentras ya natural, normal, habitual... Es importante tener presente que a lo mejor aquello que ya tienes en tu vida, en algún momento podría desaparecer. Y no es cuestión de enfocarse en la pérdida. Es enfocarnos en la abundancia. Lo que ya tenemos y todo lo que podemos llegar a tener. Para que haya más de todo aquello que nos apetezca: más amor, más salud, más dinero, más momentos mágicos.

DÍA 48: NO ESCUCHES LAS VOCES NEGATIVAS

No hagas caso a las personas pequeñas. Me refiero a esas personas que nos invitan a abandonar, a que dejemos de seguir adelante, a que nos rindamos. Son individuos que nos contagian sus miedos, sus inseguridades, sus dudas,

que te ocupan. Y al final tú necesitas gente que te apoye que te impulse que te empaje... Esas personas pequeñas son justamente lo contrario. Es por esto que es importantísimo que te preguntes ¿qué personas quieres tener a tu lado?

DÍA 49: EL TIEMPO VALE TU VIDA

La frase “el tiempo vale oro” es falsa. Es mentira. Porque realmente el tiempo no es que valga oro, el tiempo vale tu vida. El tiempo es algo que nunca vas a recuperar, nunca más vas a tener esa hora que perdiste, o ese momento o ese

espacio de tiempo. Así que realmente aprovecha lo más valioso que tienes en tu vida, que es tu tiempo. Tus momentos nunca más van a volver y recuerda que cuando pagas con dinero, en realidad estás pagando con tu vida. Pagas con el tiempo que invertiste en lograr ese dinero. Se consciente de que tu tiempo de vida es limitado y esto te ayudará a darle aún mucho más valor.

DÍA 50: ERES ÚNICO/A

Reconoce tu singularidad. Somos únicos. Cada persona en este planeta es única y tiene su valor. Cuando nos comparamos con los demás, con las otras personas, estamos haciéndonos un flaco favor. Porque realmente nosotros/as tenemos un gran valor simplemente por el mero hecho de existir. Por el hecho de ser quienes somos ya nos hace especiales, irrepetibles, una obra maestra única en este planeta.

DÍA 51: SMART

¿Cómo lograr tus objetivos? En Coaching hay un ejercicio muy simple que nos ayuda a lograr cualquier meta. Se basa en que cada letra simboliza una regla o condición que tus objetivos han de cumplir. S de específicos; M de medibles; A de alcanzables; R de realistas; T de tiempo, cuando te planteas lograrlos. El tiempo es muy importante, porque cuando te pones una fecha hay un mayor compromiso para lograr tu objetivo.

Haz tu objetivo con el modelo SMART:

S: ¿Cómo podrías hacer tu objetivo más específico?

M: ¿Cómo medirás que te estás acercando a tu meta?

A: ¿Es tu objetivo alcanzable?

R: ¿Es tu objetivo realista?

T: ¿Cuándo lo vas a lograr?

DÍA 52: RELACIONES

Somos el promedio de las 5 personas con las que más nos relacionamos. Por eso es muy importante seleccionar bien, tener claro que personas tienes a tu alrededor, porque éstas te van a influir o más positivamente o más

negativamente. Es fundamental que te encuentres en coherencia contigo mismo, para que partiendo de quién tú eres enjas a esas personas que conecten contigo. Que las personas que están a tu alrededor estén en la misma sintonía. Y si no es el caso cambia esta situación.

¿Quiénes son las cinco personas con las que más tiempo pasas?

-
-
-
-
-

DÍA 53: SUPERA LA PROCRASTINACIÓN

Sí, esta palabra puede sonar como una palabrota, pero en realidad simplemente significa dejar las cosas para mañana. Imagina por un momento que tienes una tarea o un objetivo que estás postergando. Este objetivo es como si fuera un pequeño sapo, una diminuta rana que tenemos en la palma de la mano. Tu misión es comerte esta ranita. Y cada vez que la miras, menos ganas tienes de comértela. Cuanto más tiempo dediques a darle vueltas a si te lo comes o no, a si lo haces o no, este sapo va a parecerse más repugnante. Así que igual que en las tareas, cuando tengas un sapo o una rana, lo primero es comerte la rana. Sin pensarlo. Pasa a la acción. Dedícate a esa tarea, a ese objetivo y rápidamente cómetelo.

DÍA 54: TODO ESTÁ ESCRITO

Cuando estamos preocupados por alguna cosa a veces podemos encontrar la solución en un libro o en algún escrito. Porque todo lo que nos ocurre, ya hay personas a quienes les ha ocurrido. Ya existen individuos que han superado las mismas o incluso peores circunstancias. Entonces: ¿Por qué no aprovechar esa sabiduría popular? ¿Por qué no hacer uso de ese conocimiento

que han dejado los grandes pensadores de la humanidad? ¿Por qué no apalancarse en las espaldas de héroes y heroínas de la historia? Todo esta

escrito y está a tu disposición.

DÍA 55: NO COMPITAS

No compitas con los demás. Compíte sólo contigo mismo/a. Sí, porque realmente la auténtica competición está con uno mismo/a. Cada día plantéate nuevas metas, nuevos objetivos y ve mejorando. Olvidate de lo que hacen los demás, al final no hay ninguna competición real. Todo se resume en lo que tú haces para mejorar día a día.

DÍA 56: DARLE FUERZA A LA ESPERANZA

El hecho de creer que mañana será un mejor día del que ha sido hoy, es una forma de darnos fuerza, ánimos, energías, ganas de seguir adelante. Así que como bien dicen, la esperanza es lo último que se pierde. Y lo más importante es alimentarla cada día. Para tener bien viva esta llama tienes que enfocarte cada día con esta actitud de que el futuro será prometedor.
¿Cómo puedes darle fuerza a tu esperanza?

DÍA 57: ¡HAZLO!

Hoy el mensaje viene de parte de Yoda, el gran maestro Jedai de la Guerra de las Galaxias, quien dice: ¡Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes! Así que ya sabes, pasa a la acción y haz aquello que te propongas. No hables de intentarlo. Pasa directamente a la acción.

¿Eres de los que intentan hacer las cosas?
¿O eres de los que las hacen?

DÍA 58: NO EXISTE LA PERFECCIÓN

No existen cosas, personas o situaciones perfectas. Rompe con esta creencia. Hazle una X, y empieza a pensar más en términos de que las cosas puedan mejorar. Que puedan ser de otro tipo de manera, de forma... Olvídate del estado perfecto. No hay nada que sea perfecto. Empieza a tomarte los elementos como un continuo, como un cambio progresivo y sin límite. Esta actitud te quitará presión y te aportará flexibilidad.

DÍA 59: SÉ PRÁCTICO

Empieza a plantearte el dejar de ser teórico. Sí, y es que leemos muchos libros. Estamos muy pendientes de obtener mucha información, ya sea de libros, diarios, revistas, televisión, redes sociales, webs... Pero al final lo que nos falta es la práctica. Necesitamos pasar a la acción. Hacer que las cosas que hemos leído ocurran. Que lo que hemos leído se materialice. Usa lo que ya has aprendido y llévalo a la práctica. Sólo así les sacarás su máximo provecho.

DÍA 60: MALOS HÁBITOS VS BUENOS HÁBITOS

Rompe con los malos hábitos. Son esos hábitos que nos impiden conseguir estar en forma, sentirnos más bien con nosotros/as mismos/as. Son las rutinas que sabemos que tenemos que hacerlas, pero como hemos instaurado otras formas de actuar, aún nos cuestan más. Pues bien, un mal hábito se rompe a partir de incorporar un nuevo hábito. Y esto se hace planteando alternativas. Si te cuesta ir al gimnasio, pues instaura el hábito de algo que te pueda motivar, como ir con un amigo/a. Si te cuesta ponerte a estudiar inglés, instaura el nuevo hábito de ver series que te gusten, aunque sean subtituladas. Es muy difícil romper un hábito negativo si no hay algo positivo que te estimule a cambiarlo. Has de encontrar algo que te motive en el nuevo hábito positivo. Así que busca tu alternativa y cambia tus malos hábitos por buenos hábitos.

DÍA 61: NUNCA, NUNCA, NUNCA TE RINDAS.

Este mensaje era el que transmitió Winston Churchill en uno de los momentos históricos donde se decidía prácticamente todo. Y fue la fuente de inspiración de muchos seres humanos para evitar caer y al fin lograr vencer. Tú puedes repetirte este mensaje a modo de mantra personal. Porque cuando estamos a punto de abandonar es cuando estamos también más cerca de cumplir nuestros sueños y nuestras metas.

DÍA 62: OPORTUNIDADES

Cada oportunidad es como un tren/ autobús/ tranvía (transporte público que quieras imaginarte). Detrás de cada oportunidad viene otra. No te preocupes

si crees que has perdido una oportunidad, porque después de un tren/ autobús/ tranvía viene otro, y lo mismo ocurre con las oportunidades. Después de una oportunidad viene otra. Lo importante es estar dispuesto a tomarla.

DÍA 63: ¿QUIERES CAMBIAR EL MUNDO?

Hay días que podemos llegar a pensar que nuestras acciones, como son pequeñas, a nivel local, no van a tener grandes repercusiones. Que gran engaño. No sabes nunca si esa pequeña acción, esa pequeña charla, esa pequeña ayuda a la gente que tenemos a nuestro alrededor, quizás puede llegar a desencadenar una gran reacción, un gran cambio. Dale más oportunidades a tus pequeñas grandes acciones.

DÍA 64: PROBLEMAS COMO EL CUBO DE RUBIK

Cuando pensamos en los problemas podemos llegar a imaginar que como es tan grande, tan complejo, no vamos a llegar a resolverlo. Pero el reto es plantearte el problema como un cubo de Rubik. Este cubo, se resuelve haciendo primero algunas de sus caras. Puedes empezar por ejemplo por el color, blanco, el azul, por el que tú quieras... Lo importante es empezar. Al iniciar la resolución de un color, cuando lo obtienes, estás más cerca de resolver otro color, y así hasta lograrlo con todos. Al final habrás resuelto la globalidad del problema. Así que tómate los problemas o los desafíos como pequeñas pruebas a ir superando. Esas pequeñas resoluciones o victorias son las que te llevarán al éxito final.

DÍA 65: COMO PASAR DE LA SITUACIÓN A, A LA SITUACIÓN B

Muchas veces nos encontramos en una situación que no es la deseable, estamos en un momento de nuestras vidas donde no estamos cómodos/as, no estamos satisfechos/as con lo que estamos haciendo. Entonces en primer

lugar debemos analizar el momento en el que nos encontramos, lo que sería la situación o el punto A. ¿Qué te está ocurriendo ahora mismo en tu vida? Y a partir de aquí, una vez lo has reconocido, deja de centrarte en lo que no te gusta. Ahora vamos a explorar cómo sería esa situación o punto ideal, el cual le llamaremos B. Esta área hace referencia a lo que sí que nos gustaría. Por ejemplo, si no tienes una vida sana: ¿Qué tipo de vida te gustaría tener? ¿Qué tipo de vida o estilo querríamos adoptar? Cuando ya empezamos a plantearnos cual es la situación B, el futuro deseable, entonces podemos plantearnos los pasos que podemos hacer para acercarnos a este destino.

SITUACIÓN A:

SITUACIÓN B:

PASOS O ACCIONES QUE VAS A REALIZAR:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 66: AMOR

Una vez leí una frase que me impactó que decía así: al final de esta vida todos/as nos llevaremos tan sólo el amor que hemos dado y el amor que hemos recibido. Nada más. Así, que la idea del día es:

¿A quién quieres dar tu amor?

¿De quién quieres recibir amor?

Ten presente a aquellas personas a las que tú amas y también manifiéstalo

diciéndolo o mostrándolo con actos varios. En definitiva, expresar que amas y valoras a esa persona.

También date el permiso de recibir su amor.

DÍA 67: DESARROLLA TU CEREBRO

El cerebro es un órgano fabuloso, de una complejidad que aún mantiene intrigada a toda la comunidad científica. Y es curioso también porque es un órgano que está en continua expansión. Anteriormente se creía que era un órgano más estático y sin capacidad de transformación, que meramente se iba deteriorando con el paso de los años. Pero ahora hemos descubiertos que podemos mantenerlo activo y en continuo crecimiento cuando: hacemos actividades que suponen un reto como por ejemplo la lectura, los crucigramas, los sudokus, la resolución de problemas diversos, tener una conversación estimulante, escuchar una conferencia que sea interesante... Es entonces cuando el cerebro se expande y genera nuevas conexiones y nueva síntesis de neuronas y otras células nerviosas. Cambia los hábitos que puedas tener que no te aportan nada, ya sea mirar la televisión o simplemente seguir navegando sin rumbo por internet y las redes sociales. Tú puedes incorporar alguna de estas propuestas y generar nuevas rutinas mucho más productivas.

DÍA 68: NO EXISTE FALTA DE TIEMPO

No existe falta de tiempo. Existe falta de interés, porque cuando la gente realmente quiere, la madrugada se vuelve día, martes se vuelve sábado y un momento se vuelve oportunidad. Cuando leí estas palabras en un cuadro me resonaron mucho. Las sentí totalmente ciertas. En la vida muchas veces tenemos un exceso de excusas en lugar de un exceso de ganas, de motivación y de voluntad de cumplir con nuestros sueños y con nuestras metas.

DÍA 69: NATURALEZA

Poder dedicarte un fin de semana en un entorno natural es una forma muy poderosa de poder recuperar todas nuestras energías. No hace falta ir a

lugares espectaculares, simplemente estar un poquito en contacto con la naturaleza. Estos momentos que pases en estos entornos seguro que te van a recargar las pilas.

¿Cuándo fue la última vez que estuviste en contacto con la naturaleza?

DÍA 70: GANA AUTO CONFIANZA

Hoy vamos a tratar la confianza en uno mismo/a. Son muchas las personas que se preguntan: ¿Cómo puedo lograr más auto confianza? ¿Cómo puedo llegar a confiar más en mi propia persona? La respuesta está en un trabajo continuo, del día a día. De hacer poco a poco pequeñas acciones, que para ti sean retos. Y estos retos ir superándolos. Esto lo que hará es que vayas cada vez ganando más auto confianza. Es decir, tu propia confianza en que eres capaz de lograr metas mayores.

DÍA 71: 3 GRUPOS DE AMIGOS/AS

Me gusta decir que hay tres grupos de amigos/as en tu vida. Hay las personas que tu consideras amigos/as, a quien tú puedes contar tus problemas y ellos te pueden contar los suyos. Y sólo esto. Luego hay los grupos de amigos/as que son con quién te lo puedes pasar bien. Son amigos/as para poder salir de fiesta. Y luego hay los grupos de amigos/as con quienes puedes compartir tus problemas y además puedes también compartir un ocio o una diversión. Lo importante es tener claro quien está en cada grupo para no tener expectativas negativas.

DÍA 72: CADA MOMENTO CUENTA

Muchas veces usamos expresiones como “pasar el rato”, “matar el tiempo”, ... Estas expresiones son auténticos insultos a nuestras oportunidades y opciones que tenemos a lo largo del día. Y es que cada minuto, cada hora, cada día cuentan. Cada momento está lleno de posibilidades de hacer cosas que sean apasionantes. Cada instante es una oportunidad para hacer cambios,

para aprender, para disfrutar. No hagas que el tiempo pase. Haz que cada momento tenga un valor, porque nunca va a regresar.

DÍA 73: AUTÉNTICOS

¿Te has planteado alguna vez de ser auténtico/a? Es decir, ser más real, más natural, ... La gran mayoría de seres de este planeta llevamos una máscara puesta. A veces esta apariencia que damos es un personaje que no representa

quiénes somos de verdad. Por esta razón ser un poco más auténticos es un gran esfuerzo en una sociedad donde todos/as aparentamos. Pero a la vez puede ser más liberador.

¿Cómo podrías ser más auténtico?

DÍA 74: LA MENTE COMO UN JARDÍN

El gran orador Jim Rohn exponía la metáfora de la mente como un jardín. Este espacio lo tienes que estar continuamente cuidando. Vigilar que no vengan insectos. Tener cuidado de que no aparezcan plagas. Regar las plantas. Tener cuidado de que les dé bien el sol y que tengan un buen abono... Y esto es lo mismo con la mente. Tenemos que vigilar todo aquello que entra en nuestra mente: aquellas ideas o influencias que pueden hacernos daño, que pueden también perjudicarnos. Y ¿cómo lo hacemos? Cerrando bien la puerta para tener una detección de los pensamientos que acceden a nuestra mente.

DÍA 75: SÉ LUZ

Muchas veces queremos cambiar a los demás. Queremos crear cosas distintas que mejoren o transformen sus vidas. Pero realmente esto no está en nuestras manos. Nosotros/as sólo podemos ser, como una vela. Una vela que se enciende, que se ilumina. Y a través de nuestro ejemplo, poder iluminar el camino de los demás. Pero nunca hacer el cambio por los demás. Cada persona debe prender su propia llama, ser su propia luz.

DÍA 76: RELATIVIZA EL MIEDO

En inglés miedo es FEAR, y a los ingleses les encantan los juegos de palabras. Ellos han atribuido un significado distinto a sus siglas, y lo denominan así: F de falso; E de evento; A de aparente; y la R de real. Entonces el nuevo significado que le dan es el siguiente: el miedo es un falso evento que aparenta ser real. Pero en realidad sólo es una apariencia. El problema o el reto está en que, para nuestra mente, tanto si lo es como si lo

aparenta, es lo mismo. Es por esta razón que cuesta tanto de distinguir. Y si eres más consciente de esto te darás cuenta que puedes relativizar la gran mayoría de tus miedos. Ahora pregúntate: ¿Cuántos de tus miedos son reales? ¿Cuántos de tus miedos son imaginarios?

DÍA 77: ¿CUÁLES SON TUS TESOROS?

Todos guardamos tesoros en nuestro interior. Y al igual que en un galeón pirata que quedó hundido en las profundidades del mar, nosotros albergamos un gran potencial. Para llegar a los cofres donde hay las monedas, los rubís y las perlas, tenemos que bajar a esos niveles inferiores. Lo que ocurre es que estas habilidades, recursos, potencialidades están enterrados entre las arenas, las algas y las aguas. Así que, empieza a darte el permiso para valorarte e ir más allá de todos los bloqueos que tienes. Porque cuando liberas todas las barreras ese gran premio está esperando.

DÍA 78: CAMBIA TU FOCO

¿Dónde pones la atención? Existen ocasiones en las que nos centramos más en los problemas que en las soluciones. Así que en lugar de estar pendiente de lo que te preocupa, de lo que te está generando tensión, de lo que te está generando malestar...

¿Cuáles son las soluciones?

¿Qué puedes hacer?

¿Qué puedes cambiar?

¿Qué puedes transformar?

¿Qué opciones tienes?

¿Quién te puede ayudar?

Así que cambia el foco de tu atención.

DÍA 79: LOS GOLPES DE LA VIDA

Hay situaciones en las que la vida nos golpea tan fuerte que puede llegar a desmontarnos, a noquearnos, a hacer que perdamos toda nuestra capacidad de control, de seguridad, de tener las cosas claras. ¿Y qué podemos hacer cuando la vida nos da esa clase de golpes? En primer lugar, hay que darse cuenta de cómo han ocurrido. Porque a veces pasamos por experiencias de las

que no somos conscientes. O nos damos cuenta muy tarde, cuando ya estamos en el suelo. ¿Qué ha pasado? Y luego a partir de aquí es cuando toca empezar a levantarse. Porque la vida es hacia adelante. No es cuestión de ser más fuerte o más inteligente, sino de ser capaz de aprender y adaptarse a los cambios.

DÍA 80: ¿ERES UN DIAMANTE O ERES CARBÓN?

¿Qué marca la diferencia entre el diamante y el carbón? La diferencia está en las presiones que reciben estos materiales. Y eso es lo mismo con las personas. Podemos recibir grandes presiones y siempre habrá gente que se va a desmoronar y otras que son capaces de salir adelante y de encontrar soluciones. Estas últimas son las personas que se acaban convirtiendo en diamantes. ¿Y tú qué eliges? ¿Quieres ser carbón o quieres ser un diamante?

DÍA 81: ¿CUÁL ES TU HISTORIA?

Hoy vamos a tratar sobre las historias que nos contamos. Y es que el diálogo interno, aquello que nos vamos repitiendo una y otra vez en nuestro interior (“no soy capaz”, “no puedo”, “no saldrán bien las cosas”) puede limitarnos mucho. Este diálogo interno negativo hace que estemos más tristes, apagados/as. Así que empieza a cambiar tu historia, lo que tú te vas contando. Si cambias lo que te cuentas, estarás cambiando tus pensamientos, y como consecuencia tus emociones, y luego tus comportamientos y finalmente tus resultados. Y estos resultados son los que van a materializar esa nueva historia.

DÍA 82: ¿CUÁLES SON TUS VALORES?

Para el consejo y el reto de hoy quiero que pienses en una matrushka (la muñeca rusa la cual una alberga a otra más pequeña y así hasta contener varias). Las personas somos muchas veces muy parecidas a este tipo de muñecas. Tenemos capas. Y cada capa revela una parte de nosotros/as. Es muy importante descubrir que la capa más profunda de nuestro ser está muy estrechamente ligada con nuestros valores. Y a continuación debemos preguntarnos si nuestras vidas están alineadas con nuestros valores. Podemos preguntarnos, por ejemplo: ¿Estoy viviendo con la libertad que querría? ¿Mi vida está alineada con el valor del amor, de la familia, de la amistad...? Y si

no es así... ¿Qué podemos hacer para ir más en sintonía con nuestros valores?

DÍA 83: HACER SILENCIO

Dedica como mínimo un momento o un instante del día a hacer silencio. Un espacio a lo largo de tu jornada para que tú puedas estar en calma. No pongas excusas. Busca tu momento de silencio. Descubrirás como cuando haces silencio todo se transforma. Empezarán a venir recuerdos, conectarás con emociones y sensaciones, obtendrás respuestas... Todo esto ocurre porque en el fondo le estamos dando ese margen. Hay un permiso para simplemente observar.

DÍA 84: SI PUDIERAS MAÑANA LEVANTARTE EN CUALQUIER CIUDAD DEL MUNDO, ¿DÓNDE LO HARÍAS?

Vamos hablar de sueños, aquello que deseamos. Los propósitos que tenemos en mente y los deseos que queremos que se cumplan. Para ello vamos a acercar estos sueños, para así empezar a materializarlos. Cambia la expresión "algún día" por "poner una fecha cuando tú quieres que este sueño se cumpla". De esta manera estarás haciendo que tus sueños se manifiesten. ¿Te atreves?

DÍA 85: TU DÍA IDEAL

Imagina tu día perfecto. ¿Cómo te gustaría que fuera? ¿Cómo te gustaría empezar el día? ¿En qué cama te levantarías? ¿Qué es lo que te vendría de gusto desayunar? ¿Qué te gustaría hacer por la mañana? ¿Qué te gustaría comer? ¿Qué querrías hacer por la tarde? ¿Y antes de acostarte? ¿Qué es lo que querrías que hubiera ocurrido en tu día? Este es el principio para empezar a cambiar tu día. La propuesta para hacerlo mejor.

DÍA 86: FORTALEZA

Todos/as tenemos fortalezas y debilidades. Generalmente nos centramos más en las debilidades, en las cosas que no hacemos bien, en aquello que nos cuesta, en aquello donde fallamos... Pero lo que tenemos que hacer es enfocarnos en nuestras fortalezas, en aquello que sí hacemos bien, en nuestros mejores puntos. En lugar de estar concentrados/as en aquello que no hacemos bien, vamos a enfocarnos en lo que sí nos resulta fácil, sencillo y lo que efectuamos de forma muy bien hecha. Así podremos aprovecharlo al máximo.

Si nos apalancamos en nuestras fortalezas podremos sacar el mejor provecho.

DÍA 87: ÉXITO

Voy a plantearte una receta simple para obtener éxito. Saber lo que sí quieres y cómo lo vas a lograr. Con estas dos premisas estás resumiendo de forma simple como llegar a ese éxito deseado. No es una cuestión que sea fácil, sino

simple. Hay una diferencia. Cuando decimos que es una fórmula simple, quiere decir que pongo las cosas claras. Fácil sería que pulsando un botón ya

obtuvieras ese éxito, cosa muy improbable. Con lo cual si tienes claro que quieres y cómo lo vas a hacer, sólo te falta ponerte manos a la obra.

-
-
-

DÍA 91: ¿TE PREOCUPAS POR LO QUE PIENSAN DE TI?

Si te preocupas por las opiniones de la gente que te rodea, les estás dando poder. Si te fijas más en lo que los otros pueden pensar de ti, entonces les estás perteneciendo. Ellos tienen control sobre ti. Así que reflexiona sobre la importancia acerca de lo que los demás pueden llegar a pensar sobre ti.

DÍA 92: LOS DETALLES

Hoy hablaremos sobre la sencillez: aquellas pequeñas cosas que son las que dan valor e importancia a nuestras vidas. Fíjate sino en cualquier objeto hecho de papiroflexia. Pueden ser animales, figuras o elementos que aparentemente son sencillos pero que pueden también alegrarnos el día. Por ejemplo, cuando hacemos un pajarito de papel y lo regalamos a alguien querido, podemos ver el impacto de esta sencillez. Y esto lo podemos aplicar a toda clase de acciones, que, aunque parezcan pequeñas pueden marcar la diferencia. Son los pequeños detalles los que pueden aportar un gran simbolismo.

DÍA 93: MAGIA

Voy a citar a una de mis autoras favoritas que es J.K.Rowling quien dice: “Todos/as tenemos magia en nuestro interior. Magia entendida como el poder creador para poder cambiar nuestras vidas”. Y a veces, olvidamos que tenemos este poder a nuestro alcance. Confía más en tus capacidades para crear y cambiar tus circunstancias.

¿Crees en tu magia?

DÍA 94: COLORES

A veces vemos la vida en blancos o en negros... O todo está mal o todo está perfecto. ¿Y qué ocurre con los puntos intermedios?

¿Qué ocurre con los demás colores?

A lo mejor, tenemos que explorar alternativas. Es decir, los puntos que son distintos a los que estamos ahora viendo.

DÍA 95: SÉ COMO EL BAMBÚ

Cuando queremos desarrollarnos y aplicar cambios en nuestras vidas, a veces cuesta ver cómo se van materializando las nuevas estrategias o metodologías que hemos ido implementando. Y esto es lo mismo que con el bambú chino. Éste tarda cinco años en empezar a crecer. Pasan los años y no se ve nada. Y esto sucede, porque lo que está haciendo realmente es crear toda una red de

raíces (estructura subterránea) para darle fuerza para luego expandirse. En el quinto año es cuando los brotes crecen exponencialmente hasta alcanzar

rápidamente más de dos metros. Elige ser como el bambú.

DÍA 96: FUTURO

El futuro es algo incierto, es algo que no sabemos, que desconocemos y que puede llegar a aterrarnos. A continuación, voy a compartir una frase que a mí me inspira y dice así: “el futuro puedes esperarlo, estando pendiente del momento que llegue o puedes ir hacia él, a crearlo, a construirlo, a generar todas aquellas alternativas que tu decidas”. Así, que tú eliges. Yo prefiero ir a por él y crearlo. Es la mejor forma de predecirlo.

DÍA 97: IR A POR LO EXCELENTE

Se habla mucho de salir de la zona de confort, pero pocos/as lo llevan a la práctica. Y esto pasa porque las personas, tienen miedo de cambiar algo conocido, o algo que les está medianamente bien. Son situaciones en las que nos quedamos cómodos, con temor a que lo que ya tenemos se desvanezca. Pero a lo mejor hay cosas mucho más interesantes y beneficios mucho más grandes más allá de nuestra comodidad. Sal de tu zona de confort. Enfócate en lo que sí puedes ganar. No tengas miedo de perder lo bueno para ir a por lo excelente.

DÍA 98: LAS RELACIONES

Cuando empiezas a olvidar a los demás, puede pasar que los demás se olvidan de ti. O, al contrario, si quieres que los demás te tengan en cuenta, a lo mejor tú puedes empezar a tener más en cuenta a los otros. El interés genuino por la gente de tu entorno puede ser la palanca para desbloquear todas las distancias creadas.

¿A quién quieres mostrar más interés?

DÍA 99: INTERRUPTOR PARA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

¿Te has preguntado alguna vez cómo llegar a tener una vida más positiva? Cuando queremos plantearnos que nuestras vidas mejoren, que sean un poco más positivas, no podemos estar con una mentalidad negativa. Así que el primer paso es cambiar esos pensamientos, esas ideas que nos están restando positividad. Si te das cuenta de algún pensamiento negativo, visualiza el

pulsar un interruptor. Esto será como una señal para poder frenarte. Ganar consciencia de que estás entrando en una dinámica de pensamientos negativos. Acto seguido puedes anotar este tipo de pensamientos. Y finalmente, puedes plantearte alternativas con ideas o pensamientos más positivos.

DÍA 100: PIENSA EN GRANDE Y SERÁS GRANDE

La gente no piensa en grande no porque sea pequeña, sino porque creen serlo. Hay una gran diferencia. Tú puedes ser o puedes creer que eres. Si tú quieres empezar a pensar en grande, quizás tienes que salir de tus hábitos de pensamiento habitual. Plantearte las cosas como podrían ser a una escala mucho mayor. Seguro que, si empiezas a pensar en grande, también te conviertes en alguien más grande.

DÍA 101: CONFIANZA AL MÁXIMO

Para hablar de la confianza voy a exponer la metáfora del muro de la confianza. Y es que cuando queremos ganar confianza, podemos mirar todo lo que ya hemos logrado en el pasado. Sería como fijarnos en todas esas partes del muro que ya hemos construido. Esos ladrillos que ya hemos ido poniendo. Y con esa confianza de lo pasado, de lo que hemos logrado, también podemos proyectarnos hacia el futuro.

DÍA 102: VIVE CADA DÍA UNA AVENTURA

Vive la vida llena de aventuras. Cada día puede ser una nueva aventura si te lo propones, ya sea con una excursión, tomando tiempo para poder hacer algo divertido con tu pareja, con amigos/as, ... Con esta intención y con esta ilusión tú puedes hacer que cada día sea una nueva aventura.

¿Qué aventura te gustaría vivir en el día de hoy?

DÍA 103: ELIGE

En esta vida, si tú no eliges, alguien va a elegir por ti. Ya sea en lo que trabajas, en lo que estudias, en tu ocio o tiempo libre... Hay que empezar a cambiar esas dinámicas o situaciones donde son otros quienes escogen. Elegir más las cosas que queremos en nuestras vidas. Es el momento de ser

responsables, ya que la vida nos pertenece a nosotros/as. ¿Te atreves a elegir más en tu vida?

DÍA 104: ESTÁS A UN ÚNICO PENSAMIENTO

El escritor y orador motivacional Wayne Dyer decía: “estás a un único pensamiento de cambiar tu vida”. Aquel pensamiento que puede transformarlo todo te está esperando. A veces estamos a tocar de esa idea, de ese pensamiento, de esa nueva concepción que puede permitirnos ver la vida de una forma distinta. Busca y encuentra ese pensamiento.

DÍA 105: INFANCIA FELIZ

“Nunca es tarde para volver a tener una infancia feliz”. Estas palabras proceden de Milton Erickson el gran hipnoterapeuta, quien expresaba que las personas pueden llegar a sanar sus heridas del pasado. A lo mejor, aunque hayan pasado cuarenta, cincuenta o sesenta años, tú puedes sanar aquello que te dolió para volver a encontrarte con ese niño/a pequeño/a y tener una infancia feliz.

DÍA 106: CULPA

La culpa es una emoción que nos resta vitalidad, nos limita, nos vuelve pasivos/as. Con la culpa no podemos cambiar nada, ya que al ser culpables vivimos en la pasividad y en el pasado de lo que ocurrió. En lugar de la culpa, elige la responsabilidad. Escoge ser responsable y poder actuar en el presente. Ser responsable de aquello que tú quieras transformar. Cuando asumes este nuevo rol, te vuelves alguien activo, protagonista. ¿Eliges ser responsable?

DÍA 107: ENERGIA Y EMOCIONES

Las energías que la gente transmite, al igual que las emociones, son contagiosas. Así que es muy importante que te fijes en tu entorno y en las personas que te rodean.

¿Qué tipo de energía tienen?

¿Qué tipo de emociones te están transmitiendo?

¿Cómo te sientes habitualmente en tu entorno?

¿Cómo te gustaría sentirte?

Si son negativas, a lo mejor tienes que cambiar de entorno o empezar a poner límites.

DÍA 108: AMOR PROPIO

Oscar Wilde decía que “el amor propio es una aventura que dura toda la vida”. Ámate, empieza a quererte más, ya que estarás alimentando una relación que va a durarte para siempre. Esto es así porque tú siempre vas a convivir contigo mismo/a. Cuídate, ya que siempre vas a estar acompañado de tu misma persona. Razón de más para que la relación contigo mismo/a sea espectacular. Tú tienes la capacidad de convertir la relación contigo mismo/a en una bonita relación de amor.

DÍA 109: SIGUE INTENTÁNDOLO

Una de las mujeres empresarias que más admiro es Mary Kay. Su historia es un auténtico ejemplo de superación y de empoderamiento. Ella siempre se repetía la frase de nunca rendirse. Y se animaba y alentaba a los demás a seguir intentándolo. No sabes si la próxima oportunidad, si el próximo intento será el que generará el resultado esperado o el efecto previsto. ¿Y si el próximo intento es el que te permite lograrlo?

DÍA 110: TU PROPIO ELEMENTO

Aire, fuego, tierra, agua... ¿Y qué elemento más falta? Faltas tú. Tu propio elemento. Esa esencia tuya que es única e irrepetible. Es aquello que sólo tú tienes y que sólo tú puedes aportar. Todos/as tenemos en nuestro interior esas capacidades, destrezas, dones especiales. Y esto es lo que tú puedes aportar al mundo. Es tu regalo para el resto de la humanidad. Es lo que tú das de forma exclusiva. El permitir que tu elemento se pueda compartir con todo el mundo le da un mayor sentido a tu existencia. Sir Ken Robinson decía que todas las personas de este planeta, tienen su elemento, algo que pueden aportar al mundo de forma única. Revela tu elemento y compártelo

DÍA 111: SIGUE HACIENDO PREGUNTAS

“Nunca dejes de interrogarte. Son las preguntas las que permiten poder avanzar y seguir aprendiendo”. Estas palabras tan alentadoras eran de Albert Einstein. Así que sigue haciéndote preguntas. Son las preguntas y no las respuestas las que nos hacen crecer.

DÍA 112: APRENDIZAJES DE LA VIDA

Cada situación es una forma de aprender. Hay gente que habla de las situaciones que le han hecho daño en el pasado... Situaciones que han sido muy dolorosas y que aún pueden estar bien presentes en la memoria de la persona. A continuación, te voy a retar a adoptar otro punto de vista. Sobre esas mismas experiencias que tanto dolor te causaron, si quieres crecer pregúntate: ¿Qué aprendiste de esa vivencia? ¿Cómo creciste? ¿Cómo te desarrollaste? ¿En quién te convertiste a partir de ese suceso? Estas preguntas te pueden ayudar a hacer un cambio para poder también superar esas experiencias.

DÍA 113: EL PODER DE LA TRANQUILIDAD

Sí, totalmente lo contrario de lo que estamos acostumbrados/as que es a tener ruido, estímulos, noticias, mensajes de whats app... El poder de la tranquilidad es todo lo opuesto. Es el hecho de poder dedicarte a gozar de la tranquilidad, de la calma, de la paz. ¿Cuándo fue la última vez que desconectaste? ¿Cómo sería un día libre de conexiones de pantallas y aparatos?

DÍA 114: LA REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS

El mensaje está dirigido en especial para aquellas personas que son indecisos/as. Y para ello vamos a aplicar la regla de los cinco segundos. Cuando tengas que hacer alguna cosa que no te apetezca cuenta hasta cinco y pasa a la acción. No esperes a que pase ni un segundo más. Tienes hasta el quinto segundo para pasar a la acción. Esta técnica te va a ayudar a que todas tus dudas y todas tus preocupaciones queden apartadas, y así no puedan sabotearte. De esta forma podrás llegar a alcanzar aquello que te has propuesto.

DÍA 115: EL TIEMPO PASA

El tiempo pasa y pasa volando. En lugar de estar pensando en si hacerlo o no hacerlo, pregúntate:

¿Es algo de lo que me voy a arrepentir de no haberlo hecho de aquí a un año?

Si la respuesta es sí, pasa a la acción.
¿De qué te vas a arrepentir de aquí a un año de no pasar a la acción ahora?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

=

DÍA 119: HOPE

Hoy vamos a tratar el tema de la esperanza. Este término en inglés se escribe así “HOPE”. Y sus siglas en inglés pueden traducirse de esta manera: “HAVE; ONLY; POSITIVE; EXPECTATIONS”, es decir, ten sólo

expectativas positivas.
¿Y tú, cuáles son tus expectativas? ¿Son expectativas positivas? ¿Cómo podrían ser más positivas?

DÍA 120: JUICIOS

Cada vez que tú juzgas a alguien, es como si con la mano, con el dedo índice, estuvieras, apuntando a esa persona. Lo curioso es que cuando tu apuntas a una persona para criticarle, tienes un dedo enfocado hacia él/ella, pero hay tres dedos que te apuntan a ti (el dedo corazón, anular y meñique). Date cuenta que cuando juzgas, te juzgas a ti mismo/a.

DÍA 121: SUERTE

¿Crees en la suerte? A continuación, voy a compartir contigo otra mirada a este concepto. Si tomas cada una de sus siglas, vas a descubrir que tiene un nuevo significado. S.U.E.R.T.E, puede interpretarse como: “SABER; UTILITZAR; EFICAZMENTE; TUS; RECURSOS; HASTA TENER; ÉXITO”. Es el sudor del esfuerzo invertido en una meta hasta llegar al punto de lograrla.

DÍA 122: PREMIOS PEQUEÑOS VS PREMIOS GRANDES

Vamos a hablar de dulces. En la década de los 60-70 se hizo el experimento del malvavisco. Este consistía en exponer una nube de golosina a un niño/a con la indicación de esperarse unos 15 minutos sin comérselo. Sí el niño/a aguantaba la tentación, luego venía el investigador y le indicaba que podía comérselo y también le ofrecía un segundo malvavisco a modo de recompensa. Esta es la misma situación en la que nos encontramos día a día, a veces escogemos el premio pequeño y rápido en lugar de ir a por el premio grande y demorado. Esperar puede ofrecernos mayores recompensas.

DÍA 123: APROVECHA AL MÁXIMO EL DÍA

Empieza por la mañana haciendo lo que más te apetece. Si empiezas con buen pie te será más fácil que todo el día siga en la misma onda. Aprovecha al máximo el día de hoy, porque es único e irrepetible.

¿Qué te gustaría hacer hoy?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

¿Cómo puedes sacarle el máximo partido al día?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 124: ACEPTA LAS EMOCIONES

Aceptar las propias emociones no es fácil cuando nos han educado para no hacerlo. Las emociones son unas expresiones naturales de nuestro cuerpo y de nuestro ser. Nos cuesta a nivel general el hecho de poder tolerar la rabia, la tristeza, el miedo... La que generalmente más nos cuesta es la emoción de la tristeza. Es una emoción que nos es difícil de acabar de reconocer y aceptar

ya que nos han educado con expresiones como: "no llores", "llorar es de débiles"... La tristeza es como la lluvia, sirve para poder liberar y limpiar

aquello que nos causa dolor. Así que la próxima vez que alguien llore en tu entorno, anímale para que pueda desahogarse.

¿Cuándo fue la última vez que te diste permiso para llorar?

DÍA 125: PESIMISTAS VS OPTIMISTAS

Se pueden diferenciar estos dos tipos de perspectivas en función de cómo la persona representa su tiempo. Los pesimistas ven al pasado como algo dañino, como algo que aún les atormenta. Y se recrean con ello continuamente. Para los optimistas, el pasado es una fuente de sabiduría para poder aprender y seguir creciendo. El presente para los pesimistas es algo pasivo e inamovible. Creen no tener ningún tipo de control sobre las circunstancias. Y los optimistas se lo toman como una oportunidad, el momento ideal para poder pasar a la acción. Y el futuro para los pesimistas es desmotivador y sin ningún tipo de atractivo. Para los optimistas es todo lo

contrario, es un sueño que les impulsa a salir de la cama para poder moldearlo y forjarlo a su manera.

Y tú, ¿qué eliges pensar?

DÍA 126: HERIDAS EMOCIONALES

Paulo Coelho dice: “No permitas que tus heridas te transformen en alguien que no eres”. Si te fijas, las heridas pueden debilitarnos o pueden fortalecernos. Todo depende de qué haces con ellas. Si las limpias, las curas y las envuelves en vendas se cerrarán y será recuerdos de aprendizajes que te

ayudaron a crecer y a ser una mejor persona. Si sólo sigues metiendo el dedo dentro de ellas (recreándote en la intención de curarlas, entonces seguirás igual, pasen los años que pasen. Y pueden hacer que por el miedo y el dolor acabes siendo otra clase de persona.

DÍA 127: EL MEJOR AMIGO/A DE UNO MISMO/A

A veces nos convertimos en nuestro peor enemigo/a. Y hay consejos que podemos dar a nuestros amigos/as, pero que no podemos dárnoslos a nosotros mismos/as. ¿Cómo podemos entonces hacerlo? Acércate a un espejo:

pregúntate y respóndete con aquellas frases que nos podrían ir bien. ¿Qué es lo que más nos gusta de nuestro físico? ¿Qué es lo que más valoramos de nuestra forma de ser? ¿Qué cualidades disponemos? Podemos lanzarnos piropos o podemos cuestionarnos para alentarnos: ¿Cómo podríamos hacerlo mejor? ¿Cómo podríamos lograr aquello que nos estamos proponiendo? ¿De qué manera podemos superarnos?

DÍA 128: VALORAR AQUELLAS PERSONAS ESPECIALES

Hay mucha gente importante en tu vida que a lo mejor no la estás valorando lo suficiente. No se lo dices, o no lo demuestras con actos, no le dedicas el tiempo necesario... Es por esta razón que es tan importante que dediques un minuto al día a pensar en todas aquellas personas a las que podemos dar gracias.

¿Quién es especial en tu vida?

DÍA 129: SÓLO PIENSA EN EL SIGUIENTE PUNTO

El tenista Rafael Nadal, explica que una de las claves de su éxito viene dada de esta frase: “Cuando estoy en un partido de tenis, sólo me concentro en el siguiente punto. No pienso en todo el partido, sólo en el siguiente punto, en ganar el siguiente punto”. Y esto es lo mismo que podemos aplicar en nuestro día a día. No en pensar en todo el conjunto sino en el día de hoy qué acción puedo cambiar, transformar o hacer mejor.

DÍA 130: ÚLTIMO EMPUJÓN

¿Cómo poder dar el último empujón a nuestros objetivos? Hay ocasiones en las que cuando estamos muy cerca de nuestras metas, de nuestros sueños, es cuando aparecen todas nuestras tormentas. Es como la última prueba a superar para dar el último empujón. Así que, si te encuentras muy cerca del final, esfuérate. Da el último empujón. ¡Tú puedes!

DÍA 131: EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO

Cuando estamos haciendo cosas que son difíciles, percibimos como que esos obstáculos son las dificultades, son las complicaciones que aparecen. Y muchas veces nos pueden desmotivar porque pensamos que no vamos bien.

Pero esto es totalmente falso. Es lo contrario. Cuando tengas estos elementos tómalos como elementos positivos que te están indicando que vas bien. Son pistas que nos muestran que estamos yendo por el camino adecuado. Es como en los videojuegos: cuando te aparecen los monstruos o los enemigos, es una señal de que estás yendo por la buena senda. Si cambias el chip, verás los futuros obstáculos como oportunidades para avanzar.

DÍA 132: LA COMPASIÓN

La compasión es el sentimiento que se genera al ver padecer a otra persona y que nos lleva a remediarlo o a poder evitar su dolor. Es una emoción que nos

hace conectar con nuestro amor para así poder proyectarlo hacia los demás. Es una de las emociones que cuando vibramos con ella, mejor nos hace sentir. Y muchas veces la estamos bloqueando. Nos da miedo querer a los demás o mostrar nuestro amor. Es un sentimiento que también tenemos que alimentar, tenemos que darle fuerza. Sentir que nos queremos, que nos perdonamos y que nos valoramos para poder así compartir nuestro amor y nuestra ayuda.

DÍA 133: VALORAR LAS COSAS

Una vez hablando con un moñilero, me dijo algo que me hizo pensar. Me comentó: "Ojalá, en el mundo hay tanta gente que se cambiaría por estar en tu posición. Tanta gente que querría vivir tu vida, en el primer mundo, en tus circunstancias, en como tú estás, que realmente no vale la pena quejarte de las cosas que nos pasan en el día a día. Hay que valorar más aquello que sí tenemos".

DÍA 134: APRENDER DE LA GENTE QUE NOS HA HECHO DAÑO

La gente que nos ha perjudicado o nos ha hecho daño en el pasado, son maestros/as. Personas que nos están dando una lección. Nos están ofreciendo algo a aprender. Estas ideas son muy duras cuando estás en la postura de

víctima, o en una situación donde estás pasándolo muy mal... Pero con la perspectiva del tiempo y con la sanación de estas heridas, a lo mejor puedes llegar a aprender algo de esa persona. Puede que te des cuenta de que hay algo que tienes que cambiar. Algo que a lo mejor te permite crecer, desarrollarte, evolucionar. Esto es difícil, no lo vamos a negar. Aun así, trata de simplemente pensar sobre si hay algo positivo que tú puedes sacar de esa persona o de esas circunstancias.

DÍA 135: LECTURA TRANSFORMACIONAL

Hay libros que pueden transformar tu vida. Nunca sabes cuando vas a leer el próximo libro que puede cambiar todo aquello que estabas creyendo que era cierto. Hay libros que te permiten darle otra vuelta a tu realidad. Son obras que aportan una nueva versión, una mirada más amplia y que a la vez te pueden abrir a contemplar nuevas oportunidades.

DÍA 136: LA FELICIDAD

Seguro que lo que voy a relatar a continuación te ha ocurrido en alguna ocasión: estás buscando tus gafas, tus llaves o tu móvil y no los encuentras. Y de repente, te das cuenta que ya los llevas encima o puestos. Y esto es lo mismo con la felicidad, a veces, estamos buscándola y ya la tenemos en el aquí y en el ahora.

DÍA 137: TUS TALENTOS

Saca tu mejor versión. El mundo quiere que brilles, no quiere tu oscuridad. No vale de nada que escondas tus mayores talentos, tus mayores habilidades, tus mayores capacidades... Tienes que hacer lo contrario, buscar tu máximo potencial. Aquello por lo que has venido a esta vida. Aquello que te hace brillar. Aquello que te permite iluminar todo lo que te rodea. Comparte tus talentos. ¿Estás dispuesto/a a hacerlo?

DÍA 138: MÁS ALLÁ DE LA RESIGNACIÓN

¿Cómo podemos ir más allá de aquello con lo que nos conformamos? Aquello con lo que nos conformamos es lo que de alguna manera llegamos a aceptar o tolerar. En lugar de resignarte con aquello que no te acaba de satisfacer, a lo mejor, puedes plantearte ir más allá y llegar a alcanzar aquello que sí realmente quieres o deseas. ¿Si resignarte o conformarte no fuera una opción que harías?

DÍA 139: AQUÍ Y AHORA

Conecta con el aquí y en el ahora. A mí me sirve poder pasear cerca del mar o de un lugar natural para contemplar el entorno y darme cuenta que sólo existe este instante. Cuando te das cuenta de esta simplicidad, te abres a una gran ola de tranquilidad y de serenidad.

¿Estás dispuesto/a a conectarte con el aquí y el ahora?

DÍA 140: ¿CÓMO LIDIAR CON LOS PROBLEMAS?

Para dar respuesta a la pregunta del título voy a compartir contigo la técnica del presidente/a. Un/a presidente/a de una nación tiene que hacer frente cada día a muchos problemas. Para ello tiene que aprender a compartimentarlos. Si quisiera resolverlos todos de golpe se saturaría. Tampoco puede llevárselos todos a casa. Para ello los debe poner en cajones o en compartimentos. Tienes que pensar que cada asunto dispone de su momento, su espacio y sus recursos. Y que una vez tratados debes almacenarlos en su correspondiente estante o depósito. Y a continuación, pasas al siguiente problema o reto. Esto

permite que haya un enfoque en sólo uno de ellos, mientras los demás temas siguen encerrados.

En nuestro día a día, en lugar de hacer frente a todos los problemas de golpe, podemos tomar uno y resolverlo y los demás mantenerlos contenidos por el momento.

DÍA 141: PLANIFICA TU DÍA

Una muy buena forma de lograr todo lo que te propones en tu día es ponerlo por escrito. Apuntándolo puedes hacer que aquello que tienes en la mente se concrete. Planifica tus días para poder disfrutarlos al máximo. ¿Qué quieres lograr hoy? ¿Con quién quieres disfrutar del día?

DÍA 142: ¿QUÉ FLORES VAS A REGAR?

El poeta persa Rumi tenía un cuento donde expresaba la siguiente reflexión: cuando tú tienes flores que has plantado, aquellas flores que más riegues, son las que más se van a desarrollar. Es decir, aquellas ideas, aquellas acciones, aquellos temas en los que más te enfoques son los que más van a crecer y a expandirse.

DÍA 143: MANTENER LA FE

Imagínate por un momento que entras al cine y vas a una hora que no es la que toca para ver la película que has escogido. De repente te das cuenta que estás viendo el final de esa misma película. Y es un final feliz, un final donde el/la protagonista acaba bien. Y entonces te dices a ti mismo/a: “ya que he visto el final, que remedio, voy a ver el resto de la película”. Y acabas esperando al inicio de la siguiente sesión. Al ver el filme te das cuenta que empiezan a haber obstáculos, empiezan a pasarle cosas al protagonista. Hay situaciones que son difíciles, complicadas, ... Aun así, tú ya sabes que al final de la película va a acabar bien. Esto es lo mismo que nos ocurre a las personas, si tú tienes fe, es como si tú ya hubieras visto el final de esa película. Conoces esa situación personal y ya sabes que va a acabar bien.

DÍA 144: ILUSIÓN POR EL DÍA

A veces, cuando estamos simplemente empezando la semana, nos la tomamos como una rutina más, como las mismas cosas repetitivas que siempre hacemos. Y hay que hacerlo al revés. Hay que verlo como algo

ilusionante. El hecho de que estés vivo, hace que el día de hoy sea maravilloso. Algo que es excepcional. Podemos ser conscientes de todas las cosas buenas que pueden ocurrirte en el día de hoy y en la semana. Hay que dar más gracias y valorar más el día presente. Piensa que hay miles de personas en el planeta que hoy no se han levantado. Que tú lo hayas hecho es “casi” un milagro.

DÍA 145: CRUZAR EL PUENTE

Existen ocasiones en la vida en las que tenemos que ir más allá. Tenemos que hacer cosas que nos pueden causar un poco de temor, un poco de miedo, un poco de angustia... Pero al final, cuando tú superas un obstáculo, te sientes mucho más satisfecho contigo mismo/a. Supera aquello que ahora mismo te está obstaculizando el avanzar en tu vida. Verás cómo al superarlo todo fluye mucho mejor. ¿Qué te estás frenando?

DÍA 146: UN SABIO DIJO

“En la cima de la montaña sólo encontrarás aquello que tu lleves contigo”. Esto quiere decir, que tú eres quien atribuyes el significado de las cosas que haces. Tus metas tienen el valor que tú quieras darle. No hagas las cosas por algo externo sino por algo interno. Algo que en tu interior pueda tener un significado auténtico.

DÍA 147: CREENCIAS

Vamos a explorar sobre lo que creemos en este mundo. Porque realmente lo que ahora mismo estemos creyendo sobre lo que nos va a ocurrir, sea bueno, sea malo, sea positivo o sea negativo, lo que sea..., en el fondo no es algo que sea cierto. Lo que es importante es considerar si tus creencias te ayudan o no te ayudan. ¿Son creencias adaptativas? ¿O son creencias desadaptativas? ¿Crear que hoy va a ser un buen día, es algo que me va a ayudar o no me va a ayudar? Si es algo que me va a ayudar, a lo mejor, vale la pena reforzarlo.

DÍA 148: PROGRAMATE PARA DORMIR

Te has preguntado alguna vez cómo puedes programar tu mente

muchas de estas escenas se quedan grabadas en nuestra mente y cuando estamos durmiendo soñamos con esas escenas que nos alteran y nos agitan. Pues vamos a hacer lo mismo, pero en positivo. Vamos a programar nuestra mente inconsciente para que al dormir podamos quedarnos con elementos que sean más positivos y alegres. Cuando estemos acostándonos podemos empezar a pensar en escenas, en momentos, en recuerdos de felicidad, frases positivas o que nos inspiren. O simplemente a la hora de acostarse pensar en alguien especial para nosotros/as. De esta manera nos conectaremos con todas esas emociones que nos hacen vibrar de forma positiva.

DÍA 149: LA BELLEZA INTERIOR

Vamos a hablar sobre la idea de sentirnos hermosos/as por dentro. Más allá de lo que en tu entorno puedan decirte, la belleza interior existe y es una sensación subjetiva. Es el sentimiento de sentirse bien con uno mismo/a.

Cuando tú te sientes bien con tu propia persona, todos los demás lo perciben. Así que enfócate en tu interior.

¿Te sientes hermoso/a? ¿Cómo podrías llegar a sentirte así?

DÍA 150: RECONÓCELO

Muchas veces no queremos ver lo que está realmente ocurriendo. Nos tapamos los ojos y miramos hacia otro lado. Y son en estos aspectos donde reside nuestra mayor transformación.

¿Qué es lo que no quieres ver?

=
-
-
-
-
-
-
-
-
-

¿Qué es lo que tú crees que sería importante de reconocer?

-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 151: CREER QUE VA A LLEGAR

Las personas que esperan: les llegan cosas buenas. La gente que no se rinde y sigue luchando: le llegan mejores cosas. Y la gente que cree: son las que realmente reciben las grandes bendiciones. Espera, pero sigue creyendo en aquello que va a llegar. ¿Y tú, qué clase de persona eres?

DÍA 152: SOLUCIONES CREATIVAS

¿Cómo podemos llegar a superar los problemas que aparecen a lo largo del día? Cuando tenemos un problema o una circunstancia inesperada, antes de que nos pongamos nerviosos/as, podemos empezar a pensar en posibles alternativas, en posibles soluciones. Y a veces, estas soluciones o alternativas creativas, pueden ser mucho mejores de lo que en algún momento nos pudiéramos haber llegado a plantear. Cuando hay problemas o circunstancias

difíciles, tenemos que tratar de no sólo encontrar una solución, sino de que sea una solución creativa, es decir, una solución que nos mejore aquella situación inicial. Siempre podemos encontrar una mejor opción entre las que estábamos contemplando. Busca las opciones creativas. Para ello la mejor manera es respirar y tomártelo con calma. Pensar despacio para luego poder ir rápido en la actuación. ¿Qué solución creativa podrías aplicar a tu problema?

DÍA 153: SEGUIR MOTIVADO/A

¿Cómo podemos seguir ilusionado/a con nuestras metas y con nuestros objetivos? Y es que muchas veces no hemos logrado aún nuestros objetivos o

nuestros propósitos, pero es importante tener presente que, en el día de hoy, estamos más cerca de esa meta futura. Si lo comparamos con el día ayer, hoy estamos un poco más cercanos. Si seguimos pensando así, seguro que nos será más fácil mantener esta motivación.

DÍA 154: UN NUEVO AMANECER

Cada día es una nueva oportunidad para lograr todo aquello que nos proponemos, todo aquello que deseamos, aquello que nos hace disfrutar. Y si hay algún día en el que consideramos que no hemos hecho nada... Quizás aquellos días que nos decimos “que hemos hecho poco”, “o que ha sido un día perdido” ... No pasa nada, y es que cada día tenemos una nueva oportunidad. ¿Eliges el día de hoy como una nueva oportunidad?

DÍA 155: PASO A PASO

Hoy vamos a hablar sobre como escalar montañas. Y para ello vamos a usar este ejemplo a modo de metáfora para llevarlo al día a día. Cuando nos estamos planteado objetivos, metas, sueños, pensamos que es algo inmediato a alcanzar. Pensamos que con pocas acciones o con relativa celeridad lo vamos a lograr. Pero si seguimos con el ejemplo de las montañas, veremos que uno no llega de golpe a la cima. No hacemos una escalada de la noche a la mañana. El escalador/a va poniendo poco a poco todo su esfuerzo, hasta alcanzar finalmente la cima. Es un proceso. ¿Estás dispuesto/a a verlo como un proceso?

DÍA 156: ¿TU VIDA ES CUADRADA?

Las mentes cuadradas, rectangulares...; son aquellas personas que están totalmente rígidas. Se toman la vida como si fuera un campo lleno de líneas rojas que no se pueden cruzar. Todo está parametrizado y ordenado. Y además el orden es la máxima prioridad en todo momento. Y aquí tenemos un problema, porque la vida no es cuadrada. La vida es esférica, multiforme, se mueve, cambia, se transforma. Así que, si estás con una idea de que todo tiene que estar bajo control, u ordenado, a lo mejor tienes por

delante un reto. Puedes empezar a contemplar que hay alternativas, situaciones que no están totalmente parametrizadas o cuadriculadas. Te animo a que puedas ver las esferas y todas las formas que la vida nos ofrece.

DÍA 157: NO SIGAS LAS MODAS, SIGUE TU ESENCIA.

Sé único, sé auténtico. Hay muchas modas, tendencias, normas establecidas..., pero al final tú marcas tu propia huella, tu propia esencia. ¿Y cómo se hace esto? ¿Cómo se logra esta independencia? Siendo coherente contigo mismo/a, conectando con aquello que realmente te gusta, te apasiona, te hace vibrar. Cuando tú conectas con esta esencia, con estos elementos que son tuyos, que son propios, es cuando tú puedes empezar a marcar esa diferencia. Cuando tú estás siguiendo simplemente la moda o lo que dicen los demás, es una situación que va a llevar a que pierdas esta esencia. Sigue tu propia moda, tu propia esencia.

DÍA 158: IMPORTANTE VS URGENTE

Ten presente lo importante de tu día. Cuando tenemos muchas prisas, muchas cosas en la cabeza, es difícil saber decidir a qué dedicamos nuestra atención. La solución: pararse y darse cuenta de: ¿Qué es realmente lo importante de todo lo que tengo que hacer? No es lo mismo urgente que importante, y muchas veces confundimos los términos. Si te centras sólo en lo urgente es muy probable que aquellos aspectos que son realmente importantes queden desapercibidos. Y puede que llegue el momento que, por el hecho de no haberte centrado en lo importante, entonces estés en una situación que no era la que tú deseabas.

DÍA 159: ¿EN QUIÉN PUEDES CONFIAR?

Muchas veces confiamos en personas que no merecen nuestra confianza. Y como resultado de esa decepción, nos volvemos más retraídos y empezamos a desconfiar de la gente. Y el problema no es que no tengamos que confiar en los demás, sino que tenemos que buscar y seleccionar quienes son aquellas

personas que se merecen nuestra confianza. No todo el mundo tiene un carácter positivo, afable, amable o con un buen trasfondo. Con lo cual tenemos que ser selectivos con nuestras relaciones y buscar personas que realmente merezcan nuestra confianza.

DÍA 160: ¿ESTÁS NADANDO O DEJÁNDOTE AHOGAR?

Paulo Coelho, dice: “la gente piensa que cuando se cae en el mar, en los problemas, en las situaciones que son complicadas, es realmente lo dañino, lo negativo; pero allí no está el problema, sino que la gente no se esfuerza en salir nadando de ese mar, entonces se ahoga en ese problema”. Así que, si te caes, te hundes, si tienes una mala racha, no te obsesiones con el problema, sino con la solución. Enfócate en salir nadando.

DÍA 161: ¿CÓMO QUIERES PINTAR TU REALIDAD?

Cambia los puntos de luz o de color en nuestro paisaje. Cuando estamos en una situación donde vemos que todo son problemas, preocupaciones o cosas que nos están agobiando, es como si tuviéramos un cuadro. En este cuadro donde estamos pintando, podemos poner un color concreto, por ejemplo, mucho color rojo o negro, transmitiendo emociones de rabia, de tristeza o malestar... Pero siempre en ese cuadro tú puedes cambiar el color, puedes poner una pincelada de azul, de blanco, de amarillo, de elementos que sean distintos... Tú puedes cambiar tu propio cuadro, tu propia vida. Siempre hay opción para pintar nuevas realidades.

DÍA 162: HACER QUE LA VIDA OCURRA

¿Hacer que la vida pase o hacer que la vida ocurra? ¿Tú que eliges? Yo te sugiero que seas más protagonista de tu vida. Hay personas que, a lo largo de los días, a lo largo de las semanas, van dejando que todo vaya pasando.

Entran en automatismos y rutinas, y no se empoderan con las ganas suficientes de gestionar y aprovechar sus días. Y luego hay gente que sí que se encarga de que las cosas ocurran, de pasar a la acción, de hacer cambios, de generar nuevas alternativas. Esas personas son las que realmente hacen que la vida valga la pena.

DÍA 163: LÍMITES REALES O IMAGINARIOS

¿Cómo podemos superar nuestros límites? En la vida te vas a encontrar con obstáculos, con barreras, con muros, cosas que quizás las puedes percibir

como difíciles de afrontar. Pero los límites reales, aquellos que estamos observando en el mundo exterior son totalmente subjetivos. Siempre van a ser una interpretación de nuestra mente. La prueba está en buscar si alguien en las mismas circunstancias o peores las ha superado. Así que te animo a plantearte si tus límites o barreras son reales o imaginarias. ¿Quién ha superado ya aquello que te atormenta?

DÍA 164: VOCES NEGATIVAS

Las personas negativas tienen un problema para cada solución. La gente positiva tiene una solución para cada problema.

¿Qué tipo de persona eres tú?

¿Qué tipo de persona te gustaría llegar a ser?

Tú eliges el mensaje que quieres que impere en tu vida.

DÍA 165: LA FELICIDAD DE LAS PEQUEÑAS COSAS

Henry David Thoreu decía: “aquella persona que sabe escuchar los murmullos de los ríos, nunca va a sufrir de una completa desesperación”. Es decir, aquellos/as que saben gozar y disfrutar del día a día, de la naturaleza, de los pequeños elementos, son personas mucho más felices. Son capaces de soltarse y de apreciar la belleza de los detalles.

DÍA 166: LEJOS DE RENDIRTE

En el mundo de los escaladores/as es muy típica la siguiente frase: “cuanto más lejos llegues, más lejos estarás de rendirte”. Cada paso que das, te permite que tu capacidad de aguante aumente. ¿Estás cerca o estás lejos de rendirte?

DÍA 167: TRANSFORMA EL MIEDO

Transforma tus miedos en aventuras. Si los percibes como aventuras, algo que te genera una sensación de emoción, de intriga... entonces vas a darle un nuevo significado a aquella situación o elemento. Vas a poder entenderlo como un reto y el miedo se transformará en excitación o en curiosidad. De ti depende que les des esta segunda lectura.

¿Es un temor o podría llegar a ser una aventura? ¿Qué eliges?

DÍA 168: SABER ESCUCHAR

¿Te ha ocurrido alguna vez de estar con personas y sin la necesidad de decir mucho, ellos/as han sido capaces de entenderte? Quizás con una mirada, con una expresión facial, con un gesto, ya eran capaces de entenderte. Con tan poco podemos comunicar y esa persona es capaz de comprendernos casi a la perfección. Ese individuo tiene la capacidad de captar nuestro mensaje. No es una escucha sólo con el oído sino con todos los sentidos, con todo nuestro ser. Es la gran habilidad de escuchar más allá de las palabras.

DÍA 169: EL CAMINO

Nadie encuentra su camino hasta que se ha perdido varias veces. Esta frase quiere decir que básicamente, el camino, nuestra trayectoria, nuestra vocación o proyecto de vida es algo que vamos elaborando, que vamos trazando. Y a lo mejor, tú piensas que todo es lineal, que es todo recto..., y eso es algo que es muy extraño que se dé. Lo más habitual es que la vida nos ofrezca cambios de dirección, nuevas sendas, giros bruscos... Y al final encontramos nuestro camino, que por cierto es un viaje cambiante y que no es tampoco siempre

DÍA 170: MÁS ALLÁ DE LAS EXCUSAS

Que en el día de hoy tus sueños, tus metas, tus ilusiones le puedan ganar la partida a las excusas. ¿Excusas o resultados? Tú eliges. Esta es la gran lucha interna que tenemos muchas personas día a día, es por esta razón que hace falta darle fuerza a los sueños y a los objetivos. Cuanto más sentido emocional tengan para ti, más fácil te será superar a las excusas.

DÍA 171: LA OPORTUNIDAD DEL AHORA

En el momento en el que estás, quizás es la mejor oportunidad para lograr aquello que te estás planteando. En el momento actual lo tienes todo, tienes este instante de vida para poder ponerte rumbo a tus metas. Deja de buscar el momento perfecto y haz perfecto este momento. ¿Estás dispuesto/a a aprovechar la oportunidad del ahora?

DÍA 172: CAERSE Y VOLVER

Caerse mil veces y volver a levantarse. De eso trata la vida: de seguir adelante. Ahora haz un repaso de todas las veces que te has caído y que te has levantado. Verás como el hecho de tenerlas presentes te empoderará para seguir levantándote:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 173: COMPITE CONTIGO MISMO/A

Supérate a ti mismo/a, porque a la cima de la montaña se llega superándose a

uno mismo/a. Uno/a no sube para ser mejor que los demás, sino para ser mejor que su versión del pasado. No por los demás, no por los competidores, sino por ser mejor en este momento de lo que fuiste en el pasado. Si estás en un proceso de crecimiento, no te compares, cada proceso es único.

DÍA 174: VUELA

Cuando te sientas que no estás en tu lugar, que no es tu sitio, que no es tu entorno entonces vuela. ¿Cuántas veces hemos aguantado el hecho de estar incómodos en un lugar o en una situación? ¿Cuántas veces hemos decidido quedarnos por el miedo a lo que dirán? ¿O por el juicio de los demás? ¿El miedo al futuro? ¿El coste de tantos años invertidos...? Pero realmente podemos escoger superar estos bloqueos, podemos escoger no seguir aguantando esta incomodidad o malestar. Es una decisión que puede ser difícil o dura, pero también podemos buscar ayuda en otros/as para que podamos al fin volar.

DÍA 175: INSTAURAR UN NUEVO HÁBITO

A veces nos cuesta iniciar nuevos hábitos porque estamos acostumbrados, estamos imbuidos en esa rutina, en esa rueda de hacer siempre lo mismo día a día. ¿Cómo podemos introducir un nuevo hábito? La respuesta es: agendándolo. Poniéndolo en la agenda, por ejemplo, anotando que esta tarde o esta noche voy a empezar a salir a caminar, a hacer deporte, o lo que consideres. Aunque sea un poco de tiempo, si lo pones en la agenda ganarás compromiso contigo mismo/a. Y luego sólo quedará cumplir con este compromiso y pasar a la acción. Entonces puedes agendar los días que vas a repetir esta nueva rutina.

DÍA 176: SÉ TU PROPIO SÚPER HEROE/HEROÍNA

Pensamos en aquellos ideales de la gente que admiramos, esas capacidades de la gente de éxito o de alto rendimiento, aquellos/as grandes personajes de la historia... ¿Pero y si hiciéramos el ejercicio al revés? ¿Y si pudiéramos ser nuestro propio ídolo o nuestra propia referencia? En lugar de pensar en esos referentes como si fueran extraños/as, lejanos/as, distantes... ¿Y si pudiéramos empezar a mirarnos a nosotros/as mismos/as como si fuéramos nuestros propios súper héroes/heroínas? En nuestra vida, en nuestro día a día, seguro que hay muchísimas cosas que hacemos bien o muy bien y no las reconocemos. Y estoy convencido que para una persona externa pueden parecer extraordinarias. Ahora falta que las valores tú.

DÍA 177: LO QUE ESTAMOS PENSANDO

Según Earl Nightingale: “nos convertimos en lo que pensamos”. Lo que vamos creando cada día en nuestro interior configura nuestra forma de ser. Así que cuidado con tus pensamientos. Te sorprenderás lo rápido que puedes cambiar si te das cuenta de tus pensamientos y escoges otros de mejores y de más positivos.

DÍA 178: SUBIR EL ÁNIMO

Cuando estés triste, cuando te sientas abatido/a, piensa que tú has ayudado a alguien a ser feliz. Reflexiona sobre como tu existencia ha permitido a los demás experimentar emociones positivas. El sentido de utilidad es uno de los elementos que puede dar más fuerza a los seres humanos. El sentir que tu vida ha merecido la pena y que ha permitido que a los demás les fuera mejor. Es una forma de conectar con los valores del altruismo y también a la vez de la gratitud por parte de los demás. Si te das el permiso para reflexionar sobre estos hechos seguro que tu estado de ánimo mejora.

DÍA 179: HACER COSAS NUEVAS

Van Gogh decía: “tenemos que atrevernos a hacer cosas nuevas”, sino... ¿Qué sería la vida sin probar o hacer nuevas acciones o nuevos propósitos?

Y tú a qué te quieres abrir a probar o a experimentar:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 180: LOS NIÑOS/AS SON ARTISTAS

“Cada niño/a es un artista. Los niños no tienen miedo a equivocarse, a experimentar, a probar, a cambiar, son totalmente creativos. Se atreven con todo”. Las anteriores palabras son de Ken Robinson, quién está revolucionando el sistema educativo a nivel mundial. Y añade que: “a través del sistema educativo, el sistema social, la cultura donde están, los niños/as empiezan a experimentar más vergüenza, miedo a equivocarse y más limitaciones. Y esto es lo que hace precisamente que ese niño/a deje de creer que puede llegar a ser o que es un gran artista”. ¿A ti te ocurrió? ¿Te hicieron sentir pequeño/a o sin talentos? ¿Cómo quieres educar a los niños/as de tu entorno?

DÍA 181: LA BELLEZA

Todo en el mundo tiene belleza, sólo tenemos que apreciarla, observarla. Pero no todo el mundo es capaz de contemplarla con esmero y atención. La belleza que reside en cada una de las cosas que nos rodean está a nuestro alcance. Párate y observa tu entorno. Aunque no estés acostumbrado/a contemplar todos los elementos, si te fijas bien, acabarás por ver belleza en todo lo que te envuelve.

DÍA 182: LA FELICIDAD APARECE MÁS ALLÁ DEL MIEDO

La felicidad se encuentra al otro lado de nuestros miedos. Cruzando nuestros temores es donde podemos lograr nuestros sueños y con ello parte de nuestra felicidad. Y además en el mismo camino, proceso de superar los miedos, allí también reside la felicidad. Esto es así porque nos conecta con nuestra versión más valiente y nuestro yo que se supera y que crece. ¿Y tú estás dispuesto/a a ir más allá de tus miedos?

DÍA 183: LA VIDA NO SE VUELVE MÁS FÁCIL...

Hoy voy a usar las palabras del gran orador Jim Rohn: “la vida no se vuelve más fácil, eres tú quien se vuelve más fuerte”. Eres tú quien está creciendo y quien se está desarrollando. Si tienes un problema que es muy grande, a lo mejor es que tú no estás creciendo lo suficiente. ¿Estás dispuesto/a a seguir creciendo?

DÍA 184: RUTINAS VS NOVEDAD

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por primera vez? Reflexiona y piensa en si estás metido en la rutina o si estás haciendo cambios en tu día a día. Es importante poder analizar esta cuestión porque cuando estamos en el modo de piloto automático se hace complicado poder ver mucho más. Es por esta razón que te recomiendo que te hagas esta pregunta cada dos o tres meses.

DÍA 185: MERECEER

Te reto a repetir conmigo: “Yo me merezco...”

Esta frase tan sencilla, pero a la vez poderosa, es capaz de ayudarnos a conectar mejor con aquellas cosas buenas que tenemos en la vida. Es una frase que es rechazada por muchas personas. Otras quisieran pronunciarla, pero encuentran grandes dificultades. El miedo o el sentimiento a no ser merecedores se vincula mucho con la culpa y con la baja autoestima. Es por esta razón que una manera de empezar a sentirse mejor con uno/a mismo/a es pudiendo darse el permiso para merecer. Puedes empezar anotando algunas frases en las que tú puedas decir que mereces: la compañía de tu gente querida, el hogar donde vives, los objetos que te envuelven, el trabajo que tienes y así hasta llegar a todos los elementos positivos de tu vida.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 186: RETOS

Cuando te planteas retos o formas de desafiarte, los mejores son aquellos que tú mismo/a te planteas para ti. Cuando te desafías a ti mismo/a es cuando

realmente estás creciendo. Es el momento de continuar con la senda del crecimiento y el desarrollo personal. Si los retos vienen de fuera siempre podrás engañar al otro/a, pero si son internos, al final, sólo te engañas a ti mismo/a. ¿Aceptas el reto de retarte?

DÍA 187: VOLVERTE EXPERTO/A

Ningún mar en calma hizo a un marinero/a experto/a. Así que, si estás pasando por retos, dificultades o problemas, alégrate. Estas pruebas son las que van a hacer que en un futuro seas un experto/a en aquel ámbito donde has hallado resistencias. Y de esta manera podrás ayudar a los demás a superar aquellos elementos que tú ya superaste con mucho esfuerzo y con mucho ingenio.

DÍA 188: LEY DEL ESPEJO

Muchas veces aquello que nos molesta, nos disgusta, o nos causa malestar por parte de los demás, en el fondo es porque hay algo en nuestro interior, que de alguna forma también nos molesta, no nos gusta, o a veces también

nos disgusta. Entonces podemos hacer el ejercicio de buscar que es lo que realmente no acabamos de aceptar o de reconocer de nuestro interior. A lo mejor, si cambiamos o nos liberamos de nuestras dificultades, nuestros bloqueos, nuestros miedos, podremos llegar a estar más tranquilos/as o a percibir de una forma distinta lo que nos sucede con los otros/as.

DÍA 189: TOMAR DISTANCIA

Toma perspectiva de los problemas y de los conflictos. Porque cuando estamos dentro de esa situación, tenemos el problema tan encima que nos

cuesta mucho apreciar soluciones y alternativas. Imagina por un momento un cielo estrellado, que es una metáfora del tomar distancia de las situaciones. Si pudiéramos vernos desde las alturas podríamos contemplar muchísimo más, que existen un gran número de oportunidades, de alternativas, de soluciones.... Pero como estamos dentro del problema, no somos capaces de aprovecharlas.

DÍA 190: COLOREA TU VIDA

El actor Danny Kaye, decía: “la vida es como un lienzo, depende de ti si quieres llenarlo, emplearlo en su máxima expresión. Puedes usar todos los colores que tú quieras”. Porque esto es la vida. Una oportunidad para poderla vivir al máximo.

¿Estás dispuesto/a a colorear todo tu lienzo?

DÍA 191: ¿ERES UNA ISLA O UN CONTINENTE?

Cada persona de alguna forma está conectada con alguien más. No somos islas, somos continentes. Estamos todos/as conectados/as. Y cuando nos creemos la idea de que estamos aislados/as, que estamos solos/as, es un auténtico autoengaño que muchas veces nos hacemos. Siempre podemos

tener alguien a nuestro alrededor con quien llegar a conectarnos. Ábrete a ser mucho más social. Seguro que si te lo propones descubrirás una nueva

amistad o relación.

DÍA 192: ABRE TU MENTE

Nikola Tesla compartió un día su forma de concebir la realidad con estas palabras: “si quieres entender el universo, has de pensar en términos de energía, frecuencia y vibración”. De esta manera podemos llegar a expandir nuestra mente. De ver mucho más de lo que nos rodea. A veces, nos obsesionamos con nuestros problemas y no nos damos cuenta que somos una motita de polvo para el gran conjunto del universo.

DÍA 197: LA FUERZA

“La fuerza no proviene de nuestro físico, sino de la voluntad indomable”, según palabras de Gandhi. No es más fuerte el que muestra un aspecto más fiero, sino el que es capaz de poder mantenerse erguido, ocurran las vicisitudes que ocurran. Son en estas situaciones de la vida, cuando afloran nuestras mayores fortalezas y cuando nos damos cuenta que somos más fuertes de lo que hubiéramos llegado a imaginar.

DÍA 198: ESCUCHAR A ESE NIÑO/A

En nuestro interior todos tenemos un niño/a, que de alguna forma ha ido creciendo. Un niño/a que ahora muestra por fuera un rostro adulto y que alberga en su interior esperanzas, ilusiones, deseos, motivaciones y muchas creencias positivas. Y a veces, cuando vamos creciendo, olvidamos ese niño/a que se ha quedado allí, recluido/a. Podemos volver a conectar con ella. Podemos volver a sentir esa fusión, esa creatividad, ese potencial ilimitado. Sólo es cuestión de escuchar, de escucharnos. ¿Te atreves a escuchar tu niño/a interior?

DÍA 199: ¿RÍGIDO O FLEXIBLE?

El bambú es flexible, se puede doblar y puede llegar a ser en algunas ocasiones mejor que otro tipo de plantas y de árboles. Otras especies que quizás son más rígidas pueden llegar a romperse con mayor facilidad. La moraleja es la siguiente: si en esta vida somos muy rígidos, también corremos el riesgo de poder rompernos con mayor facilidad. ¿Eres rígido? ¿O eres flexible? ¿Qué eliges?

DÍA 200: APROVECHA EL MOMENTUM

A veces las personas dejamos que el hielo se apodere de nosotros/as. Nos dejamos congelar por las circunstancias, por todo aquello que nos ocurre en la vida. Entramos en ciclos de pasividad y de inactividad. Esto a la larga sólo hace que seamos más perezosos/as, con mayores bloqueos y con más miedos. Y hay que hacer lo contrario. Podemos plantear el empezar a movernos, a descongelarnos, a salir de nuestra hibernación. Con los pequeños pasos podemos romper ese ciclo de pasividad. Hay que aprovechar el

“momentum”, que es la energía y la inercia positiva que se genera al aprovechar el momento. Cuando estamos en acción, generamos un nuevo patrón de cambios. Entonces es cuestión de seguir alimentando esa inercia positiva, para seguir adelante. Romper el hielo y darle espacio a esa energía, a esa motivación y a esos cambios productivos.

DÍA 201: SIGUE CREATIVO

“Un adulto creativo, es un niño/a que ha sobrevivido”. Es una frase que cuando la leí me impactó mucho, porque realmente alberga mucha verdad. ¿A cuántos nos cortaron las alas, con el “no pintes fuera de la línea”, “estate quieto” o “no preguntes”? Los límites que nos pusieron los adultos, en muchas ocasiones, nos han limitado de mayores, y luego hemos repetido los mismos patrones. ¿Cuántos artistas, genios o grandes profesionales tendríamos si hubiéramos dejado más margen a la creatividad de los infantes?

DÍA 202: LA AUTÉNTICA FELICIDAD

Marco Aurelio decía que: “la auténtica felicidad consistía en disfrutar del momento, sin tener una dependencia ansiosa sobre el futuro”. Es decir, disfrutar del aquí y del ahora. Nos perdemos la felicidad de este instante presente porque nuestra mente divaga hacia adelante. Pero siempre podemos volver, conectarnos de nuevo con este momento actual. ¿Estás dispuesto/a a conectarte con la auténtica felicidad?

DÍA 203: IMAGINACIÓN

“La imaginación es el principio de la creación. Primero imaginas lo que deseas. Luego persigues lo que imaginas. Y finalmente creas lo que persigues”. Estos eran los consejos de George Bernard Shaw para poder emplear la imaginación a la hora de crear nuevas realidades. ¿Y tú, estás haciendo uso de la imaginación para crear? ¿Cómo podrías hacerlo?

DÍA 204: LOS GREMLINS

Hoy vamos a hablar sobre los gremlins, esos pequeños monstruitos que todos/as tenemos en nuestro interior. Es esa vocecita interior que nos va diciendo las cosas que no nos gustan. Es un diálogo interno que nos va causando miedos y temores. Ese diálogo es el causante de que muchas veces nos sintamos más tristes, apagados/as, desmotivados/as... Es importante poder reconocer esa vocecita que nos va hablando continuamente. Si nos damos cuenta de que es lo que nos estamos diciendo, si analizamos ese discurso interno negativo podremos empezar a cambiarlo. Es entonces el momento para enfocarnos en un diálogo interno más positivo. Un discurso que nos motive, que nos de confianza y seguridad. En función de que vocecita escuches tus resultados van a ser muy distintos.

GREMLIN NEGATIVO: ¿qué te dice?

GREMLIN POSITIVO: ¿qué te dice?

DÍA 205: ESPACIO ILIMITADO

Hay un poema de Walt Whitman que me encanta: “mira tan lejos como puedas, hay espacio ilimitado allá”. A mí me transmite la idea de que hay límites que no se acaban. Hay siempre barreras para superar. Y siempre, siempre, siempre podemos ir mucho más allá. ¿Y tú, cómo concibes el espacio?

DÍA 206: HAZ COMO LOS BÚHOS

Los búhos son capaces de girar la cabeza hasta 270 grados. Y es que a veces,

en algunas situaciones, cuando tenemos problemas, conflictos, tenemos que tomar otra perspectiva. Podemos cambiar nuestro ángulo de visión, para encontrar soluciones, alternativas, propuestas nuevas, innovaciones... Si no cambiamos nuestra forma de verlo, el problema puede seguir igual.

DÍA 207: CALMA

Hay una frase que me encanta que dice así: “una persona en calma es como si fuera un árbol que da sombra. Las personas se acercan a él/ella para buscar refugio, para buscar calma”.

¿Y tú, eres alguien en calma?

¿O estás en el proceso para serlo?

DÍA 208: PASAR ETAPAS

En la vida vamos cruzando puertas, barreras, muros, etapas, procesos... Todo es un recorrido, y cada una de estas fases te lleva a un siguiente estadio. ¿Quizás lo percibes como negativo? ¿Quizás lo percibes como positivo? Sea cual sea tu visión, lo importante es que estás avanzando. Estás evolucionando. Porque todo es cambio. Así que, si te encuentras en un momento en el que estás estancado/a, preocupado/a, ten muy presente que esto es una fase.

DÍA 209: FUERA LO NEGATIVO

¿Qué son las malas influencias? Son aquellas personas que cuando interactúas con ellas, te sientes mal, abatido/a... Cuando estas personas se acercan a ti, te contagian sus emociones más tóxicas. Y de ti depende si prefieres quedarte con esas emociones y seguir dándole vueltas a esa conversación. O, por el contrario, puedes decirle a la persona que no te interesan estos temas. Y acto seguido dirigir la conversación hacia otros temas mucho más positivos. Si la persona sigue con la conversación negativa, entonces, quizás el cambio no está en la temática de la charla sino en cambiar de lugar y alejarte de ese individuo.

DÍA 210: EL MOMENTO PERFECTO

El momento perfecto no existe. Nos centramos muchas veces en buscar que todo esté controlado a la perfección, pero nos damos cuenta que este momento nunca llega. Es la auto excusa que nos ponemos para no pasar a la acción. Quizás te suenen frases como: “cuando tenga tiempo”, “cuando tenga dinero”, “cuando termine estos estudios”, “cuando sea verano”... Te reto a tomar el momento actual y hacerlo perfecto para ti. Esto quiere decir, que pases a la acción y a medida que vayas avanzando, vayas transformando cada una de las circunstancias en elementos que te ayuden a crecer y a desarrollarte. ¿Aceptas el reto?

DÍA 211: CAER EN EL AGUJERO

Cuando estamos en una situación de crisis, de problemas, de dificultades, estamos dentro del pozo por donde hemos caído. El primer paso es dejar de

cavar. ¿Cuántas veces estamos haciendo lo mismo que nos genera los mismos problemas? Hay que hacer algo distinto. Hay que empezar a subir hacia arriba. Podemos cambiar nuestra mentalidad. En lugar de hacer lo mismo, tenemos que plantearnos alternativas.

DÍA 212: VACACIONES

Las vacaciones para muchas personas son formas de huir, de desconectar, de salir de los problemas, de escapar de la realidad. Pero... ¿Y si hiciéramos al revés? ¿Y si pudiéramos cambiar nuestras vidas, para que en el día a día hubiera pequeñas vacaciones? Por ejemplo, si trabajásemos en aquello que nos apasiona, a lo mejor no necesitaríamos tan intensamente que llegara el mes de agosto. O si encontráramos formas de divertirnos a lo largo de las semanas. ¿Es posible que llegáramos a disfrutar de nuestras vidas sin tener vacaciones? Esta es una pregunta que te lanzo a modo de reflexión.

Quizás con las propuestas anteriores no anhelaríamos, ni deseáramos tanto las vacaciones, o que llegasen las fiestas, porque cada día estaríamos disfrutando.

DÍA 213: EL UNIVERSO

A veces cuando se cierra una puerta, se abre una ventana. Y a veces, se abre todo el universo. Es decir, cuando perdemos una situación, una oportunidad, quizás esa pérdida es el motivo para que podamos contemplar infinitas posibilidades. Si perdieras por ejemplo tu empleo, las opciones para reinventarte son casi infinitas. Es nuestra mente la que nos limita a creer que sólo estamos preparados/as para hacer una serie de determinadas funciones o tareas. Pero el universo es infinito, así que nuestras opciones tampoco tienen límite. No hay nada que no puedas aprender ni desarrollar. Es cuestión de permitirse el abrir la mente y empezar a recorrer esos nuevos caminos.

DÍA 214: LOS LÍMITES

Hay una frase que dice que los límites están en el cielo. Para mí no es cierta. Que no me digan que los límites están allí, si hay hombres y mujeres que han ido más lejos. Si hay hombres y mujeres que han estado en el espacio. Esto quiere decir que los límites están muchísimo más allá y podemos hacer muchísimo más.

DÍA 215: OASIS

Hay veces que en nuestras vidas estamos cruzando desiertos. No vemos la salida, vemos problemas por todas partes, tenemos muchas dificultades.

Entonces es cuando hay personas que se convierten en auténticos oasis. Son amigos/as, compañeros/as, familiares que son capaces de hacerte recuperar la energía, los ánimos, la fuerza de voluntad, la ilusión, las ganas. Busca estos oasis. Encuentra estos oasis. Y sobre todo cuida de estos oasis.

¿Qué personas son oasis en tu vida?

-
-
-
-
-
-
-

DÍA 216: PEQUEÑOS PASEOS PARA TENER GRANDES IDEAS

¿Te gusta pasear por la naturaleza? Si es así este consejo te puede ir muy bien. Salir a dar una vuelta por un entorno de campo, de bosque o de mar puede aportarte un gran número de beneficios. Te conecta en primer lugar con la naturaleza, pero también contigo mismo/a. Y una vez consigues relajar la mente, te permite poder llegar a tener ideas, que a lo mejor estando en casa o estando en un entorno más urbano, no darías con ellas. La mente se calma y permite que los pensamientos puedan fluir más. Así que, si estás bloqueado/a, no lo dudes, sal de casa y date una vuelta.

DÍA 217: SER VALIENTES

Muchas veces somos tan excesivamente realistas que acabamos por abandonar nuestros sueños, deseos e ilusiones. Hay momentos en los que podemos ser un poco como Don Quijote y lanzarnos a la aventura. Porque sino al final la vida... ¿Qué nos depara?

¿Cómo sería tu vida si fueras un poco más valiente?

¿Y si dejaras de ser tan realista?

¿Qué ocurriría si pudieras lanzarte más y cumplir tus sueños?

DÍA 218: LA VIDA ES MOVIMIENTO

Estamos continuamente moviéndonos, realizando acciones, pensando ideas, creando elementos... Y ocurre que a veces, cuando estamos estancados/as en alguna situación o delante de algún problema, en algo que nos quita energía, podemos hacer algo distinto:

¿Y si empezáramos a movernos?

¿Pero hacia dónde?

Hay veces que sólo descubrimos la dirección cuando nos ponemos en marcha. Aunque no sepas muy bien hacia dónde vas, si te pones en movimiento, descubrirás que una pequeña acción, un pequeño paso, una pequeña idea, una pequeña tarea, puede desbloquearte y ayudarte a salir de esa situación. Esto te llevará a encontrarte en una transición. A generar un movimiento que te transportará hacia el camino que tú quieras. Se descubre muchas veces la dirección a base de recorrer el camino.

DÍA 219: TU APARIENCIA

A veces la imagen que damos a los demás no es la que realmente sentimos como propia de nosotros/as mismo/as. Y esto puede sorprendernos. Nos cuestionamos acerca de la imagen que estamos proyectando a los otros/as.

Por eso, es muy importante tener gente de confianza, para que, de vez en cuando, preguntarles y decirles simplemente: ¿Cuál es la apariencia que doy? ¿O cuando me expreso que emociones transmito? Esta es la forma de aprender más sobre ti y también de mejorar. Poder darte cuenta de cuál es la imagen que realmente estamos dando al mundo.

DÍA 220: CREAR EN LA MENTE

Todo lo que nos rodea en nuestras vidas fue creado primero en la mente de alguien. Tu teléfono móvil, tu ordenador, tu silla, tu sofá, tu cama, tu ropa... Todo fue creado mentalmente por alguien. Incluso los elementos más complejos que puedas llegar a imaginar, como satélites, láseres, o centrales eléctricas, estuvieron antes en la mente de un ser humano. Antes de crear algo, deja que tu mente lo pueda configurar previamente. Descubrirás que, si tu mente es capaz de generarlo, entonces serás capaz de materializarlo.

DÍA 221: LLEGAR A LA CIMA

Cuando llegamos a la cima de la montaña, cuando logramos aquel éxito u objetivo que nos habíamos propuesto, de repente se nos abre un gran abanico de opciones, de nuevos retos y de nuevos sueños por cumplir. Siempre podemos seguir adelante. Superando nuevas cimas, nuevos retos o nuevos desafíos. ¿Y tú que nuevas cimas te planteas?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
=

DÍA 222: TÚ LE DAS SENTIDO A TU VIDA

Walter Riso dijo una vez: “La vida no tiene sentido, se lo das tú. Con lo que haces, con tus ilusiones, con tus pasiones, creando y construyendo el universo a tu medida”.

Cuando leí esta frase me sentí más empoderado y más responsable sobre mi vida. Es una reflexión que puede asustarnos porque nos lleva a sujetar en las manos el volante de nuestro destino.

DÍA 223: CÉNTRATE EN LO QUE SÍ QUIERES

Centrarse en lo que sí queremos no es fácil cuando estamos acostumbrados a enfocarnos en lo que no nos gusta. Cuando nos enfocamos en lo que sí queremos, en aquello que nos hace ilusión y en lo que nos impulsa y da energía, entonces se producen grandes cambios en nuestras existencias. Tony Robbins, lo expresa así: “céntrate en las cosas que quieres, no en lo que temes. Porque cuando estamos enfocados en lo que nos da miedo, en lo que nos genera tensión, eso toma más potencia, más fuerza. Y al final terminamos con más tensiones, con más problemas y con más tensiones”. Enfócate en lo que sí realmente quieres en tu vida.

DÍA 224: MAÑANAS MILAGROSAS

Una de las mejores técnicas que aplico cada mañana es la de las mañanas milagrosas, o “miracle morning”. Esto consiste en planificar tus mañanas para poder sacarles el máximo partido. Esta técnica se basa en levantarte más pronto de lo habitual para poder así efectuar actividades que de otra forma siempre acabamos desechando por la falta de tiempo. Dentro de estas actividades podemos, por ejemplo: leer, meditar, hacer deporte, desayunar, salir a correr o a caminar, practicar pilates, hacer yoga, hacer ejercicios de respiración, visualización, gratitud... De esta manera vas a organizar bien tu día y a empezarlo con buen pie.

DÍA 225: LA INSPIRACIÓN

Cuando estamos mirando al cielo en busca de respuestas, a veces podemos sentirnos bloqueados/as. El término de estar inspirado/a se remonta a raíces latinas que significan: “estar poseído por un espíritu”, “permitir que las musas puedan iluminarnos”. Como si una fuente de información nos llegara a impactar y nos deslumbrara, con un saber o con un conocimiento que parecen ajenos a nosotros/as. Y cuando estamos inspirados/as, todo es posible. Y para llegar a ello, lo importante es permitir que la mente se relaje. Al tomar un poco de descanso permites que la mente pueda conectar ideas y pensamientos y así dar con nuevas creaciones o propuestas. Es un proceso inconsciente. Por eso gran parte de nuestras mejores ideas aparecen mientras estamos en la ducha, conduciendo relajadamente, antes de acostarnos o dando un paseo.

DÍA 226: HAZ BRILLAR TU POTENCIAL

El sol, esa gran masa de energía, de fuego y de magma, es un reflejo de lo que nos ocurre muchas veces a las personas. Tenemos un gran potencial que no explotamos. Somos como un gran sol al que decidimos eclipsar. Ya sea por miedo, por vergüenza..., pero al final no mostramos nuestra mejor versión a los demás. Nos ganan nuestras inseguridades y no nos damos el permiso para brillar. No mostramos nuestro máximo potencial al resto del mundo.

DÍA 227: LAS ILUSIONES

Víctor Hugo decía: “el alma tiene ilusiones, al igual que el pájaro tiene alas y eso es lo que hace que se sostenga”. ¿Cuáles son tus ilusiones? ¿Cuándo fue la última vez que te ilusionaste por algo? ¿Qué ocurriría en tu vida si volvieras a tener ilusiones? ¿Crees que son posibles de cumplir tus ilusiones? ¿Cómo las podrías llegar a materializar?

DÍA 228: AUMENTAR LOS RESULTADOS

Existe una técnica muy potente que consiste en imaginarte como sería tu vida de aquí diez años. Cuando te planteas metas a largo plazo, podemos soñar en grande. Y esto hace que podamos definir nuevos objetivos a alcanzar. Al tener estas metas ya planteadas a diez años... ¿Por qué no empezar a trabajar para lograrlas? A lo mejor, si te estás proponiendo metas a largo plazo y empiezas a trabajar más duro o más inteligentemente esas metas se pueden acercar. Lo que proyectaste en diez años lo puedes lograr en cinco. Y como resultado, este nuevo planteamiento te ayudará a aumentar tus resultados.

DÍA 229: TRATAR LAS CRÍTICAS

Hay dos tipos de críticas: las críticas que son constructivas y las críticas que son destructivas. Cuando tenemos críticas que son totalmente destructivas, que son comentarios, juicios o palabras que van directas a hacernos daño, hay que apartarlas directamente de nuestras vidas. Con las críticas constructivas, a veces nos cuesta también reconocer o aceptar algunos puntos a mejorar. Pero en estas críticas quizás hay un elemento que puede ser una verdad. Entonces podemos tomar esa verdad y hacérsela nuestra, para seguir mejorando y creciendo. Esto nos lleva a la aceptación como base del aprendizaje.

DÍA 230: DARLE LA VUELTA A LAS COSAS NEGATIVAS

El primer punto para poder darle la vuelta a las cosas que nos ocurren y que consideramos que son negativas está en nuestro diálogo. Pero no sólo lo que decimos a nivel externo, sino también nuestro diálogo interno. Serían los juicios, las valoraciones, las críticas... Si estás con el diálogo de: “esto es horrible”, “esto es algo fatídico”, “esto que me está ocurriendo es algo excesivamente molesto”, y estás repitiéndote continuamente esa conversación interna negativa, lo que ocurre es que al final entras en una espiral de negatividad. Hay cosas que son molestas, tensas, contratiempos que nos abaten, pero si estás reforzando continuamente este diálogo interno, al final entras en esta espiral de oscuridad. Empieza a cambiar ese diálogo interno y externo. Tómatelo como un reto.

DÍA 231: EMPRENDEDORES/AS

Un pesimista ve el vaso medio vacío; un optimista ve el vaso medio lleno; y un emprendedor va a buscar más vasos y más agua. La reflexión que podemos extraer es que, si quieres emprender, no te puedes conformar con ser pesimista u optimista. Si has decidido emprender y crear tu propio proyecto debes ir a por todas. Esto quiere decir que debes contar con todos los recursos que tienes a tu disposición y con muchos más que quizás ahora no eres del todo consciente. Si no vas a por todas, entonces será difícil de poder seguir adelante. Hay que poner pasión, pero también ingenio. ¡Ánimos con tus proyectos!

DÍA 232: MOMENTOS “AHA”

Los momentos “AHA” hacen referencia a cuando estamos en una situación de relax y de repente nos viene una idea. Es como un chispazo que nos ilumina la mente y entonces conseguimos esa respuesta a la pregunta que tanto tiempo llevábamos sin contestar. O es esa idea genial que tanto estábamos anhelando. Esa información parece que viene de golpe, pero en realidad se ha estado gestando en tu mente durante un tiempo. Somos capaces de entender algo que no comprendíamos o de ampliar nuestra perspectiva. La clave está en hallarse relajados/as.

DÍA 233: AYUDAR A LOS DEMÁS

El Dalai Lama tiene una frase que me encanta y dice así: “todas las cosas buenas nacen de la actitud de mostrar aprecio a los demás”.

- ¿Y tú, estás ayudando a los demás?
- ¿Cómo podrías ayudarlos más o de una manera más inteligente?
- ¿Qué sientes cuando ayudas a los demás?
- ¿Cómo te sentirías si fueras capaz de impactar positivamente en más vidas?

DÍA 234: SUPERAR LA ADVERSIDAD

Delante de situaciones de crisis o de dificultades siempre existe una solución. Esta solución parece simple, pero tiene un gran trasfondo: “sigue creciendo”. Cuando crecemos podemos salir de estas mismas situaciones. Imagina por un momento que el problema es más grande que tú, pero si tú decides crecer y volverte más grande (más confiado/a, más inteligente, más valiente...), entonces estás empujando ese mismo problema. Estás superando la adversidad a base de transformarte a ti mismo/a. Es por esta razón que puedes contemplar las adversidades como oportunidades para seguir desarrollándote.

DÍA 235: ¿HABLAR O HACER?

Hay personas que se enfocan en hablar, exponen todo lo que harán, lo que van a cambiar, lo que van a transformar en sus vidas... Y son personas que al centrarse tanto en sus discursos pueden llegar a olvidarse de otro punto que es el pasar a la acción. Muchos esperan que las cosas vayan bien y que ocurran por su propio peso.

Y luego hay otro tipo de personas, que son las que hablan menos, pero hacen más. Se ponen manos a la obra, para hacer que las cosas surjan. En lugar de hablar de proyectos, haz que los proyectos se realicen.

DÍA 236: DECISIONES VITALES

Una vez escuche que en la vida lo más importante era saber que puente cruzar, cual no era el idóneo de cruzar y cuál es el que se debía construir. Esto quiere decir, que es importante discernir entre las decisiones que aceptamos, las que rechazamos, y aquellas en las que tenemos que emprender y crear algo de la nada. Parece difícil y lo es, pero llegar a tomar estas decisiones con sabiduría es algo que sólo la experiencia nos puede dar. Todas las experiencias de la vida son aprendizajes.

DÍA 237: CALMA EN EL ALMA

“Calma en el alma, y deja que la vida pueda llegar a explicarte aquello que no entiendes”. Cuando eres capaz de relajarte, de hacer silencio, de sentir paz en el alma, es un momento en el que las respuestas pueden venir a ti. Pero para ello hay que renunciar a estar enfadado/a, celoso/a, disgustado/a, y a todas esas emociones que te hacen estar enfocado en el dolor. Cuando te enfocas en la tranquilidad o en la paz, es cuando podemos llegar a experimentar todas esas emociones que tan bien nos hacen sentir. Y a la vez podemos abrirnos a nuevas ideas y a acceder a información más profunda. ¿Estás dispuesto/a a llevar la calma a tu alma?

DÍA 238: EL CAMINO LO ES TODO

John Long, el escalador, decía: “la cima no significa nada, y el camino, la pared lo es todo”. ¿Cuántas veces hemos logrado algo y luego nos hemos dado cuenta que el auténtico valor estaba en el recorrido? La gran mayoría de las veces lo que nos transforma no es conseguir el objetivo final, sino todo lo que hemos aprendido, crecido y cambiado a lo largo del destino. ¿Estás valorando el camino?

DÍA 239: EL ORGULLO

El orgullo es una emoción que te lleva a actuar para que los demás te admiren o te reconozcan. Por esto cuando te pregunten si te sientes orgulloso/a, es mejor decir que te sientes alegre. Porque el orgullo, el sentirse orgulloso/a, es la búsqueda de la admiración de los demás. Si tú respondes que te sientes alegre, es porque tú te sientes bien con lo que estás experimentando. Así que,

en lugar de orgullo, conecta con la alegría. ¿Te sientes orgulloso/a o te sientes alegre?

DÍA 240: CUANDO ERAMOS PEQUEÑOS/AS...

Cuando éramos pequeños/as y hacíamos los deberes, las tareas de la escuela, al principio de todo eran más como juegos. En un inicio este tipo de tareas eran más como experimentos e investigaciones curiosas, que no como obligaciones. Y al crecer todo cambió. Cuando vamos cumpliendo años, empezamos a verlo todo como si fueran obligaciones, como una serie de imposiciones, con tensión y hastío. Pero si somos capaces de revertir este cambio, podremos efectuar una gran transformación. Si somos capaces de volver a tomárnoslo como si fuéramos niños/as, entonces podríamos llegar a ser muchísimo más productivos. Y de esta forma podríamos sacar lo mejor de nuestras capacidades y habilidades.

DÍA 241: LA GRAN ENEMIGA DE LA CREATIVIDAD

Según Pablo Picasso: “la gran enemiga de la creatividad es el buen gusto”. A veces si seguimos los convencionalismos, no podemos ir más allá, o buscar nuevas fórmulas de lo que estamos haciendo. Si queremos construir algo nuevo tendremos que ir más allá de las formalidades, las reglas preestablecidas y lo que entendemos que es el buen gusto o la norma básica. Si no fuera así, entonces nunca habiéramos cambiado de estilo de moda, de música o de arte, por poner algunos ejemplos. ¿Te atreves a ir más allá de los convencionalismos?

DÍA 242: SUPERAR LA ADVERSIDAD

“Cuando todo te vaya en contra, cuando tengas muchos obstáculos en la vida, ten muy presente que los aviones nunca despegan a favor del viento, sino en contra, en contra de la resistencia del viento”, Henry Ford. Con estas palabras podemos empoderarnos y contagiarnos del espíritu de superación de este gran visionario. Así que cada vez que mires hacia arriba y veas un avión, recuerda que tú también lo puedes lograr.

DÍA 243: LUZ VERSUS OSCURIDAD

Cambia tu perspectiva. Puedes enfocarte en una sala en aquellos rincones donde hay más luz o en aquellas zonas donde hay más oscuridad. Hay muchas personas que prefieren fijarse en los problemas, en las dificultades.

en aquello que no va bien. Mientras que otras hacen todo lo contrario. Estas últimas buscan aquellos elementos que dan luz a sus vidas. Se enfocan en aquellas cosas que les hacen sonreír, las personas que les alegran el día, las oportunidades que pueden aprovechar. Y lo curioso es que ambos tipos de personas están en lo cierto. Ya que las dos realidades existen al mismo tiempo. Aquello que quieren ver lo acaban encontrando.

¿Eliges enfocarte en la luz o en la oscuridad?

DÍA 244: EXCUSAS VERSUS PROBLEMAS

Un problema es encontrarte que una puerta está cerrada y tú no tienes la llave. Algo que en tu vida está bloqueado/a. Es algo que quizás no está de forma directa en tus manos y puede suponerte un reto a la hora de superar.

Tendrás que efectuar una serie de pasos para poder conseguir abrir esa puerta. Una excusa sería encontrarte que una puerta está cerrada y tú tienes la llave en el bolsillo. Puedes abrirla si quieres, pero eliges no abrirla. La llave no está puesta en el paño, y tendrías que meterte la mano para buscarla dentro de tu pantalón. Y es en este momento cuando pones una excusa para no hacerlo. Sería tener la oportunidad o la posibilidad y dar una justificación acerca de porque no lo haces.

DÍA 245: ADN OPTIMISTA

La gente optimista tiene una frase que he ido escuchando repetidamente a lo largo de los años. No es algo literal, pero el mensaje es bastante parecido entre unos y otros/as. “Al final todo acaba bien, y si no acaba bien es porque aún no ha terminado”. Este mensaje quiere decir que tú puedes cambiar tu situación hasta el último momento. Y que siempre hay esperanza para efectuar cambios y mejorar tu vida. Si no te consideras suficientemente optimista, o estás en el proceso de transformarte, te invito a escribir esta frase en un post-it y ponértela en algún lugar visible de tu hogar. Verás como con el tiempo la irás interiorizando.

DÍA 246: SÉ TU PROPIO GUÍA

Deja de buscar ídolos o referencias externas. En lugar de centrarte en que es lo que hacen los demás, busca como tú podrías mejorar. Como tú podrías ser una mejor persona. Tú mismo/a puedes llegar a ser tu mejor ídolo, guía o referente. Esa figura a emular y a copiar. Así que céntrate en tu propia mejora. ¿Aceptas el reto de ser tu propio guía?

DÍA 247: TU FRASE

Hoy os planteo un reto. Si eres un lector atrevido/a que te animas a hacer algo distinto a lo que has estado haciendo a lo largo de este libro, sigue leyendo. El reto consiste en buscar una frase, una sentencia anónima o de alguien que

El reto consiste en buscar una frase, una sentencia anónima o de alguien que te pueda inspirar y que te de energía para cambiar tu estado emocional. También si lo deseas puedes usar una frase tuya personal que utilices habitualmente, o que te guste especialmente.

¿Cuál es esta frase?

DÍA 248: GRATITUD

Conecta con la gratitud, con todas aquellas cosas del día que son provechosas, cosas que a lo mejor disfrutamos pero que no nos paramos a darnos cuenta. Por ejemplo, el hecho de poder tener un hogar, una buena salud, el poder desayunar, el vivir en una zona tranquila, el poder darte una ducha caliente, o tener la compañía con quien compartes tu día a día. ¿Qué elementos de tu vida te hacen sentir agradecido?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 249: NO LUCHES

Hoy vamos a cambiar el chip, y en lugar de luchar contra los objetivos, vamos a fluir con aquello que queremos lograr. Porque cuando luchamos estamos efectuando una serie de acciones que pueden llegar a desgastarnos. Son conductas que hacen que estemos más cansados/as. Y también con tales

comportamientos podemos obtener respuestas que quizás no nos gustan. Si fluimos, si nos adaptamos a aquello que queremos alcanzar, a lo mejor, podemos aprovechar de una forma más eficiente la energía, nuestras fuerzas y también disfrutar más del proceso.

DÍA 250: DE ORDINARIO A EXTRAORDINARIO

¿Te has planteado alguna vez cómo podemos pasar de lo ordinario a lo extraordinario?

La respuesta la podemos encontrar por ejemplo en el deporte, con el ejercicio físico. Todos/as podemos levantar una pesa de ciertos quilos. Y si queremos obtener resultados más elevados, tendremos que cambiar de pesas. Es decir, tendremos que subir los estándares. Llevarlo todo a otro nivel. Sólo así es

tendremos que subir los estándares. Llevarlo todo a otro nivel. Solo así, es como haremos de forma progresiva que lo ordinario se vaya quedando atrás, hasta que, a base de repetición, de disciplina y de esfuerzo, podamos lograr lo extraordinario. Y esto es lo mismo con todo en la vida. Si queremos resultados extraordinarios, debemos efectuar acciones que sean correspondientes. De aquí el prefijo EXTRA.

DÍA 251: DAR CÍRCULOS

Date cuenta de los círculos que estás dando en tu vida. Muchas veces, estamos haciendo siempre lo mismo como si estuviéramos dentro de un laberinto, recorriendo siempre la misma dirección, el mismo camino... ¿Y dónde llegamos? Al mismo destino. No avanzamos porque estamos metidos dentro del mismo circuito. Y a lo mejor, tenemos que cambiar de estrategia. Tenemos que cambiar de camino y elegir una nueva dirección. ¿Estás preparado/a para dejar de dar círculos?

DÍA 252: PENSAR EN GRANDE

¿Qué ocurriría si pensarás en grande? Cuando tenemos un deseo, algo que nos gustaría lograr o conseguir, a veces nos conformamos con poco. Por ejemplo, me gustaría ser un poco más feliz, tener un poco más de salud, un poco más de dinero... ¿Y si en lugar de centrarte en pequeños sueños, engrandecemos esas metas? ¿Cómo te lo imaginas? ¿Cómo te suena el hecho de pronunciar tus sueños después de engrandecerlos? ¿Cómo lo sientes? ¿Y si fuera mucho más grande todo? ¿Si fuera muchísimo más grande? No es que no tengamos los recursos, es que ni lo intentamos porque no lo creemos. Nos falta la motivación de ir a por lo grande.

Escribe tus sueños engrandecidos:

-
-
-
- =
-
-
-
-
-

DÍA 253: MÁXIMO ESFUERZO

Cuando planificaba un objetivo, de pasar de la situación A a la situación B, muchas veces me lo planteaba de una forma lineal, fácil, sencillo. Pero... ¿Qué ocurre? Que nunca o casi nunca es una línea recta, fácil o sencillo. En

¿Que ocurre? Que nunca o casi nunca es una línea recta, fácil o sencillo. En

lugar de plantearlo de esta manera... ¿Y si lo hiciéramos al revés? Vamos a aplicar la regla de multiplicarlo por diez. Cuando multiplicamos por diez nuestros esfuerzos estamos yendo a por todas. Porque a lo largo del camino nos vamos a encontrar con obstáculos, con contratiempos y al aplicar la regla

de multiplicar por diez nuestros esfuerzos, no nos vamos a quedar cortos. Al contrario, vamos a llegar a alcanzar nuestras metas estando un poco más sobrados. Si te planteas hacer mucho más de lo que tenías previsto, seguro que acabarás lográndolo. Esto será así porque ya estarás invirtiendo muchísimos más recursos, energías y esfuerzos en que suceda.

DÍA 254: EL LADO POSITIVO

El reto consiste en besar al sapo. Hoy no nos lo vamos a comer. Sólo piensa en besarlo. Esto quiere decir, que aquello que no te gusta, como, por ejemplo, las tareas, los objetivos..., aquellos elementos que estás rechazando en tu vida, a lo mejor si los aceptas, los afrontas, quizás se pueden convertir en príncipes/princesas. Quién sabe, a lo mejor todo puede tener un lado positivo. Una recompensa oculta detrás de la adversidad o una bendición en ese mismo aparente maleficio.

¿Cuáles son tus sapos pendientes de besar?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 255: EL MONO DENTRO DE TI

Descubre el mono que tienes dentro de tu mente. Cuando a veces estamos con miedos, con tensiones, con preocupaciones, es como si tuviéramos un

mono que está continuamente distrayéndonos. Está con su vocécita y ya saltando de idea en idea, llevándonos a un momento de enorme caos mental.

¿Te ha ocurrido alguna vez? Esta situación nos genera una gran distracción. Hace que nos preocupemos en exceso. Como si hubiera un mono que está haciendo mucho ruido en nuestro interior. En lugar de luchar contra ese mono o de ignorarlo, la idea es llegar a manejarlo. Al ser capaz de gestionarlo, todo va a cambiar. Por eso es muy importante darte cuenta de qué es lo que estás pensando. Escríbelo y plásmalo en el papel. Relata los pensamientos que te están agobiando y así podrás tomar distancia y una nueva perspectiva.

DÍA 256: PINTAR LA PARED

Te has preguntado alguna vez... ¿Cómo nos afectan las creencias?

Te has preguntado alguna vez... ¿Cómo nos afectan las creencias?

Deja que te cuente una historia: un pintor/a quiere pintar una pared de color azul. Va al trastero y sólo encuentra un bote de pintura donde la etiqueta especifica que aquella pintura es de color turquesa. El pintor/a se lo lleva allí donde está la pared. Y es en ese momento donde empieza a tener dudas.

¿Crees que pintará la pared? ¿Crees que no la pintará? La respuesta está en su sistema de creencias. Si la persona cree que el color turquesa es azul, como consecuencia pintará la pared. Si el pintor/a considera que el color turquesa es verde, entonces no la pintará. Y esto es lo mismo que nos ocurre en nuestro día a día. ¿Crees que puedes llegar a cumplir tus metas? Si lo crees, probablemente lo harás. Si no lo crees, probablemente no lo harás.

DÍA 257: TRANSFORMA LOS “Y SI” EN NEGATIVO

Cuando decimos “y si va mal...”, “y si todo va peor de lo que estábamos esperando”, podemos cambiarlos por “y si” en positivo. Por ejemplo: “y si va bien”, “y si va mejor de lo que estábamos esperando”. Si cambias los “y si” negativos, por los “y si” en positivo, empezarás a programarte para ser más optimista. Porque al final nadie sabe lo que va a ocurrir. No tenemos una bola de cristal. ¿Por qué pensar en la peor opción? ¿Por qué enfocarnos en lo negativo? Puestos a elegir mejor hacerlo en positivo, ya que de esta forma seguramente pondremos más energía y esfuerzo a que todo vaya como deseamos.

¿Te atreves a transformar tus “y si”?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 258: MÁS QUERER = MÁS PODER

Vamos a aumentar las ganas y la motivación hacia nuestros objetivos y hacia nuestros sueños. Cuando más quieres, más puedes. Si aumentamos ese querer, esas ganas, esa motivación, vamos a poder muchísimo más. ¿En qué proyectos, en qué situaciones podrías aumentar tu motivación? Si aumentas la motivación en esas áreas, seguramente tus capacidades y destrezas también se multiplicarán porque estarás con una actitud renovada. Para ello, busca más razones para estar motivado/a. Busca y encuentra más premios, recompensas o elementos que te van a retribuir.

DÍA 259: MODO HERVIR

El modo hervir es ese estado en el que vas a por todas. Muchas veces cuando

nos planteamos cosas que queremos lograr en nuestras vidas, nuevos retos,

sueños, actuamos de un modo más pasivo. Nos acostumbramos a decir frases como: “si surge”, “ya vendrá”, “algún día” ... ¿Pero qué ocurriría si nos lo tomáramos de una forma mucho más intensa, más proactiva? Y si hiciéramos como hacen las ollas o las teteras cuando están con el agua hirviendo. Esa

fuerza indómita que puede empujarnos hacia cotas más elevadas. ¿Qué ocurriría si aumentáramos nuestra temperatura y pasáramos a estar mucho más motivados/as?

DÍA 260: RECUPERA TUS HÁBITOS

Si has dejado algún buen hábito... ¿Cuál es este hábito? ¿Cuál sería la mejor manera de recuperarlo? Es curioso porque a veces podemos tener muy buenos hábitos, pero los acabamos abandonando por pereza, inconsciencia, falta de disciplina... Al igual que los dejaste, también puedes recuperarlos. ¿Aceptas el reto de recuperar tus buenos hábitos?

¿Qué hábitos podrías recuperar?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 261: CUÁNTO MÁS HAGO...

Cuanto más hago, más me doy cuenta de lo que puedo llegar a hacer. Es una base para ganar más consciencia de todas las acciones que están a mi disposición. De tener más presente todo lo que puedo transformar y llevarlo un nivel superior.

¿Eres consciente de todo lo puedes llegar a hacer de más?

DÍA 262: DUDAR DEL MIEDO

Cuando dudamos acostumbramos a dudar de nuestras capacidades. ¿Y si en lugar de dudar de estas capacidades o de estas habilidades personales, dudáramos de nuestros miedos, de aquello que nos está bloqueando? Y si dudamos y nos decimos que “a lo mejor eso no va a ocurrir”. Nos repetimos que “aquellas cosas negativas no van a acontecer” o “que todo lo que nos estamos imaginando en negativo no va a suceder”. Duda del propio miedo. ¿Te atreves?

DÍA 263: EFECTO EN RACHA

El efecto en racha es cuando empiezas a hacer acciones y obtienes muy buenos resultados. Vas encadenando éxitos que cada vez te llevan a más. A cada paso que das, todo te va mejor. El efecto en racha es un estado mental.

Es un proceso que hacemos a nivel de nuestra mente. Es algo que nosotros creemos. Creemos estar en racha y vamos mejorando nuestros resultados. ¿Y si pudiéramos fingir o hacer de forma artificial este proceso que se llama estar en racha? La fórmula: valorar aquellas pequeñas acciones que estás haciendo de forma correcta. ¿Aceptas el reto de estar en racha permanentemente?

DÍA 264: AFILA EL HACHA

A veces cuando queremos llevar a cabo una tarea perdemos mucho tiempo por no tener bien planificados los pasos ni los requisitos previos. Es como si quisiéramos cortar un árbol y empezamos muy bien ya que el hacha ya está afilada. Pero con el paso del tiempo apreciamos que el rendimiento desciende. El hacha ha ido perdiendo eficacia porque su hoja se ha desafilado. Y esto es lo mismo que nos ocurre en nuestro día a día. Estamos trabajando más lentos de lo habitual porque no disponemos de las herramientas ni de la planificación o preparación necesaria. En lugar de ponernos a hacer, podemos prepararnos para así rendir muchísimo más, obteniendo resultados de mayor calidad. ¿En qué ámbitos de tu vida te puedes preparar mejor?

DÍA 265: REGLA DEL 95% Y DEL 5%

La gente altamente exitosa enfoca el 5% de su tiempo en el problema y el restante 95% en la solución. ¿Y tú, te enfocas en el problema o en la solución? ¿Cuál es el tanto por ciento de tu tiempo que dedicas al problema? ¿Cuál es el tanto por ciento de tu tiempo que dedicas a la solución? ¿Te gustaría cambiar los porcentajes? ¿Estás dispuesto/a a hacerlo?

DÍA 266: SUPERA EL OSO

Hoy vamos a hablar sobre cómo podemos superar los estados de tristeza,

apatía o desánimo. Hay muchas personas que comparan estos estados emocionales con la presión que podría ejercer un oso si estuviera encima tuyo. Como si hubiera una gran presión encima de ti y que esa presión no te permitiera estar contento/a, alegre, motivado/a. ¿Qué podemos hacer para liberarnos de esos estados mentales? ¿Qué acciones podemos llegar a efectuar para poder soltar esos estados emocionales? El primer punto es reconocer que tenemos este gran oso encima, esta gran presión. También te podría ser útil tener presente a personas de tu alrededor que pudiesen ayudarte en esta situación. Para ello es importante que te des el permiso de ser ayudado/a. Tienes que permitir que los demás te faciliten el liberarte de esa presión o como mínimo a que se convierta en una carga menor. Y, además, podríamos empezar a gestionar hábitos que fueran más positivos, para así ir soltando

cargas emocionales, cómo: expresar las emociones, realizar pequeñas tareas

placenteras e incorporar el deporte en la rutina diaria.

DÍA 267: LAS DOS COSAS

¿Recuerdas la fábula de la liebre y la tortuga? ¿Y, si en lugar de escoger ser la liebre o la tortuga, pudiésemos hacer un mix de las dos? Es decir, ir rápido y a la vez mantenernos constantes y haciendo un buen trabajo. Muchas veces estamos eligiendo. Pero... ¿Y si en lugar de elegir, pudiéramos tener las dos cosas? Quedarnos con lo bueno y lo bonito, lo fuerte y lo flexible, lo rápido y lo bien hecho. Hoy no escojas. Quédate con los dos elementos.

DÍA 268: ¿CÓMO SEGUIR HACIA ADELANTE?

¿Te ha pasado en alguna ocasión de estar jugando con un niño/a y que no se dé por vencido/a? Podemos estar jugando a cartas, al tres en raya, o al ajedrez con ellos/as y siguen queriendo jugar hasta que ellos/as logren ganarte. Tienen una actitud de tenacidad, de perseverancia, de superación, que muchas veces la perdemos cuando nos convertimos en adultos. No deciden acabar de jugar hasta que se termine la partida obteniendo ellos la victoria. ¿Y si pudiéramos recuperar esta determinación? Poder volver a retomar esa mentalidad de “hasta que yo gane”, “hasta que surjan los resultados”, “hasta que logremos aquello que nos hemos propuesto”. Volver a tener esta actitud sería también volver a sentir que somos niños/as. Es la creencia de que estamos jugando y divirtiéndonos con nuestros retos y propósitos.

DÍA 269: EL TIBURÓN

Imagina que te estás bañando en la playa, a tu ritmo, con tu propio estilo, de una forma tranquila y relajada. De repente ves un tiburón en el agua. Entonces, empiezas a nadar muchísimo más rápido, a la máxima potencia. Cambias tu estilo, para poder salvarte, para poder superar el tiburón. Y esto es lo que nos ocurre muchas veces, que cuando estamos cómodos en nuestra zona de confort, estamos nadando tranquilamente. Pero con este ritmo cuesta mucho avanzar en la vida. A veces, podemos ponernos un pequeño tiburón,

un pequeño reto, una pequeña situación que nos estimule a hacer cambios. Si no hay algo que puede desafiarte entonces vas a permanecer demasiado

cómodo/a y eso es el principio del entrar en una fase de estancamiento. Busca y encuentra tu pequeño tiburón.

DÍA 270: CRECER

¿Hasta dónde puede llegar a crecer un árbol? Esta pregunta se la hacía el gran orador Jim Rohn. Y la respuesta nos la da él mismo: hasta donde el árbol sea capaz.

¿Qué ocurre con las personas? Las personas también podemos llegar a crecer a unos niveles gigantescos. Pero, si nos preguntamos: ¿Hasta dónde puedo llegar a crecer? Muchas veces, no sabemos que responder. ¿Por qué? Porque dejamos que los pensamientos limitantes se apoderen de nosotros/as. Pero y si pudiéramos responder, “hasta donde yo quiera”, “hasta donde yo considere”... Esta es la gran diferencia entre los seres humanos y los árboles, nuestra gran capacidad y libertad de elección.

DÍA 271: CUBRE TUS NECESIDADES

Tony Robbins, nos habla de 6 necesidades que todos/as tenemos. Estás son: la necesidad de la certeza o seguridad (tener las cosas claras); la necesidad de la variedad (tener distintos tipos de estímulos); la necesidad de la importancia (sentirnos importantes en referencia a los demás); la necesidad de la conexión (tener amor, relaciones y vínculos); la necesidad del crecimiento (sentir que seguimos expandiéndonos en nuestras vidas); la necesidad de la contribución (sentir que a través de nuestras vidas estamos aportando algo más). ¿Estás cubriendo todas tus necesidades?

DÍA 272: DEFINICIÓN DEL ÉXITO

Hay muchas definiciones del concepto “éxito”, tantas como personas habitan en este planeta. Ralph Waldo Emerson compartió la suya y es la siguiente:

“ganarse el respeto de la gente inteligente, el cariño y el corazón de los niños y poder apreciar la belleza de la naturaleza y de todo lo que nos rodea”. Y tú... ¿Qué crees que es el éxito?

DÍA 273: LA CAJA

Hoy vamos a plantear el reto de salir de la caja. Y entendemos por la “caja”, como la situación actual donde tenemos un problema o un gran desafío. Cuando estamos dentro de la caja, dentro de los problemas, es muy difícil ver las soluciones. Por eso hay que ampliar las miras y explorar nuevas

alternativas. Para ello, hay que salir y tomar distancia de esta caja que no nos deja ver. Debemos salir de los problemas, para encontrar las soluciones. ¿Aceptas el reto de salir de la caja?

DÍA 274: AL REVÉS

Vamos a ser un “paranoico/a al revés” por un día. Un paranoico/a es alguien que está continuamente pensando que los demás están en su contra, que todos conspiran para perjudicarlo. ¿Y si pensáramos al revés? Que todo el mundo está a nuestro favor. Que todos los elementos están conspirando para que salga bien cualquier propuesta o proyecto. Todo está dispuesto para que nos salga redondo. ¿Cómo te sentirías con este nuevo pensamiento?

DÍA 275: DESPEGAR

¿Cómo despegar un avión? Un avión despegar porque hay tres elementos imprescindibles: la energía (la fuerza de los motores, el combustible que quema para poder salir a reacción); el enfoque (tú puedes enfocar el avión con mucha energía, pero debes hacerlo hacia el destino correcto); el tiempo (necesita un margen de tiempo para lograr esa fuerza y energía, para que esa masa, ese cuerpo gigantesco pueda elevarse). ¿Y tú que necesitas para despegar?

DÍA 276: OBSTÁCULOS

Vamos a cambiar la mentalidad que tienes acerca de los obstáculos. Cuando nos encontramos con un elemento que nos está bloqueando, que nos está obstruyendo, podemos quedarnos con el pensamiento, la emoción y la conducta de la parálisis. Pero también podemos hacer una segunda lectura e interpretarlo como una instrucción. Es decir, que ese elemento que nos está frenando nos puede formar, dar una lección en forma de contratiempo o de vicisitud. A lo mejor puede tratarse de un maestro/a oculto, que tiene un mensaje para nosotros/as. ¿Qué nos puede transmitir ese obstáculo? ¿Qué nos quiere revelar? ¿Qué podemos aprender?

DÍA 277: EDAM

Te voy a presentar una enfermedad llamada “EDAM”. Quizás no la has escuchado nunca y esto es porque es una enfermedad que sólo se encuentra en las personas que tienen altos niveles de motivación. Sus siglas significan: “enfermedad de alta motivación”. Es una enfermedad positiva, ya que nos permite poder estar en un estado emocional de alto rendimiento. Y la única forma de contagiarnos de ella consiste en buscar elementos que activen nuestros niveles más elevados de motivación o a través de rodearnos de personas que ya la padezcan. Personas que ya estén altamente motivados/as. ¿Estás preparado para inocularte el virus del EDAM?

DÍA 278: ¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?

Hablemos sobre el futuro. Cuando preguntas a los jóvenes sobre qué es lo que quieren ser de mayores... La pregunta está mal formulada, porque cuando tú dices “que quieren ser”, en realidad los jóvenes “ya son”. Ya tienen el potencial en su interior para poder manifestarse de cualquier forma y, de cualquier manera. La pregunta correcta es: ¿Qué quieres hacer? En esta ocasión ponemos el foco en las habilidades, en los comportamientos, en las conductas, no en el ser. Porque ellos/as ya son, ya tienen ese potencial, ya tienen esas características, ya tienen toda esa energía en su interior. Sólo es cuestión de canalizarla. ¿Y tú qué quieres hacer de mayor?

DÍA 279: PRECIO

Date cuenta de: ¿Qué es lo que tienes que dar para lograr tus metas? Cuando a veces marcamos objetivos, metas, sueños, no nos damos cuenta de que tienen un precio. Sí, no son gratuitos. Tenemos la tendencia de esperar a que estas metas lleguen por su propia cuenta. Vamos a estar allí esperando hasta que lleguen. Para nada. Todo lo contrario. Para lograr nuestras metas tenemos que hacer una serie de esfuerzos, de inversiones, de sacrificios... Y si no nos damos cuenta de cuál es el precio que tenemos que pagar, cuando llega la hora de abonarlo, no estamos preparados/as o decidimos abandonar nuestras metas y sueños. Y si nos adelantamos, damos un paso al frente y ya definimos qué es lo que vamos a tener que dar o entregar: horas, meses, años, energía, renunciar a placeres... ¿Cuál es el precio de tus metas?

DÍA 280: DIETA HIPOINFORMATIVA

Es necesario en la época donde vivimos hacer una dieta de la información que recibimos. Es importantísimo reducir esa gran ingesta de datos que recibimos a diario. ¿Y en qué consiste? En lugar de comer o cenar con la televisión puesta viendo las noticias, puedes cambiarlo por poner música o charlar con el otro/a comensal. Si eres de los que se conectan a las redes sociales cada cinco minutos, prueba de estar horas desconectado/a de cualquier mensaje o like. Cuando empieces a reducir el número de estímulos que recibes notarás como vuelves a estar más tranquilo/a y relajado/a. Tus niveles de estrés se reducirán. Tu mente aprenderá a desconectar. Aprenderás que menos, es más.

DÍA 281: LIBERA TU POTENCIAL

Imagina que vas a una revisión del coche y descubren que hay una pieza que está bloqueando el motor. Una vez arreglan esa pieza, te das cuenta que tu coche va muchísimo mejor. Tiene más potencia y además su funcionamiento es mucho más fluido. Y tú... ¿Qué es lo que te está bloqueando? ¿Qué te impide poder liberar tu máximo potencial?

DÍA 282: VICTORIOSO/A

Transfórmate de víctima a victorioso/a. Cuando estamos en situaciones de

crisis, de problemas, de preocupaciones..., nos vemos como agentes

pasivos/as. Nos percibimos como que no podemos cambiar nada. Pero eso es falso. Siempre hay oportunidades, siempre hay opciones, por pequeñas que sean. Tenemos en nuestras manos la posibilidad de cambiar, transformar o adecuar cualquier elemento a nuestro favor. Y en lugar de centrarte en ser víctima, conviértete en victorioso/a de tus circunstancias. ¿Estás dispuesto/a a transformarte de víctima a victorioso/a?

DÍA 283: CAMBIA TU SARTÉN

Había una vez un pescador/a que estaba pescando en un río y de repente se acercó alguien a preguntarle porque estaba cogiendo los peces más pequeños, mientras que los grandes los estaba tirando. El pescador/a le respondió que lo hacía así porque sólo tenía una sartén pequeña. Cuando nos ponemos metas, las solemos poner pequeñas o muy pequeñas. No nos damos cuenta que tenemos que hacer un cambio de mentalidad. Tenemos que efectuar un cambio para crecer e ir a por más, ir a por un tamaño de metas mucho más grande. Si sólo nos conformamos con las pequeñas sartenes, sólo podremos cocinar los peces pequeños.

DÍA 284: SUPERA LAS DIFICULTADES

Existe la historia del magnate Clement Stone, quien decía que cuando tenía un problema, un contratiempo o una dificultad, siempre respondía con “ok”. Es decir, lo primero que respondía cuando conocía la noticia, era con un “está bien”. Luego inmediatamente buscaba la parte positiva o la oportunidad. Es una forma de pensar muy poderosa, el hecho de tener un problema y con una gran impasibilidad lo aceptas de inmediato. El poder pararte y decirte, “vale, esto es lo que ha ocurrido”, sin negarlo ni quedarte en la queja. Esto es la realidad, y como es algo que existe y me afecta... ¿Qué voy a hacer al respecto?

DÍA 285: MIEDO AL ÉXITO VS MIEDO AL FRACASO

Cuando tenemos miedo a fracasar es porque de alguna forma estamos anticipándonos a algo que aún no ha ocurrido. Y cuando tenemos miedo al éxito también nos anticipamos, quizás pensando no estar preparados/as. Son dos caras de una misma moneda.

¿Y si pudiéramos liberarnos de estos miedos?

¿Y si pudiéramos simplemente pensar en el presente?

Cada día dar un paso hacia adelante y cuando llegue el futuro, a lo mejor estaremos muchísimo más preparados/as.

DÍA 286: CUANDO SE ACUMULA LA BASURA...

No permitas que los problemas se acumulen. Hay una metáfora donde la situación se aprecia con gran claridad. Si tienes un cubo lleno de basura, a veces, puedes sentir pereza a la hora de ir a vaciarlo. Pero si no lo haces, tarde o temprano la suciedad va a aumentar. Los olores van a intensificarse y probablemente tu hogar se llene de algún tipo de plaga. Y esto es lo mismo con los problemas. Si tú no vas soltando tu basura mental, emocional..., se va a ir acumulando. Y llegará el punto donde no vas a saber ni por dónde empezar. Si no liberas aquello que llevas en tu interior o superas los retos que tienes en el exterior, cada vez será todo más complicado. No permitas que haya acumulación, pasa a la acción.

DÍA 287: ¿MUCHOS PROBLEMAS?

El primer punto para seguir con su resolución, es darse cuenta de qué tipo de problemas tienes en tu vida. Hay ocasiones donde la gente me dice: “tengo muchos problemas”. Y a veces, les pregunto: “¿Cuáles son?”. Entonces empezamos a hacer una lista de todos los problemas. Con esta sencilla acción, la persona se da cuenta de que hay pequeños asuntos a los que llama “problemas”, pero que luego reconoce que no lo son. Acto seguido, los tachamos de la lista de preocupaciones. Y finalmente observamos que quizás hay uno, dos, máximo tres elementos, que son los importantes. Son asuntos, que tienen realmente una gran afectación en su vida, pero no todo lo demás.

DÍA 288: PACMAN

¿Recuerdas el videojuego de Pacman, ese personaje de color amarillo al que le perseguían unos fantasmas de colores? Este ejemplo nos permite poder entender cómo podemos superar retos, desafíos o problemas. Hay momentos que nos sentimos que cualquier adversidad es capaz de comernos, de devorarnos. Podemos llegar a imaginar o a expresar que “el problema se nos come”. ¿Y si pudiéramos cambiar las tornas y ser nosotros/as quienes persiguiéramos a los retos con la idea de engullirlos? Al igual que hace Pacman, hay un momento en el juego en el que es éste quién se come a los fantasmas. Entonces, siguiendo el mismo ejemplo, tú puedes cambiar el enfoque y pensar en cómo crecer y conectar con tu capacidad de superación. Una capacidad que te puede dar el empuje de creer que sí puedes, que eres capaz de superar aquello que te ha estado persiguiendo.

DÍA 289: CREER ES PODER

¿Cómo tener más ganas, más iniciativa, más capacidades? Quizás has escuchado alguna vez la expresión, “querer es poder”, pero yo iría más allá y diría: “creer es poder”. Cuando tú crees algo, lo estás empezado a crear en una realidad mental. Y luego esta realidad mental puede ser traducida a una realidad física o material. ¿Y cómo lo hacemos? Empezando a repetirte las frases: “yo puedo” y “yo creo en mí”. O si tienes dificultades, puedes usar frases de creencias puente como: “estoy en el proceso de poder” o “cada día creo un poco más en mí”... Estas frases van a permitir que tu mente empiece a concebir la idea de la posibilidad.

DÍA 290: CRECER EXPONENCIALMENTE

Rodéate de gente que sea mejor que tú en aquello que quieres desarrollar o potenciar. Cuando estás en una sala y eres la persona más inteligente, a lo mejor no estás en la sala ideal. Es decir, si estás con personas con las que dirías que compartís un mismo nivel, no vas a crecer, o lo harás poco. Para que crezcas mucho, tiene que existir un desafío. Tienes que relacionarte con nuevas personas, visitar nuevos entornos, efectuar nuevas actividades que te

estimulen. ¿Estás dispuesto/a a crecer exponencialmente?

DÍA 291: LOS BEBÉS

Los bebés deberían ser considerados/as como un remedio para la tristeza, ya que es muy difícil estar triste o apagado/a cuando estás cerca de uno/a de ellos/as. Si no tienes bebés en tu entorno más cercano, puedes ponerte vídeos donde los veas reír o divertirse. Automáticamente te sentirás mucho más animado/a. ¿Te animas a probarlo?

DÍA 292: DINAMO

El cuerpo humano es como si fuera una dinamo. Al principio cuando empezamos a moverlo cuesta, pero a medida que vamos ganando ritmo, que vamos haciendo más y más actividades, cada vez nos sentimos más enérgicos/as, con más entusiasmo, con más potencia.... Así que, si dudas sobre si estás o no preparado/a, no dudes más, pasa a la acción y empieza a ponerte en marcha. Verás cómo en muy poco tiempo estás muchísimo más activo/a. ¿Cómo podrías empezar a ponerte en movimiento?

DÍA 293: BOLA DE NIEVE

Para explicar la inercia de los pensamientos voy a utilizar la metáfora de la bola de nieve. Si tomas una de ellas y la arrojas ladera abajo, es muy probable que esa bola vaya ganando más consistencia, más volumen, hasta que se convierte en una gran bola. Esto es lo mismo que ocurre con los pensamientos. Cuando empezamos a pensar en negativo, entramos en esa gran bola de pensamientos limitantes.

¿Podemos hacerlo al revés?

¿Qué ocurriría si empezáramos a pensar en positivo?

¿Te atreves a crear una gran bola de nieve de pensamientos positivos?

DÍA 294: MODELO PERMA

El modelo PERMA nos puede ayudar a ser más felices. EL psicólogo y pionero en la Psicología Positiva, Martin Seligman, lo describió como un acrónimo de los elementos que él considera que son claves en nuestra felicidad. La primera de las letras, la “P”, hace referencia a las emociones positivas. Seligman, dice que hay emociones como el entusiasmo o la alegría que pueden ayudar a sentirnos mejor. La “E” sería el compromiso con nosotros/as mismos/as y con nuestras fortalezas. La “R” se refiere a las relaciones. La “M” es de significado, es decir, encontrar un sentido a tu existencia. Y finalmente la “A” se refiere a lograr éxitos o metas a lo largo de nuestra existencia. Con estas pautas y claves... ¿Qué podrías empezar a cambiar en tu día a día?

DÍA 295: FALSOS MIEDOS

Una de mis rutinas diarias consiste en salir a caminar por la montaña. En ocasiones paso cerca de unos campos de cultivo donde los campesinos tienen puesto un halcón de plástico. Este halcón está atado a un cordel y emula el vuelo de uno real. Es muy curioso porque este halcón falso logra que los demás animales no se acerquen. Y la reflexión es la siguiente: ¿Cuántas cosas pensamos en nuestras vidas que son ciertas para luego descubrir que no lo son? ¿Quizás falsos miedos? Son situaciones que nos hacen generar temores, dudas, tensiones y luego cuando nos acercamos es como que de repente desaparecen. Se desvanecen porque nunca existieron, sólo estaban en la mente.

DÍA 296: LA NUBE

Vamos a trabajar hoy para quitar la nube emocional que muchas veces nos persigue. Hay momentos en los que tenemos que tomar decisiones y el miedo, la rabia, la tristeza, las dudas, las preocupaciones pueden bloquearnos. Es como si tuviéramos una gran nube mental que no nos deja ver con claridad. Una buena forma de disipar esta nube es guardando silencio, escuchando más allá de estas capas de emociones. Cuando nos paramos, guardamos silencio y nos relajamos, podemos hacer que como mínimo esta nube pierda volumen.

DÍA 297: LA ESCALERA

Sigue avanzando. Para ello te muestro el ejemplo de la escalera. Hay momentos en la vida en los que nos encontramos en expansión, subiendo peldaño a peldaño. Hay situaciones en las que nos quedamos estancados/as. Y otros momentos en los que vamos hacia atrás. Lo importante es darte cuenta que, aunque tengas problemas, conflictos, contratiempos, siempre podemos seguir avanzando. Siempre podemos dar un paso más, hacer el esfuerzo de subir un peldaño más. Al seguir adelante, cogemos altura y podemos ver muchísimo más. ¿Te animas a subir un peldaño más?

DÍA 298: DETRÁS DE LAS CRÍTICAS

Muchas veces cuando recibimos críticas que son destructivas, nos

encerramos, nos ponemos a la defensiva para que no nos afecte. Pues bien,

podemos llegar a aprender también de las críticas destructivas. A veces, las críticas que tienen en propósito de hacernos daño, nos dicen más sobre la otra persona, sobre la relación que tenemos con ella, que no sobre nosotros/as mismos/as. Con lo cual, siempre podemos llegar a aprender incluso de estas críticas negativas; quizás no algo de nosotros/as, sino de los demás. ¿Y tú, puedes aprender algo de las críticas negativas?

DÍA 299: TEMPERATURA

¿Eres un termómetro o un termostato? Si somos termómetros, podríamos decir que somos agentes pasivos. Nos adaptamos o indicamos lo que se manifiesta en nuestro alrededor. Lo que sucede fuera puede llegar a influirnos de una manera muy intensa. Pero... ¿Y si fuéramos termostatos? Es decir, que nosotros/as pudiéramos ajustar nuestra propia temperatura, nuestra propia motivación, nuestra propia energía, nuestras ganas, nuestras voluntades... Si realmente fuéramos protagonistas de nuestras vidas... ¿Cómo sería nuestra existencia?

DÍA 300: JUGAR A LO GRANDE

Trabaja duro y juega duro. Hay personas que se exigen mucho en el día a día. Trabajan, trabajan y trabajan, pero... ¿Está realmente equiparado su nivel de ocio? A veces no. Podemos trabajar duro y a la vez divertirnos a lo grande. Y tú... ¿Te diviertes a lo grande?

DÍA 301: DIRECTOR/A

¿Pregúntate si eres actor/actriz o director/a de tu vida?

Si eres actor o actriz, permites que sean otros/as los que puedan guiar o marcar tu vida. Si eres director/a, eres tú quien toma la iniciativa de organizar tu vida. Poder disponer de tu tiempo, tus energías, tus recursos, y en definitiva poder establecer cuáles van a ser tus roles y actuaciones. ¿Estás actuando o dirigiendo?

Si estás con ganas de hacer la transición... ¿Cómo podrías lograrlo?

DÍA 302: ESPERAR

Esta palabra nos cuesta, no nos gusta y muchas veces la rechazamos.

Vivimos en una era de la inmediatez, de todo para ya, para el momento actual, tenerlo todo a nuestro alcance. Pero... ¿Qué ocurre cuando tenemos que esperar o tenemos la opción de esperar? Y digo opción, porque a veces, es una elección que está a nuestro alcance. El hecho de poder elegir esperar también nos permite poder estar con nosotros/as mismos/as, no desear nada más que el momento actual, el aquí y el ahora.

DÍA 303: CUERPO

Hoy el reto consiste en hacer lo que el cuerpo te pide. Muchas veces el cuerpo nos habla y no lo escuchamos. Hoy el cuerpo me pedía salir a correr, salir a hacer deporte. Entonces, al final he acabado escuchando a mi cuerpo y he salido a correr. Algo que me ha sentido genial. Y tú... ¿Qué te pide el cuerpo? Escucha a tu cuerpo. Quizás te pide bailar, tomar el sol, tumbarte en una hamaca...

DÍA 304: PEDIR AYUDA

Pedir ayuda no es fácil. Muchas veces nos cuesta en exceso pedir ayuda a los demás por nuestras creencias. Para algunas personas puede simbolizar una forma de reconocer que no son perfectos/as y que no pueden resolverlo todo por ellos/as mismos/as. Es un paso que puede costar, pero una vez hecho vas a poder sentirte muchísimo mejor. Si tienes problemas o si tienes dificultades, haz una petición de auxilio. La gran mayoría de las personas de tu entorno estarán a tu disposición para ayudarte. Pero tienes que pedirlo, los demás no pueden leer tu mente, tú tienes que verbalizarlo.

DÍA 305: OBJETIVOS INVERSOS

Cuando a veces queremos llegar a alcanzar un objetivo nos podemos plantear la metáfora de la escalera. Podemos imaginar que vamos subiendo peldaño a

perdano, pero muchas veces es mas facil simplemente bajar esas escaleras. La bajada puede ser también más fácil porque ya sabemos de dónde venimos, ya

sabemos dónde hemos llegado. Y con los objetivos es lo mismo, en lugar de pensar en un objetivo de forma lógica: paso 1, paso 2, paso 3... ¿Y si lo hicieras al revés? ¿Y si empezaras por el paso número 10, o el 20, o el 1000, cuando ya hubieras obtenido ese objetivo, ese sueño y fueras hacia atrás?

¿Sería mucho más fácil? ¿Te atreves a probar este ejercicio?

DÍA 306: MOTIVACIÓN

Hoy el consejo del día consiste en cultivar tu motivación. Y es que pensamos que la motivación es sólo cuestión de momentos muy concretos, de cosas o acciones que nos hacen sentir más animados/as. Pero en realidad no son sucesos puntuales, sino que podemos cultivarlos a diario. Si tú buscas aquello que a ti te motiva y lo pones como una rutina, como un hábito diario, entonces puedes sentirte motivado/a constantemente. Y tú... ¿Qué es lo que te motiva?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 307: SOLUCIONES FUTURAS

Imagina por un momento que sólo al empezar a ponerte a resolver un problema o un conflicto ya supieras que hay una solución, que hay algo que puedes hacer, arreglar, transformar... ¿Cómo te sentirías? Pues bien, esa es la actitud cuando tengas un problema o cuando tengas un conflicto. Te puedes decir a ti mismo/a “hay una solución”, “hay una alternativa”, “hay otro camino”. Con esta actitud seguro que te enfocarás más en las soluciones que en los problemas. Es cuestión de proyectarte hacia el futuro y hacer como si

“tu yo” que va lo ha resuelto, te transmitiera la certeza de que lo vas a

arreglar. Esta actitud de certeza, de seguridad, de calma, es clave para poder

hacer un buen afrontamiento en el presente.

DÍA 308: APRENDE HASTA EL ÚLTIMO DÍA

Hoy voy a proponerte una llamada a la acción. ¿Qué es en lo que te gustaría formarte? ¿En qué área te gustaría seguir aprendiendo?

Es curioso porque hay muchas personas que cuando dejan la escuela, el instituto o la universidad dejan de aprender. Es como que ya saben todo lo suficiente para sus vidas.

Yo dedico muchas semanas y fines de semana a lo largo del año a hacer cursos, talleres, formaciones para seguir creciendo, seguir aprendiendo técnicas de Psicología, técnicas para poder conectar con niveles mucho más profundos de mi ser. Me implico en aprender conceptos que desconozco y que me pueden servir para llegar al siguiente nivel.

Y tú... ¿Aceptas el reto de conectarte con esa parte de tu interior que tiene ganas de aprender, de seguir creciendo? ¿Qué te gustaría aprender?

DÍA 309: SI SIENTES MIEDO...HAZLO

Madonna, la gran artista tenía una gran frase para poder dar otra mirada al miedo. Ella decía que cuando estaba con miedo, cuando sentía temores, cuando sentía esos nervios, se decía así misma que era una señal de que debía hacer aquello que le estaba generando ese miedo, ya fuera un concierto, un nuevo estilo, un nuevo álbum... Y tú... ¿Cuándo sientes miedo es una llamada para ir hacia atrás o hacia adelante?

DÍA 310: SOMBRA

Te expongo el siguiente reto desde mi sombra, desde mi parte oculta. Me gustaría plantear la idea de la sombra, esa parte oscura que todos/as tenemos y que nos cuesta mostrar al mundo. Esa área que nos es difícil de compartir con los demás. Es todo aquello que escondemos. Son nuestros secretos, nuestros defectos, nuestras virtudes que rechazamos...

Y tú... ¿Cuál es tu sombra? ¿Cuáles son tus partes ocultas? ¿Qué es aquello que de alguna forma dirías que te cuesta expresar? ¿Qué te cuesta compartir con los demás? ¿Qué te cuesta mostrar? La sombra hasta que no la hacemos visible, hasta que no la reconocemos o no la aceptamos, no llegamos a

comprenderla del todo.

DÍA 311: NETWORKING

El consejo de hoy va sobre hacer contactos. Muchas veces cuando conocemos a personas de campos distintos, de profesiones variadas, podemos acceder a maneras de pensar totalmente nuevas para nosotros/as. Esta forma de pensar puede aportarnos una gran cantidad de ideas. Por ejemplo, si tu campo o área es de la moda, conocer a alguien que se dedique a la gastronomía puede ser también algo interesante para encontrar nuevas ideas, aunque digas: ¿Qué tiene que ver la moda con la gastronomía? A lo mejor pueden ser ideas que den otro tipo de perspectivas. O por ejemplo si tu campo es el deporte y te encuentras con alguien que está más vinculado/a con las matemáticas... ¿Cómo pueden estar vinculadas estas dos áreas? Pues bien, ésta es la gracia: comparar ideas de campos totalmente contrarios o distintos e integrarlas. Y tú... ¿Estás abriéndote a conocer personas totalmente distintas?

DÍA 312: YO IDEAL

¿Te has cuestionado alguna vez sobre si eras capaz de convertirte en tu yo ideal? Es decir, convertirte en la persona que tú deseabas ser en el futuro. Cuando estamos proyectando nuestro yo ideal, cuando estamos pensando en nuestra mejor versión, normalmente lo que hacemos es hipotetizar con supuestos (“algún día”, “tal vez” ...).

Pero... ¿Has probado de ponerlo por escrito? ¿Cómo describirías ese yo ideal? ¿Cómo plasmarías esa persona que a ti te gustaría llegar a convertirte? Ponlo por escrito, verás que cuando empieces a escribirlo, ya estarás creando esa realidad. Tu mente se estará empezando a programar para llegar a ser esa mejor versión de ti mismo/a.

DÍA 313: LA PROFUNDIDAD DE LOS PROBLEMAS

Hay una reflexión que quiero compartir: muchas veces cuando decimos que tenemos un problema, creemos que el problema es sobre ese aspecto en concreto. Es un problema económico, es un problema de relaciones, es un problema a nivel de salud... Cuando en realidad el problema en sí es algo mucho más profundo, algo que está en nuestro interior. El problema nunca es de dinero, o de desamor, o de enfermedad, sino... ¿Qué es lo que hay en un nivel más profundo? Es un problema en nuestro interior, es un problema en algo que está de alguna forma sustentando esto, es un problema de creencias, de mentalidad, de formas de pensar. Y tú... ¿Aceptas el reto de empezar a cambiar esa mentalidad?

DÍA 314: ENTORNO

Una vez escuché una frase que me hizo pensar acerca de quién tenía a mi alrededor. Dicen que, si tú estás con 3 o 4 amigos/as que están haciendo una actividad, tú vas a ser el quinto. Por ejemplo, si tienes 3 o 4 amigos/as que les gusta mucho escuchar un tipo de música, es muy probable que tú acabes escuchando esa misma música. Si tienes un grupo de amigos/as que también les gustan por ejemplo las motos, es muy probable que te acabes comprando una moto. Pero también puede ocurrir con algo negativo, a lo mejor si tienes

3 o 4 amigos/as que sólo se quejan, quizás tú serás el quinto que se queja

continuamente que solo se quejan, quizás tú serás el quinto que se queja
¿Cuál es tu entorno? ¿Cuál te gustaría que fuera? ¿Qué vas a hacer al respecto

para cambiarlo?

DÍA 315: ESTRELLAS

Muchas veces podemos mirar el cielo y podemos descubrir que no hay ninguna estrella, pero las estrellas están ahí, están en el firmamento. Es lo mismo que ocurre con las fortalezas y con nuestro potencial. Pensamos que no lo tenemos, creemos que nuestras fortalezas están escondidas, pero en realidad están en nuestro interior. Todos tenemos capacidades, algunas de ellas ocultas, esperando a que puedan salir a la luz. Confía en ese potencial que tú tienes y date el permiso para hacerlo brillar. Sé una estrella e ilumina. ¿Cuáles son tus puntos fuertes? ¿Cuál es tu potencial latente? Búscalos y los encontrarás.

DÍA 316: SÉ COMO UNA HORMIGA

Detrás de las hormigas podemos obtener una filosofía muy útil para vivir el día a día.

Las hormigas cuando se encuentran un obstáculo, son capaces de sortearlo, de evitarlo. Las hormigas trabajan duro para poder conseguir sus metas y sus objetivos.

Y, sobre todo, cuando están pasando por temporales o estaciones frías, son capaces de mantenerse a la espera hasta salir cuando haya un mejor clima.

DÍA 317: AMISTAD

Hay una frase que me gusta mucho y es que, “si tú sales afuera a buscar amigos, a lo mejor va a ser complicado, pero si tú sales afuera al mundo exterior con la idea de ser un amigo para los demás, probablemente encontrarás muchas más amistades”. Parece que es lo mismo, pero no es lo mismo, es un cambio de actitud. Y tú... ¿Sales al mundo exterior para hacer amigos o siendo un amigo/a?

Tú puedes ampliar tu círculo social y enriquecerlo enormemente. ¿Te atreves?

DÍA 318: INVIERTE EN TI

La gente no invierte en sus sueños y luego sus sueños se quedan sin la capacidad de cumplirse. Y es que cuanto más inviertes en ti, más te acercas a tus sueños. Es una cuestión de ser. Si tú ya fueras la persona indicada ya habrías alcanzado tus sueños. Si no es así, es porque aún necesitas seguir creciendo. Necesitas transformarte y convertirte en aquel individuo que dispone de esos elementos para poder alcanzar esas metas y esos objetivos. Es por esta razón que es muy importante que te centres en tu persona, en seguir mejorando y avanzando en el camino de tu desarrollo. ¿Estás invirtiendo en aprender, en formarte, en seguir creciendo?

DÍA 319: DEBAJO DE UN ÁRBOL

DÍA 319: DEBAJO DE UN ÁRBOL

Hay una reflexión que me encanta que dice así: cuando hace calor y te sitúas

debajo de la sombra de un árbol para poder refrescarte, es importante pensar que este árbol alguien lo plantó en el pasado. Nació y creció en un momento anterior. Y quizás no se plantó con la intención de beneficiar a esta persona. Simplemente lo plantó para dejar algo a la posteridad, para poder hacer que alguien pudiera sacarle un provecho en un futuro. Esto nos lleva también a pensar en todas las cosas que hacemos, si son sólo para nosotros/as o también estamos enfocados/as en dejar un legado para los que vendrán.

DÍA 320: QUIEN ERES Y QUIEN PUEDES LLEGAR A SER

La persona que eres ahora en el presente no es la que puedes llegar a ser. ¿Qué quiere decir esto? Que tienes las puertas abiertas para seguir avanzando y mejorando tu vida. Tú puedes seguir adelante.

Hay muchas personas que se quedan estancadas y se resignan a sólo ser su versión actual. Pero esto es un gran desperdicio si realmente tienes sueños y metas más elevadas. Si tienes un gran potencial que puedes desarrollar y al final este potencial acaba perdiéndose, esto se convierte en una gran tragedia. No porque no puedas sino porque crees que no puedes. Deja de centrarte en quién eres ahora y empieza a abrirte a la idea de quién puedes llegar a ser. Este cambio de mentalidad permitirá que hagas lo necesario.

DÍA 321: TRABAJA INTELIGENTEMENTE

Muchas veces somos muy lanzados/as, tenemos mucha energía, muchas ganas de cambiar, de hacer muchas tareas, de iniciar muchos proyectos, pero no es cuestión de sólo tener energía y capacidad de actuación, es cuestión de aprovechar al máximo esa energía y esa capacidad. Para ello es muy importante poder actuar de una forma inteligente. Y ahí es donde tú puedes marcar la diferencia. No es cuestión de hacer, sino de hacer inteligentemente. Y tú... ¿Estás trabajando inteligentemente?

DÍA 322: VOCABULARIO Y EXPRESIONES

Vamos cambiar nuestro vocabulario, nuestra forma de expresarnos. Existen algunas fórmulas y maneras de hablar que, si las transformas, toda tu vida va a cambiar.

Te lanzo el reto de probarlas:

Termina las frases:

En lugar de decir “no puedo”, sustituye la primera frase por la segunda de “no quiero”.

NO PUEDO

NO QUIERO

NO QUIERO

En lugar de decir “debo”, sustituye la primera frase por la segunda de “elijo”.

DEBO

ELIJO

En lugar de decir “tendría que ser así”, sustituye la primera frase por la segunda de “preferiría”.

TENDRÍA QUE SER ASÍ

PREFERIRÍA

En lugar de “quiero”, sustituye la primera frase por la segunda de “puedo”.

QUIERO

PUEDO

En lugar de “intentaré”, sustituye la primera frase por “voy a hacerlo”.

INTENTARÉ

VOY A HACERLO

En lugar de “algún día”, sustituye la primera frase por “el día xx/xx/xxxx”.

ALGÚN DÍA

EL DÍA

En lugar de “no es el momento para”, sustituye la primera frase por “me adapto a este momento para”.

NO ES EL MOMENTO PARA

ME ADAPTO A ESTE MOMENTO PARA

En lugar de “no me lo puedo permitir”, sustituye la primera frase por “me lo

NO ME LO PUEDO PERMITIR

ME LO PUEDO PERMITIR SI

En lugar de “tengo un problema”, sustituye la primera frase por “tengo un reto/desafío”.

TENGO UN PROBLEMA

TENGO UN RETO/DESAFIO

En lugar de “me ha vuelto a ocurrir (lo mismo)”, sustituye la primera frase por “nunca más voy a permitir/ tolerar”.

ME HA VUELTO A OCURRIR (LO MISMO)

NUNCA MÁS VOY A PERMITIR/ TOLERAR

En lugar de “es horrible/ terrible”, sustituye la primera frase por “es molesto/ desagradable”.

ES HORRIBLE/ TERRIBLE

ES MOLESTO/ DESAGRADABLE

En lugar de “he fracasado en”, sustituye la primera frase por “he aprendido que”.

HE FRACASADO EN

HE APRENDIDO QUE

En lugar de “he pasado/estoy pasando por la crisis de”, sustituye la primera frase por “tengo la oportunidad de”.

HE PASADO/ ESTOY PASANDO POR LA CRISIS DE

TENGO LA OPORTUNIDAD DE

DÍA 323: EL CAMINO MENOS TRANSITADO

Robert Frost, tiene un poema genial que dice: en un bosque se encontró dos caminos y... ¿Cuál creéis que escogió? ¿El más transitado o el menos transitado? Según él, escogió el menos transitado y eso es lo que marcó la diferencia.

Y tú... ¿Qué camino eliges en la vida?

DÍA 324: PIENSA EN LO MEJOR

Hoy vamos a pensar en lo mejor. Habitualmente a las personas nos da miedo ilusionarnos por las cosas. ¿Por qué? Ellos/as te responden, “porque si no se cumplen, entonces la frustración es más grande”. Si te fijas bien, en la respuesta anterior todo denota un sentido negativo. En primer lugar, ya estamos suponiendo que no se van a cumplir. Con lo cual estamos dando espacio para que nuestra mente contemple la idea del fracaso o de que no lograremos lo esperado. Esto es como si fuéramos a saltar una valla y dudáramos de nuestras capacidades. ¿Qué crees que probablemente va ocurrir? Te vas a caer porque no te enfocas en cruzarla. Te estás enfocando en la caída. Y luego en la misma frase se contempla la idea de que la frustración es más grande. La gente de éxito se cae, se quita el polvo rápidamente y lo vuelve a intentar con más intensidad. La frustración es una emoción natural, lo importante no es sentirla con mayor o menor intensidad, lo relevante es que haces cuando la sientes.

¿Te paraliza o te motiva a intentarlo de nuevo?

¿Y si fuéramos valientes y nos atreviésemos a pensar en lo mejor?

¿Qué ocurriría?

¿Te atreves a aceptar el reto?

DÍA 325: HECHO VS PERFECTO

Separa la idea de estar “hecho”, de la que sea “perfecto”. En muchas ocasiones las personas no pasamos a la acción porque queremos que todo esté perfectamente bien hecho. Y eso nos paraliza. Entonces yo me planteo... ¿No es mejor tener algo que esté hecho, aunque sea aceptable, quizás no perfecto, pero que esté hecho en lugar de no hacerlo porque estamos esperando a que sea perfecto?

¿Qué opinas? ¿Qué piensas? ¿Aceptas el reto de hacer las cosas y pasar a la acción?

DÍA 326: FÁCIL VS DIFÍCIL

Hoy el reto del día consiste en elegir entre hacer lo fácil o lo difícil. A veces,

elegimos el camino fácil, las acciones fáciles porque son las que menos nos

elegimos el camino fácil, las acciones fáciles porque son las que menos nos generan tensión. ES más fácil quedarnos en el sofá de casa en lugar de salir a correr o a practicar deporte. Pero haciendo sólo lo fácil al final tal vez la vida

se nos puede hacer difícil. ¿Y si lo hacemos al revés? Si tomamos las decisiones difíciles, podremos descubrir que la vida se nos vuelve más fácil. No porque realmente lo sea, sino porque nosotros estaremos creciendo. ¿Qué eliges?

DÍA 327: VENCER O DEJARSE VENCER

Napoleón Hill decía: “los que se dan por vencido nunca ganan, y un ganador/a nunca se da por vencido”. Y tú... ¿Quién eliges ser? ¿Eliges ser alguien que gana, que se esfuerza, que persiste, que sigue adelante? ¿O eliges ser alguien que renuncia, que abandona o que lo deja estar? Fíjate que en la gran mayoría de casos de éxito hay un factor que se repite: la persistencia.

DÍA 328: LOS PÁJAROS

Un antiguo cuento narra la historia de un/a aprendiz y su maestro/a. Iban los dos paseando por un bosque y se encontraron unos pájaros posados en las ramas. El primero le cuestionó diciéndole: ¿Cómo era que los pájaros pudiendo volar a cualquier parte del mundo, no lo hicieran? El maestro/a, le miró a sus ojos y le respondió: ¿Y las personas?
¿Qué opinas de esta pequeña historia?

DÍA 329: LA JUVENTUD NO TIENE EDAD

En una ocasión vi un mural donde aparecía Pablo Picasso con las siguientes palabras: “Youth has no age”, es decir, la juventud no tiene edad. Es curioso porque me he encontrado con personas de 70 años que disponen de una actitud de vida llena de energía, alegría, entusiasmo... Y, por otro lado, jóvenes de 20 que están apagados/as, desmotivados/as, sin ganas, como si estuvieran viviendo su senectud. ¿Entonces es toda una cuestión de cifras?
¿O hay algo más?
¿Te consideras joven independientemente de tu edad?

DÍA 330: MÁS ALLÁ DE LA PERSEVERANCIA

Hay una frase que dice que cuando eres híper perseverante al final el fracaso se cansa, se aburre, te deja, porque cuando insistes, persistes y nunca abandonas, al final acabas logrando aquello que te propones. Y tú... ¿Cómo llevas la persistencia?

DÍA 331: FRACASO VS RESULTADO

Hoy el consejo consiste en: cambiar la palabra fracaso por resultado. Imagínate que alguien te lanza una pelota y tú fallas, no logras coger esa pelota.

¿Llamarías fracaso a ese suceso?

Posiblemente me dirías que es un resultado, lo importante no es el término de “fracaso”, sino la experiencia que acabas de vivir. Y a continuación, puede

cuanto vayas jugando. En este momento, es cuando te aprovechas ese resultado para poder adaptarte a ello.

¿Cuál es tu elección en estos casos?

DÍA 332: DE VACACIONES AL MUNDO DE LA FANTASIA

En uno de nuestros centros de Psicología tenemos un cartel de direcciones donde aparecen los siguientes destinos: Narnia, El País de Nunca Jamás, Hogwarts y el País de las Maravillas. Es curioso porque la gente cuando entra en nuestro espacio se ríe y muchos/as se toman una foto con este cartel. Pero la reflexión del día va más allá. Si te fijas cuando asumimos que estos sitios existen, aunque sean en nuestra imaginación, se abre literalmente un mundo de posibilidades en nuestras mentes. De repente todo es posible, incluso las cosas más absurdas como que los animales hablen, poder volar, tener magia o perseguir a un conejo blanco. Esto es un ejemplo de cómo podemos volver a conectar con sencillez y con gran facilidad con nuestra parte más soñadora.

¿Cómo podemos potenciar nuestra imaginación y nuestra creatividad para poder crear nuevas ideas o nuevas propuestas? Es todo cuestión de abrirse a la experiencia y así dejarse llevar. ¿Te animas a viajar al mundo de la fantasía?

DÍA 333: SONRÍE

Sonríe. Hoy el consejo es tan sencillo, pero a la vez tan poderoso como salir a la calle con una sonrisa puesta. Hay un experimento que he practicado muchas veces que es subirte a un autobús, un vagón de tren o de metro con una gran sonrisa puesta. Es curioso porque hay muchas personas que te apartan la mirada, es como que piensan que quizás te pasa algo raro. Pero luego hay otras personas que al verte sonreír te devuelven la sonrisa. Es sorprendente como algo que tanto nos beneficia a todos/as nos cuesta tanto de hacer. ¿Te animas a salir a la calle con tu mejor sonrisa puesta?

DÍA 334: ESTAR EN LAS NUBES

¿Te ha ocurrido alguna vez quedarte embobado/a mirando el horizonte? En realidad, cuando estamos en este tipo de momentos, parece como que nuestra mente no está haciendo nada. Todo lo contrario. Son en estas situaciones de

“no hacer nada”, de “quedarte con la mirada perdida”, de “estar en las nubes”, cuando nuestro cerebro está procesando información. Estos

momentos nos ayudan a poder dar con nuevas ideas o a poder comprender situaciones que hemos vivido. Así que, si te vas a las nubes, no te preocupes, es algo positivo.

DÍA 335: APROVECHA TODAS LAS OPORTUNIDADES

En nuestra familia tenemos un amigo que fue un cantante famoso durante la década de los 60 y 70 en España. En una ocasión Carlos me dijo: “tienes que aprovechar cada oportunidad”. Cada vez que tú tengas la opción de poder hablar en público, dar una conferencia, estar en una radio, en una televisión, tienes que aprovecharla, esto hará que cada vez vayas a más. Y es un poco el consejo que he ido siguiendo también a lo largo de los años: aprovechar cada una de las oportunidades que me han ido apareciendo en la vida. Y tú... ¿Aprovechas al máximo cada una de tus oportunidades? Cada oportunidad te

permite llegar a otra.

DÍA 336: HAZ MAGIA

¿Te has parado alguna vez a pensar la de elementos que puedes llegar a crear? Puedes plasmar en un papel cualquier boceto, idea, escrito que luego puede cobrar vida. Tú tienes el potencial de crear nuevas realidades. Es algo tan simple que nos pasa muchas veces desapercibido. Todos/as tenemos la capacidad de crear una infinidad de objetos, inventos, historias, canciones, dibujos... Y todas estas opciones están a nuestra disposición. ¿Te atreves a hacer magia?

DÍA 337: SAL DE LA LÍNEA

Es curioso porque de pequeños/as se nos educa para sentarnos bien, para callar, para no preguntar, para no salirnos de la línea del dibujo... Pero luego cuando crecemos descubrimos que estar sentados en un mismo lugar durante mucho tiempo puede suponer que estemos estancados/as y frustrados. El hecho de callar y no poder hablar hace que no podamos expresar nuestras ideas y que no nos valoremos. El no preguntar puede que haya matado nuestra curiosidad y que de mayores no nos cuestionemos nada. Y finalmente el hecho de no salirnos de la línea, hace que no vayamos más allá. ¿Qué sería de los hermanos Wright si no se hubieran salido de la línea y hubieran desafiado a la gravedad? ¿Te atreves a salirte de la línea?

DÍA 338: ANALIZA TUS PENSAMIENTOS

Hoy el reto del día consiste en analizar tus pensamientos. Hay una frase que me encanta que dice que los pensamientos pueden ser o una inversión o un coste. Pueden ser pensamientos positivos o pensamientos negativos. Se tratan de pensamientos que te ayudan a crecer, a animarte, a desarrollarte, o son pensamientos que te restan, que te generan una apatía, desmotivación. En tu caso: ¿Cómo son tus pensamientos?
¿Te atreves a analizarlos?

DÍA 339: LISTA DE TAREAS PENDIENTES

¿Eres de los que se hace listas de tareas pendientes que luego se quedan sin cumplir? Sigue el consejo del día. En lugar de plantearte realizar todas las tareas, empieza por una. Márcate sólo realizar una. Esto lo que permite es que vayas cogiendo ritmo. Lo más complicado es empezar. Si tienes una lista con 10 tareas pendientes es muy probable que acabes postergándolas o desviando tu atención hacia otras actividades de ocio. Pero si te dices, “hoy sólo voy a hacer esta única tarea”. Una vez la termines, es muy probable que digas, “voy a hacer otras más”. Es cuestión de romper el bloqueo o las resistencias iniciales. ¿Te animas a probarlo?

DIA 340: NO DISCUTAS CON UN/A NECIO/A

Mark Twain decía: “nunca discutas con un estúpido, te hará descender a su

nivel y ahí te vencerá por experiencia”. ¿Cuántas veces nos hemos enzarzado en discusiones inútiles? Cuando discutimos, muchas veces buscamos imponer nuestra razón o verdad en los demás. Aquí reside el gran error, el querer forzar a que el otro/a cambie de idea. Y también si además la otra persona no está abierta a ampliar sus marcos mentales, entonces el resultado aún será más nefasto.

DÍA 341: PONER PUNTO Y FINAL

Hay veces que debemos poner final a etapas, momentos, situaciones... Nos cuesta mucho decir que ya se ha acabado, pero es parte del proceso. Es algo natural en la vida y en nuestro camino de crecimiento y evolución. Una vez dices “ya está”, “se terminó”, “se acabó” es cuando realmente puedes abrirte a todo lo nuevo.

¿Estás dispuesto/a a decir que se ha acabado una etapa de tu vida o un proceso?

DÍA 342: HAZ SEGUIMIENTO DE TUS PLANES

Es curioso porque cuando las personas se ponen metas y objetivos, muchas veces lo escriben y dejan esa hoja en algún lugar poco visible. Una de las razones por las que no alcanzamos estos hitos es porque no hacemos un correcto seguimiento. Si tu quisieras ir en coche a otra ciudad de tu país, deberías ir observando si las señales indican que vas en la buena dirección. No sólo es cuestión de planear ir a ese otro destino. Y esto es lo mismo con nuestros objetivos. No es tan sólo fundamental hacer un buen establecimiento de metas y una buena planificación, sino también un buen seguimiento de los pasos que vamos efectuando hasta llegar a su fin.

DÍA 343: SUPERA LA INDEFENSIÓN

El sentimiento de indefensión es uno de los más limitantes que existen. Es la sensación de no poder hacer nada, de estar atrapado/a y que cualquier cosa que ocurra puede afectarte. Es una parálisis total que te lleva al inmovilismo y al sufrimiento. Es por esta razón que es importante tener presente: que siempre podemos hacer ni que sea una pequeña acción para salir de esta situación. Siempre podemos superar el “no puedo hacer nada” o “no está en mis manos”, pidiendo ayuda a los demás. ¿A quién, te preguntarás quizás? Siempre hay alguien dispuesto a escucharnos, a prestarnos una mano amiga, a poder darnos un empujón. Hay muchas personas que son auténticos ángeles encarnados en esta tierra. Así que recuerda que no estás solo/a.

DIA 344: EXPRESA TUS EMOCIONES

Las emociones son como un río. Si las bloqueamos o no permitimos que

fluyan entonces las cosas empiezan a torcerse. Imagina por un momento un río donde le ponemos troncos, piedras, ramas y hojas... Al final el río deja de fluir, el agua se estanca y todo lo que hay allí se acaba pudriendo. Pues bien, esto es lo mismo que nos sucede con las emociones. Si tú estás bloqueando, frenando o reprimiendo lo que verdaderamente sientes, acabarás por hacerte daño. Las emociones necesitan moverse y transformarse. Si tienes ganas de llorar, llora; si te apetece reír, ríe; si sientes rabia, desahógate (de una forma que no te hagas daño ni lo causes a los demás). ¿Aceptas el reto de expresar tus emociones?

DÍA 345: HAZ COMO SI...

Hoy el reto va sobre “hacer como si...”. Es curioso porque cuando éramos niños/as y llegaba el carnaval, o cualquier otra celebración donde tuviéramos que disfrazarnos, de repente nos poníamos en el papel de los personajes que interpretábamos. Si íbamos de payasos/as perdíamos la vergüenza y éramos capaces de hacer reír a los demás; si íbamos de agentes secretos, éramos los más sigilosos/as del mundo; y si íbamos de guerreros/as, nos sentíamos con un coraje sin límites. Y ahora como adultos, hemos perdido esta habilidad de enfadarnos en personajes que sean posibilitadores. Pero... ¿Qué ocurriría si hiciéramos lo mismo? ¿Y si nos convirtiésemos en personas con alta autoestima, con una gran seguridad personal, con mucha fuerza de voluntad? Pues probablemente al final acabaríamos sintiéndonos igual. ¿Aceptas el reto de “hacer como si...” para poder sentirte mejor?

DÍA 346: MODELA

Igual que cuando estamos trabajando en un torno con la arcilla, podemos darle todas las formas y las texturas que deseamos, igual ocurre con las personas. Somos capaces de adaptarnos, de cambiar y de transformarnos en quién queramos ser. Para ello debemos modelar, es decir, buscar un modelo o un ejemplo de alguien que haya logrado aquello que nosotros/as deseamos. Acto seguido, es cuestión de copiar todos aquellos elementos que han intervenido en su proceso de éxito. Obviamente cada caso es distinto, pero hay muchos elementos que podemos copiar y adaptar a nuestra situación: la forma de pensar o las creencias, los comportamientos o conductas específicas, los recursos tanto internos como externos que haya empleado... Al final, el éxito deja pistas y sólo tenemos que seguirlas.

DÍA 347: ELEVA TUS ESTÁNDARES

Un estándar es una marca o un límite sobre lo que es aceptable para ti. Todos tenemos estándares sobre toda clase de áreas y conceptos en nuestras vidas. Disponemos de ideas sobre cuál es nuestro peso ideal, nuestro nivel de ingresos, nuestro tiempo de ocio, nuestro número de amigos/as... Esto hace

que tengamos estándares que nos mantienen cómodos/as.
¿Pero qué ocurriría si empezaras a ajustar estos estándares?
¿Y si te planteas que para ti lo correcto sería una talla menos?

¿Y si subes el listón y ahora lo aceptable es hacer una hora más de deporte a la semana?

¿O tal vez tu nivel de ingresos actual ya no es aceptable?

Si elevas tus estándares los cambios acabarán llegando a tu vida, ya que acabarás saliendo de tu zona de confort.

DÍA 348: SER, HACER, TENER

Hoy el consejo va de poner el orden correcto a los siguientes verbos: ser, hacer y tener. Generalmente las personas se centran en el tener, por ejemplo:

~~me gustaría tener un coche nuevo, un piso o una casa más grande, un empleo mejor pagado...~~ Luego pueden pensar en el hacer, por ejemplo: me gustaría poder viajar más, practicar más actividades de ocio, hacer más encuentros con mis amigos/as. Y finalmente, en el ser, por ejemplo: ser alguien más saludable, más deportista, más positivo, con más fuerza de voluntad... Pero no se dan cuenta que el orden es el contrario. Cuando te conviertas en alguien más saludable, más deportista, más positivo y con mayor fuerza de voluntad, entonces vas a producir los cambios que te van a llevar al hacer y al tener. Porque el cambio viene de dentro, de quién tú eres. No de lo que haces ni de lo que tienes.

DÍA 349: VELOCIDAD

Cuando pensamos en hacer cambios normalmente lo percibimos como un proceso lento y que nos va a llevar mucho tiempo. Pero es curioso porque la gente que alcanza sus metas y objetivos, habitualmente coinciden en la idea de la velocidad. Aunque obviamente todo es un proceso, a ellos/as le gusta la velocidad. Esto quiere decir que, si pueden lograr un resultado positivo en menos tiempo, no van a demorarse. Si pueden producir un cambio en sus vidas cuanto antes, van y lo realizan. Y que si hay una oportunidad que está a su alcance, dudan lo mínimo y van a por ella. ¿Estás dispuesto/a a aumentar la velocidad?

DÍA 350: EL LADO BUENO DE LA OBSESIÓN

La palabra obsesión es un término que puede parecer nos negativo. Lo asociamos con problemas y con dificultades. Pero... ¿Y si fuera una obsesión por aquello que nos llena y nos hace vibrar? ¿Y si pudiéramos canalizar nuestra obsesión hacia metas que son positivas para nuestras vidas y para las vidas de los demás? Si te fijas, la gran mayoría de personas de éxito en sus respectivos campos, han sido gente que se ha obsesionado en sus áreas. Sólo

así se pueden lograr resultados extraordinarios. Así que si tienes una obsesión por un área que te apasiona, alegrate porque esto puede determinar gran parte de tus futuros éxitos.

DÍA 351: HACEDOR/A O NO HACEDOR/A

Podemos haber establecido metas, realizado planes de acción, un seguimiento correspondiente..., pero finalmente lo que va a marcar la diferencia es si

actúas o no actúas. Hay personas que hablan más de lo que van a hacer de lo que realmente están haciendo. Y otras, que, por el contrario, se centran más en hacer que en hablar. ¿Tú qué clase de personas eres?

¿Eres más hacedor/a?

¿O eres más no hacedor/a?

DÍA 352: AÍSLATE

Hay momentos y etapas en las que necesitamos estar solos/as. Son momentos en los que queremos disponer de un extra de concentración, de inspiración o de conexión con nosotros/as mismos/as. Es por esta razón que hoy el consejo ~~de sobre aislarse de forma voluntaria. Vivimos en un mundo hiperconectado~~ donde nos cuesta mucho desconectar. Es por esto que te recomiendo que puedas pasarte una mañana, una tarde o un fin de semana, en un entorno donde puedas estar totalmente solo/a y sin ninguna conexión. Te sorprenderás con el provecho que le sacarás a esa jornada. Descubrirás que quizás con este pequeño intervalo de tiempo eres capaz de hacer más o de obtener más que todo lo que has estado haciendo en un entorno lleno de ruido, de interrupciones o de distractores....

DÍA 353: NO CONSIGUES LO QUE QUIERES...

No consigues lo que quieres, si no lo que necesitas. Cuando escuché por primera vez el ejemplo que usó el orador me impactó mucho. Imagina por un momento que tu hogar está en llamas. Quieres salvar algunas de tus pertenencias más preciadas, pero el riesgo es muy elevado. Es muy probable que acabes desistiendo, ya que, aunque desees poder salvar algunos de tus objetos de mayor valor no es algo que realmente necesites en tu vida. Pero ahora, vamos a añadir un elemento más a la ecuación. Imagina que dentro de tu casa está tu hijo/a. ¿Entrarías en la casa pese al riesgo extremo? Aquí es donde todos/as los padres y madres sin dudarlo dicen que sí entrarían. ¿Por qué? Porque no es un deseo, es una auténtica necesidad salvar a tu hijo/a. Es algo tan importante en tu vida, que ni te lo planteas como un deseo, se convierte en una necesidad de vida o muerte.

Ahora piensa si tuvieras esta actitud con tus metas y tus objetivos. En lugar de planteártelos como algo que te gustaría o con algo que fantaseas obtener, te lo propusieras como una necesidad.

DÍA 354: PRECIO A PAGAR

¿Hay alguien a quién admiras? Quizás un artista, un atleta, un escritor/a, un

investigador/a, un empresario/a. Si te fijas sólo en la fachada exterior es muy probable que sus luces de éxito te deslumbrén. Pero... ¿Qué hay detrás de esta apariencia externa? En el 99% de los casos hay sacrificios. Estas

personas de éxito han pagado un precio muy elevado para llegar a donde están. Hay un gran número de recursos en forma de tiempo, energía, dinero, salud, que invirtieron en sus metas. Un sinfín de horas que invirtieron en aquello que querían lograr, en lugar de dedicárselas a sus familiares, amigos/as, o a su ocio personal. Así que la próxima vez que te fijes en alguien exitoso/a en su campo, ve más allá y ten presente el precio que pagaron. ¿Cuál es el precio que estás pagando para lograr tu sueño?

DÍA 355: SITIAR LA MENTE

Si quisieras conquistar una ciudad medieval, la estrategia ideal sería sitiándola. Esto quiere decir, que la rodearías para cortar toda posible comunicación con el exterior. E irías progresivamente ejerciendo presión hasta que logras hacer que sucumbiera. Ahora, te planteo la idea de que, en lugar de sitiar una ciudad, vas a sitiar tu mente. Imagina que pudieras llegar a incorporar aquellas creencias o aquellas ideas que tú deseas. Entonces la mejor manera consiste en cortar todas las comunicaciones exteriores. No permitir que las influencias negativas o contrarias a aquello que tú quieres creer puedan llegar a ti. Y luego, de forma paulatina ir introduciendo de forma continuada los estímulos de aquello que sí quieres llegar a grabar. Con esta metodología finalmente acabarás reeducando tu mente.

DÍA 356: ¿PARA QUÉ?

La pregunta: “¿Para qué?”, se emplea mucho en los procesos de Coaching. Es una pregunta que busca ir más allá, hacia el futuro. Cuando preguntamos: “¿Por qué?”, nos cuestionamos con el propósito de ir hacia el pasado. Es importante emplear el recurso de preguntarnos: “¿Para qué?” acerca de las cosas que hacemos ya que es también una manera de conectar con aquello que realmente es coherente con nosotros/as. Por ejemplo, si te pregunto: ¿Para qué vas a comprarte un coche nuevo? Puede que me respondas que quieres sentirte más seguro/a, o mejor valorado por tu entorno, o que sientes que quieres vivir experiencias de aventura... Cada una de las anteriores respuestas transmite un elemento a tener presente. Lo que mueve a esa persona puede ser la inseguridad, la falta de reconocimiento o valoración o el aburrimiento. Entonces... ¿Pueden existir otras formas más simples y económicas de sentirte seguro/a, reconocido/a o entretenido/a en lugar de comprarse un coche nuevo?

DÍA 357: MULTIPLICA TUS RESULTADOS

Piensa por un momento en todos los resultados que estás obteniendo en la actualidad. ¿Cómo sería si los multiplicaras por dos? Puede que parezca algo

accesible, algo creíble. Y... ¿Cómo sería si los multiplicaras por cinco? Aquí ya se anima la cosa y parece ya más complicado de alcanzar. ¿Y si los multiplicarás por diez? En este caso puede que ya los veas casi imposibles de

lograr. Pero vamos a seguir un poco más. ¿Y, por veinte? ¿Y por cien? Si te fijas, cuando te planteas multiplicar tus resultados, estás abriéndote a nuevas posibilidades. Estás empezando a programar tu mente para que acepte cuotas más elevadas.

Una vez te hayas planteado tus objetivos multiplicados x2, x5, x10, x20, x100, el paso siguiente es equiparar tus acciones a estos niveles. Es decir, multiplicar tus implicaciones a estándares de x2, x5, x10, x20 y x100.

Vamos a hacer la prueba.

Tus resultados actuales son:

Multiplicados x2:

Multiplicados x5:

Multiplicados x10:

Multiplicados x100:

DÍA 358: POSTURA CORPORAL

La postura del cuerpo puede determinar tu estado de ánimo. Haz la prueba: pon los hombros caídos, tu cabeza mirando hacia el suelo, el cuerpo inclinado hacia adelante... Es muy probable que en pocos minutos empieces a sentirte decaído y desmotivado/a. Ahora haz la prueba contraria. Sitúa tus hombros hacia arriba, espalda recta, tu cabeza mirando hacia arriba... Es muy posible

que en pocos minutos empieces a sentirte animado/a con más energía y más motivación. El cuerpo puede influir en nuestros estados de energía. ¿Aceptas el reto de adoptar una mejor postura corporal?

DÍA 359: HABLA CONTIGO MISMO/A

Ves más allá de los posibles prejuicios que puedas tener sobre hablar con uno mismo/a y más si es en voz alta. Sigue leyendo porque este consejo puede ser muy útil. Todos/as hablamos con nosotros mismos/as a lo largo del día. Algunos en voz alta. Esto no es algo negativo, ni mucho menos. Es una forma que usamos las personas para poder ordenar ideas, pensamientos, emociones

y sentimientos. Así que es bueno que puedas naturalizarlo. Además, puedes añadir a esta práctica la grabadora del móvil. Con ella puedes grabar

mensajes para ti mismo/a, con la finalidad de que puedas facilitar el entenderte mejor, comprender aquello que es importante para ti, y poder organizar dudas y anhelos. ¿Te atreves a introducir esta práctica en tu día a día?

DÍA 360: HAZLO SIMPLE

Los humanos nos complicamos tanto la vida... Queremos quedar con alguien, pero no lo llamamos. Deseamos apuntarnos a un curso y lo demoramos. Nos encantaría poder sentirnos tranquilos/as pero no practicamos ejercicios de relajación o de meditación... Ahora piensa en la forma más simple para realizar todo aquello que te has propuesto. El camino directo puede dar miedo o puede generarnos toda una serie de bloqueos, pero es el que va a llevarnos rápidamente a la solución. En los anteriores casos hacerlo simple sería: coger

el móvil y sin dudarlo llamar a esa persona; ir a ese lugar donde se realiza el curso y apuntarnos, y agendar en nuestro calendario espacios para practicar ejercicios de relajación o de meditación. ¿Estás dispuesto/a a hacerlo simple?

DÍA 361: EN LAS TORMENTAS...

Cuando hay tormentas la gran mayoría de los pájaros vuelan bajo con el propósito de refugiarse en las copas de los árboles o en sus nidos. Pero, en el caso de las águilas su estrategia es totalmente contraria a la de las demás aves. Las águilas vuelan más alto, con el propósito de superar los nubarrones y tomar vientos más favorables. Este ejemplo nos permite entender también la filosofía que tienen las personas exitosas. ¿Eliges volar bajo o volar más alto?

DÍA 362: CREA TU MASTERMIND

Un “Mastermind” es una reunión de personas que están en un nivel de pensamiento parecido y que tienen el propósito de retroalimentarse positivamente para poder crecer y alcanzar sus metas. Lo bueno de los “Masterminds” es que te permite poder alinearte con otros individuos con quienes puedes sentirte libre y sin ninguna clase de bloqueos o prejuicios a la hora de mostrar tu máximo potencial. Estos grupos comparten consejos y sugerencias con la intención de ayudar a sus compañeros/as.

Vamos a crear ahora mismo tu propio “Mastermind” para ayudarte en tu camino hacia la consecución de tus metas.

Piensa en cinco personas que podrían estar en el mismo nivel de pensamiento que tú y con las mismas ganas de alcanzar sus sueños y sus metas. Escribe sus nombres y su número de teléfono.

NOMBRE / NÚMERO DE TELÉFONO

1.-

2.-

3.-

4.-

Ahora, sin dudar más, llámales y explícales tu propuesta de crear un grupo de reuniones de iguales con el objetivo de compartir apoyos y orientaciones para alcanzar vuestras metas. Los grupos pueden reunirse presencialmente u online, pero se requiere de un mínimo compromiso. Además, todos sus integrantes han de mostrar una actitud participativa y una disposición positiva hacia los demás. Si alguien rechaza tu propuesta, puedes cambiar su nombre por el de otro candidato/a.

DÍA 363: TRASCENDENCIA

Existen un gran número de preguntas que pueden marcar nuestras vidas, pero quizás una de las que pueden impactarnos más es sobre... ¿Qué legado queremos dejar para las futuras generaciones? Esta pregunta puede hacer que te replantees el sentido de muchos de tus sueños y aspiraciones. Cuando vas más allá de tu propia existencia, te das cuenta que tu vida puede llegar a generar una gran mejora no solo para los demás en el presente, sino para los que vendrán a este planeta en un futuro.

¿Qué puedes hacer para mejorar la vida de las generaciones futuras?

No te preocupes si son pequeñas acciones. Recuerda que el mar está hecho de gotas, cada una de ellas diminutas, pero todas juntas se convierten en pura inmensidad.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 364: FELICÍTATE

Una de las maneras más fáciles de abandonar el camino del progreso es no

reconociendo todos los avances que hemos efectuado. Es por esta razón que es importantísimo poder felicitarte por cada pequeño avance que hagas. Esto generará dopamina, una sustancia endógena que te hará sentir satisfecho/a. Cada vez que te felicites o que te premies vas a reforzar esa conducta y esto ayudará a que puedas repetirla con mayor frecuencia. A continuación, te lanzo el reto de anotar posibles formas de felicitarte y de recompensarte:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÍA 365: CAMBIO DE AÑO

Para tener un buen inicio de año, sólo depende de un único factor: de ti mismo/a. Sólo hay una persona en este mundo que puede hacer que tu nuevo año sea el mejor de todos. Depende de tus ganas, de tu esfuerzo, de tu optimismo, y sobre todo de la confianza en el futuro... Pensar que las cosas van a ir muchísimo mejor. Que tengas una muy buena entrada de año. Y recuerda que tienes 365 nuevas oportunidades para crecer cada día.

DÍA 366: BONUS AÑO BISIESTO

Albert Einstein dijo una vez una frase sobre la vida que me impactó: “Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen los milagros, la otra es creer que todo es un milagro”.

¿Qué clase de persona eres tú?

11. TUS 30 CONSEJOS DE COACHING

Deseo que los 365 consejos anteriores hayan podido mejorar tu vida en un nivel exponencial. Ahora estás en la fase donde tú puedes crear tus propios consejos. Quizás a medida que leías el libro se te han ocurrido preguntas que te formularías, retos, desafíos, mejoras, llamadas a la acción, acciones... Todo esto no puede perderse. Es más, es tu deber que pueda quedar recogido, ya que la mente tiene una capacidad concreta y es por esto que a través de anotarlos podemos facilitar que las ideas puedan perdurar. A continuación, te reto a crear tu propio mes lleno de consejos y orientaciones. ¿Aceptas esta prueba?

DÍA 1 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 2 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 3 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 4 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 5 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 6 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 7 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 8 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 9 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 10 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 11 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 12 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 13 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 14 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 15 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 16 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 17 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 18 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 19 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 20 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 21 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 22 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 23 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 24 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 25 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 26 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 27 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 28 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 29 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

DÍA 30 DE TUS PROPIOS CONSEJOS:

12. 10 CONSEJOS DE COACHING A MODO DE RESUMEN

Después de haberme leído una gran cantidad de libros sobre desarrollo personal, Coaching, Psicología, Espiritualidad, ..., me di cuenta que lo que marcaba la diferencia no eran los libros que leías, sino qué hacías con esa información. ¿Qué estás haciendo con la información de este libro? ¿Cómo la emplearás de una forma práctica? Porque esto y sólo esto determinará que tengas resultados satisfactorios en las áreas de tú vida que tu desees. ¿Y cuál es la mejor manera?

Resumiendo, aquellos 10 mejores consejos que para ti han tenido un impacto y que disponen de una translación al mundo material y práctico.

¿Qué 10 Consejos de Coaching te han impactado y vas a llevarlos a la práctica?

CONSEJO N.º 1:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 2:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 3:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 4:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 5:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 6:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 7:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 8:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 9:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

CONSEJO N.º 10:

¿Cómo lo vas a aplicar en tu día a día?

**En el siguiente capítulo te voy a contar como poder hacer una buena difusión de todos estos compromisos que has tomado. También, te daré las claves para poder contactar conmigo y si me escribes estaré encantado de compartir contigo mis 10 consejos estrellas y que aplico a diario. ¿Te atreves a contactarme? Para mi será un auténtico placer.*

13. DIFUSIÓN Y COMPROMISO

Si te ha gustado alguno de estos consejos, retos o llamadas a la acción puedes compartirlos en las redes sociales:

Con mi nombre:

@oriolugoreal

O con el hashtag:

#365consejosdecoaching

También puedes hacerte fotos con el libro y colgarlas en las redes sociales y citándome con mi nombre o con el hashtag anterior.

Y si te animas, comparte conmigo tus propios consejos y envíamelos a:

oriolugoreal@owlpsicologia.com

Seleccionaremos los mejores para ir incorporándolos en ediciones futuras.

Porque el conocimiento debe ser práctico, útil y compartido. Así que si hay alguna frase que te haya inspirado o que te haya motivado a hacer cambios no dudes en amplificarla. Cuantas más personas podamos seguir creciendo mejores resultados obtendremos, y más podremos aportar al mundo.

También cuando lo compartes con tu entorno estás ganando mayor

compromiso con tu cambio.

Y si tienes dudas personales estaré encantado de poderte ayudar personalmente a través de mis redes sociales:

En Facebook: Oriol Lugo Real

En Instagram: @oriolugo

En Twitter: @oriolugo

Espero de todo corazón que cada día de este nuevo año haya sido único e

hoguera. Porque sólo basta con una pequeña chispa para encender una gran

A modo personal, una vez hayas terminado de leer este libro puedes usarlo

como fuente de inspiración al azar. Tan sólo es necesario que te hagas una pregunta y abras el libro por cualquier página. Estoy seguro que hallarás respuesta.

**FELIFICADES querido lector/a.
Ya ha pasado un año.
¿Cómo te sientes?**

Puede que haya días que hayas pasado de seguir el consejo, el reto o la llamada a la acción. Te sugiero que vuelvas a ellos. Si no los has hecho es una prueba que hay algo en ti que se resiste. Motivo entonces para poder efectuarlo y así dar un paso más en tu carrera para CRECER. Si hay días en los que el consejo te ha encantado, te sugiera que marques la página y vuelvas a ellos tantas veces como quieras. Estás en tu total derecho de volver a esos puntos que más te impactaron. Y recuerda, el año que viene es una nueva oportunidad. Así, que simplemente puedes volver a empezar, porque el juego del crecimiento personal no tiene límites.

Si crees que este libro te ha gustado y te ha sido útil, entonces: compártelo o regálalo a alguien que lo necesite. Recuerda que estamos aquí para ayudarnos y para crecer conjuntamente. ¿De qué sirve que crezcas si no puedes aportar tu luz a los demás?

Con mucha estima, Dr. Oriol Lugo Real