

Javier Iriondo

# Los 10 pasos hacia tu cima personal

El método práctico de  
*Donde tus sueños te lleven*

zenith



Javier Iriondo

# Los 10 pasos hacia tu cima personal

El método práctico de *Donde tus sueños te lleven*

Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2016

© Javier Iriondo Narvaiza, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016  
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Vector del interior: © VoodooDot – Shutterstock  
Maquetación agenda diaria: Aitor Burillo  
Ilustración página 50: Sonia Celihueta Clemente

ISBN: 978-84-08-15010-7  
Depósito legal: B. 642 - 2016  
Fotocomposición: Víctor Igual  
Impresión y encuadernación: Talleres Gráficos Soler

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Sumario

Introducción . . . . .	9
Una reflexión . . . . .	13
¿Qué es eso que buscamos? . . . . .	15
1. La importancia de un porqué . . . . .	17
Por qué y para qué . . . . .	18
2. La importancia del perdón . . . . .	29
¿Cuándo sabrás que has perdonado? . . . . .	32
¿Cuándo sabrás que te has perdonado a ti mismo? . . . . .	32
3. El poder que mueve el mundo . . . . .	37
¿Dónde nacen nuestras emociones?. . . . .	39
¿Cómo se forman nuestras emociones? . . . . .	39
4. El poder del enfoque y de la atención . . . . .	45
El enfoque consciente . . . . .	46
¿Cuál es el coste de nuestra pérdida de atención?. . . . .	51
La maestría en la interpretación y el significado de los hechos . . . . .	58
5. Las fuerzas ocultas que dirigen nuestra vida . . . . .	65
Las necesidades psicológicas del ser humano . . . . .	65
Cómo satisfacer nuestras necesidades de una manera positiva . . . . .	81
6. Descubrir al enemigo . . . . .	89
Descubrir al enemigo (I): los miedos primarios . . . . .	89
Descubrir al enemigo (II): los mapas mentales . . . . .	105
Descubrir al enemigo (III): la historia que nos contamos . . . . .	124

Descubrir al enemigo (IV): el poder de la identidad . . . . .	131
7. El rey de los miedos: el miedo a no ser suficiente . . . . .	149
¿Cuándo eres «suficiente»? . . . . .	156
8. Diseña tu mapa (plan de acción) . . . . .	163
Diseña tu mapa . . . . .	168
El «factor eureka» . . . . .	171
9. Los hábitos . . . . .	179
Los ladrones del tiempo, la energía y la productividad . . . . .	186
10. El poder de una decisión . . . . .	191
Momentos de reflexión. La hora de elevar nuestro estándar . . . . .	199
Agradecimientos . . . . .	205
¿A quién crees que podría inspirar y ayudar este libro? . . . . .	207



## La importancia de un porqué

Hace unos meses, nada más salir de casa en coche hacia Valencia, me encontré con una curiosa escena. Mientras conducía, justo antes de incorporarme a la autovía, me crucé con una persona exhausta que empujaba su coche él solo cuesta arriba.

Estaba agotado y su cara reflejaba una especie de desesperación, pero a su vez también determinación, aunque parecía que ya no podía más, y que en cualquier momento el coche podría comenzar a ir de nuevo hacia atrás, cuesta abajo.

Me sorprendió porque no entendía cómo era capaz de empujarlo él solo, en plena rampa. Caminaba empujando el coche con su brazo izquierdo y con toda su alma, resoplando y sufriendo por el enorme esfuerzo, mientras que con su brazo derecho dirigía el vehículo a través de la ventana. Parecía que ya llevaba un rato empujando, pero nadie había parado para ayudarlo.

Al cruzarme con él, nada más ver su cara de sufrimiento y sus pocas fuerzas, paré lo más rápido posible y corrí hasta su coche para ayudarlo a empujarlo. No se dio cuenta de que llegaba corriendo por detrás, pero al dar el primer empujón con todas mis fuerzas, primero se asustó sorprendido, pero de pronto miró hacia atrás y sonrió respirando aliviado y dando las gracias.

Empujamos el coche algo más hasta poder dejarlo en un lugar más seguro, donde ya no molestaba. En ese momento, recuperando el aire, le

pregunté: «¿Cómo has podido empujar el coche tú solo cuesta arriba?». A lo que me respondió: «Es que tengo a mis dos hijos pequeños en el asiento de atrás, y el coche se paró en la autovía, en un sitio peligroso, y no lo podía dejar allí con mis dos hijos».

Miré en el asiento de atrás y allí estaban un niño de un año y un bebé de tres meses, que se había quedado dormido.

Como él me confirmó después, si no hubiese sido por sus hijos hubiese dejado el coche en el lugar en el que se averió; además, estaba convencido que no podría subir el auto empujando él solo. Pero ahí emergió la fuerza de un gran porqué, la determinación y el instinto de protección de un padre por sus hijos, y ése fue el motivo por el que fue capaz conseguirlo.

Se olvidó de sí mismo, tenía una motivación más que evidente, no se preguntó si sería capaz, tenía un porqué, y cuando tenemos motivos que están por encima de nosotros mismos, cuando encontramos ese porqué, un propósito o un gran sueño, aparecen fuerzas inesperadas y capacidades que incluso no sabíamos que teníamos. Como se suele decir, «no sabes lo fuerte que eres y de lo que eres capaz, hasta que no tienes más remedio y tienes la obligación de ser fuerte».

**Clave:**

Las razones siempre son primero, el cómo viene después.

## Por qué y para qué

Encontrar y definir esos porqués, el para qué, nuestros motivos, nuestros sueños, nuestros objetivos, nuestras aspiraciones, aquello que nos inspira y por lo cual estamos realmente dispuestos a luchar... Podríamos decir que ésa es la piedra angular de la motivación, ésa es una de las grandes claves de la

fortaleza mental, tener nuestros motivos lo suficientemente claros y definidos para que nos inspiren y nos llenen de energía para pasar a la acción constante.

Podemos llamarlos sueños, motivos, porqués, aspiraciones, objetivos, propósitos..., tú eliges cómo los quieres llamar. Pero hay algo más trascendental que eso, y es comprender por qué es tan importante este punto.

En realidad hay muchos motivos, pero podemos reducirlos fundamentalmente a dos:

1. **La energía.** Porque son la gasolina, el motor, el motivo para seguir luchando, son generadores de energía y de ilusión. Constituyen una parte fundamental de la fortaleza mental, ya que nos motivan; son la razón para volver a levantarnos cuando nos caemos.

Aunque tengamos todo el conocimiento del mundo, si no tenemos un porqué bien claro y definido, algo que nos inspire, no tendremos la pasión necesaria para recorrer el camino que nos llevará hasta nuestro destino: por eso es tan necesario definirlo. Esos porqués, esos sueños, nos dan una sensación de sentido y de propósito.

2. **El enfoque.** Porque si no sabemos adónde vamos, no podemos llegar allí. ¿Qué es lo que haces cuando subes a un taxi? Si no tenemos claro nuestro destino, no podemos trazar el rumbo y tan sólo vagaremos a la deriva con la esperanza de llegar un día a buen puerto. Necesitamos una absoluta y clara definición de los resultados que deseamos alcanzar, ya que estos objetivos son fundamentales para crear nuestro plan de acción y nuestro rumbo hacia nuestro destino. Pero **ante todo porque es en esos sueños, en nuestros motivos para realizar el esfuerzo, donde debemos mantener nuestro enfoque**, y si no los tenemos no podremos enfocarnos en ellos, y nuestra energía se desvanecerá, no tendremos un faro que nos guíe. Este punto es vital, por lo que hablaremos de él más adelante.

El conocimiento es importante, pero no es el conocimiento lo que te lleva a la cima de la montaña, sino la pasión de tu corazón, que es generada por el deseo de alcanzar tu sueño o tu objetivo. Si tan sólo fuese por el conocimiento, todo el mundo podría triunfar sin problemas, porque en la actualidad el conocimiento está a un clic de distancia. El conocimiento con seguridad nos ayudará a comprender las cosas, pero eso no garantiza que hagamos las cosas, ni que pasemos a la acción, ya que el conocimiento por sí solo no nos aporta el músculo emocional, ni la pasión necesaria, ni la fortaleza mental para superar los obstáculos que siempre se presentan en nuestro camino.

Esa energía tan necesaria y lo que verdaderamente mueve el mundo son los sueños, ya que esos sueños son los que generan la ilusión, y las emociones que comportan tienen el poder de inspirarnos y de proporcionarnos la determinación para superar los retos y enfrentarnos a nuestros miedos. Son las emociones las que hacen que tomemos las decisiones, y esas poderosas decisiones que nacen del corazón son las que nos llevan a emprender las acciones continuas que cambian el curso de nuestra vida y nuestro destino.

Es más, los estudios realizados recientemente sobre la productividad y el liderazgo muestran que el conocimiento tiene una influencia del 20% sobre los resultados, mientras que el 80% tiene que ver con la inteligencia emocional, con la capacidad de mantener la motivación, con la fortaleza mental, la resiliencia, las habilidades sociales, la perseverancia y la determinación. Una vez más, la ley de Pareto aparece también en este campo.

Recuerda siempre que las razones son primero, el cómo viene después, ya que si no tenemos razones de peso para volver a levantarnos cuando nos caemos, abandonaremos.

Por eso quiero compartir contigo uno de mis cuentos preferidos, que publiqué en el libro *Donde tus sueños te lleven*, la historia de Jelena.

## Encontrar el propósito

Cuentan que, en la guerra de los Balcanes, un grupo de refugiados, protegido por dos soldados, huía de una zona en conflicto en busca de la frontera hacia tierras más seguras. Cuando pasaron por un poblado totalmente arrasado con aspecto fantasmagórico, de repente una joven mujer salió corriendo de las ruinas de una casa pidiendo ayuda.

Entre las ruinas permanecían escondidos un anciano que protegía un bebé de tan sólo tres meses, y un niño de ocho años. La joven Jelena pidió permiso para que los cuatro pudiesen unirse al grupo.

Cuando los dos soldados vieron las dificultades del anciano para caminar, pensaron que podría ralentizar mucho el ritmo del grupo, lo que podía ser peligroso para todos. Tras meditar sobre la situación, los soldados finalmente aceptaron que se unieran al grupo con una condición: ellos los ayudarían con su bebé, pero tanto ella como el anciano y el niño tendrían que valerse por sí mismos.

Calculaban que en cuatro días lograrían alcanzar la frontera. A duras penas, el anciano mantuvo el ritmo durante los dos primeros días; sin embargo, su mente comenzó a abandonarle, empezó a pensar que ya no podía más, que no merecía la pena sufrir tanto, ya no tenía un porqué, para él no tenía sentido seguir luchando, hasta que al final del tercer día, el anciano, débil y totalmente exhausto, cayó al suelo.

Acudieron a ayudarlo, pero su frágil mente también había abandonado y su dolorido cuerpo lo reafirmaba; por mucho que quisieron ayudarlo, él ya no estaba dispuesto a ayudarse a sí mismo; decidió abandonar, convenció a todos para que siguieran sin él, ya que si esperaban podía ser peligroso. Decía que ya había vivido lo suficiente y pidió que le dejaran descansar para morir en paz. Jelena hizo todo lo posible para convencerle de que realizara un último esfuerzo, lloró desgarradoramente, le imploró con todas sus fuerzas, pero a pesar de todos sus ruegos, el anciano ya había abandonado.

La cruel situación no era agradable para nadie, tenían que tomar una decisión, no podían cargar con él, pero tampoco podían esperarlo. Finalmente, no hubo otra opción, reiniciaron su marcha abandonando al anciano en el suelo junto a unas frías y húmedas rocas.

Jelena aprendió entonces que no tienes que compadecerte de nadie, jamás lo debes hacer, si lo haces terminarás de hundirlos, les habrás enseñado que la lástima funciona. Tienes que sentir y ofrecer empatía; tienes que dar palabras de ánimo, cariño, comprensión y toda la ayuda posible; pero jamás te compadezcas de nadie. Lo que tienes que hacer es creer en ellos, para que ellos vuelvan a creer en sí mismos.

Todos comenzaron a caminar alejándose del pobre anciano, pero, de repente,

Jelena, con toda su determinación, volvió hacia atrás y colocó al bebé en brazos del anciano. Con la mayor determinación imaginable, miró a sus ojos y le dijo: «Padre, éste es tu nieto, ahora es tu responsabilidad, es tu turno para llevarle y su vida depende de ti».

Jelena tragó saliva, con el corazón encogido se dio la vuelta y comenzó a caminar para alcanzar al grupo, su padre comenzó a llamarla para que no hiciese aquello, gritando que él no podía hacer nada, pero en ningún momento miró hacia atrás, no quería darle la oportunidad de sentir lástima por sí mismo. Jelena alcanzó al grupo y siguió caminando, hasta que finalmente miró atrás para comprobar cómo su anciano padre se había levantado y caminaba lentamente con su nieto en brazos en dirección al grupo.

Esta historia nos revela que cuando encontramos un motivo superior a nosotros mismos, cuando encontramos un porqué, cuando encontramos una razón por la que luchar, a pesar del profundo dolor y la desesperación, aparecen fuerzas donde antes parecía que ya no existían.

Cuando encontramos un propósito y nos olvidamos de nosotros mismos, en nuestro interior renace una nueva determinación, aparecen el coraje y la inspiración que nos empujan a lograr cosas que parecían imposibles.

**Cuando tenemos un gran sueño, una visión positiva, y sentimos que tenemos una misión y un propósito, encontramos la energía y el cómo.**

**El conocimiento, la teoría, el cómo y los datos no nos servirán hasta que exista un gran sueño.**

Éste es el primer objetivo en este momento, pero eres tú quien debe bucear en tu interior para descubrir qué es verdaderamente importante para ti, no para los demás; no lo que supuestamente es más importante para la sociedad, o lo que se supone que deberías lograr, o lo que te debería motivar. El mayor tesoro que puedes encontrar es descubrir tu sueño, tu porqué, algo por lo que realmente merezca la pena luchar, aquello que a ti realmente te motiva y te inspira.

Porque cuando tropezamos, cuando nos enfrentamos a situaciones límite, algo por lo que todos y cada uno de nosotros pasamos en algún momento de nuestra vida, cuando la desesperación y las dudas nos abrazan y la confianza se desvanece como la luz del día tras el atardecer, y sentimos que la oscuridad de la desesperanza nos rodea, ¿a qué nos agarramos? ¿Cómo salimos de esa espiral?

En esos momentos, por lo menos a mí, no me vale que me digan «¡hay que ser positivo!», «¡tienes que ser feliz!», «¡no te preocupes!», «¡tienes que estar alegre!»... En esos momentos, cuando las fuerzas y la fe flaquean, no valen las frases bonitas ni los simples tópicos, es necesario algo mucho más profundo. ¿Por qué lo digo? Por la experiencia personal de haber pasado por ahí, por las alcantarillas emocionales de la vida, donde por momentos dejas de creer que eres capaz de volver a levantarte cuando tu mundo se desmorona por completo.

En esa situación, la pregunta que inunda nuestro interior es cómo salir de ahí: «¿Cómo puedo volver a creer?», «¿Cómo puedo recuperar la energía y la confianza?», «¿Por qué y por quién me voy a levantar?».

En las respuestas residen las claves de nuestro poder interior y de la fortaleza mental. En ese momento, el factor crucial es tener definido nuestro porqué, nuestras razones, nuestros sueños y aspiraciones.

Todos tenemos una vaga idea de lo que queremos o de lo que creemos que nos haría felices. Pero ha llegado la hora de profundizar de verdad, de reflexionar sobre lo que verdaderamente quieres y te motiva, de buscar e identificar las respuestas que te darán las claves y un nuevo nivel de enfoque, energía y poder personal.

### REFLEXIÓN

Puede que no sea aquello que creías, o aquello que más aplausos, gloria y reconocimiento te va a reportar, sino aquello que, aunque no lo sepa nadie, te va a llenar más, lo que más felicidad, orgullo y plenitud va a generar en tu vida.

Me he encontrado con personas que me han preguntado: «¿Y si no sabes cuál es tu sueño?». Así que aquí tienes las claves para averiguarlo, pero si no te planteas seriamente las preguntas y escribes tus respuestas, todo esto servirá de muy poco. Así que es hora de trabajar.

## Ejercicio:

■ Las razones son primero, las respuestas vienen después.

**¿Por qué has comprado este libro? ¿Qué es lo que esperas y quieres lograr con él?**

---

---

---

---

---

**¿Qué es lo que realmente quieres conseguir y es más importante en este momento? (A nivel profesional, material y emocional, o en tus relaciones). ¿Cuál es tu principal sueño, tu porqué?**

---

---

---

---

---

**¿Qué es lo que más quieres cambiar de ti y qué aspectos quieres mejorar?**

---

---

---

**¿Por qué y por quién estás dispuesto a sacrificarte? ¿Qué defiendes y valoras más?**

---

---

---

---

---

**¿A quién te gustaría ayudar y a qué causa te gustaría contribuir?**

---

---

---

---

---

**Si el tiempo y el dinero no fuesen un problema, ¿A qué te dedicarías? ¿Cuál es tu pasión? ¿A qué dedicarías más tiempo?**

---

---

---

---

---

**Describe la clase de persona en que te gustaría convertirte.**

---

---

---

---

---

**Si el tiempo y el dinero no fuesen un problema, ¿cuáles son los siete lugares del mundo a los que te gustaría viajar y conocer?**

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

**Describe cómo sería tu vida ideal.**

---

---

---

---

---

**¿Por qué quieres realizar este cambio ahora? ¿Por qué este sí es el momento de comprometerse y pasar a la acción?**

---

---

---

---

---

Ten presente que todo lo que te rodea en este momento y que ha sido realizado por la mano del hombre fue primero un pensamiento. Por lo tanto, partimos de la base de que todo se crea dos veces.

Si queremos crear algo en nuestra vida, primero tiene que estar en nuestra mente, primero es una idea, un simple pensamiento al que vamos dando forma. Tras ella llega el intenso deseo de hacerla realidad, comenzamos a visualizar esa idea en nuestra mente, a verla como real. Es entonces cuando plasmamos esa idea en un papel y comenzamos a darle forma, y elaboramos un plan de acción para transformarla en realidad.

Este libro que tienes en tus manos primero fue una idea, un pensamiento, algo intangible que pasó de ser una simple idea a una realidad, y por eso lo estás leyendo en este momento. Te aseguro que este libro no es el resultado fortuito de la explosión de una imprenta y que por arte de magia las letras han caído en este orden y ha llegado a tus manos en esta forma.

No vale con tener una vaga idea de lo que quieres, y esperar que se haga realidad. Tienes que verla en tu mente, escribirla, detallarla, sentirla como si fuese una realidad en el presente. Esa visión es la que genera la pasión y la energía para pasar a la acción y comenzar a dar los pasos necesarios hasta convertir el pensamiento en realidad.

Recuerda que en tus respuestas está la clave de tu energía, el ingrediente que aumentará tu fuerza de voluntad, tu determinación, gran parte de tu fortaleza mental y capacidad de sacrificio. En esas respuestas están tus aspiraciones e ilusiones, lo que alimenta el espíritu humano, así que si has llegado hasta aquí y aún no has respondido, es hora de parar de leer. Ahora depende de ti, no vale que digas que ya lo harás luego... el momento es ahora, porque es hora de dejar de posponer lo que es importante y pasar a la acción.

**Tu sueño puede ser desarrollar todo tu potencial, sentirte pleno,  
encontrar un propósito y mayor sentido en tu vida, vibrar durante  
el camino, ser mejor persona, tocar la vida de otros.**

