

FRANCISCA SERRANO ESCUELA DE ÉXITO, DINERO Y FELICIDAD

*Las claves para hacerte rico
en tiempo y recursos*

REGALO
*de un minicurso
online de educación
financiera*



FRANCISCA SERRANO

ESCUELA DE ÉXITO, DINERO Y FELICIDAD

Las claves para hacerte rico
en tiempo y recursos



© Francisca Serrano Ruiz, 2016
© Espasa Libros, S. L. U., 2016

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 10.927-2016
ISBN: 978-84-670-4804-9

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 este 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 (arts. 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com
www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Black Print

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

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Índice

<i>Introducción</i>	13
CAPÍTULO 1. <i>Pero, ¿qué es la felicidad?</i>	16
CAPÍTULO 2. <i>La Ley de la Atracción (LDA)</i>	22
CAPÍTULO 3. <i>Cambiando pensamientos</i>	25
CAPÍTULO 4. <i>¿Qué es el dinero y para qué sirve?</i>	28
CAPÍTULO 5. <i>¿Qué es la libertad financiera y cómo se mide? ..</i>	33
CAPÍTULO 6. <i>Tus finanzas a examen</i>	38
CAPÍTULO 7. <i>La escuela como formadora de personas de éxito y dinero</i>	43
CAPÍTULO 8. <i>¿Qué es el éxito?</i>	49
CAPÍTULO 9. <i>¿Cuál es la clave del éxito?</i>	53
CAPÍTULO 10. <i>¿Conoces el lenguaje del dinero?</i>	65
CAPÍTULO 11. <i>Glosario de términos</i>	70
CAPÍTULO 12. <i>El viaje hacia el éxito</i>	73
CAPÍTULO 13. <i>Si el secreto está en el cash-flow..., ¡quiero saberlo todo!</i>	85
CAPÍTULO 14. <i>¿Qué es la inteligencia financiera?</i>	91

CAPÍTULO 15. <i>Los obstáculos para la riqueza</i>	97
CAPÍTULO 16. <i>Los diez mandamientos de los ricos</i>	104
CAPÍTULO 17. <i>Patrimonio: ¿cómo hacer dinero?</i>	111
CAPÍTULO 18. <i>La primera casilla del tablero del juego del dinero</i>	120
CAPÍTULO 19. <i>Tu mente y tu tiempo</i>	126
CAPÍTULO 20. <i>El dinero sí da la felicidad: la fórmula de la felicidad</i>	132
CAPÍTULO 21. <i>Refranes y frases sobre creencias limitantes y no limitantes</i>	143
CAPÍTULO 22. <i>El gran secreto para ser rico (el apalancamiento)</i>	146
CAPÍTULO 23. <i>Cómo se hace el dinero</i>	152
CAPÍTULO 24. <i>Dinero es y oro parece</i>	160
CAPÍTULO 25. <i>Y yo duermo mientras hago caja (ingresos pasivos)</i>	163
CAPÍTULO 26. <i>¿Comprar una casa? El modo más rápido de hacer dinero</i>	168
CAPÍTULO 27. <i>¿Qué clase de inversor soy?</i>	175
CAPÍTULO 28. <i>El oscuro mundo de la bolsa: el trading</i>	181
CAPÍTULO 29. <i>La gestión del tiempo</i>	191
CAPÍTULO 30. <i>¡Ya estás en ruta!</i>	199
CAPÍTULO 31. <i>¿Para qué vivimos? ¿Por qué trabajamos?</i>	203
CAPÍTULO 32. <i>Yo tengo un sueño</i>	207
<i>Conclusión</i>	208

Capítulo 1

Pero, ¿qué es la felicidad?

La gente busca la felicidad
como un borracho busca su casa;
sabe que existe, pero no la encuentra.
VOLTAIRE

No hay sensación más bella que la del amor. Sin embargo, en muchas ocasiones amamos poco y tarde. Eso sí, sea cual sea el tipo de amor del que hablemos y que vivamos, nunca será un amor desperdiciado. La emoción de estar enamorado es una de las más intensas que un ser humano puede sentir. Ese momento en que el amor que experimentamos nos hace depender casi por entero de la existencia de otra persona. Cuando el amor inunda nuestra vida, todo a nuestro alrededor adquiere una dimensión especial. Todo —montañas, mar, cielo— estaba antes ahí, pero ahora lo vemos con una exaltación especial. El amor solo tiene un camino y una única meta: ¡la felicidad!

Los años pasan, nuestra piel se arruga y nos salen canas, pero en todo momento, desde que somos niños hasta que estamos a punto de fallecer, todos perseguimos un mismo objetivo: ser felices.

¿Cuándo buscaste la felicidad por última vez? ¿Cuándo la encestaste en un cajón y escondiste la llave? ¿Cuánto dejaste de perseguir la felicidad? Si estás leyendo este libro te pido que inmediata-

mente te pongas a buscar esa llave perdida, ya sea en una carta, en una fotografía, en un abrazo, en una conversación. Porque la felicidad está a tu lado, tan cerca de ti como de mí. Basta con no estar ciego y saber mirar lo que nos rodea.

Desde que nacemos no hay un solo momento en el que la felicidad no esté al alcance de nuestras manos, y, sin embargo, en muchas ocasiones nos olvidamos de ella, como el niño que juega con un juguete y lo abandona en una esquina. Cuando quiera volver a encontrarlo, su preciado juguete ha quedado sepultado y ya no recuerda el camino que le conduce hasta él.

¡La felicidad está a tu alcance! Si ahora mismo no te acompaña es porque la has escondido. Por eso te pido que la busques en lo que sea que te la traiga, en esa maleta que cerraste con una llave que tiraste al mar. Recuerda que esa llave es tu propia felicidad.

Todos deberíamos seguir este **mandamiento**: cada mañana, cuando me levante, pensaré en ser feliz y buscaré a mi amiga la felicidad. Aunque mi amiga se haya olvidado de mí, yo no me olvidaré de ella.

Lo primero es ir al diccionario (Wikipedia) y ver la definición de «felicidad»: del latín *felicitas*, se considera a la emoción que se produce en una persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Esta suele venir aparejada a una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría. Algunos psicólogos han tratado de medir el grado de felicidad mediante diversos tests, y han llegado a definirla como una medida de bienestar subjetivo que influye en las actitudes y el comportamiento de los individuos. Las personas que tienen un alto grado de felicidad muestran generalmente un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que se sienten estimuladas a conquistar nuevas metas (motivación).



Este emoticono es uno de los símbolos más conocidos de la felicidad.

Cuando alguien busca, encuentra. Pero, ¿qué es la felicidad? En los talleres de *trading* y *coaching* que impartimos en los cursos de bolsa me nutro de testimonios al respecto, y entre los muchos que he podido escuchar voy a reproducir el de Javier, un alumno (psicólogo clínico de formación) que hizo la siguiente reflexión:



Historia real

Javier se considera una persona feliz y para él la cuestión es bien simple: se trata de vivir como se quiere y haciendo lo que se ama. Fue muy escueto cuando me dijo que ha construido la vida que le gusta con los horarios que quiere. Tan solo hace lo que no desea cuando no le queda más remedio. Hace años dejó un trabajo estable porque no era feliz y no estaba de acuerdo con los objetivos de su empresa. No fue una decisión que tomó a la ligera; sino que fue fruto de horas pensando en la realidad y en las personas a las que, día tras día, veía dirigirse a sus puestos de trabajo con una enorme dosis de estrés a cuestas.

Mientras Javier hablaba, me dije que muchas personas conciben la felicidad como una meta, como un punto que debemos alcanzar al final de un camino. De hecho, algunos llegan a ella cuando son ancianos y se jubilan, ya que entonces disponen de tiempo.

Muchos conocidos míos —e incluso yo misma— han estudiado carreras que no les gustaban. El objetivo es ganar dinero, vivir bien y poder tener una pensión cuando sean mayores; es decir, tener seguridad.

Si no eres feliz, algo estás haciendo mal. Si no cambias, no encontrarás a tu amiga perdida la felicidad.

@Fca_Serrano

Hay algunas reglas que podemos seguir para ampliar nuestro grado de felicidad. Empecemos por aquí para intentar un cambio.

El periodista Jeff Haden describió las principales actitudes que contribuyen a nuestra felicidad. Como punto de partida, eligió el blog de Belle Beth Cooper, y yo lo he conocido por una publicación en *El Confidencial* que he utilizado como fuente. La base es ese artículo, pero he optado por ampliar y desarrollar lo que en mi caso forma parte fundamental de mi camino a la felicidad, al éxito y a la consecución de dinero para ser libre.

1. Haz ejercicio, aunque solo sea durante siete minutos al día.

El ejercicio genera endorfinas (moléculas de la felicidad) y nos producen bienestar. Sin endorfinas no habría placer, ni por la comida, ni por el sexo, la familia, etcétera. Las personas con niveles bajos de endorfinas suelen ser más propensas a la tristeza; suelen comer chocolate en exceso o encuentran alivio en el alcohol o las drogas. Correr o meditar ayudan a aumentar las endorfinas, aunque hay estudios que han demostrado que son los deportes de alto riesgo, como el *puenting*, los que más las generan, llegando a un aumento del 200 %. Asimismo, comer proteínas, gracias a los aminoácidos que contienen, ayudan también a generarlas, mientras que el estrés excesivo o la pérdida de un familiar hacen que bajen.

2. Dormir bien durante más horas nos hace ser menos susceptibles a las emociones negativas.

Un experimento realizado a universitarios con falta de sueño reflejó que recordaban el 81 % de las palabras negativas —«cáncer» entre ellas— y solo el 31% de las positivas —por ejemplo «sol»—.

No hay duda de que las primeras horas del día condicionan el resto de la jornada.



Consejo

Yo no soy médico ni farmacéutico, por lo que te ruego que consultes antes de tomar lo que te voy a aconsejar porque podría ser incompatible con alguna otra medicación. Se trata de uno de mis «trucos»

para ser feliz. Puesto que las endorfinas son las moléculas de la felicidad, me gusta tener cerca un buen puñado de ellas trabajando para conseguirla. Hace años, una amiga me recomendó la DLPA, que es un aminoácido llamado fenilalanina. Se encuentra en parafarmacias y herbolarios y produce endorfinas que aumentan la energía, disminuyen la sensación de depresión e incrementan la de felicidad. Viene en cápsulas y se pueden tomar durante un tiempo ilimitado. Yo las suelo tomar por las mañanas si me siento baja de ánimo, pero eso es algo que puedes elegir tú. Eso sí, te recomiendo que investigues y, por favor, ¡consulta con tu farmacéutico o tu médico de confianza!

- 3. Pasar más tiempo con la familia y los amigos.** Parece un tópico, pero antes del último respiro muchos dicen arrepentirse de no haber estado el suficiente tiempo con sus seres queridos. El estudio Terman, recogido en The Longevity Project, sostiene entre sus conclusiones que se vive más y con felicidad si se vive rodeado de familiares y amigos, puesto que «el beneficio más claro de las relaciones sociales viene de ayudar a los demás».

Somos más felices cuando tenemos familia, y somos felices cuando tenemos amigos. Daniel Gilbert (profesor de Psicología de la Universidad de Harvard)

- 4. Pasear y salir con frecuencia.** Según Shawn Achor, el aire libre puede ser una gran ayuda para alcanzar la felicidad. Un estudio dio a conocer que pasar veinte minutos paseando en un día soleado ayuda a mantener el buen humor, generando además una clara mejora de la memoria. Por tanto, salir a la calle para tomar aire es un modo muy básico de generar cambios para sentirnos bien.
- 5. Ayuda a los demás.** En el *Journal of Happiness Studies* se publicó una investigación en la que se demostraba que comprar algo para otra persona produce más felicidad que hacerlo para uno mismo. La felicidad está directamente relacionada con el acto de dar a los demás.

6. **Sonreír.** Está demostrado que sonreír transmite felicidad. Pero hay dos tipos de sonrisa: según un estudio de la Universidad del estado de Michigan, cuando se trabaja de cara al público bajo una sonrisa fingida el estado de ánimo empeora, mientras que la sonrisa que es fruto de pensamientos positivos produce alegría y buen humor.
7. **Planear un viaje, aunque no se realice.** En un estudio publicado por el Applied Research in Quality Life se demostraba que el mayor pico de felicidad se experimentaba durante la planificación de las vacaciones más que durante el propio viaje. Asimismo se revelaba que en la gente que pensaba que iba a ver su película favorita los niveles de endorfina aumentaban un 27%.
8. **Meditar.** Un equipo de investigación del hospital de Massachusetts efectuó escáneres cerebrales a dieciséis personas antes y después de su participación en un curso de meditación de ocho semanas. Se publicó el estudio en el *Psychiatry Research: Neuroimaging*, que llegó a la conclusión de que la parte del cerebro asociada a la compasión y la consciencia había crecido, mientras que la relacionada con el estrés se había reducido considerablemente.
9. **Vivir cerca del trabajo.** ¿Cuánto tiempo de tu vida pierdes en el coche o en el transporte público, además del que empleas en un trabajo que realizas para ganar un sueldo? Este punto tiene una fuerte influencia en la felicidad. Hay cuestiones a las que nunca nos acostumbraremos, como el tráfico y los atascos para ir al trabajo. Si deseas ser feliz, es fundamental que reduzcas el tiempo que pasas en un atasco. Quizá no puedas cambiar de trabajo, pero sí depende de ti qué lugar eliges para vivir, y lo mejor es que te decantes por una zona que esté cerca de tu trabajo, porque es allí donde pasas la mayor parte de tu tiempo.
10. **Dar las gracias.** Escribe en un folio una lista con todo aquello de lo que te sientes afortunado. Inmediatamente verás que tu ánimo mejora. Te aconsejo que dejes la lista cerca de ti, quizá en tu mesa de trabajo. La gratitud aporta felicidad. Hablaremos de ello cuando veamos que el dinero mejor empleado es el que se da a los demás.

Capítulo 2

La Ley de la Atracción (LDA)

Estás a punto de descubrir la llave de la felicidad.

FRANCISCA SERRANO

Si lo ves en tu mente, lo tendrás en tus manos.

BOB PROCTOR

Seguramente habrás oído hablar de la Ley de la Atracción (LDA), pero quizá no sepas qué es ni en qué consiste. Desde un punto de vista psicológico, la Ley de la Atracción nos dice que aquello en lo que te focalices es lo que vas a sentir, notar y, por tanto, lo que vas a atraer a tu vida. Lo entenderás más claramente con un ejemplo. Supón que los niños nunca te han interesado, pero te quedas embarazada y desde ese momento ves a multitud de mujeres en estado de gestación, a familias llevando cochecitos de bebé y comienzas a fijarte en la ropa y en los accesorios infantiles.

Obligamos a nuestra mente a buscar aquello que nos interesa. @ Fca_Serrano

Podríamos decir que es metafísica; otros lo llamarán casualidad o física cuántica... Pero para los estudiosos en la materia es una ley,

basada en los pensamientos subconscientes, que coloca en nuestra existencia aquello en lo que creemos.

Las personas somos imanes y atraemos aquello en lo que creemos. @ Fca_Serrano



Historia real

Se llama **Ellen Ector** y durante veinte años fue trabajadora social. Es madre de cinco hijos y abuela de cuatro. Con más de seis décadas de vida, hoy se dedica a inspirar a otros a llevar una vida saludable. Todo tiene una razón y, en el caso de Ellen, a su madre le diagnosticaron un cáncer de útero. Una de las causas que produce esta enfermedad, según la Clínica Mayo, es la obesidad, y fue esto lo que desató la metástasis de la madre de Ellen.

Ellen se focalizó en el deporte como prevención y, tras percatarse de que lo que hacía no le aportaba la felicidad, decidió dejar su trabajo para convertirse en entrenadora de *fitness*, tanto en su faceta deportiva como de alimentación. Actualmente es propietaria de varios centros de *fitness* en Atlanta y, junto a su hija, tiene varios vídeos en Youtube sobre rutinas de ejercicio. Ellen se ha convertido en un fenómeno de las redes sociales. Se cuentan por miles sus adeptos, predica la disciplina contra la pereza para hacer ejercicio y, sobre todo, destaca su fuerza de voluntad a la hora de renunciar a un trabajo estable para ir en busca de sus sueños.

Cuando haces lo que amas con pasión, el dinero viene solo. @ Fca_Serrano

«No merezco tener dinero». Probablemente, este es uno de los puntos más conflictivos. La mayoría de las personas no se sienten

merecedoras de ser ricas. Hay un gran problema de inseguridad que se aprecia en frases como «No me gusto», «Los demás no me quieren», «Nadie me entiende», que se quedan en el nivel del subconsciente generando una confrontación con el consciente, que sí desea ser libre tanto en tiempo como en dinero.

Por eso, limpiar nuestro modo de pensar negativo es el primer paso para atraer dinero y abundancia a nuestra vida.

Ejercicio

1. Mantén tu **mente en estado positivo y optimista**. Una solución sería intentar ver las noticias lo menos posible, pues de ese modo evitaríamos vernos influenciados por palabras como «crisis», «guerra» y «penuria», que nos programan para tener miedo. Debemos estar informados, pero no hasta el punto de que la información negativa nos bloquee. **Esfuézate todos los días en descubrir una noticia positiva y engánchate a ella**. Así, cuando alguien de tu entorno te hable de algo negativo, corta la conversación y comenta tu descubrimiento positivo, teniendo siempre en cuenta la edad de quien te escucha.

2. Elimina tu parte subconsciente negativa diciéndote todos los días que **eres merecedor de todo lo bueno que te ocurra**. Piensa que si el dinero viene a ti, formará parte de todos los pensamientos positivos que has generado para atraerlo.

Solución:

