Cuaderno práctico de ejercicios para atraer la buena suerte

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

Cuaderno práctico de ejercicios

para atraer la buena suerte

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

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

Primera edición: Febrero de 2018

© Rut Abadía, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina
Ilustración de cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM).

ISBN: 978-84-08-18094-4

Depósito legal: B. 681-2018

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

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

SUMARIO

ES HORA DE COMENZAR 7

Introducción..... 9

Test: ¿Eres una persona afortunada?..... 12

Optimismo y positividad en su justa medida ...16

PONTE MANOS A LA OBRA..... 19

Buscar la buena suerte 21

Definir el objetivo..... 23

El lenguaje no verbal..... 31

La visualización 34

Las creencias limitantes 37

Combatir las creencias limitantes 40

Instaurar nuevas creencias 43

Empoderarte con creencias positivas 46

Superar los miedos 49

Cómo atraer la buena suerte 52

Cumplir los sueños..... 55

El poder de la gratitud..... 57

La actitud mental positiva..... 61

Aprender a renunciar 66

Las oportunidades..... 69

El peor escenario posible..... 73

El poder de la responsabilidad..... 76

AHORA, SIGUE TU CAMINO 83

Piensa en positivo 85

Cultiva la buena suerte 87

Sobre la autora 91

ES HORA DE COMENZAR

INTRODUCCIÓN
¡BIENVENIDO!

LA BUENA SUERTE VIVE MUCHO MÁS EN NUESTRA IMAGINACIÓN QUE EN LA REALIDAD, YA QUE SE BASA EN NUESTRAS CREENCIAS.

LO QUE ENTENDEMOS COMO BUENA SUERTE SIEMPRE ES RELATIVO, Y PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DE MUCHAS VARIABLES QUE CONFLUYEN EN SU APARICIÓN EN NUESTRA VIDA.

¿Qué es la suerte? Es la capacidad de conseguir que nuestras circunstancias sean favorables y deseables, y que nos hagan sentir bien. Puede que muchas personas relacionen la buena suerte con ganar mucho dinero en la lotería; sin embargo, esto tiene que ver con el azar, no con la suerte. Para otras personas puede significar encontrar al amor de su vida, un trabajo que les satisfaga o, simplemente, que las cosas les salgan bien. Sin embargo, todos estaremos de acuerdo en que tener suerte, ser afortunado en la vida, es algo que está muy cerca de nuestro concepto de felicidad.

Creer fehacientemente que tener mucho dinero es sinónimo de buena suerte puede llevar implícita una vida esclavizada a un trabajo que no nos satisfaga. Uno puede sentirse afortunado por viajar sin parar por todo el mundo, pero eso puede impedirle profundizar en sus relaciones. Todo tiene su lado bueno y su lado malo.

Aunque pueda parecer que la mayoría compartimos un concepto igual o similar de la buena suerte, la suerte es en realidad un concepto muy subjetivo que para cada cual puede tener un sentido muy distinto. No deja de ser curioso que algo que nos deseamos unos a otros constantemente, con nuestra mejor intención, sea en verdad tan difuso y relativo. Acostumbramos a tener una idea general y genérica de la buena suerte, profundamente alojada en nuestros esquemas mentales, pero esta no suele tener en cuenta muchas de las circunstancias que la rodean.

La buena suerte puede parecer un concepto superfluo y poco importante cuando interactuamos con desconocidos, expresando nuestros mejores deseos con un «¡buena suerte!» como quien da los buenos días o las buenas noches. De hecho, esto es algo bastante común en nuestro día a día. Pero cuando lo extrapolamos a relaciones más profundas, nos damos cuenta de su importancia. El padre que desea que su hijo sea afortunado en la vida suele interpretar esa fortuna desde su

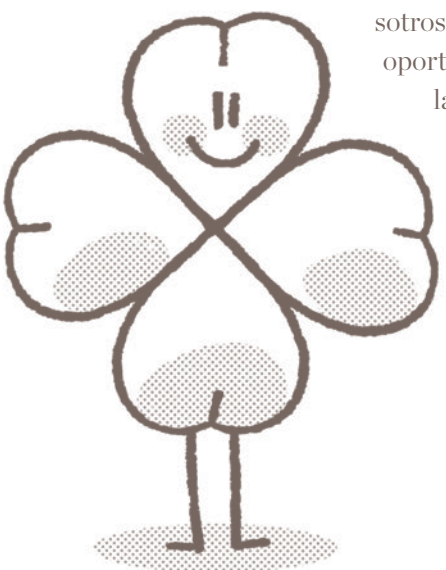
propio punto de vista. Eso le impulsa con frecuencia a intervenir en la vida de su hijo, presionándole, para que su descendiente se prepare y atraiga esa fortuna. Sin duda lo hace inconscientemente y con la mejor intención, pero, como reza el dicho, «el camino al infierno está plagado de buenas intenciones».

LA BUENA SUERTE QUE DESEAMOS A LOS DEMÁS ES EN REALIDAD UNA PROYECCIÓN DE NUESTRA MENTE. ES «NUESTRA BUENA SUERTE», LA QUE ESPERAMOS QUE BENEFICIE A QUIENES APRECIAMOS Y QUEREMOS.

Por tanto, debemos tener en cuenta algo fundamental: cada uno entiende la buena suerte a su manera. La «suerte» es subjetiva. Y esto nos lleva a otro punto también esencial: debemos definir qué significa para nosotros la buena suerte. Solo así podremos reconocerla y valorarla cuando llame a nuestra puerta.

Es muy común tener buena suerte y no reconocerla. Nuestro entorno está lleno de personas con magníficas familias, maravillosos hijos y un buen círculo de amistades que malgastan su energía y maldicen su existencia porque no encuentran el trabajo que desean. O al revés, ¿quién no conoce a algún ejecutivo con verdadera pasión por su trabajo que, sin embargo, sufre amargamente su soltería?

En este libro vamos a explorar las habilidades que pueden contribuir a atraer eso que llamamos «buena suerte», que en realidad es una creación de nuestra mente. Empezar por definir qué es la buena suerte para nosotros nos allanará el camino para que aparezcan las oportunidades en nuestra vida, sepamos identificarlas y, por supuesto, evitemos que pasen de largo.



¿QUÉ ES LA BUENA SUERTE?

Contribuye a la felicidad profunda.

La buena suerte es aquella circunstancia o conjunto de circunstancias que contribuyen a nuestra felicidad de manera profunda.

No dependemos de ella.

No dependemos de ella, ni de que se materialice tarde o temprano. No nos supeditamos como personas a que nos sonría la buena suerte.

No viene definida.

No viene definida por conceptos ni ideas externas, sino por nuestras propias necesidades y deseos. Da lo mismo que la sociedad identifique el éxito con lo abultado de nuestra cuenta corriente y con el coche que conducimos. Lo que nos tiene que importar es si eso nos hace felices a nosotros.

No interfiere en nuestra felicidad.

No interfiere en nuestra felicidad hasta el momento en que llega, sino que la propia senda que nos conduce a ella nos llena de gozo y aumenta nuestras posibilidades de disfrutarla. La felicidad es un camino, no un destino.

TEST: ¿ERES UNA PERSONA AFORTUNADA?

CALCULA TU NIVEL DE OPTIMISMO Y PERSEVERANCIA

Nuestro «modo de ver» la vida, las gafas a través de las que observamos nuestra realidad son determinantes para tener una visión positiva de lo que nos ocurre. El optimismo es la capacidad de ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío, de encontrar siempre el lado positivo de las cosas.

Otra habilidad fundamental de la gente afortunada es ser «proactiva». Quedarse en el sofá esperando a que la vida te sonría y un buen día suene el teléfono y te ofrezcan el trabajo de tus sueños es, además de poco realista, muy improbable. La dedicación y constancia en la búsqueda de nuestro destino es fundamental para conseguir que ocurra lo que esperamos.

Optimismo y perseverancia son, por tanto, dos cualidades fundamentales para llegar a tener «buena suerte» en la vida. Con este sencillo test podrás valorar cuál es tu postura ante la vida y descubrirás que hay muchas cosas que aún puedes hacer para atraer la buena suerte.

¿CÓMO TE HA IDO EN LA VIDA? ¿ERES UNA PERSONA CON SUERTE?

A Me ha ido muy bien. Todo lo que tengo se lo debo a mi suerte.

B Me ha ido muy mal, todo por mi mala suerte. Todo ha salido mal.

C Me ha ido bien. He logrado muchas cosas y no tengo mala suerte, pero tampoco me considero una persona afortunada.

¿TE GUSTAN LOS JUEGOS DE AZAR Y JUEGAS MUY A MENUDO?

A Sí. Algo me dice que algún día tendré un golpe de suerte. Me tiene que tocar.

B Ya no juego nunca porque estoy convencido de que tengo demasiada mala suerte y no vale la pena apostar.

C De vez en cuando hay que tentar a la suerte, podría tocarme. ¿Quién sabe?

¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA AFORTUNADA EN EL AMOR?

A Sí, siempre he presumido de poder elegir a la pareja que he deseado. Siempre he decidido yo.

B No, me he llevado muchos desengaños en ese terreno.

C Lo suficiente. Mi vida amorosa es satisfactoria.

¿EN TU TRABAJO TE SIENTES VALORADO?

A Me siento seguro de mí mismo, pero no valorado.

B No me siento ni seguro de mí mismo ni valorado. Siempre temo perder mi trabajo.

C Me siento valorado, pero no siempre tengo seguridad en mí mismo.

¿CREES QUE SI PIERDES ESTE TRABAJO, PODRÁS ENCONTRAR CON FACILIDAD OTRO MEJOR?

A No me sería difícil.

B Si pierdo mi trabajo actual, no confío en encontrar ningún otro, ni mejor ni peor.

C No sería fácil, tendría que moverme, pero casi seguro lo encontraría.

¿TE SIENTES AMENAZADO POR LA CRISIS Y LOS PROBLEMAS ACTUALES?

A No, es algo que no va conmigo.

B Sí, las cosas están muy mal y se van a poner mucho peor.

C Por ahora no, aunque soy consciente de que hay que ser prudente.

EN GENERAL, ¿CONSIGUES TODO LO QUE TE PROPONES?

A Sí, cuando tengo un objetivo claro no paro hasta conseguir alcanzarlo.

B Casi nunca, la mayoría de las veces todo me sale mal.

C A veces sí y a veces no, pero si es algo que depende de mí, no escatimo esfuerzos.

¿CÓMO TE SIENTES SI UN AMIGO PRESUME DE ALGO QUE TÚ NO TIENES?

A No me gustan los presumidos, lo hacen para provocar envidia.

B Me entristece bastante, casi todo el mundo tiene más suerte que yo. Siento bastante envidia.

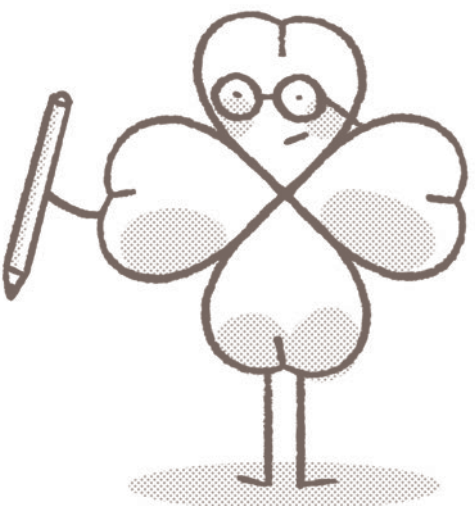
C Me alegro por él, quiere celebrar su buena suerte. Cuando yo tenga algo que celebrar, él también se alegrará por mí.

¿CUÁL ES TU ACTITUD FRENTE AL DINERO? ¿LE DAS MUCHA IMPORTANCIA?

A No, el dinero no es importante. Solo sirve para comprar cosas.

B Mucha. Ahorro todo lo que puedo por si me pasa algo. Me preocupo por tener siempre algo ahorrado.

C Soy prudente, pero no me gusta escatimar en cosas que me hacen feliz ni vivir angustiado.



LOS RESULTADOS

Cuenta el número de respuestas A, B o C que has contestado en el test .

MAYORÍA **C**

ERES UNA PERSONA REALISTA Y AFORTUNADA.

Sabes dónde encontrar tu estrella cuando la necesitas, sin dejar en sus manos todo aquello de lo que tú eres responsable y puedes solucionar con esfuerzo y prudencia. Eres una persona muy optimista, pero no ilusa, y esto te ayuda a confiar en alcanzar tus metas en lugar de esperar a que caigan del cielo. La diferencia entre tú y otras personas es que no malgastas tu energía ni tu buena fortuna en lo que no te importa.

MAYORÍA **B**

ERES PESIMISTA HASTA EL PUNTO DE PERDER LAS OPORTUNIDADES QUE SE PRESENTAN EN TU CAMINO.

Aunque el tren de las oportunidades pase cien veces por tu lado, no lo reconocerás o no te atreverás a subir a él. Necesitas un cambio de actitud radical e inmediato si no quieres provocar que se cumplan tus peores pronósticos. No te gastes el sueldo en lotería, pero al menos dale una oportunidad al azar de vez en cuando. Lo que necesitas no es asegurar tu futuro, sino aprender a verlo con más esperanza e ilusión.

MAYORÍA **A**

ERES OPTIMISTA, PERO POCO REALISTA.

Quizá seas una persona con «buena estrella», pero en algunos aspectos vives casi de ilusiones, y si algún día se desvanecen, no será por mala suerte sino por falta de previsión. Si quieres conservar tu buena suerte, procura ser algo más prudente: el trabajo, el amor y la fortuna se forjan con tu esfuerzo cada día. Cuando te des cuenta de que la suerte te la ganas tú, valorarás mucho más tu buena fortuna y la de los demás.

OPTIMISMO Y POSITIVIDAD EN SU JUSTA MEDIDA

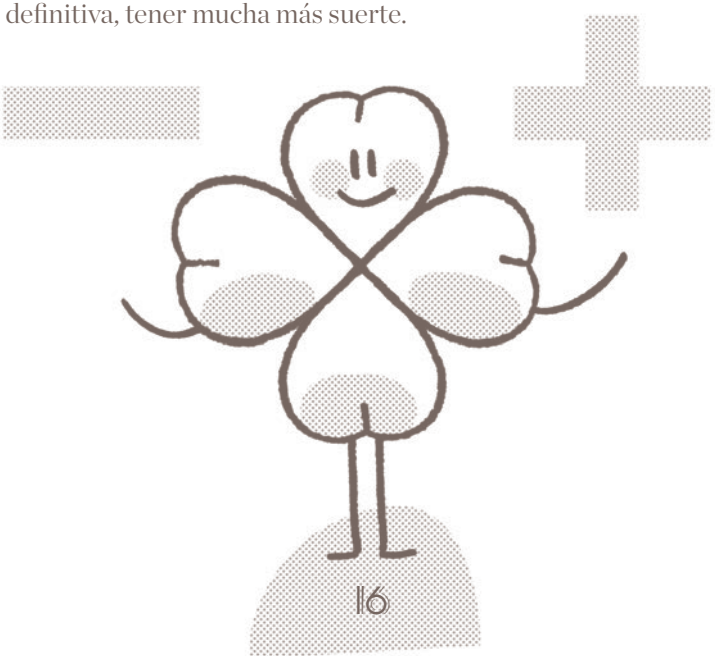
LAS VENTAJAS DE SER UNA PERSONA REALISTA

OPTIMISMO Y PENSAMIENTO POSITIVO SON HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDARNOS A MEJORAR NUESTRA VISIÓN DE LA REALIDAD Y A ENFRENTARNOS CON ILUSIÓN A LOS RETOS DEL DÍA A DÍA.

Un exceso de optimismo, al igual que una autoestima exacerbada, puede alejarnos de la realidad y hacernos creer que las cosas buenas ocurren por un designio divino que premia nuestra capacidad de soñar. Pero esto no es así. El pensamiento positivo, por sí solo, no va a hacer desaparecer las dificultades de un mundo competitivo en el que hay que trabajar mucho para conseguir lo que uno quiere.

Ser realista es una cualidad que se enfrenta a la realidad desde una postura mucho más adulta. El realista es capaz de analizar riesgos, prever consecuencias, crear planes de acción y tomar decisiones bien calibradas. El realista también tiene sueños. Sabe lo que quiere y va a por ello, pero antes se informa, aprende, estudia y, cuando se sabe preparado, pasa a la acción.

En este libro aprenderás técnicas para observar la realidad desde un punto de vista realista, detectar oportunidades y saber crear estrategias para alcanzar tus objetivos y, en definitiva, tener mucha más suerte.



¿POR QUÉ SER REALISTA?

El pensamiento realista...

Minimiza la incertidumbre.

La técnica del «peor escenario posible», en que nos preguntamos qué es lo peor que podría pasarnos a la hora de tomar una decisión, nos ayuda a reflexionar sobre lo que podría ocurrirnos en caso de fracaso, a decidir si estamos dispuestos a asumir el riesgo y a estar preparados en caso de que ocurra. A esto se le llama ser previsor. Una persona realista jamás se lamentaría diciendo «¿por qué todo me sale mal?» cuando los resultados no fueran los deseados. Sabría que ese resultado era una posibilidad y que había decidido asumir el riesgo de antemano.

Te obliga a crear estrategias.

El autor John Maxwell explica que, a la hora de establecer objetivos, la esperanza es muy importante, pero no basta. Hay que diseñar estrategias y un plan de acción.

Transmite confianza en los demás.

Tener un pensamiento realista y evaluar opciones, posibles escenarios, riesgos, planes de acción y consecuencias genera confianza en los demás y te ayuda a establecer alianzas que serán necesarias para alcanzar tus objetivos.