

Isabel Trueba

Prólogo de Isabel Rojas Estapé

Yonquis emocionales



Cómo liberarnos de los
pensamientos destructivos

Yonquis emocionales

Cómo liberarnos de los pensamientos
destructivos

ISABEL TRUEBA



© Isabel Trueba, 2024

© del prólogo: Isabel Rojas Estapé

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2024

Depósito legal: B. 21.269-2023

ISBN: 978-84-1344-271-6

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por BLACKPRINT CPI

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Sumario

Prólogo, por Isabel Rojas-Estapé	11
1. Todo comienza con el deseo de querer ser mejor . . .	15
1.1. Quiero, pero no actúo	18
2. ¿Quién soy yo para hablarte de esto?	23
3. Transformando adversidades en triunfos: mentalidad BEGROW	29
3.1. El proceso, el secreto del éxito	33
3.2. Tu ciclo de aprendizaje	40
4. El viaje hacia una mentalidad BEGROW	43
5. <i>Being</i> : de la mente al ser	47
5.1. Que viene el «lobo»: tres cerebros y un liderazgo	49
5.2. Ves lo que quieres ver	54
5.3. Sientes lo que tu «lobo» quiere	57
6. <i>Emotions</i> : la inteligencia emocional rebelde	65
6.1. Conociendo lo desconocido	66
6.2. Disfrutas o padeces, tú decides	85
6.3. Revolución emocional y modelos de apego . . .	91
6.4. Abraza tus emociones y gana	97
7. <i>Goal</i> : más allá de las metas vacías	105
7.1. Valores, la búsqueda de significado	109

7.2. La rueda de la vida en movimiento.	118
7.3. Motivaciones vitales: el poder de los sueños auténticos	123
8. <i>Reality</i> : cómo tu mente construye y moldea tu realidad.	131
8.1. La realidad más allá de tus ojos: creencias limitantes.	135
8.2. El arte de la percepción consciente: tu diálogo interno	144
8.3. Desenredando el enigma humano con el eneagrama	151
9. <i>Others</i> : el arte de conectar	167
9.1. Sanando nuestras relaciones a través de la autoexploración	170
9.2. Conectando desde la empatía	172
9.3. La magia de las palabras en la comunicación eficaz	178
10. <i>Will</i> : de la intención a la acción	185
10.1. Crea un plan de acción infalible	189
10.2. Persiste y triunfa.	193
11. Un cierre con impacto para tener una vida BEGROW	195
Agradecimientos	201

Todo comienza con el deseo de querer ser mejor

Me gustaría contarte una historia. Hace tiempo, un hombre encontró un capullo de mariposa que parecía abierto y se acercó a observarlo. Vio cómo la mariposa había comenzado su hazaña de salir del capullo y se emocionó. Fue pasando el tiempo, pero el avance de la mariposa era muy muy lento... En dos horas apenas había sacado unos milímetros de su cuerpo por la pequeña abertura. El hombre pensó: «Pobre mariposa, el agujero es tan pequeño que va a llevarle una eternidad salir». Entonces decidió ayudarla y con unas tijeras cortó el agujero para hacerlo más grande.

La mariposa salió rápidamente. El hombre la observó encantado, esperando que desplegara las alas y echase a volar. Pero eso no sucedió. La mariposa se quedó mustia, con las alas pegadas, y nunca fue capaz de volar. Esto se debe a que el esfuerzo que debía hacer para salir por el pequeño agujero era lo que necesitaba para llevar la sangre a sus alas y poder volar. Era un proceso duro, lento, pero necesario. El hombre, en su afán de ayudarla y evitar su dolor, no fue consciente de que había minado su posibilidad de evolucionar.

La vida muchas veces nos pone obstáculos. Nos hace pasar por agujeros difíciles, de los que parece imposible salir, nos coloca personas al lado que nos cuesta gestionar. La

vida nos entrega un poco de todo, y no siempre la solución más rápida o sencilla es la mejor. Solamente manteniendo la paciencia, la confianza, la perseverancia y la serenidad, llegará el momento en que podamos entender cuál era el propósito de ese momento complicado. Porque no siempre recibimos lo que deseamos, pero, con confianza, acabaremos recibiendo todo lo que necesitamos.

Pedí valor y la vida me trajo miedos a los que enfrentarme.

Pedí fuerza y la vida me trajo obstáculos que superar.

Pedí amor y la vida me trajo personas a las que ayudar.

Pedí alegría y la vida me trajo momentos de tristeza que valorar.

Pedí paz y la vida me trajo tormentas que amainar.

Nunca recibí lo que pedí, pero nunca me faltó de nada.

Esta historia se grabó en mi mente hace años. Entonces pasaba por un duelo personal doloroso, buscaba una reinención profesional y esperaba que el universo se ordenara a mis pies. Sin embargo, en algún momento, llegué a comprender que no era la vida la que debía rendirse ante mi voluntad, sino que era yo la que tenía el poder de poner orden en mi caos interior para mostrar mi mejor versión y disfrutar de la vida. Yo era la que decidía aprovechar los desafíos y tomarlos como oportunidades de aprendizaje, mi responsabilidad era evolucionar y emprender nuevamente el vuelo desplegando las alas para salir del túnel.

Hoy quiero agradecerte que estés leyendo estas páginas, porque tengo que reconocer que en más de una ocasión dudé que alguien algún día lo hiciera. He tardado más de tres años en sentarme a escribir, desde que la idea de hacerlo me empezase a rondar por la cabeza. Nunca he sido una persona de letras y este libro era un gran reto para mí. No me creía capaz. Pero mi deseo de ser mejor, y de ayudar a

otros a serlo, superó con creces mis miedos y creencias limitantes.

Todos experimentamos momentos en los que nuestra confianza se desvanece. Todos, durante nuestra travesía por la vida, esperamos que ésta nos trate bien. Esperamos que los malos momentos no lleguen nunca, los esquivamos o buscamos personas que nos salven del caos. Pero la realidad es como un viaje oceánico: un trayecto lleno de sorpresas impredecibles. Navegamos por la incertidumbre entre momentos de calma y terribles tormentas que amenazan con acabar con nosotros. Pero al final sobrevivimos. Porque somos infinitamente más poderosos de lo que creemos. Y es que esas creencias limitantes, esos pensamientos que te asaltan representan únicamente el pedazo de océano que alcanzas a ver desde tu barco, pero no representan toda la realidad, repleta de posibilidades. Puedes centrar tu atención en la tormenta cuando te envuelve y convencerte de que acabarás en el fondo del mar, porque tal vez no estás buscando el sol que te espera a pocos metros. ¿Y qué sucede cuando no eres capaz de ver más allá? Que dejas de creer.

Y es que la vida también se construye a partir de las historias que nos contamos sobre las experiencias por las que navegamos. Como seres humanos interpretamos la realidad a través de nuestros pensamientos, basados en lo que observamos en el presente, en nuestros recuerdos del pasado y en el temor al desconocido futuro. Ese diálogo interno tiene la capacidad de hacernos sentir poderosos o incapaces. Felices o miserables. Cuando te sientes poderoso, tomas la iniciativa para superar las tormentas, pero si te sientes incapaz, lo más seguro es que te paralices y te dejes llevar. El juego de la vida consiste en explorar realidades que te empoderen y que te brinden la oportunidad de sobreponerte.

Gracias a ese poder que entrené en su momento y gracias a las ganas de ser mejor y de vivir mejor, hoy nos encon-

tramos aquí. Si me hubiera dejado arrastrar por la oscuridad de la tormenta, este libro jamás habría visto la luz. Si hubiese esperado a que alguien intentara ayudarme a salir del capullo, en vez de realizar mi trabajo personal, no podría ahora plasmar mis aprendizajes en este libro y compartíroslos contigo.

Más adelante profundizaré en estos temas, pero, una vez más, quiero agradecerte tu confianza y también felicitarte de corazón por estar dedicando tu tiempo a tu crecimiento y tu desarrollo personal. En el inmenso océano identifico dos tipos de personas: aquéllas que se dejan llevar por las corrientes, resignándose y esperando que alguien las salve, y las que valientemente despliegan las velas, cogen el timón y siguen avanzando en busca de las oportunidades que les brinda el horizonte. Que estés leyendo este libro confirma que ya has decidido levantar las velas y aprender a navegar. Has decidido no quedarte mirando el cielo esperando que siempre luzca el sol. Has optado por prepararte para sobrevivir a las tormentas a fin de que no te impidan llegar a tu destino. Enhorabuena, de verdad.

1.1. QUIERO, PERO NO ACTÚO

Pasamos la vida desarrollándonos, como hacen las orugas, buscando convertirnos en seres eficaces, felices y exitosos. Queremos desarrollar la mejor versión de nosotros mismos y, para lograrlo, ponemos mucho empeño en estudiar, nos esforzamos y nos fijamos metas que nos ayuden a llegar al destino que deseamos. Tenemos claro cómo nos van a ayudar esas metas, sin embargo, a menudo nos frustramos porque no damos el paso definitivo: la acción. Queremos hacer muchas cosas, pero no las hacemos. Si reflexionamos, en realidad no debería ser tan complicado: si me propongo cui-

dar mi salud, sólo tengo que comer bien y hacer deporte. Si aspiro a un ascenso en mi trabajo, sólo necesito formarme y convencer a mis superiores de que soy la persona adecuada. Si deseo cultivar relaciones felices con mi pareja o mis hijos, bastaría con quererlos, cultivar la paciencia y respetar su forma de ser. Pero cuando llega el momento de ponerme las zapatillas y salir a correr me quedo en el sofá, cedo ante la tentación de esa hamburguesa, abandono aquel curso en el que me inscribí, me hago pequeño ante mi jefe y pierdo la paciencia con los niños.

Entonces ¿qué es lo que pasa? ¿Por qué a la hora de la verdad te resulta tan complicado actuar como te gustaría hacerlo? ¿Qué hace que te cueste tanto cumplir con esas metas que son tuyas?

La respuesta es sencilla: tus emociones. Las emociones son las responsables de las incoherencias entre tus deseos y tus acciones. Son las que condicionan tu conducta y las consecuencias que ésta tiene en tu vida.

Tu mente funciona mediante patrones aprendidos que se activan automáticamente y algunos de ellos no te ayudan a superarte ni a ser mejor. Estos patrones impactan directamente en tus pensamientos, emociones y comportamiento. Profundizaré en este tema en capítulos posteriores, pero mi mensaje aquí es claro:

No se puede tener una mente negativa y una vida positiva.

La mayoría de las personas no son conscientes de que la mente puede ser entrenada. Desconocen que es posible influir de manera positiva en esos pensamientos y en esas emociones y conseguir desarrollar una mente eficaz y feliz. Otras pueden haber escuchado que es posible lograrlo, pero no saben cómo hacerlo. Además, la sociedad actual anima a

buscar fuera las soluciones sin tener en cuenta la variable más importante: uno mismo.

Lo natural es buscar respuestas y encontrar culpables fuera de uno mismo cuando nos enfrentamos a situaciones complicadas. Culparemos a la suerte, al jefe, a la pareja, a la familia, al dinero o a la salud. Y uno se pasa media vida frustrándose sin comprender por qué no es capaz de hacer y de sentir lo que desea. Algunas personas consiguen un cambio cuando la vida las rompe, como me ocurrió a mí.

Pero yo quiero que no esperes a que la vida te rompa para dar lo mejor de ti.

Éste es el motivo por el cual decidí escribir. Conseguir que el mayor número de personas posible que se encuentran sin salida aparente aprendan a hallar soluciones en vez de quedarse atascados en los problemas.

No importa si esas metas o esos sueños son personales o profesionales. Es importante entender que no debemos separar el desarrollo personal del profesional, ya que ambos están entrelazados. El crecimiento personal tiene un impacto directo en la vida profesional, del mismo modo que una carrera gratificante nos ayudará a sentirnos activos y satisfechos.

El propósito de este libro es darte una fórmula sencilla y efectiva para que sepas cómo crear nuevos «pilotos automáticos» que te impulsen y ayuden a convertirte en la persona que quieres ser. Deseo de corazón que aprendas a generar las emociones que necesitas, como la seguridad, la motivación y la serenidad, para que te permitan actuar lo mejor posible, enfrentarte a los retos de la vida con templanza y tomar mejores decisiones, algo que te ayudará a alcanzar esos objetivos de vida y sentirte feliz. Si trabajas cada día para ser y para estar mejor, sentirás que la vida tiene un gran sentido.

Y para cumplir con esta promesa que te hago, te voy a desvelar en este libro mi método BEGROW. Un método que

ya ha conseguido entrenar a muchas personas con éxito. Un método que combina neurociencia, inteligencia emocional y toda mi experiencia personal y profesional. He introducido, además, muchas herramientas prácticas para que puedas ponerte en marcha desde ya. No es un libro de teoría pura, sino una fórmula que combina conocimiento y práctica. Para que puedas sacarle todo el partido a este libro —como si fuera las alas de la mariposa—, mi consejo es que no sólo lo leas y lo dejes en la estantería. Aprovecha los ejercicios prácticos para evolucionar. Los puedes utilizar tantas veces como los necesites durante el resto de tu vida. La idea es que se convierta en tu libro de cabecera: consúltalo siempre que te sea necesario, subraya, toma notas, escribe reflexiones...

Como irás averiguando durante este viaje que te espera, conseguir desarrollar tu mejor versión lleva su tiempo, sí, pero, igual que le ocurre a la mariposa, la recompensa merecerá la pena.

Cuanto más utilices las técnicas, más rápido llegarás a volar.

Mientras tanto, disfruta del camino.