

Del autor de *Los 88 Peldaños del Éxito*,
con más de 100.000 ejemplares vendidos

LOS 88 PELDAÑOS DE LA GENTE FELIZ

ANXO PÉREZ

El método N.º 1
para conquistar
EL ÉXITO INTERIOR



www.anxoperez.com



booket

Anxo Pérez Rodríguez

Los 88 Peldaños de la Gente Feliz

El método n.º 1 para conquistar el Éxito Interior



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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Anxo Pérez Rodríguez, 2019

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2019

Alenta, un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

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

www.alentaeditorial.com

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior: Axier Uzkudun y Miguel Ángel Rodríguez

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta a partir de la idea original de © Rubén Martín Rubio. Alma Digital

Fotografía de la cubierta: © Luis Malibrán

Primera edición en Colección Booket: enero de 2022

Primera edición en esta presentación: enero de 2025

Depósito legal: B. 20.142-2024

ISBN: 978-84-1344-381-2

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

SUMARIO

INTRODUCCIÓN ESPECIAL - COLECCIÓN «88 PELDAÑOS»	13
INTRODUCCIÓN - <i>Los 88 Peldaños de la Gente Feliz</i>	19
1. ¿YO?	23
2. La Bolsa Negra y la Bolsa Blanca	26
3. ¿Qué es el Éxito Interior?.....	29
4. Los tentáculos del enemEGO	32
5. Los 8 Belts del Éxito Interior	35
6. La fábula del zapato	41
7. Siempre es miedo.....	44
8. Cuéntalo.....	48
9. ¿Desde dónde?.....	51
10. La herramienta nº1 para alcanzar el Éxito Interior	55
11. Mi mayor equivocación	58
12. La maravillosa ignorancia	61
13. El bebé	65

14. El doctorado	69
15. Las dos alturas.....	73
16. Todo es perfectamente perfecto.....	77
17. ¿Conoces a alguien lleno de inseguridades?	80
18. La rendición	84
19. No, Anxo... Era al revés	88
20. La asignatura más difícil.....	91
21. ¿Activadas o desactivadas?.....	95
22. El placer oculto	98
23. El nieto de Gandhi	101
24. La responsabilidad siempre es mía	105
25. Las otras gracias	109
26. Cómo superar la muerte de un ser querido	112
27. La gente tóxica no existe.....	115
28. Cómo perder peso sin hacer absolutamente nada	119
29. El mejor ejercicio para unir a tu familia (o empresa).....	122
30. Las 8 claves de las personas magnéticas	125
31. Domestica tu lengua	129
32. Cómo conquistar tu Bolsa Negra.....	132
33. Entrégalo	135
34. Maritriste y Marihappy	139
35. El otro uso del verbo trabajar	143
36. Las confusiones.....	146
37. ¿Persona o personaje?	149
38. La fortaleza de las debilidades	152
39. La paz del futuro	155
40. ¿Terreno o casa?	158
41. El saxofón	161
42. ¿Conoces la peste?	165
43. Cómo expulsar la envidia de tu vida.....	168

44. El guion del éxito	171
45. El modo perfecto de dar un consejo.....	175
46. ¿Estado de confianza o de protección?.....	178
47. ¿Plastilina o piedra?	181
48. La enfermedad del siglo ^{xxi}	184
49. ¿Campo de flores o campo de minas?	187
50. Cómo desarmar a cualquier persona en un segundo.....	191
51. La uña del dedo meñique	194
52. Nunca hemos estado tan bien	197
53. ¿Eres sol o viento?	200
54. Tener - hacer - ser	203
55. La teoría de la sal	207
56. ¿Te gusta el veneno?	210
57. Aprende a recibir	213
58. Cómo sacar valor de la sensación de impotencia	216
59. Comunica tu valía.....	219
60. Las cerezas	222
61. La fórmula definitiva contra la pereza: los arrastres.....	225
62. La profesión del siglo ^{xxi}	228
63. ¡Rompe la placenta!	230
64. El lienzo en blanco	234
65. Los regalos de 11 letras	237
66. Las grietas.....	240
67. El límite entre la Bolsa Blanca y la Negra.....	243
68. ¿Esponja o cactus?	246
69. Tranquilo... Es sólo un mal año.....	249
70. La teoría del contraste	252
71. Cuando esperas menos, ganas más.....	255
72. La paradoja del siglo ^{xxi}	258
73. La fórmula de la abundancia	261

74. El test de la sabiduría colectiva.....	265
75. La teoría de los planetas.....	268
76. Amansa la bestia	270
77. El talador	273
78. La felicidad requiere estrategia	276
79. Predispuesto a.....	280
80. Lo más normal.....	283
81. La oportunidad de oro	286
82. Bienvenido, maestro	289
83. Cómo trascender la tristeza	292
84. La voz interior	295
85. 10 reflexiones para superar la amargura.....	298
86. El abuelo	302
87. La perfección.....	305
88. Los dos maestros.....	309
 TU TOP-10 DE MÁXIMAS.....	 313
 Agradecimientos.....	 315

1. ¿YO?



YO es un hombre de negocios que, salvando que viaja en primera clase, por su forma de ser podría ser cualquiera de nosotros. Va con el tiempo justo para aterrizar y ser recogido por su chófer para acudir a una reunión muy importante. Por la megafonía del avión indican que un pasajero se está retrasando: «¡¿Un pasajero?! ¿Me van a hacer llegar tarde por un pasajero? ¿Que lo dejen en tierra!», ruge YO enfurecido.

Transcurridos unos minutos, entra acelerada en la aeronave una señora de mediana edad visiblemente agitada. Tras su entrada, la tripulación cierra la compuerta para disponerse al despegue. A YO le puede su furia. «Debería darle vergüenza. ¡Es usted una irresponsable!», le lanza con el mayor de los desprecios. La pasajera agacha la cabeza y sigue caminando hacia su asiento. Unos momentos antes de mandar apagar los teléfonos, YO recibe un mensaje de su hijo con una noticia sobre su mujer. «Papá, justo después de despedirnos de ti en el aeropuerto, mamá sufrió un infarto. Pudo haber sucedido lo peor, pero por suerte alguien que pasaba a nuestro lado resultó ser médico y le salvó la vida. Sólo ha quedado en un susto. Incluso nos hicimos una foto juntos. Mira...», dice el texto.

Y allí estaban sonrientes: su hijo, su mujer, y... «la pasajera irresponsable».

#88PeldañosGenteFeliz

Nunca enjuicies por fuera aquello
que nunca podrás conocer por dentro.

@Anxo

(Si has visto valor al Peldaño, te invito a que lo fotografíes y lo compartas.)

Querido lector:

Mi compromiso con tu éxito va mucho más allá de un libro y es por ello que he decidido crear una serie de regalos extra para que acompañen este libro. Todos pueden encontrarse en el enlace del final.

Primero: un vídeo hecho especialmente para ti, en el que te doy la bienvenida, te explico cómo funciona el libro y te cuento cómo sacar el mayor partido a su lectura.

Segundo: un **contenido adicional** (valorado en más de 500 euros) que pueda ayudarte de verdad, **exclusivo para los lectores**.

Tercero: mi equipo y yo hemos tomado la decisión de incluir también de forma extra y gratuita la grabación completa del Día del Éxito (valorada en 200 euros) con las 5 claves que harán que revoluciones tu éxito personal y profesional en menos de 8 horas.

Posa el libro por un momento y entra en el enlace de abajo, donde encontrarás todo lo anterior y en el que podrás asimismo formar parte del **club privado de lectores** y tener contacto directo conmigo. Me encantará escucharte.

Parte de los contenidos que te encontrarás tiene un valor mayor que el propio libro.

(Incluye una **sorpresa** impactante.)

NO SIGAS LEYENDO SIN ACCEDER AL ENLACE.

Entra aquí

www.88peldanos.com

Anxo Pérez



2. LA BOLSA NEGRA Y LA BOLSA BLANCA



Tu interior está formado por dos fuerzas: la que te acerca a la luz y la que te acerca a la sombra.

Durante la lectura de los próximos 15 Peldaños, tu Éxito Interior va a pegar un salto. Tú no tendrás que hacer absolutamente nada, ya que el mero hecho de ser consciente del contenido que en ellos se encuentra será el responsable de ese salto. El salto se producirá gracias a aumentar tu conocimiento sobre la tensión existente entre los dos conceptos que este Peldaño va a poner sobre la mesa y que serán el eje central de este libro.

Si nos preguntaran de dónde proceden todos nuestros pensamientos, palabras, acciones o intenciones, diríamos que «de nuestro interior». ¿Significa eso entonces que nuestro interior está formado por una única fuente u origen y que todo procede de un mismo sitio? La respuesta es *NO*.

Atento a esto...

Todo lo que extraemos de nuestro interior no procede de un único sitio, sino de dos: la Bolsa Negra y la Bolsa Blanca. La

BOLSA NEGRA representa la parte más impura, nuestra sombra. La BOLSA BLANCA representa la parte más pura, nuestra luz. Cada vez que esa acción, pensamiento o intención surge de la luz, se genera más luz. Y cada vez que surge de la oscuridad, se genera más oscuridad. ¿Por qué es tan importante entender cuándo actuamos desde una bolsa u otra? Porque todo lo que provenga de la BOLSA BLANCA a la larga produce paz, y todo lo que provenga de la BOLSA NEGRA a la larga produce sufrimiento.

La BOLSA NEGRA representa nuestro ego, y la BLANCA, nuestra esencia.

Te propongo un ejercicio. Tapa con tu mano la columna de la derecha de las dos mostradas a continuación e intenta adivinar de dónde parte cada uno de los deseos mostrados en la de la izquierda. Solo tienes que responder a esta pregunta:

¿BOLSA NEGRA o BOLSA BLANCA?

Deseo de ser humilde	BOLSA BLANCA
Deseo de parecer humilde	BOLSA NEGRA
Deseo de castigar	BOLSA NEGRA
Deseo de educar	BOLSA BLANCA
Deseo de crecer para superarte a ti mismo	BOLSA BLANCA
Deseo de crecer para superar a otros	BOLSA NEGRA
Deseo de dar para ayudar	BOLSA BLANCA
Deseo de dar para que te devuelvan	BOLSA NEGRA
Deseo de reconocer un error	BOLSA BLANCA
Deseo de justificarlo	BOLSA NEGRA
Deseo de sentirse ofendido	BOLSA NEGRA
Deseo de negarse a sentirse ofendido	BOLSA BLANCA
Deseo de mantenerse resentido contra alguien	BOLSA NEGRA
Deseo de perdonar y olvidar	BOLSA BLANCA
Deseo de entender a un malhechor	BOLSA BLANCA
Deseo de condenarlo	BOLSA NEGRA
Deseo de enfadarse	BOLSA NEGRA
Deseo de contener el enfado	BOLSA BLANCA
Deseo de tener rabia, irritación o ira	BOLSA NEGRA
Deseo de domesticarlas	BOLSA BLANCA

Deseo de contar un cotilleo	BOLSA NEGRA
Deseo de negarse a contarlo	BOLSA BLANCA
Deseo de emitir un juicio	BOLSA NEGRA
Deseo de no enjuiciar	BOLSA BLANCA
Deseo de rebelarse contra lo que no se puede controlar	BOLSA NEGRA
Deseo de aceptarlo	BOLSA BLANCA

¿Has reflexionado sobre las respuestas? ¿Qué conclusión sacas? Seguramente que la BOLSA NEGRA da mucho placer, pero es un placer destructivo y efímero, y que la BOLSA BLANCA requiere sacrificio, pero es un sacrificio poderosísimo, ya que por cada gramo de sombra que tú le trueques, ella te da uno de felicidad duradera. Y te aseguro que ese es el más beneficioso de los trueques.

Absolutamente TODAS nuestras intenciones, motivaciones y aspiraciones pueden ser clasificadas como motivaciones que parten desde el ego (BOLSA NEGRA) o desde la esencia (BOLSA BLANCA). El día que yo aprendí esto, tras haber actuado incorrectamente durante años, toda mi vida y especialmente mi ÉXITO INTERIOR cambiaron por completo. Por supuesto para mejor. Lo más curioso es que con todo lo material que todo esto NO es, el área que indirectamente más se benefició de ello fue precisamente mi éxito material, ya que el Éxito Interior siempre repercute en el exterior.

No te has dado cuenta, pero en menos de 5 minutos que te ha llevado leer este Peldaño ya has dado el paso más importante para conquistar tu BOLSA NEGRA, el ego. ¿Cuál? Ser consciente de su presencia.

#88PeldañosGenteFeliz

El primer paso para alcanzar un objetivo
no es ponerse a caminar, sino saber hacia dónde.

@Anxo