

ANDRÉS PASCUAL

El poder
del

Entusiasmo

Aprende
a generar
la energía
del éxito

ANDRÉS PASCUAL

EL PODER DEL ENTUSIASMO

Aprende a generar la energía del éxito



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 continuar desempeñando su labor. 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

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.

© Andrés Pascual, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2025

ISBN: 978-84-670-7942-5

Depósito Legal: B. 18.347-2025

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

NO ES FÁCIL, PERO SÍ MUY SIMPLE	13
Una historia muy real	15

VIAJE AL ENTUSIASMO

LA ACTITUD NO LO ES TODO, PERO CASI	25
Actitud de entusiasmo	27
Tienes la responsabilidad de entusiasmartelo	29

LA ENERGÍA DEL ÉXITO	33
Beneficios del entusiasmo	36
Efectos de la falta de entusiasmo	38
La maldita adaptación hedonista	40
El desencanto nos revela que estamos vivos	44

EL ENTUSIASMO SE ENTRENA	47
Remedios de los clásicos	48
Qué dice la neurociencia	51
La grandeza de los microhábitos	54
Mide el tiempo en horas	57

ACERCA DE LA MOTIVACIÓN	59
La más potente, de dentro afuera	60

Tus valores también empujan	63
El estado de <i>flow</i>	65
Genera <i>flow</i> en tu trabajo	68
LOS VAMPIROS DEL ENTUSIASMO	71
No te quejes	72
No te dejes llevar por el caos	74
No tengas miedo	79
Vampiros en el trabajo	83
Una última reflexión	85

PONTE LAS PILAS AAA

ACEPTACIÓN	91
Un relato de aceptación extrema	92
La perfección no existe, ni falta que hace	94
Vulnerabilidad, tu arma secreta	97
Si no te ocupas de nacer, te ocupas de morir	98
Trátate como tratarías a tu mejor amiga	99
Diario de gratitud	101
Anochece en Guinea	104
ATENCIÓN	107
Atención a cada paso, literalmente	109
La maravilla de estar presente	110
Atención es excelencia	112
Calma las aguas	113
Medita en el súper	115
El juego del Génesis	117
Una sabrosa inspiración	120
ACCIÓN	123
Las cinco preguntas de la perseverancia	125
Siempre fiel a tus valores	127

Dame un entusiasta y moveré el mundo	131
Vas a vivir cuatro mil semanas	132
EL MANTRA DE LA TRIPLE A	135

DECÁLOGO DEL ENTUSIASMO

E ENCUENTRA UN PROPÓSITO	145
N NUTRE TU CUERPO Y MENTE	155
T TONIFICA TU LENGUAJE	163
U UTILIZA EL HUMOR	171
S SIGUE TU PROPIO CAMINO	179
I INVITA A PERSONAS ENTUSIASTAS A COMER	189
A APLAUDE CON GANAS	197
S SONRÍE PORQUE SÍ	205
M MUEVE TUS CADERAS	211
O OBSERVA EL MUNDO CON OJOS DE NIÑO	219
EPÍLOGO	227
NOTAS Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	229
AGRADECIMIENTOS	235

NO ES FÁCIL, PERO SÍ MUY SIMPLE

En el mundo hay dos tipos de personas: las que quieres que te toquen en tu mesa en una boda y las que no. Cuando estás a gusto con alguien, no suele deberse a que sea más o menos guapo, rico o inteligente. Queremos cerca a personas que te hablan con pasión, emoción, convicción, también con curiosidad e interés por ti, ya que buscan aprender cosas nuevas. En definitiva, personas que desprenden entusiasmo por lo que hacen... y por lo que son.

El entusiasmo proviene de tu ser más profundo, eres tú quien conviertes tu vida en ilusionante.

Hay una historia de un humilde trabajador de la NASA que siempre tengo presente. En plena carrera espacial entre Estados Unidos y la Unión Soviética, Kennedy prometió llegar a la Luna y, lo que era aún más difícil, traer de vuelta sanos y salvos a los astronautas. Este compromiso no solo era científico: era político, económico, incluso filosófico, así que el presidente hizo varias visitas a las instalaciones espaciales. En una de ellas, siguiendo su tónica de romper el protocolo, saludó a un empleado de la limpieza vestido con mono gris. Cuando le preguntó a qué se dedicaba, aquel le mostró su escoba con orgullo y exclamó:

—¡Estoy ayudando a poner un hombre en la Luna!

Apuesto a que Kennedy, gracias al entusiasmo de aquel hombre, volvió a su casa más encendido que los motores del Apolo 11

y más convencido que nunca de la viabilidad de su proyecto. No hay nada más contagioso que ese fuego interior.

El entusiasmo no es un optimismo forzado ni ingenuo. Es una actitud ante la vida que te convierte en una persona más feliz y productiva. Cuando vives con entusiasmo, generas una energía que eleva la calidad de la experiencia, disfrutas más del ahora y multiplicas tus resultados. Te sientes libre, despierto, ves tus opciones con claridad, perseveras, te guían tus valores y siempre vas un paso más allá que el resto.

Cuando vives con entusiasmo, haces más, pero, sobre todo, lo haces mejor.

En este libro voy a compartir lo que necesitas saber para prender y mantener el tuyo: estudios científicos para entender cómo somos y por qué actuamos de una forma u otra, rutinas cotidianas, inspiraciones de culturas lejanas. Pero, además de compartir todo lo que sé, voy a compartir todo lo que soy.

Llevo toda mi vida escuchando: «¿Cómo puedes desprender siempre tanto entusiasmo?». Me lo dicen al terminar mis conferencias; cuando explico una idea para un nuevo libro; tras las sesiones del posgrado universitario sobre felicidad organizacional que creé hace años y por el que, en los inicios, muchos me tomaron por loco. Dicho coloquialmente, me vengo muy arriba con todo. Y si bien es verdad que nací con cierta predisposición genética a entusiasmarme, llevo años trabajando esta actitud de forma consciente y sistemática. He aprendido a graduar mi energía, a no dejarme arrastrar por ella, a prenderla con urgencia cuando se apaga porque el mundo se pone cuesta arriba.

En el otro extremo, en mis formaciones de liderazgo me cruzo con muchas personas que viven envueltas en una apatía crónica, tanto en el plano personal como en el profesional.

—Ya me motivaré cuando cumplamos objetivos —dicen.

Desconocen que el entusiasmo es un poder que, además de ayudarnos a cumplir esos objetivos, hace que vivamos el camino con plenitud. No solo convierte nuestra vida en más exitosa; también logra que el éxito nos llene más.

Por eso he escrito este libro, para poner este poder a tu alcance.

¿Así de fácil?, te preguntarás.

No es fácil, pero sí muy simple. Si decides ser una de esas personas que todos quieren tener cerca por la buena energía que desprenden, toca entrenar. Como decía el sabio, solo hay felicidad donde reina la virtud y el esfuerzo serio, pues la vida no es un juego. Lo bueno de las rutinas que voy a proponerte es que son muy sencillas y pronto pasarás del «tengo» que practicarlas, al «quiero» practicarlas. No puede ser de otro modo. El primero que se encuentra a gusto con alguien entusiasmado es uno mismo.

Lo he vivido, y por eso quiero comenzar con una historia muy real.

Gracias por formar parte de ella.

UNA HISTORIA MUY REAL

Mi primer manuscrito de novela, casi quinientas páginas, terminó en una papelería. Y el segundo. En total, cuatro años de trabajo hechos pedazos. La tercera versión, que completé gracias a seguir cultivando mi entusiasmo a pesar de los desvelos, me introdujo en los hogares de muchos lectores de varios países y mi vida cambió para siempre.

Pero deja que me remonte un poco más atrás.

Ya de niño me gustaba tener público. Hice buena parte de la carrera de piano y mis padres cuentan que, mientras ensayaba, giraba la cabeza para ver si andaban por allí. Lejos de darme vergüenza, cuando alguien me escuchaba me entregaba a la pieza como si estuviera tocando en el Teatro Real. Esto, aunque entonces no fuera consciente, respondía a una vocación de comunicador que me venía de serie, no a que me apasionara la música clásica.

Tuve que llegar a la universidad donde estudié Derecho para darme cuenta de que mi camino no discurría por las líneas demasiado paralelas de aquellas partituras.

Cuanto tomé la decisión de dejarlo, mi cabeza estalló: «¡Después de tantísimas horas, días, años, sentado frente al piano! ¡Si ahora lo abandonas, todo ese esfuerzo no habrá servido de nada! ¡Con lo bien que podrías haber estado jugando al fútbol, qué forma tan absurda de desperdiciar tu infancia!».

Seguro que te resulta familiar esa voz interior. Para muchas personas, desprenderse de cualquier cosa es sinónimo de drama. Pero para que algo nuevo quepa en tu vida, has de dejar ir parte de lo viejo. Y apenas unos días después de decir adiós a Mozart y compañía, un compañero de clase me invitó a unirme a un grupo de pop que estaba formando, donde terminé de teclista y cantante.

El día que entré con mi nuevo amigo José Ignacio en la habitación donde ensayaban tuve una suerte de epifanía. En aquella fotografía sí que me reconocía, envuelto por aquella nueva música me sentía yo mismo. De pronto tenía clarísimo mi propósito: crear. Necesitaba componer canciones —el verbo necesitar está elegido aposta, porque de pronto no podía vivir sin ello—. Y, aunque nunca antes lo había hecho, me puse manos a la obra. «En lugar de esperar a tener confianza para actuar —me dije—, actúa para tener confianza».

Por primera vez experimenté de forma consciente el poder del entusiasmo: la sensación de libertad por saberme en el camino correcto, la fuerza que me empujaba a buscar vías de mejora... Creía en mi nuevo proyecto. Más aún, creía en mí mismo.

Esta llama interior me permitió estirar las jornadas de forma mágica. Grababa maquetas y daba conciertos mientras iba aprobando en la facultad, ya que parte del plan era cumplir con los estudios que había iniciado, aun cuando solo fuera para tener la licenciatura. Y es que estaba convencido de que jamás necesitaría el título porque íbamos a convertirnos en estrellas del pop. Pero tres años después, ese día en el que te lo juegas todo, en la final de un certamen nacional que tenía como premio la grabación de un disco, nos quedamos a las puertas.

«¡Qué fracaso!».

Esta es la primera frase que teclea tu mente ante una situación así —y la mente de quienes te rodean—. Justo el tipo de pensamiento tsunami que apaga el fuego del entusiasmo. Pero, curiosamente, no me arrepentía ni me avergonzaba de haber volcado en aquella aventura toneladas de ilusión y de entrega. ¡Me había convertido en un músico mucho más completo junto a personas geniales con las que compartía ilusiones y propósito! Precisamente por haber derrochado tanta energía positiva, había vivido unos años felices. ¿Quién se atrevía a decir que, de alguna forma, no había triunfado?

Mantener esa actitud —vuelvo al título de esta introducción— no fue fácil, pero sí muy simple. De primeras me quedé hecho polvo, pero decidí no volverme un amargado. Y esto no va de positivismo tóxico; va de escoger con valentía el camino más saludable y productivo. Tras el veredicto del jurado tenía dos opciones: regodearme en la «suerte» de la banda ganadora y ponerme el traje de víctima —«los jueces del certamen no tenían ni idea», «justo cuando tocamos nosotros sonó mal el equipo», «yo hago música de verdad, no esa porquería comercial»—, o pensar en cuántos músicos habrían dado todo lo que tenían por estar en mi lugar.

Como suele decirse, lo peor de una final es no estar en ella y tener que verla por televisión.

En lugar de anclarme en la frustración por todo lo que me faltaba, necesitaba experimentar gratitud por cada pequeño avance logrado, como los contactos en la industria y medios de comunicación que habíamos hecho gracias al concurso. Y seguí componiendo como si no hubiera un mañana, mostrando aquí y allá mis nuevos temas sin sentirme ridículo por ello —porque otro de los beneficios de vivir con entusiasmo es que deja de condicionarte lo que puedan pensar los demás—.

Como dice un proverbio sufí que escuché hace treinta años en la orilla siria del Éufrates: si insistes ante una sola puerta, mil puertas se abrirán ante ti. Y, gracias a que seguí aporreando la mía, conocí a Ezequiel Barricart, líder de otra banda llamada Catorce

de Septiembre, que me contagió su entusiasmo cuando más falta me hacía. Forjamos una amistad fraternal que aún perdura, nos fichó la multinacional Sony Music y, esta vez sí, acaricié el éxito. Grabamos el disco en unos estudios de Francia con un productor de fama internacional, aparecimos en las revistas juveniles, salimos de gira con Los 40 Principales... Incluso tocamos en la Expo92 de Sevilla para un programa de televisión en el que nos vieron millones de personas. Y, entretanto, aún tuve fuerzas para aprobar el último curso de Derecho a base de ponerme tapones en los conciertos para que, al terminar, no me pitasen los oídos y pudiera estudiar en el hotel.

El hecho mismo de alcanzar esta meta académica —que, vista desde la distancia, me parece más improbable que la de Kennedy de llevar astronautas a la Luna— era la prueba de que cuando vives con entusiasmo haces más, pero sobre todo lo haces mejor.

Esta vez todo pintaba muy bien, pero aquella segunda banda se disolvió de forma tan fugaz como había ascendido. De nuevo tocaba reiniciar, practicar la gratitud por lo vivido y aprendido, considerar el fracaso como una escala natural del camino, reafirmar el propósito que daba sentido a tanto esfuerzo... Me dediqué a reunir herramientas para lidiar con el efecto rebote —después de tocar el cielo, más dura suele ser la caída— y defenderme de los tres vampiros del entusiasmo: la queja, el caos interior y el miedo.

Más adelante los conocerás a fondo, al igual que mis propuestas para que no te chupen la energía. De hecho, a lo largo del libro encontrarás ejercicios para aterrizar todos los conceptos.

Hagamos una pausa para introducir el primero.

BUSCA UN ANCLAJE

En el viaje de la vida generamos muchos anclajes emocionales de forma inconsciente: el olor a pan que nos transporta a nuestra infancia, el ruido de las olas que nos evoca momentos de calma... Pero también podemos crearlos de manera intencionada. Esta técnica básica de PNL —programación neurolingüística—

consiste en asociar un estímulo —visual, olfativo, auditivo— a un estado emocional para provocar dicha sensación cuando nos interesa.

En aquellos años, mi anclaje era una canción de la banda inglesa Dire Straits llamada *Telegraph Road*. El día que conocí al guitarra de mi primer grupo, estaba punteando el solo con tanto parecido al original que me dejó sin respiración. Así que, cuando pasaba por momentos bajos, la escuchaba y de inmediato se me ponían los pelos de punta, prendía de nuevo el entusiasmo por crear algo parecido, volvía a no importarme el esfuerzo y sacrificio que me pidiera a cambio. Ahora mismo la tengo sonando de fondo y se me humedecen los ojos. Hace que me olvide de comer y dormir y que solo quiera seguir escribiendo.

Busca tu propio anclaje. Si no es una canción, puede ser una foto, una pequeña figura traída de un viaje... Algo que puedas acercar al corazón o apretar fuerte cuando tu entusiasmo decaiga. También puede servirte una frase de este libro que te resuene y te traiga a este preciso momento en el que, juntos, iniciamos esta aventura.

Mientras comenzaba a ejercer de abogado me dediqué a componer canciones para otros artistas, pero al cabo de un tiempo dejé ir definitivamente mi sueño de músico —para que algo nuevo quepa en tu vida, has de dejar ir parte de lo viejo— y sustituí las notas y silencios del piano por palabras y espacios en un papel. Al fin y al cabo, me dije, había escrito las letras de docenas de canciones. ¿Por qué no probar a expresarme a través de una novela? Todo salía del mismo corazón y estaba destinado a traspasar el de la persona que tuviera delante. El propósito era el mismo: crear, comunicar, generar emociones. Además, acababa de regresar del Tíbet tras haber cruzado el Himalaya en una ruta que tuvo mucho de iniciática, y me rondaba por la cabeza una trama de aventuras que podía funcionar.

Estaba tan entusiasmado con este nuevo proyecto que, cuando llegaba a casa al salir del despacho, encendía el portátil antes de quitarme el traje para que el sistema operativo fuera activándose.

se mientras me cambiaba —era el año 2003 y necesitaba unos minutos para ponerse en marcha—. De ese modo, cuando me sentaba a escribir, no perdía ni un segundo esperando.

Pronto descubrí que la escritura era mi forma de expresión más genuina —benditas puertas sufís—, pero he de confesar que me lancé al vacío sin imaginar lo complicado que iba a ser. El trabajo me absorbía y tenía que valerme de las noches, un mes, y otro, robándole horas al sueño. Pero todo estaba bien. Para entonces ya tenía un mantra que me repetía constantemente y al que dedicaré la segunda parte de este libro:

Aceptación – Atención – Acción

Me había puesto las pilas AAA del entusiasmo —como las llamé por las iniciales—, no había quien me parase. De nuevo entregado a cada minuto, era consciente de que, como advertía Osho, la vida no nos espera más allá, nos sucede aquí y ahora. No es una meta futura que hemos de alcanzar. Está en nuestro respirar, en el latir de nuestro corazón, en cada palabra escrita.

Dos años después, mientras seguía trabajando once horas diarias en el despacho, puse fin a un manuscrito de cuatrocientas sesenta y ocho páginas para las que, como puedes imaginar, previamente había roto diez veces más en borradores. Ese mismo día contacté con todos los agentes literarios que encontré por internet y me contestó Montse Yáñez, quien representaba a grandes autores a los que yo admiraba. Cuando fui a conocerla me hizo esta pregunta:

—¿Me das tu palabra de que esta novela es lo primero que has escrito en tu vida? —Yo, hinchado de orgullo, le contesté que sí; y ella concluyó—: Pues rómpela y empieza de nuevo.

—¿Cómo? —salté—. ¡Si llevo dos años sin dormir! ¿No se suponía que me habías citado porque te gustaba mi obra?

—Tienes un ritmo narrativo que no parece de autor novel —explicó—; pero para convertirte en un verdadero escritor te falta madurar. Así que, en lugar de quemarte con una novela pre-

matura, sigue trabajando y, cuando llegue la hora, iremos a por una editorial de primera división.

Estuve a punto de entrar en *shock*. ¿Empezar de cero? Pero respiré hondo, conté hasta diez y tiré el manuscrito a su papелera mientras exclamaba riendo —aunque alguna lagrimilla quería salir—:

—¡He conseguido que una agente internacional apueste por mí, no puede ser mejor noticia!

Y, según cuenta Montse, con esa muestra abierta de entusiasmo terminé de ganármela.

Regresé a casa, comencé de nuevo desde la página uno y pasé otros dos años escribiendo una segunda versión. Cada mañana una nueva oportunidad de crear algo bello, con este propósito como motor y faro. Y al poco de poner el «fin», se cumplió la predicción y conseguí fichar para un gran sello.

¿La publiqué entonces? Tampoco. Sentado en el despacho de mi editora, esta me confió que, aun cuando la novela estaba a la altura de su catálogo, todavía me veía capaz de lograr una versión mejor, pero que la decisión era mía. Y me confesó que si se atrevía a proponérmelo era por mi entusiasmo. ¡De nuevo esa palabra!

—Hay que sacar el máximo partido a esas ganas —concluyó.

Te aseguro que, de primeras, lo que ahora sé que fue un piro-po me pareció una broma. Me sentí en mitad de una pesadilla de Sísifo, el personaje de la mitología griega que empuja una y otra vez una piedra esférica hacia lo alto de una montaña. Pero meforcé a contemplar con perspectiva la maravilla que estaba viviendo y las posibilidades que volvían a abrirse ante mí. De nuevo conté hasta diez, tiré el segundo manuscrito a una papелera —diferente de la anterior— y comencé a escribir desde cero una tercera versión.

Once meses después —suman ya cinco años de doble vida, abogado de día y aspirante a escritor de noche— se publicó *El guardián de la flor de loto*, mi primera novela. El título hacía alusión a esa preciosa flor que brota en las aguas más turbias, allí donde parece que nada puede germinar. Lo mismo que les pasa a

tantas personas obligadas a florecer en un mundo que muchas veces se lo pone muy difícil.

El día que se lanzó, me propuse un nuevo reto: investigar cómo había mantenido encendido mi entusiasmo contra viento y marea. Quería identificar patrones para repetir el comportamiento y, por qué no, construir un decálogo que pudiera servir de guía a otras personas.

Aquel fue el primer paso de otro gran viaje. El germen de mi carrera en el mundo del desarrollo personal que, desde entonces, he simultaneado con otras novelas.

Ha llegado el momento de compartir esos hallazgos contigo.