

Sergio Fernández

Los
10
poderes
para diseñar
tu vida

A stylized illustration of a person in a dark suit climbing a light-colored ladder. The person is positioned inside the large white number '0' of the title '10', with one arm reaching up towards the top of the '0'. The ladder extends from the bottom of the page up to the person's feet.

**Aprende a dominarlos
y vivirás con plenitud**

 **Planeta**

Sergio Fernández

**Los
10
poderes
para diseñar
tu vida**

 **Planeta**

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. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

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.

Los contenidos ofrecidos en el sitio web accesible a través del código QR se ofrecen sin ningún tipo de garantía sobre su exactitud. Estos contenidos podrían estar incompletos o ser incorrectos, así como ser retirados o modificados en cualquier momento sin previo aviso por parte del titular del sitio web o por terceros.

Editorial Planeta no tiene el control sobre los contenidos accesibles a través del código QR ni sobre la naturaleza del sitio web y declina toda responsabilidad por los posibles errores o modificaciones que se pudieran producir en dichos contenidos.

El sitio web accesible a través del Código QR puede, asimismo, tener políticas y términos de privacidad que están fuera del control de Editorial Planeta. Asegúrese de consultar las «Políticas de Privacidad» del sitio web, así como sus «Términos de uso» antes de realizar cualquier transacción o de facilitar cualquier tipo de información.

Título original: *Los 10 poderes para diseñar tu vida*

© Sergio Fernández c/o Thinking Heads, 2026

© Editorial Planeta, 2026

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

www.editorioplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Rudy de la Fuente

Primera edición: enero de 2026

Depósito legal: B. 22.695-2025

ISBN: 978-84-08-31332-8

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

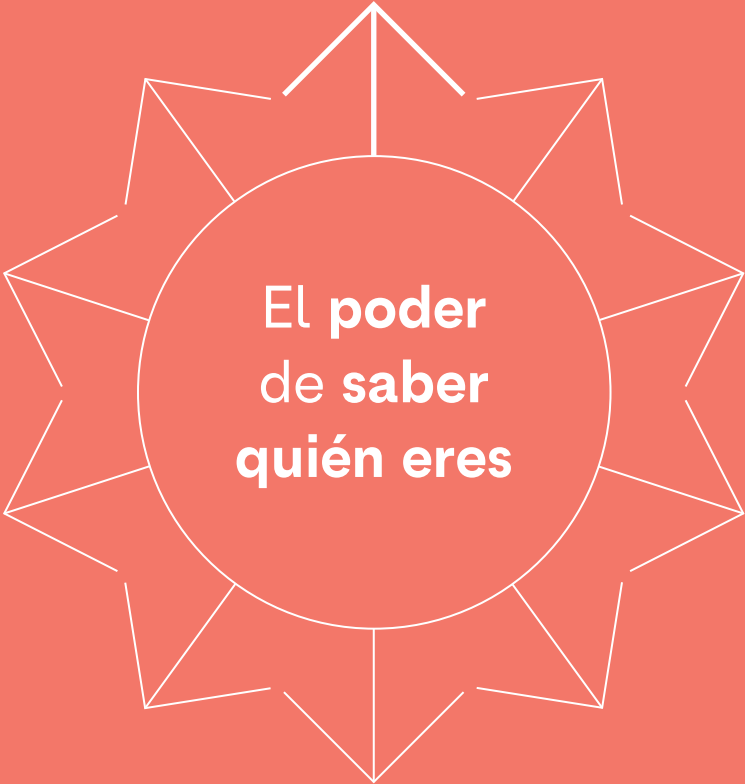
Printed in Spain – Impreso en España



ÍNDICE

<i>¡Arrancamos!</i>	9
1. El poder de saber quién eres	13
2. El poder de creer en ti	47
3. El poder de la salud	77
4. El poder de las buenas relaciones	101
5. El poder de la familia	135
6. El poder de la pareja	163
7. El poder de la trascendencia	187
8. El poder del propósito	217
9. El poder de la carrera profesional	245
10. El poder de la libertad financiera	291
Recursos y materiales para expandir tus conocimientos	343

1



**El poder
de saber
quién eres**

La respuesta está siempre en la infancia	16
El problema de no contarte verdad radical	18
Cambiar el relato para cambiar tu vida	19
La realidad es medicinal	22
¿Vives en un culebrón?	23
Lo que pasó al llegar a América	24
¿Quién no ha echado la vista atrás?	25
¿Cómo quedarte en un sitio donde no quieres estar?	26
La conversación que lo cambió todo	28
Mirar lo que tiene el otro en lugar de lo tuyo	29
La sombra define tu destino	30
La vida primero susurra	31
El estiércol es tu problema actual	32
Nunca se toca donde te sientes débil	33
El observador observado	34
El miedo a mirar dentro	35
Cambiar el fruto sin cambiar la raíz	36
Sufrir no aporta nada	38
El «pegote energético»	39
Me hacen un «diagnóstico terrorista»	40
El perdón es un arma de construcción masiva	42
Cómo hacer para no caer en lo mismo	43
Respirar la ansiedad	44
Tengo miedo (y está bien así)	45

Siempre he tenido claro que, para crecer profesional y económicamente, primero hace falta crecer como persona.

***No hay desarrollo profesional
sin desarrollo personal.***



Esta idea, que empezó como una intuición, es hoy una certeza. Lo he comprobado tras acompañar a decenas de miles de personas en sus procesos de transformación desde 2005.

No conocemos nuestros dones y talentos. No conocemos nuestra sombra. No sabemos por qué tropezamos con la misma piedra una y otra vez. Desconocemos nuestro propósito. Tenemos miedo y nos falta confianza en nosotros mismos y en la vida. Por si esto fuera poco, ponemos más el foco en lo que nos hace falta que en lo que tenemos, creemos que el sufrimiento aporta algo y a veces tenemos un malestar crónico que muchas veces ni siquiera somos capaces de reconocer y que impide cualquier desarrollo profesional. Esto es lo que nos pasa.

Nos da miedo mirar dentro. Nos da miedo contarnos verdad.

Y eso provoca fracasos empresariales, falta de abundancia

económica, relaciones tóxicas y problemas de salud. Es normal: si no sabes quién eres, no puedes avanzar. Por eso, siempre he incluido el desarrollo personal en todos los libros, cursos y experiencias formativas que he creado.

No lo hago por idealismo. Lo hago por pragmatismo.

Lo hago porque existe un camino más fácil. Pero, para tomarlo, primero necesitas saber quién eres. Esto, por otra parte, está inventado desde hace siglos. En el templo de Apolo en Delfos ya estaba escrito:

«Te advierto [...] que, si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera.

Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias?

En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros. Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses».

Es fácil de recordar: concóctete a ti mismo. Y por eso, si te conoces, tienes un superpoder: el poder de saber quién eres.

¡Arrancamos!

LA RESPUESTA ESTÁ SIEMPRE EN LA INFANCIA

Mirar atrás para poder mirar hacia adelante

Por más vueltas que le doy, por más terapias que estudio, por más conversaciones que mantengo, por más que crece mi biblioteca..., siempre llego a la misma conclusión.



La solución a todo lo que nos pasa está en la infancia.

Concretamente, en sanar la infancia. No se puede sacar adelante una planta que tiene la raíz podrida. Las cosas funcionan más o menos así: de niños aprendemos ciertas cosas. Las que sean.

Y pensamos que esto es verdad. O que esa es la forma de hacer las cosas.

Luego, de mayores, nos pasamos la vida repitiendo eso que hemos aprendido, como un disco rayado, en piloto automático, como en una especie de condena invisible, pero ineludible.

Haciendo lo mismo todo el rato o haciendo lo contrario. Pero es que hacer lo contrario es, en el fondo, hacer lo mismo.

Imagina que tu madre era muy tacaña. Tacañísima. Entonces tú te conviertes en un ser tacaño. Contigo o con los demás. En la familia o en el trabajo, pero tacaño. O, por el contrario, te prometes que nunca serás así. Y entonces te conviertes en lo contrario: en un ser generoso. El más generoso. Tan generoso con los demás que finalmente terminas siendo tacaño contigo mismo. En ambos casos estás en la misma energía.

O imagina que tus padres se gritaban. Y entonces te conviertes en un ser silencioso. O en lo contrario: en un gruñón de libro. Sea como sea, un día te descubres incapaz de decir algo con claridad..., o te descubres gritándote con tu pareja igual que lo hacían tus padres en tu niñez.

En ambos casos pasa lo mismo: sigues atrapado en la energía de tu infancia.

Ahora, imagina que la vida es un péndulo. Tienes que ser capaz de ir de un extremo al otro. A veces toca ser tacaño, muy tacaño, contigo o con los demás. A veces toca ser generoso, muy generoso, contigo o con los demás.

Por eso, hay que mirar atrás para poder mirar hacia adelante. Pero atención: solo durante un rato.

Aclarar lo que haya que aclarar, sanar lo que haya que sanar, y después seguir viviendo, que es a lo que hemos venido. A lo grande, en mayúsculas, mirando hacia adelante.

Siempre mirando hacia adelante.

EL PROBLEMA DE NO CONTARTE VERDAD RADICAL

Contarse verdad es un prerequisite para el éxito

Yo tenía *veintidemasiados* años, vivía en un cuarto piso interior sin ascensor de treinta metros cuadrados en Lavapiés, y empezaba a cansarme de ser pobre. Hay cosas, como, por ejemplo, la pobreza, que con esa edad incordian, pero son llevaderas. Pero si esa misma pobreza persiste en los treinta y tantos, empieza a ser cada vez más cansina. Y ya no te cuento si el tema del dinero no está solucionado a los cuarenta y tantos o a los cincuenta y tantos. Entonces eso sí que se vuelve un problema de verdad.

Un drama. Le acabo de caer mal al 80 por ciento de los terrícolas, pero esa es la verdad.

Y sucede lo mismo con el propósito, la pareja, la familia, la salud o cualquier otra cosa importante de la vida.



***Hay temas que hay que solucionar lo antes posible.
Y, para ello, hay que contarse verdad.***

Verdad radical.

Verdad desnuda.

Verdad de la que te remueve las entrañas.

Así que eso fue lo que hice: un ejercicio de verdad radical, de mirarme al espejo y contarme verdad.

En concreto, me conté dos cosas.

1. Cuál era mi situación real.
2. Cómo quería que fuera.

Ojo, en todos los aspectos.

En el dinero, claro, pero también en la pareja, en la amistad, en el trabajo... Verdad radical en todo.

Sé, porque llevo años viéndolo, que se necesita mucho valor

para mirarse al espejo y reconocer que tu vida es un desastre en algo o en todo; que hay que tener mucho coraje para mirarse al espejo y decir: «No gano lo suficiente porque no soy un buen profesional». Es más fácil decir: «Podría estar mucho peor; con esto que gano ya me apaño...».

También hay que tener mucho valor para mirarse al espejo y decir: «No tengo una buena relación de pareja porque sigo comportándome como si fuera un crío». Es más fácil decir: «Bueno, esto le pasa a todo el mundo...», o comprarse un perro, o un gato, según preferencias, y así no tener que discutir con nadie.

Creo que vas pillando la idea.

Contarse verdad radical es un prerrequisito para el éxito. No es apto para todo el mundo. Es solo para valientes. Pero el precio de no hacerlo es siempre mayor que el de hacerlo. Cualquier ser humano que quiera ejercer como tal tiene que ser capaz de contarse verdad.

Y si no lo haces, ya sabes cómo acaba esto: preguntándote en soledad por qué no te contaste verdad en un hotel desvencijado y subvencionado de algún pueblo costero de edificios horteras pintados en color crema, mientras tomas un desayuno a base de pan blanco con margarina, con el sonido de la tele y un fluorescente blanco parpadeante acompañando ese momentazo.

Pues bien, es eso o contarse verdad.

Verdad radical. Verdad de la que a veces preferirías no escuchar.

CAMBIAR EL RELATO PARA CAMBIAR TU VIDA

Decirle adiós a tu yo del pasado

Una vez hablábamos Hada, mi pareja, y yo de cómo cambiar de relato puede cambiarte la vida. O arruinártela. Menudo tema, puede que este sea uno de los más importantes de la vida.

Verás, cada persona tiene un relato que se cuenta y que da sentido a su vida.

Incluso para estar mal necesitas un relato. De hecho, estar mal suele consistir en tener un relato equivocado.

Cada persona tiene una narrativa que, de alguna manera, impregna todo lo que hace. Y todo lo que le sucede. Este relato puede ser inconsciente, y entonces determina lo que te pasa: tú no entiendes nada y lo llamas destino. O puede ser un relato consciente, y entonces tú decides darle sentido a tu vida con base en una narrativa. Y entonces todo suma y tiene sentido.

Cuando tu relato es consciente, todas las piezas del puzle encajan.

Y cuando no encajan, sabes que terminarán por hacerlo. Todo en orden. El relato, en último término, se puede resumir en una frase y es como una especie de energía que lo rige todo. Puede ser algo tipo:

- «El mundo es injusto y me pasan cosas injustas».
- «Todo es tan difícil».
- «Mi pareja no me quiere y nunca lo ha hecho».
- «Ganar dinero es difícil».
- «Siempre me abandonan».

Pero también podrías tener un relato tipo:

- «Lo que sucede, conviene».
- «Tengo suerte y la gente me apoya».
- «Mi pareja me quiere incondicionalmente».
- «El mundo es un lugar abundante para mí».
- «Estoy protegido y todo me sale bien, incluso cuando parece que sale mal».

¿Ves que, ante un mismo acontecimiento, tu vivencia será muy diferente si te la cuentas de una manera u otra? Y ahora viene lo importante:

***Para transformar cualquier aspecto de tu vida,
primero necesitas cambiar de relato.***



Necesitas empezar a explicar tus vivencias desde un lugar que haga que todo, incluso el dolor, tenga sentido. Tienes que arremangarte y decidir que las cosas ahora van a tener un nuevo sentido. El sentido que tú decidas darle, el relato que tú quieras para ti.

Necesitas decirle adiós a tu yo del pasado que habitaba ese relato; atravesar el duelo de despedirte de él. Necesitas probarte una historia nueva de vida, explicar las cosas desde una perspectiva nueva.

¿Estoy siendo capaz de transmitirte lo importante que es esto?

Imagina que quieres una mejor relación de pareja, pero sigues contándote el relato de que no te va bien...

O de que todos los hombres/mujeres son iguales...

O de lo difícil que está el mercado...

O de que tu pareja no te quiere...

Cuando te cuentas ese relato, no solo estás describiendo lo que «crees» que está pasando. Enfatizo el «crees». **La cuestión es que, haciendo eso, le declaras a la vida que ese es tu relato y al hacerlo perpetúas ese relato.**

Lección número 1 de desarrollo personal: cambia de relato.

¿Y cuál es el problema? Pues que cambiar de relato es como quedarse sin identidad durante un tiempo. Es como quedarse desnudo... ¿Quién soy yo ahora entonces?

El problema es que los relatos tienen inercia.

E, igual que cuesta frenar un coche que va a cien kilómetros por hora, también cuesta frenar un relato que llevas usando diez o veinte años. A veces incluso más. El problema es que, a veces, sentimos que si cambiamos de relato estamos traicionando a nuestro yo del pasado, o a nuestra familia, o a nuestros amigos... Nada de eso es cierto, como ya sabes. Y, en cualquier caso, a veces es

imprescindible hacerlo. Necesario. Gozoso. Liberador. Pero, sobre todas las cosas, cambiar de relato te hará sentir libre.

Libre. ¿Te imaginas?

Pues la clave es cambiar de relato.

LA REALIDAD ES MEDICINAL

Circunvalar la corrección: el puritanismo verbal

Hace no mucho tiempo, charlaba con un amigo sobre nuestros objetivos de salud y de dinero:

—Yo dije que iba a hacer esto hace tres meses, y no lo he hecho... Y tú dijiste que ibas a hacer aquello, y tampoco lo has hecho.

Mi amigo llevaba razón.

—Correcto. Así es. No lo he hecho —dije yo—. Aún no he hecho lo que te dije que iba a hacer.

La palabra clave aquí es aún.

Déjame que te comparta varias ideas a este respecto de no hacer lo que dijiste que ibas a hacer.

La primera es que es fundamental contarse verdad.

Si no lo has hecho, entonces no lo has hecho. Y no hay más preguntas, señoría. No merece la pena defenderse, contraatacar, disimular o cambiar de tema porque la realidad es medicinal.

La segunda es que los buenos amigos te dicen lo que quieres escuchar, pero los mejores amigos te dicen lo que no quieres escuchar. Si un amigo te dice una verdad así, mejor dale un abrazo, porque en estos tiempos de puritanismo verbal conviene abrazar a quien decide circunvalar la corrección política. Si alguien te dice algo así, eso es que te quiere en tu mejor versión.

La tercera es que, si esto te pasa solo de vez en cuando, es mejor ser un poco más amable con uno mismo.

Ser amable es siempre buena idea. Y con uno mismo, aún me-

jor. No sé tú, pero yo me propongo muchas cosas. Me gusta vivir la vida, comerme la vida a cucharadas, y soperas, por supuesto. Eso hace que, a veces, sobrevalore lo que se puede conseguir en un día o en un trimestre y que, por tanto, no lo logre. Por eso, cuando en ocasiones no cumplo con lo que digo que voy a hacer en el tiempo propuesto, sigo queriéndome y durmiendo bien, porque para mí la medida del éxito es más cómo entreno que el hecho de ganar o perder el partido. Si entreno bien, es cuestión de tiempo que termine ganando. **Tarde o temprano, la disciplina vencerá a la inteligencia.**

Y yo sé que entreno bien y que lo hago cada día. Por eso, he aprendido a ser amable conmigo mismo si no hago algo en el tiempo en que me había propuesto hacerlo.

Es importante no confundir «amable» con «autocomplaciente».

Porque lo que no me permito es dejar de entrenar. Lo queramos ver o no, fallar de vez en cuando nos hace más humanos; meter la pata de vez en cuando nos hace más humildes; no cumplir un objetivo de vez en cuando nos hace más empáticos; no se puede acertar siempre, no se puede tener éxito siempre y no se puede saber todo. En resumen:

***No se pueden cumplir siempre los objetivos.
Lo único que podemos hacer es entrenar cada día.***



¿VIVES EN UN CULEBRÓN?

Y lo peor es que quizá, solo quizá, no lo sabes

En los culebrones y en las series de televisión parece que pasan cosas, pero, en realidad, no pasa nada. Piénsalo: marean y parece que va a pasar algo, pero al final no pasa nada. Y en nuestra vida, muchas veces, sucede igual. La historia funciona más o menos así:

un día te pasa algo chungo. Lo que sea. Eso da igual. Aunque en realidad no sea tan chungo. Esto también da igual. Te deja tu novio, o te echan del trabajo, o discutes con tu mejor amiga... La cosa es que no sabes por qué, pero pasa un tiempo y, de repente, te vuelve a pasar lo mismo. Te deja otro novio, te echan de otro trabajo, otra amiga te deja de hablar... Parece cosa de magia; cambian los nombres y las fechas, pero el fondo es el mismo. Entonces pasan dos cosas. La primera es que empiezas a generar el relato de que te pasan determinadas cosas. Empiezas a contarle a todo el mundo que te ha pasado otra vez lo mismo. La segunda es que, gracias a ese relato, te has convertido en la persona a la que dejan los novios, echan del trabajo o dejan de hablar sus amigas.

Empieza el culebrón.

Parece que pasan cosas, pero en realidad no pasa nada porque siempre pasa lo mismo.

Vuelve a leer esta frase tantas veces como necesites.

«¿Por qué me pasa lo mismo una y otra vez?». Porque vives en un culebrón y quizá no lo sabes. «¿Y qué hay que hacer entonces?». Sanar el pasado. Aceptarlo, perdonarlo y sacar conclusiones. Solo eso. Todo eso.

LO QUE PASÓ AL LLEGAR A AMÉRICA

Lo que vemos depende de lo que creemos

Nuestro cerebro solo es capaz de ver lo que ya conoce. En la película documental *¿Y tú qué sabes?* (2004) cuentan que, cuando las carabelas de los españoles llegaron al Caribe, los indígenas no fueron capaces de verlas. Nunca habían visto barcos, por lo que su cerebro, que no tenía conocimiento de su existencia, no podía verlos. Lo sorprendente es que, sin embargo, estos nativos sí eran capaces de ver los pequeños botes con los que los españoles se acercaban a la costa. Después, un chamán empezó a ver que había

ondas en el mar y, tras mirar mucho tiempo, terminó por ver las embarcaciones. Y como la gente creía en el chamán..., entonces todos empezaron a verlas.

Todos hemos tenido delante una carabela que no hemos sido capaces de ver por falta de referencias.

¿Es posible tener algo delante y no verlo?

Con frecuencia sucede que, hasta que alguien en quien confiamos no nos dice que hay un barco frente a nosotros, no somos capaces de verlo.

No importa lo grande que sea el barco...

No importa el tiempo que lleve allí...

Si no sabes que existe, eres incapaz de verlo.

La mayoría de las personas no experimentan una mejor vida porque no saben que es posible. El barco está y ha estado siempre ahí, pero, como no sabes que existe, no haces nada. ¿Cuál es ese barco que tienes delante y que no eres aún capaz de ver?

¿QUIÉN NO HA ECHADO LA VISTA ATRÁS?

El 65 por ciento de los testigos no vio la pelea

¿Quién no ha echado la vista atrás y se ha preguntado cómo es posible que no viera que esa persona lo iba a engañar, que esa relación no iba a funcionar o que ese negocio lo iba a arruinar?

En 2011 dos psicólogos hicieron público el resultado de un curioso experimento. Daniel Simons, doctor en Psicología en la Universidad de Illinois, y Christopher Chabris, de la Universidad de Harvard, habían pedido a un grupo de voluntarios que corrieran detrás de uno de sus ayudantes por la calle y que contaran el número de veces que se tocaba el sombrero. En un lugar del trayecto, estos psicólogos habían dispuesto que dos hombres agredieran a un tercero.

El resultado fue muy revelador: a plena luz del día, más del

40 por ciento de los voluntarios no vio la pelea. Cuando se hizo este mismo experimento por la noche, el porcentaje subió al 65 por ciento. Estaban pendientes de las veces que el otro se tocaba el sombrero, y no vieron la pelea. Lo que estos psicólogos estaban estudiando era la ceguera por falta de atención.

En 1999, Simons y Chabris hicieron su primer experimento sobre este fenómeno. Lo llamaron «el gorila invisible». Pidieron a un grupo de personas que vieran un vídeo en el que la mitad de los participantes vestía con una camiseta blanca y la otra mitad con una camiseta negra. Los de blanco se pasaban una pelota de baloncesto. Los de negro también. Los jugadores no se quedaban quietos nunca. La tarea consistía en contar el número de veces que se pasaban la pelota. Al terminar, los investigadores les preguntaban por el número de pases y también si habían visto algo inusual. La mitad de los voluntarios no vieron a una persona disfrazada de gorila entrar en escena, golpearse el pecho durante nueve segundos y luego salir de pantalla. Nueve segundos. No eran capaces de verlo por falta de atención. Una cosa es que algo esté en nuestro campo visual y otra que lo veamos. Así que la pregunta es:



***¿Qué podría estar delante de tus narices
sin que puedas verlo porque te has distraído
prestándole atención a otra cosa?***

¿CÓMO QUEDARTE EN UN SITIO DONDE NO QUIERES ESTAR?

A lo que te resistes, persiste; lo que aceptas te transforma

Hay preguntas que conmueven.

Una persona me planteó en una sesión de preguntas y respuestas cómo hacer para aguantar en un sitio en el que ya no quieres estar.

¿Quién no ha estado en una situación así? Seguro que a ti también te es familiar.

Tienes que seguir en un trabajo en el que no quieres estar, del que ya te has despedido interiormente.

Tienes que seguir en una ciudad de la que te gustaría irte. Sueñas con llamar al de la mudanza, pero algo te lo impide: un hijo, una relación, un trabajo... Un miedo.

Tienes que seguir en una relación que no se puede resucitar, pero de la que no puedes salir por una cuestión económica, logística o familiar...

Es algo muy frecuente. Más de lo que parece. Cuando uno se transforma, cuando uno evoluciona, cuando uno aumenta su nivel de consciencia, se da cuenta de que hay algo que tiene que cambiar. Y entonces hay un desajuste. Quieres una cosa, pero aún estás en la anterior. Desde que pensamos algo hasta que sucede siempre pasa un tiempo. Por eso siempre nos toca quedarnos un poco más donde ya no queremos estar. Y, cuanto más ambiciosas sean tus metas, más tiempo te tocará pasar donde no quieres estar.

Quieres trabajar en otro sitio, pero trabajas donde trabajas.

Quieres irte a vivir a otro sitio, pero no puedes mudarte mañana.

Quieres salir de una relación, pero tomar esa decisión lleva un tiempo.

¿Cómo lidiamos con esto, entonces?

Pues aceptando lo que hay. Entendiendo que no pudo ser de otra manera. Respirando la ansiedad que nos produce. Respetando los tiempos de la vida. Comprendiendo de verdad que las cosas no suceden cuando nosotros queremos.

Y que está bien así.

Confundiendo en tu yo del futuro, que sabrá cómo salir de ahí cuando llegue el momento. Comprendiendo a tu yo del pasado, que te ha traído hasta aquí. Ah, y no siendo tan duro con él.

Pero, sobre todo, entendiendo que no pudo ser de otra manera.

Ahora solo queda respirar, trabajar y mantener la calma. Aceptar que es ahí donde estás.



Aceptar es el primer paso para cambiar, porque lo que resistes, persiste y lo que aceptas te transforma.

A veces, lo único que puedes hacer es confiar: confiar en la vida, confiar en ti y confiar en tu yo del futuro.

¿Sientes la paz?

LA CONVERSACIÓN QUE LO CAMBIÓ TODO

Me cuesta madrugar

Hace años, me sentía mal porque muchos de mis amigos y de las personas a las que admiraba madrugaban nivel Dios. En serio, cuando yo me levantaba, ellos ya tenían media jornada laboral hecha.

Cuando empecé a entrevistar a los mayores cracs del desarrollo personal y profesional en el podcast *Pensamiento Positivo* en 2009, uno de los primeros patrones que observé es que todos se levantaban muy temprano, y yo me sentía mal porque a mí me costaba y apenas lo hacía, salvo que tuviera un viaje o algún buen motivo. Según sonaba el despertador, mi cuerpo multiplicaba su peso y automáticamente alcanzaba el de un camión cargado de ladrillos. ¿Te ha pasado?

La cuestión es que, un día, hablando sobre este asunto con una profesora de IPP Formación, la empresa que fundé en 2012, me hizo un comentario que lo cambió todo.

A veces, un solo comentario cambia nuestra vida.

A veces, lo de «una palabra tuya bastará para sanarme» es literal. La cuestión es que ese comentario inofensivo lo cambió todo. Me sugirió que me aceptara como era. Me dijo que acepta-

ra que me costaba madrugar y que me iba a levantar tarde el resto de mi vida. Me dijo que, aunque no madrugaba como ellos, me iba muy bien en la vida y que, por tanto, no había nada de lo que debiera preocuparme. Y tenía razón.

En pocas palabras, me vino a decir que dejara de enredar con ese tema, que si quería madrugar, madrugara, y que si no quería o me costaba, pues que lo asumiera, y a seguir viviendo y durmiendo como si siempre estuviera de resaca. Por aclararlo: me levantaba a las nueve, que tampoco está nada mal, considerando que cinco minutos más tarde ya estaba sentado labrándome un futuro...

¿Y sabes qué? En el momento en el que decidí relajarme, empezó a costarme cada vez menos madrugar. Así, aceptando que no iba a levantarme temprano, fue como, casi sin darme cuenta, empecé a madrugar.

A veces esto solo va de aceptar quién eres. De aceptar tu luz y de aceptar tu sombra, porque hacerlo es profundamente transformador.

MIRAR LO QUE TIENE EL OTRO EN LUGAR DE LO TUYO

Lo que necesitas no es lo que te falta, sino usar lo que ya tienes

En una ocasión me hicieron una pregunta en un evento al que asistí como ponente. Aunque en realidad esa misma pregunta me la hacen, de diferentes maneras, todo el tiempo. Esta persona quería montar un negocio y comentaba que lo que él hacía no le interesaba a nadie, pero que lo que otros hacían sí. Esto es de libro. Quizá tu vocecita también te dice que lo tuyo no tiene tanto valor.

Es fundamental entender que te falta casi todo. Pero que lo que necesitas para vivir no es todo lo que te falta, sino aprender a usar lo que ya tienes.

De todas las habilidades del mundo, la realidad es que cada

persona controla solo unas pocas, por eso parece absurdo que te fijas en alguna en particular que te falte. La clave está en fijarte en lo que tienes, y no en lo que te falta. Aunque la vocecita siempre tratará de demostrarte que lo que te falta es esencial. O que lo que tiene tu amiga, o tu hermano, o tu jefe, es la clave. Y que tú no tienes eso, así que no puedes emprender. O ligar. O hacer deporte. O encontrar trabajo. No importa qué. Tu vocecita interior siempre encontrará que falta algo. Por eso es importante que aprendas cómo funciona.

El trabajo de la vocecita es mantenerte alejado de tu propósito. Pero el tuyo es no hacerle caso.

Si entiendes esto, todo irá razonablemente bien. Pero si no lo entiendes, entonces prepárate para la inacción, el miedo y la comparación. Que es lo que le pasaba a esta persona de la ponencia, que se comparaba con otros y pensaba que ellos brillaban mucho más.

Pero hay que entender que no te puedes comparar. Porque, siempre que te comparas, sales perdiendo.

Cada persona brilla con lo que tiene y no lo hace cuando se compara con los demás. Por eso compararse es una excelente forma de boicotearse.

No importa lo que tenga o no otra persona. Lo único importante es que sepas lo que tienes tú. Bueno, eso y que lo pongas en acción.

Gran parte del éxito consiste en dejar de mirar qué tienen los demás y ponerse a trabajar con lo que tienes tú.

LA SOMBRA DEFINE TU DESTINO

El *Trivial* del desarrollo personal

Cuando era niño me fascinaba jugar al *Trivial*. Creo que *Trivial* y *Sorprendedores* son los dos únicos juegos de mesa que realmente he disfrutado.

Pues bien, te propongo jugar al *Trivial* del desarrollo personal. Atención, pregunta...

¿Cómo se llama lo que define tu destino cuando no eres consciente de ello?

La respuesta es «la sombra».

Verás: curiosamente, aquello de lo que no eres consciente determina más tu vida que aquello de lo que eres consciente.

Te explico cómo funciona esto: a la vida le gusta que vivas de forma consciente.

Ella también tiene sus preferencias, y no le gusta nada que vivamos *zombificados*.

Cuando hay algo dentro de nosotros de lo que no somos conscientes, la vida hace lo posible para que lo llevemos a la consciencia. ¿Y cómo lo hace?

Pues te lo pone todo el rato delante para que no te quede más remedio que verlo.

Te obliga a buscar —sin que te des cuenta— personas y situaciones que vibren energéticamente como eso de lo que no eres consciente. Así no te queda más remedio que verlo. Por eso, aquello de lo que no eres consciente lo manifiestas todo el rato fuera. A eso que buscas de forma inconsciente lo llamamos destino, o suerte, o rueda de la fortuna, o baraka...

Llámalo como quieras, pero el hecho es que aparece todo el rato fuera, hasta que eres consciente de ello.

LA VIDA PRIMERO SUSURRA

Lo que he aprendido últimamente

En cierta ocasión me preguntaron en una entrevista qué había aprendido últimamente que antes no sabía. Lo primero que me vino a la cabeza fue que, más que aprender algo nuevo, había recordado algo que había olvidado. A veces no se trata de aprender cosas

nuevas sino de aplicar las que ya sabes. No se trata de saber el cien por cien. Se trata de aplicar el 1 por ciento que ya sabes. Pues bien, a mí se me había olvidado poner en práctica algo que ya sabía.

Que la vida es apretar y destensar.

La vida es ritmo y reposo, asir y soltar. Es trabajo y descanso, actividad y contemplación. Pues bien, se me había olvidado esta importante lección que aprendí hace años.

No se trata solo de hacer, también hay que no hacer.

No se trata solo de estar en marcha, a veces hay que parar. No se trata solo de cortar el árbol; también hay que afilar el hacha. Y un susurro de la vida en forma de constipado me hizo recordar lo que ya sabía, pero que no estaba practicando.

Ya sabes que la vida primero susurra, después habla y, si seguimos sin escucharla, entonces termina por gritar.

EL ESTIÉRCOL ES TU PROBLEMA ACTUAL

La flor es tu vida futura

El 18 de julio de 2024 se cumplieron exactamente veinte años desde que me mudé a Lavapiés, lo que entonces era un barrio humilde de Madrid. Veintiún años desde que pedí esa hipoteca que me hizo despertar. Veintiún años desde que perdí mi libertad. Veintiún años en los que he acertado y en los que me he equivocado. Veintiún años.

La cuestión es que, unos meses después de pedir la hipoteca, me di cuenta de que me pasaría los siguientes treinta años pagando una cuota mensual para vivir en un cuchitril. Y aquello me hizo espabilar. Déjame que te comparta algo esencial que aprendí gracias a esa experiencia.

Detrás de cualquier cosa que no funcione en nuestra vida, hay una enorme oportunidad. No importa si se trata de un problema de dinero o de salud.

Detrás de cada cosa que no te gusta en la vida tienes una llamada a aprender.

Y, cuando escuchamos esa llamada, de repente todo cobra sentido. Porque, como por arte de magia, el estiércol —tu problema actual— tiene un sentido: sirve para abonar la flor, tu vida futura.

El estiércol es tu vida actual. La flor es tu vida futura.

Tu vida futura necesita del estiércol para florecer, pero, sobre todo, necesita que aprendas algo. No sé qué, pero algo.

Es solo cuestión de entender cómo funciona el juego. Si entiendes que va de aprender, no hay hipoteca o problema que pueda contigo.

Y yo tuve la fortuna de entenderlo muy joven, así que le estaré siempre agradecido a aquella hipoteca esclavizante.

Sin aquel estiércol, la vida hoy sería muy diferente.

NUNCA SE TOCA DONDE TE SIENTES DÉBIL

Cómo ser aerodinámico, clase 1

Un amante de los perros me contó hace tiempo algo interesante que quizá te sirva. Tengas o no tengas perro. Si sales corriendo detrás de un perro, el animal corre más rápido y se termina escapando, pero si tú te das la vuelta y sales caminando en dirección opuesta, el perro te sigue.

Esto pasa en muchos aspectos de la vida —como con los clientes, por ejemplo—, pero también con nuestras debilidades. Si corres detrás de ellas, nunca las alcanzas y eso te desalienta.

Déjame serte claro:

***Donde te sientas débil, eso no se toca.
No corremos detrás de nuestras debilidades.
No. Jamás. Nunca.***



Entonces, ¿qué hacemos? Potenciamos nuestras fortalezas.

Cada vez que intentamos correr para enfrentarnos a una debilidad, la debilidad parece alejarse más aún. Es descorazonador, desalentador y desmotivante.

Sin embargo, cuando nos enfocamos en nuestra fortaleza, lo que sucede es todo lo contrario. Empezamos a ser aerodinámicos. Parece que flotamos, que nos deslizamos sin esfuerzo. Solo tienes que saber una cosa: en qué eres bueno y qué dones te ha dado la vida.

Solo eso. Bueno, eso y usarlos todo el tiempo. En cualquier circunstancia.

La realidad es que eres bueno en una, dos o tres cosas. No más, y es más que suficiente con eso. Y la realidad también es que posiblemente seas mediocre en todas las demás. Así que es mejor que te centres en aquello en lo que eres bueno, porque eso es lo que te potenciará y te llevará lejos. Hay personas que, por no entender esto, han perdido años. O décadas. O incluso una vida entera. No se puede avanzar sin tener claridad de tus dones. No se puede avanzar sin emplear aquello en lo que se es bueno.

No se puede avanzar corriendo detrás de las debilidades.

EL OBSERVADOR OBSERVADO

No mirar el agua, mirar el agua, o mirarte a ti dentro del agua

Se encuentran dos peces en el mar y uno le dice al otro:

—Parece que hoy el agua está un poco fría, ¿no?

El otro pez responde:

—¿Agua? ¿Qué agua?

A veces somos como esos peces que no se dan cuenta de que están rodeados de agua. Esa agua son nuestras creencias. Lo rodean todo, lo impregnan todo y lo deciden todo. Especialmente cuando no somos conscientes de ellas.

¿Agua? ¿Qué agua? ¿Creencias? ¿Qué creencias?

Yo soy practicante del observador observado.

Verás, observar lo que nos rodea de forma consciente es el primer paso. Uno muy grande. Hay personas que morirán sin vivir esta experiencia, y, por tanto, tendrán una experiencia de vida mediocre. Ahora bien, observar está bien. Es mejor que nada, pero no es suficiente.

El segundo paso es observarse a uno mismo dentro de la realidad. Eso pasa cuando te observas y te das cuenta de que te estás enfadando, por ejemplo, o de que está ocurriendo otra vez lo mismo que siempre te pasa en esa circunstancia.

Hay peces que no miran el agua. Otros sí. Otros se miran a sí mismos dentro del agua. Estos son los que practican el observador observado. Cuando tomas el hábito de observarte en lo que haces en cada momento, es fácil que detectes qué creencias están conduciendo tu vida. Cuando interiorizas como observador observado, empiezas a ver cosas que antes no veías. Como el agua. Como las creencias.

Y eso es mucho, porque ser consciente genera transformación, aunque no quieras.

EL MIEDO A MIRAR DENTRO

Solo hay amor

Nos da miedo mirar dentro de nosotros porque pensamos que vamos a encontrar algo feo. Algo terrible. Algo que hay que ocultar. Algo que no queremos que nadie descubra.

Pero, sencillamente, esto no es verdad. No lo es.

A algunas personas, esto del desarrollo personal les da miedo porque creen que si abren ciertos cajones encontrarán cosas terribles y que por eso sufrirán y se avergonzarán mucho, porque si alguien descubre todo eso que está ahí guardado les dejará de querer. Pero, de nuevo, sencillamente esto no es verdad.