VIAJA CONMIGO A ÍTACA

y aprende todo lo que no te enseñaron en la universidad ni en los masters

Julio Marco Barroso

Título original: *Viaja conmigo a Ítaca*

Primera edición: Enero 2017
© 2017 Editorial Kolima, Madrid
www.editorialkolima.com

Autor: Julio Marco Barroso
Dirección editorial: Marta Prieto Asirón
Maquetación de cubierta: Sergio Santos Palmero
Maquetación: Carolina Hernández Alarcón

ISBN: 978-84-16364-93-0
Depósito legal: M-486-2017
Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, 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, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

«Lo importante en la vida es el camino y lo que aprendemos mientras lo recorremos».

Viaje a Ítaca, Kavafis

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.
Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues –¡con qué placer y alegría!–
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales
puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, a aprender de sus sabios.
Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguantar a que Ítaca te enriquezca.
Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.

Pero no tiene ya nada que darte.
Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.

Antología poética, C. P. Kavafis

ÍNDICE

PRÓLOGO 11

ACERCA DE ESTE LIBRO 13

PRIMERA ETAPA: TU TRANSFORMA-ACCIÓN 23
I. Introducción 25
II. Lo mejor está por llegar. Párate y reflexiona 28
III. El control, la incertidumbre y la dificultad de predecir 31
IV. El control te controla 35
V. Tu transforma-acción personal 39
VI. El éxito está en hacer 41
VII. Aprendizaje transformacional 45
VIII. Aprender y des-aprender 47
IX. Tu zona de confort, el lugar menos seguro donde vivir. 50
X. Atrévete coño 53
XI. Cambia, todo cambia 55
XII. Las empresas de alto rendimiento. Las 3 CS 58
XIII. Del conocimiento a la sabiduría 60
XIV. Las relaciones personales. 62

SEGUNDA ETAPA: EL *COACHING*, LA HERRAMIENTA MÁS PODEROSA DE DESARROLLO PERSONAL DE NUESTROS DÍAS 65
I. Introducción 67
II. Definiciones, evolución y tipos 69
III. El *coach* 75
IV. Las distinciones 77
V. Los mapas mentales 81
VI. Cambia tus creencias y cambiarás tu vida 83
VII. Cómo afrontar los miedos 94
VIII. Atrévete a cambiar 100
IX. Tus valores, lo que realmente te importa en la vida 101
X. Del sueño a la visión 105

TERCERA ETAPA: CÓMO SACAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO AL CEREBRO Y DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL 115
I. Introducción 117
II. El cerebro humano 118
III. El estrés, ¿amigo o enemigo?. 126
IV. Reprograma tu cerebro 129
V. La creación y el cambio de hábitos 132
VI. Cómo influir positivamente en los demás. 137
VII. Cómo desarrollar tu inteligencia emocional 142
VIII. Somos animales sociales 148
IX. ¿Cómo te llevas con la soledad?. 152
X. El autoconocimiento y el autodescubrimiento 157
XI. Mi «mono» y yo. El autocontrol 165
XII. El efecto Pigmalión 170
XIII. El efecto camaleón 176
XIV. La empatía 179

CUARTA ETAPA: LA MAESTRÍA EN LA COMUNICACIÓN CONDICIONA NUESTRO ÉXITO PROFESIONAL Y NUESTRA CALIDAD DE VIDA 183
I. Introducción 185
II. Los errores que evitan una buena comunicación 188
III. ¿Tienes paciencia?. 190
IV. Los tipos de lenguaje 193
V. El lenguaje no es inocente 195
VI. La importancia de crear el contexto adecuado. 203
VII. La confianza se gana en la escucha. 205
VIII. El que pregunta dirige 209
IX. El poder del silencio 211
X. El poder de las expectativas. El resentimiento, la culpa y el perdón 214
XI. La ley del espejo. 218
XII. De la queja improductiva al reclamo productivo 219
XIII. Realiza peticiones. 220
XIV. El contraste perceptivo y el «*overpromise*» 222
XV. La escalera de inferencias 226
XVI. ¿Eres tímido? Vence la timidez. 230
XVII. La comunicación comienza antes de empezar a hablar 235
XVIII. El arte de cautivar comunicando 238

QUINTA ETAPA: EL LIDERAZGO Y LA CREACIÓN DE EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO. CONVIÉRTETE EN EL LÍDER DE TU FAMILIA Y TU EMPRESA 241
I. Introducción 243
II. La importancia del trabajo en equipo. 246
III. La importancia de definir los objetivos. 247
IV. Tipos de liderazgo en la vida y en el trabajo 255
V. Enterrar el hacha y sacar la batuta 258
VI. ¿Poder o autoridad? 264
VII. El proceso de toma de decisiones 266
VIII. La intuición del líder 267
IX. Cómo crear un equipo de alto rendimiento 268
X. La importancia de reconocer 270
XI. El *coaching* grupal. 275
XII. La gestión de conflictos en el equipo 278
XIII. La conquista del Polo Sur. Vivir o morir 279
XIV. De la exigencia a la excelencia 286
XV. El liderazgo a través de la excelencia 294
XVI. La confianza y el compromiso 302

SEXTA ETAPA: MOTIVACIÓN, ACTITUD POSITIVA Y OPTIMISMO INTELIGENTE. LA NECESIDAD DE REINVENTARSE 307
I. Introducción 309
II. Pasar de «víctima» a «responsable» 317
III. Sabemos lo que tenemos que hacer pero no lo hacemos 322
IV. El cambio de actitud no es obligatorio pero debías planteártelo 326
V. Mientras llega lo que quieres, quiere lo que te llega 331
VI. El «*empowerment*»: las alas para volar 335
VII. La calidad de tu vida depende de la calidad de tu pensamiento 337
VIII. Cómo pasar de «preocuparte» a «ocuparte». 339
IX. El sufrimiento es opcional 343
X. Pasa de «terribilizar» a «relativizar» 345
XI. La resiliencia: el súper poder 346
XII. La felicidad 348
XIII. Si vives entre codornices, nunca aprenderás a volar como las águilas 353
XIV. Ponte en modo «soy la bomba y me quedo corto» 356

XV. El Mago de Oz y la autoestima 368
XVI. La importancia de ser auténtico 370
XVII. Di lo que piensas sabiendo decirlo 373
XVIII. Cuando uno cambia la forma de ver las cosas,
las cosas propias cambian. 378
XIX. Tienes que ser inteligentemente optimista porque te va la
vida en ello 381
XX. La generosidad 386
XXI. Técnicas de automotivación 388
XXII. Reinventarse 392

REFLEXIÓN FINAL 395

PROLOGO

Hace años leí por primera vez el poema de Cavafis publicado en 1911 y que hace referencia al regreso de Ulises a Ítaca. Ulises combatió durante diez años en Troya y su participación fue clave en el triunfo de los aqueos. Fue a Ulises a quien se le ocurrió construir el caballo de madera que permitió a un grupo de guerreros griegos traspasar las murallas de la imponente Troya. *La Odisea*, continuación de *La Ilíada*, escrita en el siglo IX antes de Cristo, nos habla de las peripecias que tuvieron que afrontar el héroe y su tripulación para regresar a su anhelada patria, el reino de Ítaca.

El poema de Cavafis que verán los lectores reflejado en esta magnífica obra, es una llamada a todo ser humano independientemente de su origen, cultura y situación, para que se reencuentre con la grandeza de la Vida. Este sí que es un viaje con alma, un viaje con verdadero sentido.

Julio Marco, desde de su dilatada experiencia como *coach* y su pasión por los demás, ha escrito un libro en el que se muestran con claridad aquellos elementos que toda persona ha de tener presentes en un viaje con un carácter tan transformador.

Nuestra sociedad, tan avanzada tecnológicamente, me da a veces da la sensación de que se ha vuelto un poco superficial y por eso tal vez precise recobrar su gusto por lo profundo. Por todo ello, *Viaja conmigo a Ítaca* podría perfectamente titularse «Déjame que te acompañe al centro de tu vida».

Julio ha escrito un texto lleno de magníficas referencias para orientar al «navegante» en un mundo tan des-

conocido como es la propia interioridad. «La vida es una aventura o no es nada», decía la gran Hellen Keller, ciega, muda y sorda desde los dieciséis meses de edad. *Viaja conmigo a Ítaca* es una llamada a explorar con valentía y sensatez ese mundo de oportunidades que está más allá de nuestra zona de confort. Nunca ha sido fácil salir de esa zona, porque en ese sueño que nos tiene atrapados, todo lo que está fuera de ella, por el solo hecho de ser desconocido, nos parece peligroso.

A través de las páginas de este libro, el lector, la lectora, descubrirán valiosas reflexiones que invitan a replantearse la relación que los seres humanos tenemos con las dificultades, los obstáculos y los fracasos. Nuestra sociedad, desde la época de Descartes en el siglo XVII con su famoso *«cogito ergo sum»* (pienso luego existo), ha considerado que el intelecto nos iba a proporcionar todas las respuestas que necesitábamos para hacer frente con éxito a los retos que pudiéramos encontrar en el camino. Nada más lejos de la realidad, porque lo que dirige primordialmente nuestra conducta no es lo intelectual, sino lo emocional. En *Viaja conmigo a Ítaca* esto queda muy patente y por eso, en los distintos capítulos y como si de un puzle se tratara, se van conectando de una forma muy armónica tanto la dimensión cognitiva como la dimensión afectiva de la persona. Nunca se ha tratado de elegir entre «lo uno o lo otro», sino de integrar ambas dimensiones.

Los libros como este son siempre muy bien recibidos en una sociedad que va poco a poco despertando a la necesidad de hacer más trabajo interior; un trabajo enfocado, no a ser más, sino a descubrir quién se es en realidad.

Dr. Mario Alonso Puig
Madrid, diciembre 2016

ACERCA DE ESTE LIBRO

¿Crees que en la universidad te prepararon para la vida y para conseguir tu éxito profesional? ¿Tienes actualmente las herramientas que necesitas para ello? ¿Te gustaría mejorar tu calidad de vida y tu trabajo? ¿Has pensado en quién te deberías convertir para conseguir lo que deseas? ¿Por qué tendrías que conformarte solo con soñarlo?

Hace ya muchos años, cuando era director de Porsche y mientras estaba estudiando un MBA, estaba muy de moda el libro *Lo que no enseñan en la Harvard Business School,* de Mark Mac Cormack, presidente de IMG, la mayor empresa de patrocinios del mundo. Me impactó mucho pues hablaba de todo aquello que no te enseñan en las escuelas de negocios pero que es básico para triunfar en el mundo empresarial.

En las escuelas de negocios y en la universidad se olvidaron de enseñarnos que la respuesta a todo lo que nos sucede no está en preguntarnos «¿por qué?», sino «¿para qué?»[1] Por eso, y a pesar de la evolución que ha sufrido el mundo, los directivos de nuestros días siguen adoleciendo de falta de lo que los anglosajones denominan *soft skills* o *non technical skills*, porque nadie se ha preocupado de enseñárselas. Y es ya como directivos, cuando las empresas –o a veces ellos mismos– se tienen que gastar un dineral en convertirlos en líderes y en darles *coaching* para maximizar sus competencias y mejorar su inteligen-

1 Y es que la primera pregunta nos lleva al pasado, a problemas, a justificaciones, mientras que la segunda nos conduce al futuro, a buscar soluciones, a la acción.

cia emocional, su comunicación, su liderazgo, su actitud, su compromiso y su autoestima.

Bien, pues para cubrir ese vacío que tenemos la mayoría de las personas, seamos directivos o no, nace este libro.

En un principio pensé en hacer un manual que pudiese servir a mis hijas a encontrar su rumbo en la vida y a ser felices porque nadie nos prepara realmente para realizar este viaje.

Después me di cuenta de que, además de mis hijas, desde hace ya varios años son muchos clientes, los directivos, emprendedores, alumnos, y últimamente los oyentes del programa de radio *Coaching Capital*, los que me han pedido que escribiese un libro que recogiese las experiencias y el conocimiento que comparto en mis cursos, talleres y conferencias. Un manual que fuese eminentemente práctico y escrito desde la experiencia de un superviviente –como me llama mi amigo Pablo Ramírez– que se ha tenido que reinventar montones de veces y que lleva más de treinta años gestionando empresas multinacionales de distintos sectores, analizando e invirtiendo en compañías como socio de varios fondos de capital-riesgo y entrenando profesionales en el desarrollo de habilidades directivas e inteligencia emocional. Y, además –y lo que para mí ha sido lo más transformador y extraordinario de todo lo que me ha sucedido en la vida–, con más de 2.500 sesiones de *coaching* a la espalda que he realizado en los últimos años a altos directivos, a empresarios, a sus comités de dirección y a sus equipos, muchas de ellas como *business coach* de la Comisión Europea para el programa H2020, donde he trabajado con los gerentes de las empresas más innovadoras de Europa. Y, por supuesto, sin olvidarme de padres, adolescentes, jubilados, para-

dos, etc. En todas estas sesiones he tenido la fortuna de vivir en directo y conocer y compartir de primera mano los sueños, talentos, miedos, vulnerabilidades, deseos, valores y necesidades más profundos de las personas.

Decía Tolstoi, «solo vivimos para nosotros cuando vivimos para los demás». Y es que no se puede ayudar a los demás sin ayudarse primero a uno mismo.

Una persona bloqueada emocionalmente está anulada intelectualmente.

Por eso este libro es una guía muy sencilla y divertida con las claves para tu crecimiento personal y profesional.

Deberás practicar todo lo que aprendas. Porque lo importante no es lo que yo te diga, sino lo que tú vayas descubriendo. Y es que a cada uno le vale una cosa y en cada momento de tu vida ves las cosas de forma diferente y necesitas cosas distintas. ¡Todos somos únicos y especiales! Todos tenemos talentos exclusivos. Pero eso no te servirá de nada a menos que decidas utilizarlos.

Sin embargo, no te asustes, que no se trata de generarte más estrés añadido (que seguro que de ese ya tienes bastante), sino de que aprendas disfrutando. Muchas veces estamos tan obsesionados por competir, por alcanzar el éxito profesional, por ser el mejor padre, la mejor madre, la mejor pareja... que nos olvidamos de vivir. La vida es un equilibrio, y lo más importante es que seas feliz. Te garantizo que el retorno al esfuerzo que obtendrás trabajando para ti mismo será muy elevado. Espero y deseo que te beneficie mucho.

Trabajar en tu propia vida es lo más gratificante e inteligente que puedes hacer, porque tu posesión más valiosa eres tú mismo. Todo empieza por ti.

Aquí descubrirás que eres mucho mejor de lo que crees y que puedes cambiar y reinventarte. Aprenderás a buscar nuevas alternativas y a dejar de repetir comportamientos que no te ayudan. Cada día veo más directivos y profesionales que dirigen desde la inseguridad, desde el miedo, desde la ansiedad incontrolada, desde la incapacidad para adaptarse a los cambios que estamos viviendo, desde la falta de un montón de herramientas de *management* y de actitud positiva, lo que les lleva a tener que utilizar su poder, lo que han hecho siempre, porque nadie les ha enseñado a hacerlo de otra manera.

Cada día veo a más madres *(super women)* que se ponen ellas mismas tan alto el listón de la auto-exigencia y que, al no ser capaces de llegar a todo, acaban insatisfechas y frustradas. Madres que no se perdonan a sí mismas, que no se permiten muchas cosas, que no se aceptan tal y como son...

Aunque es difícil plasmar en un libro aspectos que se aprenden básicamente desde la propia experiencia, todos los capítulos incluyen ejemplos reales, historias, fábulas, vídeos, metáforas y ejercicios prácticos que te ayudarán a interiorizarlo todo.

Exploraremos juntos nuevos territorios, asumiremos riesgos y generaremos un cambio (nada sigue igual después de un proceso de *coaching* o de que pongas en marcha lo que se dice en este libro). Esto no significa que

sea fácil: tendrás que desaprender, que cambiar creencias, hábitos, tendrás que salir de esa zona de confort donde estás tan a gusto y lo tienes todo controlado y tendrás que afrontar tus miedos.

Pero estos cambios, estas mejoras, te convertirán en una referencia para tu entorno y las podrás aplicar a cualquier relación: en el trabajo, con tu pareja, con tus hijos, con tus amigos... Y la gente te dirá que te ve cambiado, que te ve más seguro, con más energía, más atrevido, más feliz. Además, también tu salud saldrá reforzada con este proceso. Me lo han contado muchos de mis clientes.

Como eternos aprendices (característica que define a las personas de éxito) trabajaremos desde la humildad, la modestia y la perseverancia, como los grandes maestros. Solo así tendremos asegurado el éxito.

El que deja de aprender, deja de ser bueno, y quien cree que ya lo es, renuncia a ser algo más.

El *coaching* y la inteligencia emocional suponen una nueva manera de gestionar empresas, emprender, liderar, ver las cosas y a las personas desde una perspectiva más optimista y social, de ver esta nueva crisis mundial como una nueva oportunidad para reinventarse.

Hay muchas personas en tu entorno que están esperando este cambio, esta mejora... ¡Que están esperando liderazgo de ti!

Transformando el observador que eres, abrirás un montón de posibilidades donde antes no las había.

Este libro será tu despertador. En él descubrirás que el *coaching*, la inteligencia emocional, la actitud positiva y el optimismo inteligente, son una forma de estar en el mundo, un estilo de vida y una oportunidad. Léelo y subráyalo todas las veces que quieras.

Espero y deseo que este texto te ayude en el viaje de tu vida. Te invito a iniciar esta travesía.

Anduve kilómetros de playa buscando a alguien maravilloso que saliera a mi encuentro y cambiase mi vida. Nunca imaginé que ese ser maravilloso solo podía ser yo.

Viaja conmigo a Ítaca

La transformación tiene mucho que ver con los viajes. Siempre he sentido fascinación por la historia de Ulises y su viaje a su patria, Ítaca, que refleja perfectamente el famoso viaje del héroe que todos realizamos en esta vida.

La historia del viaje a Ítaca es una historia llena de aventuras y peligros que Homero describió de tal manera que sus palabras han traspasado siglos desde la Grecia clásica hasta nuestros días. Ulises vuelve desde Troya hasta su casa familiar en Ítaca donde le esperan su mujer Penélope y su hijo Telémaco. Pero para ello tiene que rea-

lizar un viaje de transformación donde se descubre a sí mismo y en el que tiene que enfrentarse a la ira de dioses como Poseidón o Zeus, a cíclopes de un solo ojo como el gigante Polifemo, a la obsesión de alguna diosa como Circe, o a las famosas sirenas por las cuales se hace atar al mástil de su barco para no enloquecer con sus maravillosos cánticos.

Pues esta historia es como la que vas a vivir en tu vida: Ítaca es el camino y a la vez es tu vida. Y yo te voy a acompañar en él, como tu *coach* personal, proporcionándote todas las herramientas que necesitas para viajar feliz y tranquilo, y alcanzar tu mejor versión. Y es que la vida es lo mejor que tenemos, aunque la mayoría de las veces la dejemos pasar sin pena ni gloria.

Ítaca es tu mejor versión y el largo camino que realizas para llegar a ella.

Y eso es lo que vamos a hacer en esta travesía. Vamos a entrar en una profunda y oscura mina de carbón y saldremos por el otro lado cargados de diamantes. Llegaremos a las playas de Ítaca totalmente transformados y pondrás lo mejor de ti mismo y de tus aprendizajes a tu propio servicio y al de los demás. Y, cuando eches la vista atrás, estarás orgulloso y satisfecho de la vida que has llevado, de lo que hiciste y de lo que eres. Porque es al final del viaje cuando te das cuenta de todo, aunque entonces es ya demasiado tarde y ya no hay vuelta de hoja. Por eso el mejor momento para comenzar es siempre ¡ahora!

"VIA
4ª ETAPA
"COMUNICACIÓN"
5ª ETAPA
"LIDERAZGO"
3ª ETAPA
"INTELIGENCIA
EMOCIONAL"

JA CONMIGO A ITACA"
2ª ETAPA "COACHING Y APRENDIZAJE TRANSFORMACIONAL"
"TRANSFORM-ACCIÓN"
1ª ETAPA
6ª ETAPA "MOTIVACIÓN"

PRIMERA ETAPA

TU TRANSFORMA-ACCION

Como un libro
que no sabes el final,
y te asusta lo que lees,
así la vida es.

Cuando naces
ya te expones al dolor
y de a poco y con valor logras crecer.

Como a un libro el corazón
nos enseña que hay temor
que hay fracasos y maldad
que hay batallas que ganar
y cada página el amor
nos convierte en luchador
si descubres lo común
no hay un héroe como tú.

Canción *Héroe*, Il Divo

I. INTRODUCCION

Pues empecemos con la primera etapa de nuestra travesía a Ítaca.

¿No te has dado cuenta de que hay gente que va a 50.000 vatios por minuto, mientras otros parece que van fundidos, como con el freno de mano echado? ¿Que hay gente que transmite e irradia energía y otros que la absorben? ¿Que hay gente que brilla y a la que todo el mundo se quiere acercar? ¿Que hay gente que va entusiasmada por la vida y te hace preguntarte: «pero este, de qué planeta ha salido»? ¿Que hay gente que lleva grabado un «sí» (que suma, contribuye y alienta) y gente que lleva grabado un «no» (que resta, destruye y desalienta)?

Vivimos en una crisis de estado de ánimo (y de muchas cosas más) y la luz se nos va apagando, cada vez brilla menos. Cuando pensamos negativamente acabamos aceptando que lo habitual es lo normal y que el confort es sinónimo de felicidad. Pero yo te aseguro que no es así. Todos podemos brillar, todos tenemos en nuestro interior un gigante dormido, pero nos vamos poniendo capas que nos van limitando: miedos, creencias, diálogo interno negativo, perfeccionismo...

No tengas pudor en brillar... sé tú. Eso es lo mejor que puedes ser en esta vida.

Hace poco una cliente me dijo: «Julio, ¿conoces a Silvio Rodríguez y su canción *Sueño con serpientes*? En ella, un hombre tiene una pesadilla en la que le atacan las

serpientes y cada vez que mata una, aparece otra mayor. «Sí, claro», le respondí. «Pues así me siento yo ahora mismo. Como en una lucha diaria donde, cada vez que soluciono un problema, aparece otro mayor y luego otro, y me encuentro agotada», me dijo. Y así está mucha gente.

Y entonces, ¿qué nos hace brillar?

Para brillar tienes que dedicarte a lo que amas, aunque primero debes encontrarlo.

Y no debe ser tan fácil como parece, porque no todo el mundo lo encuentra. La neurociencia está demostrando que los seres humanos no sabemos lo que queremos, y que decimos una cosa y luego hacemos otra. En mi vida profesional estoy harto de escuchar: «Julio, es que no sé lo que quiero, es que no hay nada que me apasione; o al menos todavía no lo he encontrado». Bueno, pues ya va siendo hora de que lo hagas. Y este libro te ayudará a ello.

Cosas como saber escuchar, sonreír, una buena autoestima, ser auténticos, empáticos, generosos, compartir, ser positivos, líderes, resilientes, reconocer, salir de los límites de lo cotidiano... son «súper herramientas» que te harán brillar. Si las interiorizas y las pones en práctica, supondrán un antes y un después en tu vida y la harán mucho más fácil. Pon el foco en ellas. Te ayudarán a escribir ese libro en blanco que todos tenemos que ir completando desde que nacemos, y cuyo final nunca conocemos. Te ayudarán a recorrer ese camino del héroe hasta encontrarte a ti mismo. No somos conscientes de todo el potencial que tenemos hasta que la vida nos pone contra la espada y la pared (los mejores aprendizajes suelen salir

de las situaciones de dolor y sufrimiento: una enfermedad, un despido, un divorcio, perder un ser querido, una quiebra...) Pero no caminamos solos, tenemos aliados –aunque a veces la soberbia nos impida verlos y pensemos: «yo puedo solo»– y entonces descubrimos que somos mucho más fuertes de lo que creíamos y pasamos de seres ordinarios a extraordinarios. Eso es la «Transforma-Acción».

Solo tú puedes llevar a cabo tu viaje porque eres único. No lo puedes delegar. Así de importante eres. No hay otro héroe como tú.

El viaje a Ítaca es lo que nos ocurre mientras avanzamos. El destino es tan solo la excusa a partir de la cual empezar el camino. Es un viaje de transformación, de descubrimiento y conquista de uno mismo. Será siempre incierto y, por mucho que lo intentemos, nunca sabremos lo que hay al otro lado de esa colina, de aquel desierto o una vez cruzado el océano. Y, al final del viaje, siempre habrá otro camino que empezar y al cual llegarás transformado, con la conciencia ampliada, con muchas más herramientas, con una visión distinta del mundo (te habrás convertido en un nuevo observador) y lleno de aprendizajes que deberás compartir con tus seres queridos y con tu entorno.

Es por eso que Kavafis, en su conocido poema *Viaje a Ítaca,* nos recuerda que lo importante en la vida es el camino y lo que aprendemos mientras lo recorremos.