

MI HISTORIA

*Dime, ¿qué planeas hacer con tu preciosa,
salvaje y única vida?*

Versos del poema *El día de verano*, MARY OLIVER

Hace doce años, en 2005, yo estaba inmerso en una crisis de sentido en mi vida. Como tantas otras personas, tenía todo lo que había soñado y, sin embargo, no era del todo feliz; tenía un trabajo divertido y bien pagado, era feliz en mi matrimonio con Sagrario y era padre de tres hijas maravillosas. A pesar de todo ello, me faltaba algo. Sencillamente necesitaba conectar con mi interior, aunque yo aún no lo sabía.

Ya llevaba un par de años preguntándome qué utilidad tenía mi profesión como publicista a la que había dedicado quince años de mi vida. Sentía que a mis treinta y ocho años era un viejo para el sector y que los jóvenes que se estaban incorporando a él venían con mucha fuerza. En definitiva, no veía futuro profesional en mi profesión, además de que no me sentía motivado para desempeñarla. Pero me preguntaba ¿qué voy a hacer?, ¿en qué trabajaré? Lo cierto es que ahora que lo pienso en perspectiva la mayoría de las personas terminan trabajando en algo diferente a lo que estudiaron en la universidad. El mundo cambia a una velocidad vertiginosa y surgen nuevas profesiones que no existían pocos años atrás. Y también las personas vamos cambiando de prioridades, de necesidades, de valores. Y eso, creo yo, provoca estos cambios laborales tan radicales.

El caso es que sucedió algo imprevisto. La empresa de publicidad en la que trabajaba como director creativo perdió su cliente más importante y prácticamente todos los que estábamos allí empleados nos fuimos a la calle. Estaba en el paro y con un futuro profesional bastante oscuro.

Aparte de mi crisis en el trabajo, también estaba inmerso en una crisis personal. Pocos meses después de quedarme en paro sufrí un ataque epiléptico mientras dormía y después de varias pruebas médicas me diagnosticaron un angioma venoso en el cerebro, una especie de malformación con la que tendría que convivir el resto de mi existencia. Si no tomaba medicación de por vida podrían repetirse los ataques, y existían posibilidades –aunque pequeñas– de que el angioma algún día me provocara un derrame cerebral. Esto fue muy doloroso para mí porque cambiaba mi realidad para siempre.

Nos creemos inmortales y vivimos como si la vida fuera eterna. ¡Qué gran engaño! Hasta que un día tenemos un problema grave de salud y de pronto despertamos a la verdadera realidad: que la vida es muy corta, que en pocos años habremos desaparecido totalmente, y que, por tanto, debemos exprimir cada momento, «cada instante de nuestras preciosas y salvajes vidas», citando a la poetisa Mary Oliver.

Todos estos acontecimientos sucedieron en el plazo de unos meses; no sé si por casualidad o por causalidad. Y me sumergieron en lo que Jon Kabat Zin, el visionario creador del *mindfulness*, describió como «la catástrofe total» en su libro *Vivir con plenitud las crisis*, parafraseando al famoso personaje de ficción Zorba el griego.

Me preguntaba con perplejidad: «¿Ya se ha terminado mi vida?» «¿Estoy muerto profesional y emocionalmente?» porque lógicamente me sentía totalmente fracasado, hundiéndose, con la autoestima destrozada.

Años después aprendí que para que una puerta se abra debe cerrarse otra. Y quizá, a pesar del dolor y el sufrimiento, aquella crisis fuera necesaria para descubrir muchos secretos de la vida y de la felicidad. Para descubrir muchos aspectos positivos escondidos dentro de mí. Para, en definitiva, descubrirme a mí mismo.

Esto me recuerda a la metáfora de la bellota y el roble. La bellota es pequeña y fea pero tiene el potencial de convertirse en un majestuoso roble si la cultivamos, abonamos, y cuidamos con luz y agua. Así somos las personas. Muchas veces nos sentimos como una bellota pequeña y fea, y no nos damos cuenta de que tenemos el potencial de hacer grandes cosas, el potencial de ser grandes robles. Tan solo debemos abrirnos y aprender. Y, como diría Robert Kiyosaki, autor de *Padre Rico, padre pobre*, el mayor aprendizaje lo obtenemos de los fracasos y del sufrimiento que estos nos provocan.

En medio de mi crisis descubrí el *coaching* y me pareció una profesión de un valor fascinante para la Humanidad. Sentí que había encontrado lo que estaba buscando. Una nueva profesión con futuro y que encajaba con mis nuevas prioridades y valores. Una profesión con la que podría aportar algo valioso al mundo, ayudando a muchas personas a descubrir el roble que tenían dentro.

Me certifiqué en *coaching* y doce años después continué ejerciendo como *coach* profesional de altos directivos y Comités de Dirección. Aquella formación cambió mi vida porque me hizo conectar con «mi roble» interior, despertarlo y desarrollarlo. Pero, además, durante mi proceso de formación sucedió algo que iba a cambiar aún más mi vida. En uno de los módulos del programa nos ofrecieron asistir de forma voluntaria a una sesión de meditación de veinte minutos. Tenía curiosidad y llegué a tiempo para probar. Realmente no era una meditación formal, sino que simplemente se ponía una música relajante en la sala y se nos invitaba a cerrar los

ojos, y sentados en la silla, dejarnos llevar. No había ninguna instrucción, solamente estar sentados con la música relajante, sin hacer nada.

De pronto, cuando llevábamos unos diez minutos empezaron a aparecer en mi mente imágenes del pasado de diversos momentos de mi vida, con mis hijas pequeñas, experiencias vividas con mi mujer y otras imágenes. Una mezcla de emociones intensas me invadió como un tsunami. Por un lado sentí una gran tristeza porque aquellos momentos no se iban a repetir jamás; nunca volvería a ver a mis hijas con tres o cinco años, nunca volvería a vivir los preciosos años que viví con mi mujer cuando éramos novios, los primeros años de casados, etc. Pero por otro lado me sobrevino una gran emoción de gratitud porque aún podía disfrutar plenamente de mis hijas y de Sagrario, todavía estaban en mi vida, y por tanto, me sentía enormemente feliz.

Esa tormenta emocional contradictoria provocó que de pronto empezara a sentir unas ganas irreprimibles de llorar. ¡No me lo podía creer! Estaba llorando en la sala, con otras doce personas más delante. ¿Qué iban a pensar de mí si me veían llorando cuando abrieran los ojos? Quizá alguno o el formador del curso ya me habían visto. Sentía vergüenza y asombro porque no entendía qué me sucedía. No podía parar de llorar. Terminó el tiempo de la meditación y yo traté de secarme las lágrimas y disimular con mi pañuelo como pude.

Fue una experiencia tan intensa y extraña para mí que tomé una decisión: quería investigar qué me había sucedido e indagar sobre la meditación. Curiosamente, al día siguiente iba conduciendo y escuchando un CD de los Kinks cuando una canción lenta me tocó emocionalmente y volví a llorar descontroladamente. ¿Qué me estaba pasando?

Un tiempo después lo entendí. Sencillamente había conectado conmigo mismo. A nivel íntimo y profundo. Había tenido una especie de revelación totalmente experiencial. Me

había dado cuenta del regalo que era la vida, de lo mucho que me había dado y de lo mucho que aún podía darme. Y esa revelación había ocurrido simplemente al haberme quedado sentado sin hacer nada, fluyendo con una música bella y relajante. Como decía Thelma en la película *Thelma y Louise*, me sentía despierto, muy despierto. Una gran puerta se había abierto dentro de mí y ya nunca se cerraría.

Por otro lado creo que las lágrimas brotaron porque yo era como una especie de manantial que estaba sellado y atascado dentro de una montaña. Y cuando recibió el estímulo adecuado, todo el agua atascada en el manantial se desbordó. Es decir, necesitaba llorar para expresar mis emociones.

Desde entonces no he dejado de practicar la meditación y no he dejado de investigar y leer sobre ella. Siempre digo que el *coaching* y la meditación fueron mis salvavidas durante aquella crisis de sentido global de hace doce años. Ambas disciplinas me hicieron descubrirme a mí mismo y encontrar muchas perlas ocultas en la ostra de la vida.

Me formé en meditación zen con la maestra Kiun An y realicé varios retiros de meditación en silencio de cinco días, además de integrar la práctica zen en mi vida diaria, algo que no he abandonado desde entonces.

Cuando comencé a oír hablar del *mindfulness*, reconozco que reaccioné con escepticismo, opinando que no era nada nuevo y que era lo mismo que yo ya practicaba pero con un nombre más «marketiniano». Sin embargo, poco a poco me fui abriendo y terminé formándome como instructor autorizado de *mindfulness* por *The Center for Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts, la institución de referencia en el mundo sobre el tema, y donde Jon Kabat Zin inició su enseñanza. Y progresivamente me di cuenta de que habían dado con la clave para que las prácticas de meditación contemplativa de las tradiciones orientales, con 2500 años de recorrido, se expandieran por Occidente y tuvieran el poten-

cial de producir enormes beneficios en millones de personas de esos países.

El hecho de que Jon Kabat Zin adaptara esas técnicas de meditación y concentración orientales a la mentalidad occidental y las desproveyera de cualquier conexión religiosa fue clave para que el *mindfulness* esté revolucionando el mundo. Porque muchas personas no hubieran querido ni probar la meditación si esta se les hubiera enseñado con incienso, cuencos tibetanos y palabras trascendentales.

Así que después de varios años abriéndome a practicar otras técnicas que son consideradas parte del *mindfulness*, como el yoga y la exploración corporal, soy un defensor apasionado de esta disciplina que por otro lado está totalmente enraizada en la meditación zen que yo había aprendido años atrás.

Lo curioso del destino es que en los últimos años, aparte de ser algo fundamental para mi equilibrio personal y emocional, el *mindfulness* se ha convertido en mi mayor fuente de trabajo e ingresos. Años atrás, en 2007 fundé la empresa Execoach con mis queridos socios Ángel Martínez y Rosa Cañamero. Inicialmente fue una consultora especializada en *coaching* ejecutivo y empresarial, pero progresivamente fuimos ampliando nuestros servicios para ofrecer formación en habilidades directivas y desarrollo del talento. Diez años después continuamos impulsando el rendimiento y la motivación de las personas en las empresas. Pero, como decía, lo maravilloso es que las empresas se han empezado a interesar –y mucho– por el *mindfulness*. En concreto, los directivos de formación, Recursos Humanos y desarrollo del talento nos empezaron a pedir hace tres años programas de *mindfulness* para sus empleados, y en numerosas ocasiones para sus *managers* o incluso para el Comité de Dirección. Desde entonces no he dejado de impartir formación en *mindfulness* en todo tipo de empresas. Miles de horas de for-

mación tremendamente apasionantes y gratificantes, ya que he observado cómo se les iluminaban los ojos a las personas que pasaban por el programa, cómo descubrían cosas esenciales para cambiar y mejorar sus vidas, cómo se animaban a introducir el *mindfulness* en sus vidas para ser más felices y también para mejorar su rendimiento y efectividad en el trabajo. Sobre esta experiencia maravillosa me extiendo en el capítulo 4, donde comparto testimonios reales de participantes de las empresas donde impartimos el programa, los beneficios que obtuvieron cuando comenzaron a aplicar las herramientas del curso y también las dificultades y los obstáculos que se encontraron.

Es sorprendente ver los giros que da la vida. Una disciplina que doce años atrás había sido fundamental para ayudarme a salir del agujero en el que estaba se había convertido después en mi profesión principal: instructor de *mindfulness*.

En el libro también me extenderé sobre mi filosofía a la hora de contar y enseñar *mindfulness*, sobre qué aspectos son fundamentales para derribar el escepticismo o las ideas preconcebidas de las personas sobre la meditación. Y también explicaré los conceptos, ejercicios y dinámicas que realizamos en nuestros programas, que se adaptan a las necesidades de formato y duración de cada cliente. Desde luego, la base fundamental es el *mindfulness* que aprendí de la fuente, el *Center for Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts, y en concreto su programa de ocho semanas MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), pero el programa que diseñé es un programa muy personal que incluye algunas herramientas complementarias que para mí son imprescindibles. Y también bebe del programa MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) de la Universidad de Oxford, la otra institución de referencia en el mundo. Como verás, querido lector, no son cualesquiera universi-

dades, sino organizaciones educativas y de investigación de máximo prestigio mundial.

Dicho todo esto, creo que necesitaba hacer una retrospectiva de mi segunda vida (la que llevo viviendo desde el 2005), porque arroja una luz necesaria de por qué he escrito este libro. Además, durante estos años he tenido la enorme fortuna de escribir tres libros más, todos ellos relacionados con la meditación *mindfulness*. En 2008 publiqué *Zen Coaching*, un libro en el que explicaba la revolución que para mi vida supuso la conexión entre dos disciplinas aparentemente paradójicas, la filosofía y meditación zen, y el *coaching*. En 2010 publiqué *Desestrésate*, un abordaje global sobre el estrés, y por supuesto incluí un capítulo entero sobre la meditación zen. Por último, en 2014 publiqué *El hombre que se atrevió a soñar*, un libro de veinte cuentos cortos de motivación y liderazgo personal, en los que el *mindfulness* está omnipresente.

En resumen, este libro recoge de forma general todo lo que he aprendido durante los últimos doce años gracias a la práctica regular e intensa del *mindfulness* y a la constante investigación sobre esta disciplina a través de la lectura de cientos de artículos y de más de cuarenta libros. Y de forma destacada contiene mi experiencia durante los últimos tres años como instructor de *mindfulness* en el mundo empresarial.

Asimismo, con este libro podrás entender en profundidad las claves más importantes y las técnicas más destacadas de esta disciplina. Encontrarás ejercicios prácticos explicados y podrás descargar los audios guiados por mí de las técnicas *mindfulness* para que puedas comenzar a practicar y experimentar por ti mismo.

A la columna vertebral del libro la he denominado «7 hábitos de *mindfulness* para alcanzar el éxito en la vida y en la carrera profesional». ¿Y por qué hábitos?

En primer lugar, nadie alcanza el éxito en ninguna disciplina si no repite y repite las mismas acciones, si no consolida determinadas conductas, actitudes y decisiones como hábitos sostenibles. Ya lo decía Aristóteles: «somos lo que hacemos cada día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito». De ahí que en el último capítulo aborde los conocimientos y las pautas esenciales para incorporar el *mindfulness* como un hábito en la vida.

En segundo lugar, es un humilde homenaje al famoso libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen Covey, un clásico del *management* y de la eficiencia personal que me aportó también muchas claves y valores esenciales para mi propia vida y carrera profesional.

A lo largo de las páginas de este libro deseo poder transmitirte el enorme poder transformador que tiene la integración del *mindfulness* en nuestra vida. Porque yo lo he vivido y experimentado. El *mindfulness* ha cambiado mi vida y a mí mismo, y ha mejorado la existencia a miles de personas en todo el mundo. Compartiré contigo concretamente en qué y cómo lo ha hecho con testimonios de muchas personas que han apostado por esta disciplina.

Espero que también mejore tu vida, por supuesto si tú quieres.



¿QUÉ ES EL ÉXITO?

«Cualquier persona de éxito con la que se encuentre podrá decirle, si es honrada con usted, que la razón de haber alcanzado más éxito es porque ha tomado más decisiones que usted».

ANTHONY ROBBINS

No es mi intención pontificar sobre qué es y qué no es el éxito, porque seguro que caería en dogmatismos y verdades absolutas, que en realidad están muy alejados de mi forma de ser. Lo que pretendo es provocar una reflexión curiosa y abierta sobre el «éxito», una palabra sobre la que se habla frecuentemente, quizá demasiado, y que cada uno interpreta según sus valores, creencias y experiencias. Así que el éxito puede significar para una persona una cosa y para otra lo opuesto. Y seguramente ninguna de ellas estará equivocada, o lo que es lo mismo, que ninguna de ellas estará en lo cierto.

Hace unos días recibí un artículo que precisamente reflexionaba sobre qué va antes, el éxito o la felicidad. Las dos cosas que buscamos desesperadamente todos los seres humanos y que parece que se nos escurren de las manos porque ambas son tremendamente cambiantes y resbaladizas. El artículo revelaba las conclusiones de la investigadora Emma Seppala, del *Center for Compassion and Altruism Research and Education* de la Universidad de Stanford, y autora del libro *The happiness track*. Después de numerosos estudios e investigaciones, Seppala defiende que la felicidad precede al éxito y no al revés. Es decir, que cuando una persona es feliz

en su vida está más motivada, tiene más autoestima, es más empática con los demás, está más enfocada y rinde más en su trabajo, todo lo cual la lleva al éxito en su vida personal y profesional. A pesar de que todos conocemos ejemplos de personas tóxicas y negativas que llegan a lo más alto de su profesión, podemos concluir que lo que Seppala dice producto de sus investigaciones es de sentido común.

Seppala afirma que son millones los ejemplos de personas que hipotecan su felicidad para la consecución del éxito. Es decir, se marcan metas muy ambiciosas en su vida personal y profesional y literalmente «pasan por encima de sí mismas» para lograrlo. Esto hace que terminen exhaustas y que durante años vivan con un elevado nivel de estrés y ansiedad, por lo que constantemente aplazan su felicidad para otro momento, el momento en el que logren su gran objetivo.

El problema es el enorme coste que tiene esta forma de vivir. Estas personas realmente no son conscientes de que están tirando a la basura años de su vida y que están entrando en la trampa del «éxito». Aplazar la felicidad no puede ser algo bueno en ningún caso. Ni siquiera por nuestro gran sueño. Aparte de estar dejando de vivir plenamente su vida, estas personas están cultivando una manera de enfrentarse al mundo: la adicción a buscar un objetivo y lograrlo, cueste lo que cueste. Esto es lo que muchos creen que es el éxito.

Cuando las personas cultivan esta manera de vivir, ¿qué crees que sucede cuando consiguen su objetivo? Que inmediatamente empiezan a buscar el siguiente. Es decir, en lugar de relajarse y disfrutar de ese éxito por el que han peleado durante años, sacrificando años de su propia vida, comienzan a perseguir la siguiente meta, con lo que comienzan el proceso de nuevo. Hipotecan los siguientes cinco o diez años para conseguir esa nueva meta y así pueden estar hasta el fin de sus vidas. Millones de personas funcionan de esta manera, programados sin ser conscientes para seguir peleando y

peleando por el éxito. El problema es que, consigan lo que consigan, nunca estarán satisfechos, y por lo tanto nunca serán felices.

Bronnie Ware, enfermera de cuidados paliativos durante toda su vida, conoció de primera mano qué pensaban las personas en sus últimos momentos de vida ya que acompañó a cientos de ellas en esa etapa final, cuando estaban a punto de morir. Y escribió el libro autobiográfico *Los 5 principales arrepentimientos de los enfermos terminales*, que son los siguientes:

1. «Ojalá hubiera tenido la valentía de vivir la vida que de verdad quería vivir, no la vida que otros esperaban de mí»
2. «Ojalá no hubiera trabajado tanto»
3. «Ojalá hubiera tenido la valentía de expresar mis sentimientos»
4. «Ojalá hubiera seguido en contacto con mis amigos»
5. «Ojalá me hubiera permitido ser más feliz»

Muchas personas no se dieron cuenta hasta el final de que la felicidad es una elección. Se quedaron estancadas en viejos patrones y hábitos.

Estamos más programados de lo que pensamos por determinados patrones y creencias sobre el éxito. El modelo occidental del «éxito» de la clase media es estudiar una carrera universitaria, luego un máster, después lograr un buen trabajo e ir ascendiendo en la carrera profesional, después casarse y comprarse una casa, hipotecándose durante casi toda la vida. Más tarde, promocionar en la carrera profesional y ganar más dinero para luego comprarse una casa más grande, y después comprarse otra casa en la montaña o en la playa, aumentando la hipoteca y las deudas hasta niveles estratosféricos, viviendo endeudados el resto de sus vidas,

al borde del precipicio financiero. Es decir, que a pesar de ganar cada vez más dinero, al aumentar proporcionalmente sus gastos la mayoría de la gente siempre está endeudada y se queda prácticamente sin ahorros.

Pero la trampa del éxito no termina aquí. Cuando un profesional tiene éxito, normalmente será ascendido a una responsabilidad mayor y probablemente tendrá que empezar a viajar y a dedicar aún más tiempo a su trabajo debido a la alta demanda de su cualificación y habilidades. Esto alimentará su ego y su autoestima, pero le meterá sin darse cuenta en una trampa mayor ya que se convertirá en un esclavo de su trabajo, lo que le impedirá dedicar tiempo a algunas de las cosas más importantes: sus hijos, su pareja, hacer deporte, descansar. Y cuanto más «éxito» tenga, menos tiempo tendrá para dedicar a sus hijos, a sus *hobbies* y a su salud.

¿Es esto realmente una vida exitosa? ¿Para qué tanto trabajar si luego, como comprobó Bronnie Ware, nos arrepentiremos al final de nuestros días? ¿Para qué ganar tanto dinero si nos lo vamos a gastar todo en un coche más grande, una casa más grande, otra casa en la playa, un segundo coche, etc. para tener la sensación de que somos personas triunfadoras, y sin embargo, no tendremos apenas un euro ahorrado ni un plan financiero para cuando queramos dejar de trabajar y descansar tranquilamente nuestros últimos años?

Quizá estemos viviendo la vida que la sociedad espera de nosotros, la vida que otras personas esperan de nosotros y no la que realmente queremos y necesitamos. Quizá estemos dejándonos llevar por esta idea absurda del éxito aunque en el fondo todas esas posesiones materiales no nos hacen más felices. De ahí que sintamos tanta confusión cuando alcanzamos esas metas y objetivos tan fabulosos. Nos han contado la película de que si logramos nuestros objetivos seremos felices, y nos la hemos creído sin cuestionar. Y nos matamos a

trabajar durante años. Hasta que conseguimos ese gran sueño y nos damos cuenta de que no somos más felices. Nuestra locura es que, al estar atrapados en esos patrones externos sobre el éxito, continuamos persiguiendo más objetivos de forma incansable hasta llegar al final de nuestras vidas agotados y arrepentidos de muchas de nuestras decisiones automáticas.

Quiero aclarar que tratar de superar nuestra zona de confort y marcarnos metas ambiciosas no me parece algo negativo. Al contrario, me parece fundamental porque es una forma muy efectiva de superar nuestros límites y crecer como personas. No estoy en contra de pelear por nuestros sueños. Sin embargo, estoy en desacuerdo con que esa sea la panacea y el propósito último de nuestras vidas. En mi primer libro, *Zen Coaching*, defendí la fusión de la filosofía zen con el *coaching* como una manera perfecta de vivir una vida plena y feliz en los ámbitos personal y profesional. Porque mientras el *coaching* nos impulsa a salir de nuestra zona comfortable e ir en busca de nuestros objetivos, el zen nos equilibra y nos asienta en el momento presente para obtener la sabiduría necesaria para poner límite a la obsesión por conseguir nuestros objetivos por encima de nosotros. El zen nos hace centrarnos en nuestra vida real, en el presente, y valorar y agradecer lo que tenemos.

Por lo tanto, la clave es no apegarnos a nuestros objetivos como si fueran nuestra única tabla de salvación vital y sí utilizarlos para aumentar mayor autoconocimiento, para crecer como personas y para contribuir a hacer algo importante en el mundo. Y mientras tanto focalizarnos en el camino, en el proceso que hay que recorrer para alcanzar esos objetivos y disfrutar del mismo para descubrir las perlas que hay en él y compartirlas con las personas más importantes de nuestra vida. Si no lo disfrutamos y aprovechamos, conseguir el objetivo no tiene ningún sentido porque nos habre-

mos perdido los años que hayamos estado trabajando para lograrlo, ya sean tres, cinco o diez años. Demasiado coste.

Las conclusiones de Emma Seppala respecto a la felicidad y el éxito son concluyentes. Si priorizamos la felicidad sobre el éxito, seremos personas más productivas, más creativas e innovadoras, con más inteligencia emocional, mejores líderes, más enfocadas y equilibradas. Todas esas cualidades nos llevarán al éxito. Sin embargo, si posponemos la felicidad al momento en que alcancemos el éxito, probablemente conseguiremos muchas metas importantes pero no habremos tenido una vida feliz.

Yo también compré esta idea falsa del éxito hace muchos años, como la han comprado millones de personas. Uno de los problemas es precisamente este, que todo el mundo ha comprado esa idea del éxito, y vamos en una barca –como decía el gran *coach* Anthony Robbins– por un río dejándonos llevar por la corriente sin usar nuestros remos. Como vemos que mucha gente hace lo mismo, pensamos que eso es lo correcto y lo inteligente. Sin embargo, un buen día nos damos cuenta de que la corriente del río nos lleva a una gigantesca catarata por la que caeremos en picado. La caída puede ser financiera, por habernos metido en la «carrera de la rata»¹. O puede ser emocional e incluso espiritual, por darnos cuenta de que hemos desperdiciado toda nuestra vida persiguiendo objetivos que no eran nuestros; o también puede ser una caída relacionada con la salud por una enfermedad grave que nos diagnostican. Para entonces será tarde.

Seppala dice: *«puedes hacer caso a las teorías comunes del éxito: trabaja muy duro, mantente enfocado en tus metas futuras, no pares ni descanses, no puedes tener éxito sin estrés, prioriza tus metas sobre tu bienestar, y con-*

1 Término acuñado por Robert T. Kiyosaki en sus libros sobre inteligencia financiera para expresar el guión de vida que seguimos todos y que nos lleva a vivir agobiados y estresados con el dinero.

viértete en tu peor crítico... O puedes hacer caso a los datos de las investigaciones, que te dicen lo contrario: cuídate y tómate tiempos de descanso y serás más innovador, enfócate en el presente y serás más productivo y carismático, tómate tiempo para el ocio, diviértete y serás más creativo. Alimenta la serenidad en tu vida y tendrás más energía para hacer un trabajo de mayor calidad, sé amable con los demás y serás más exitoso. Sé compasivo contigo mismo y aumentarás tu resiliencia».

La conclusión final es que la clave está en ser amable y compasivo con uno mismo. Parece sorprendente que cultivar la amabilidad y la empatía con uno mismo sea el verdadero secreto del éxito. Si te tratas amablemente, entonces cuidarás tu equilibrio mental y físico, por lo que te sentirás mejor, no solo de salud sino que gozarás de mayor claridad mental y serenidad. Eso hará que tomes mejores decisiones en tu carrera profesional y también que seas amable y empático con los demás, todo lo cual llevará a que todo el mundo quiera estar cerca de ti y colaborar contigo en proyectos y contratarte, si además eres bueno en lo que haces.

En los capítulos correspondientes a los hábitos profundizaré en cómo podemos nutrir nuestra autocompasión, cómo podemos combatir las ideas obsoletas sobre el éxito y cuáles son las claves principales para aumentar la felicidad en nuestra vida diaria, lo que sí nos llevará con mucha probabilidad al éxito que buscamos.

Mi propia experiencia vital me ha demostrado lo que las investigaciones de la neurociencia nos dicen sobre la felicidad y el éxito. En el momento en que conecté a nivel profundo conmigo, con mis necesidades, con mis emociones e incluso con la espiritualidad que estaba escondida en algún rincón de mí desde los catorce años, el éxito empezó a asomar a mi vida. Solo cuando me he dedicado tiempo a mí mismo, cuando he empezado a vivir y centrarme en el momento

presente, cuando he empezado a trabajar en dismantelar mis antiguas creencias limitantes sobre el éxito y el dinero, cuando he elegido ser feliz aquí y ahora, he tenido más éxito profesional.

Al fin y al cabo, somos como un árbol. Si nuestras raíces están podridas, de él nunca saldrán frutos frescos y sabrosos. Por mucho que nos esforcemos y dediquemos interminables horas a regar el árbol, no funcionará. Solo limpiando y saneando nuestras raíces, removiendo la tierra que hay en el fondo, lograremos que nazcan los mejores frutos.

Por tanto, el éxito es un concepto subjetivo que cada uno interpreta según sus experiencias y educación y que va evolucionando a lo largo de la vida. Probablemente no sea lo mismo para un joven de veinte años que para una persona de cincuenta. Sus prioridades serán totalmente distintas y por tanto el «éxito» se interpretará de forma diferente. No hay verdades absolutas, así que tendrás que decidir qué es el éxito para ti.

A continuación te propongo realizar un ejercicio. Aquí encontrarás un listado de las cosas habituales que la gente relaciona con una persona exitosa. Ordénalas del 1 al 10 en función de lo que sea más importante para ti:

- Tener mucho dinero
- Viajar por todo el mundo
- Tener una gran casa y un coche lujoso
- Tener una segunda casa en la playa o la montaña
- Ser famoso y conocido públicamente, salir en los medios de comunicación
- Tener prestigio y reconocimiento en tu profesión
- Trabajar en algo que te motive y te apasione
- Ser querido por tu familia, tus hijos y tus amigos
- Poder elegir en qué emplear tu tiempo
- Ser libre e independiente desde el punto de vista económico

No digo que unas sean incompatibles con otras, simplemente que es importante que tengamos claro cuáles son nuestras prioridades. Este ejercicio te ayudará a pensar sobre el éxito y en cómo estás viviendo tu vida. Quizá tengas ideas preconcebidas acerca del éxito, ideas que has comprado y adoptado como tuyas, o quizá estás viviendo la vida que los demás o la sociedad esperan de ti.

¿Qué es el éxito para ti?

¿Quieres tener éxito en la vida o quieres tener éxito en tu vida?

