

SI PUEDES PENSARLO, PUEDES HACERLO

DANIEL CHIDIAC

NUNCA

DIGAS

"UN REVOLUCIONARIO
SISTEMA PARA
CAMBIAR TU VIDA
HOY MISMO."

NO

PUEDO



zenith

DANIEL CHIDIAC

NUNCA DIGAS NO PUEDO

Un revolucionario sistema
para cambiar tu vida hoy mismo

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, 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, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Who Says You Can't? You Do*

Primera edición: enero de 2019

© Daniel Chidiac, 2012

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-20080-2

Depósito legal: B. 28770 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción.....	9
PRIMER PASO EL AUTODESCUBRIMIENTO: EL CONOCIMIENTO QUE CAPACITARÁ TU VIDA PARA SIEMPRE	
1. El poder absoluto de las preguntas	25
2. La incomodidad de la zona de confort	41
3. La certidumbre de la gratitud.....	48
4. Crea aquello en lo que crees.....	61
5. Neuroplasticidad.....	73
6. Romper con la costumbre.....	79
SEGUNDO PASO LA ENERGÍA, ESA FUERZA FUNDAMENTAL	
7. La fuerza de la vida	91
8. Busca y lo hallarás.....	97
TERCER PASO EL SISTEMA DE LOGRO	
9. Toma las riendas al instante.....	109
10. El poder de la perseverancia	125
11. Momentos de crisis: seamos honestos	143
12. La tríada de acción.....	148
13. El miedo: ¿amigo o enemigo?.....	174

14. Moldea tu propio destino: el reto de los siete días para alcanzar el <i>megaestado</i>	184
15. Las cualidades que impulsan al éxito.....	190
16. El dúo dinámico de la vida: el alma y sus visiones.....	222
CUARTO PASO LLEVA EL TIMÓN DE TUS RELACIONES	
17. En aguas turbulentas, ¿amarrado en puerto o viento en popa?.....	235
18. La importancia de los iguales	257
QUINTO PASO CREA UNA EXISTENCIA FÍSICA SALUDABLE	
19. Pon el motor en marcha	265
20. Perder peso no es lo mismo que estar sano y en forma	273
SEXTO PASO DESPIERTA LA MENTE Y LIBERA EL CORAZÓN	
21. El alma humana es infinita.....	279
22. Un viaje espiritual a Tailandia	282
23. No es solo tu vida	295
24. El misterio de la vida.....	302
SÉPTIMO PASO ENCUENTRA LA PLENITUD: EL ÉXITO REAL	
25. La felicidad verdadera.....	331
26. Encontrar un corazón lleno de amor.....	336
27. El principio	341
Agradecimientos.....	345

EL PODER ABSOLUTO DE LAS PREGUNTAS

«La definición de locura es hacer lo mismo una y otra vez con la esperanza de lograr resultados diferentes.»

ALBERT EINSTEIN

GRANDES PREGUNTAS = GRANDES RESPUESTAS

Tengas la edad que tengas, si respiras, puedes cambiar. Puede ser tu relación de pareja, tu trabajo, una costumbre, la dificultad para gestionar la ira o cualquier otra cosa que esté afectando a tu vida. Quiero que elijas una y te preguntes: **«Si pienso en todo lo que he aprendido en los últimos dieciocho, veintidós, cuarenta y cinco o incluso sesenta y cinco años de vida, ¿qué impacto ha ejercido sobre esta faceta concreta de mi vida? ¿Soy feliz donde estoy? ¿Me siento realizado? ¿Me siento perdido o confundido?»**.

Ahora piensa en cuántas veces te has hecho esas mismas preguntas. ¿Ves una pauta en cómo las respondiste con anterioridad y en cómo las has respondido ahora? Lamentablemente, la mayoría de las personas se quedan atrapadas en una vía de tren circular durante toda su vida y jamás son capaces de hacer cambios reales. En primer lugar, porque no creen en el cambio, sino que se recuerdan continuamente por qué no pueden cambiar. Y, en segundo lugar, porque hay personas que, sencillamente, no saben cómo hacerlo. Acumulamos conocimiento durante toda nuestra vida, pero el aprendizaje exige acción. Podríamos ver veinte veces cómo alguien cambia la rueda de un coche, pero, a no ser que nos arrodillemos y lo hagamos, jamás pondremos a prueba el co-

nocimiento y jamás aprenderemos. Por otro lado, muchos pensamos que estamos haciendo lo adecuado, pero sentimos que igualmente hemos fracasado. Por eso debemos canalizar la energía de tal modo que resulte efectiva y nos permita conseguir un cambio duradero.

Muchos de nosotros hemos asimilado la idea de que, si cambiamos, no somos fieles a nosotros mismos. Incluso nuestros mejores amigos nos atacan con comentarios como «¡Has cambiado!» con un tono de voz acusador. Esta postura pasa por alto dos verdades: el cambio es extraordinariamente poderoso y, lo que es más importante, es inevitable. Nada es inmutable. A cada momento eres una persona nueva, incluso físicamente. No hay ni una sola célula de tu cuerpo que no haya cambiado desde que naciste. Eso significa que estamos en constante transformación. Sin embargo, en qué nos transformemos depende de nosotros. El problema es que la mayoría no nos convertimos en lo que queremos ser.

Para crecer, algo debe cambiar, ¿no? Da igual si hablamos de crecer económica, física, emocional o mentalmente, la norma es la misma. **Las preguntas adecuadas son la clave para dirigir el cambio hacia el crecimiento inmediato.** Permiten que abramos el pensamiento y evitan que sigamos siendo estrechos de mente, porque desmontan la falsa creencia de que «solo hay una opción».

Es posible que ya estés planteándote preguntas, pero que son desalentadoras y te llevan a seguir haciendo lo mismo. Aléjate de las preguntas tipo:

¿Por qué no puedo hacerlo?

¿Por qué tengo tan mala suerte?

¿Por qué son iguales todos los hombres o mujeres?

Todas las personas con dinero han tenido que pisar a otros para llegar ahí, ¿no?

¿Por qué no puedo disfrutar de la vida como los demás?

¿Por qué soy la única persona con tantos obstáculos en la vida?

Cuando cambias tu forma de pensar, cambias tu forma de sentir.
Cuando cambias tu forma de sentir, cambias tu forma de actuar.
Cuando cambias tu forma de actuar, cambias tu vida. Todo empieza
cambiando tu forma de...

¿QUIÉN SOY?

«Una mente que no se cuestiona
es un mundo de sufrimiento.»

BYRON KATIE

Tenemos que formular preguntas que impulsen el crecimiento y que impidan que nos sintamos insignificantes e inútiles. Antes de cualquier otra cosa, es muy importante que reflexionemos acerca de la pregunta «¿Quién soy?». Aunque al principio pueda resultar algo intimidante, ahondar en nuestro interior nos desvelará la verdad.

No aceptar plenamente la respuesta puede enturbiar lo que **realmente** queremos e impedir que lleguemos a experimentar la verdadera grandeza. Pregúntate qué tipo de persona eres en el fondo, independientemente de las decisiones que hayas tomado en el pasado. A lo largo de mi vida me han preguntado varias veces «¿Quién eres?», pero no pude responder con seguridad hasta que hice las paces con la respuesta.

A continuación encontrarás algunas de las preguntas que te puedes hacer para empezar a reflexionar. Son preguntas que yo también me he planteado; recuerda que todos tenemos momentos en que no manifestamos nuestra verdadera personalidad. Por ejemplo, no te centres en aquella vez en la que te comportaste con crueldad y egoísmo si sabes que, en el fondo, eres una persona afectuosa. Dedicamos unos segundos a cada pregunta.

¿Soy una persona afectuosa?

¿Soy una persona respetuosa?

¿Soy una persona compasiva?

¿Soy una persona generosa? ¿Suelo compartir?

¿Soy una persona honesta?

¿Soy una persona agradecida?

Mientras leías las preguntas, ¿te has fijado en si tu mente te ha empezado a recordar automáticamente situaciones en las que **no** has sido esa persona? En caso afirmativo, es porque sigue condicionada a pensar en las experiencias, y especialmente en ti mismo, de la peor manera posible. Eres humano, por lo que estoy seguro de que habrá habido ocasiones en las que no has demostrado estas cualidades positivas. Ciertamente, yo también, pero eso no significa que, en el fondo, ni tú ni yo seamos esa persona. Seamos realistas: si todas las decisiones que has tomado fueran una condena definitiva, ni siquiera estarías leyendo este libro. Así que no recuerdes deliberadamente las ocasiones en las que no has estado a la altura; sé inteligente y céntrate en las ocasiones en las que sí demostraste esas cualidades. Ahora, vuelve a leer esas preguntas, pero añade la siguiente: «**¿En qué ocasión demostré esta cualidad?**». Cuando hayas terminado, vuelve aquí y sigue leyendo.

Cuanto más te centres en ser esa gran persona, más vitalidad y más energía sentirás. ¿Te has sentido orgulloso de ti mismo cuando has recordado esos momentos? ¿Qué diferencia has notado respecto a cuando has pensado en las ocasiones en las que no has sido así? Tener presentes estos valores esenciales para alcanzar la plenitud te motivará a usarlos con mayor frecuencia.

Si realmente crees que no eres esa persona, pregúntate: «¿Cómo podría llegar a serlo?»; verás cómo te llueven las ideas. Por otro lado, si lo que sucede es que no quieres ser esa persona fantástica, lamento decirte que ese es precisamente el motivo por el que no te sientes realizado y por el que nunca podrás experimentar la verdadera esencia de la vida. En mi opinión, es una manera muy triste de vivir y yo no la aceptaría ni por todo el oro del mundo. **La dificultad no reside en saber qué tipo de persona eres, sino en tener el valor de actuar como la persona que eres.**

Es casi como si estuviéramos separados en dos partes. Una parte es el «Mí» y la otra es el «Yo». El «Mí» se compone de todos los roles sociales que adoptamos. Por ejemplo, mi deber es ser amigo, hijo, hermano, escritor, etc. Y, ciertamente, soy todas esas cosas, pero, cuando estoy solo y lejos de todas esas obligaciones, resulta que no soy ninguna de ellas. Es entonces cuando por fin puedo descubrir el «Yo» que soy en realidad: todas esas cualidades internas, la diversidad y la capacidad para serlo todo en unas ocasiones y para no ser nada en otras. También habrá momentos en los que te sentirás aislado del mundo; eso sucede porque los demás no siempre entienden tu «Yo». No tienen por qué hacerlo; tú sí. Hasta que estés alineado con quién eres en realidad y no con las etiquetas que te haya puesto la sociedad, no podrás ser feliz ni vivir apasionadamente cada momento.

Yo lo he experimentado. Las presiones externas para que fuera algo en concreto y para que eligiera una identidad y la mantuviera generaron unas expectativas acerca de mí mismo que solo conseguían que me sintiera cada vez peor. Cada vez que estaba triste, me sentía decepcionado conmigo mismo porque creía que tenía que ser feliz. Cuando me sentía débil, pensaba que tenía que ser siempre fuerte. Cuando me sentía vulnerable, pensaba que tenía que sentirme siempre seguro de mí mismo. Al final, no tuve más remedio que aceptar que soy humano y que es normal sentirse de distintas maneras en diferentes momentos de la vida. Sentirse diferente, pensar diferente, actuar diferente. Sin embargo, lo más extraordinario que descubrí al pensar acerca de quién soy es que soy humano. Y, precisamente porque soy humano, tengo a mi disposición, en mi interior, todas esas cualidades maravillosas. Y esa fue la base sobre la que construí todo lo demás: saber que mis cualidades buenas podían modelar mi vida tanto como las «malas».

Te invito a que completes la siguiente tarea, pues podría cambiarte la vida:

1. Dedicar unos cinco minutos a reflexionar seriamente acerca de las preguntas «¿Soy una persona...?». No te prives de esta oportuni-

dad. Son ejercicios que pueden transformar tu vida. Escribe las respuestas. No pases a la tarea siguiente hasta que hayas terminado esta.

2. Ahora vuelve a escribir las preguntas, pero esta vez sin los signos de interrogación: «Soy una persona...».
3. A continuación, dedica unos minutos más a reflexionar sobre esta segunda lista que has escrito. Cierra los ojos y repítela mentalmente o léela en voz alta. Asegúrate de centrar toda tu atención en esas cualidades capaces de transformar tu vida. Normalmente, si tenemos dificultades para tomar una decisión importante, es porque no acabamos de estar seguros de quiénes somos en realidad. Esto te ayuda a aclararlo.

Si estás en un espacio público y no quieres empezar a gritar lo fantástico que eres, de momento puedes hacerlo mentalmente. Sobre todo, no olvides centrarte en cómo te sientes cuando lees cada afirmación «Soy una persona...»: **APE (Atención Plena a la Emoción)**.

No me hace falta conocerte para saber que, en el fondo, tienes un gran corazón. Al reafirmar esas declaraciones, no haces más que reconocer quién eres de verdad y eso es clave para encontrar la felicidad o el éxito en cualquier ámbito. Si lo haces correctamente, este ejercicio hará que te sientas revitalizado y satisfecho. ¿Ves lo fácil que resulta sentirse bien cuando decidimos centrar toda la energía en esas cualidades? Puedes aplicar este ejercicio a cualquier dificultad que estés experimentando en la actualidad para adquirir una conciencia más clara de la misma. Te recomiendo encarecidamente que lo practiques a diario durante un tiempo, preferiblemente por la mañana, al despertar. Jamás te sugeriría nada que no haga yo mismo o que no use con mis clientes. Lo he puesto en práctica con algunas de las personas más exitosas y realizadas que conozco y ha supuesto un enorme valor añadido a sus vidas.

Las cualidades que he propuesto no son más que unos cuantos ejemplos y estoy seguro de que tú puedes pensar en muchas más. Simplemente debes empezar con «Yo soy» y añadir una cualidad.

Ahora que has tratado algunas que te representan, podrás usarlas como base desde la que evaluar las decisiones que tomes a partir de ahora.

Otra de las conclusiones a las que he llegado es que todos los seres humanos tienen la misma esencia, independientemente de su religión, estatus social o decisiones pasadas. He hablado con personas muy diferentes, incluso con delincuentes, y todas han llegado a admitir (tras la introspección suficiente) que, en el fondo, poseen todas esas grandes cualidades. Somos humanos y esas cualidades están en nuestro interior desde que nacemos. Es por eso que los bebés proporcionan tanta felicidad a las personas que los rodean. Todo el mundo corre a ver al bebé, casi hay peleas por bien quién lo coge en brazos primero. Es asombroso, y sucede porque los bebés son ellos mismos, son puro amor. El mito social aún no los ha reprimido y el ego aún no se ha hecho con el control de sus vidas. Tienes que entender que tu verdadero yo no desaparecerá jamás y que siempre estará ahí para demostrártelo. También puedes recurrir a él para crecer y para aprender y, por lo tanto, puedes relacionar quién eres en realidad con cualquier situación o cualquier decisión.

Tengo que preguntarte algo: ¿actúas de verdad como la persona que sabes que eres? Casi todo el mundo a quien se lo pregunto se pone a la defensiva y responde con un «Claro que sí». En mi experiencia, la mayoría de las veces actuamos como creemos que debemos actuar, no como realmente queremos hacerlo. Pensamos en lo que los demás pensarán de nosotros. ¿Qué pensarán si hago esto? ¿Qué miran? ¿Por qué se ríen? ¿Cómo tengo que ser para encajar? ¿Qué puedo hacer para impresionarlos? Tenemos pensamientos como «Oh, vaya, todos te miran, enderézate, no, no bajas la mirada, mira al frente, aparenta tranquilidad» y un largo etcétera. Lo hacemos cuando caminamos por la calle, cuando salimos a correr, cuando vamos a la playa o cuando salimos de fiesta. Suele ser una reacción inconsciente que hemos repetido una y otra vez a lo largo de nuestra vida. Si dices que no te importa lo que piensen los demás o el impacto que los demás pueden ejercer en tu vida, es mentira.

Y punto. Si no te importara lo que piensan los demás, saldrías a la calle desnudo. Y sé que no soy el único al que, de vez en cuando, le da por pensar en cómo será su funeral. Vamos, dime que nunca se te ha pasado por la cabeza. ¿Qué dirán de mí? ¿Llorarán? ¿Me echarán de menos? ¿Cómo me recordarán?

Preocuparse por lo que piensan los demás forma parte de la naturaleza humana. Es obvio que la gente nos recordará por el legado que dejemos. Si queremos dejar un legado, tenemos que ser ese legado. Y el mayor legado que podemos vivir y dejar es ser quienes somos de verdad. Cuando lo hacemos, permitimos que nuestro verdadero destino se haga realidad. Si no sabes quién eres, ¿cómo puedes hacerte feliz a ti mismo? Entonces, ¿somos quienes somos en realidad o quienes creemos que tenemos que ser? Es una línea muy delgada, pero si reflexionas sobre ello, podrás distinguir entre una cosa y la otra. Encontrar esta distinción permite que el crecimiento se dispare.

La gente te recordará por lo que eres, no por lo que tienes.

SIGUE INDAGANDO

«En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida.»

VIKTOR FRANKL

También debes plantearte preguntas importantes acerca de las decisiones que tomas. Si quieres cambiar una costumbre consolidada, tienes que encontrar otras opciones. Empieza por hacerte algunas preguntas; luego, plantéate otras más inquisitivas, hasta que encuentres una respuesta positiva. No te detengas tras la primera, pregúntate tantas cosas como sea necesario. Al principio de mi propio cambio, empecé a cuestionármelo todo acerca de la vida. Re-

cuerto que, en una ocasión, un amigo me preguntó si me había perdido, porque caminaba por casa medio aturdido. Le respondí: «De hecho, estoy encontrando respuestas, que es lo contrario a estar perdido». Es posible que al principio sientas cierta incomodidad ante algunas respuestas, porque tu ego intentará impedir que la verdad salga a la luz. Plántate tantas preguntas como sea necesario.

Tienes que plantearte preguntas que te ayuden. Decir una mentira es fácil, pero vivir una mentira es un infierno. Si te mientes a ti mismo, lo sabrás, porque la respuesta te resultará insatisfactoria y te dejará vacío. Esto nos lleva al siguiente grupo de preguntas. Recuerda que debes añadir las tuyas propias a la lista...

¿Una persona afectuosa juzga a los demás?

¿Me respeto lo suficiente como para cambiar?

¿Las cosas que hago ahora reflejan quién soy en realidad?

¿Soy fiel a mí mismo en X situación?

Cuando las cosas parecen ir mal, ¿siento gratitud por estar vivo y por tener la oportunidad de persistir?

¿Me reservo tiempo para mí, aunque solo sean quince minutos diarios, para centrarme de verdad en cómo puedo mejorar mi vida?

¿Acostumbro a centrarme en lo peor de la vida en lugar de en lo mejor?

Durante los tres años en los que consumí drogas a diario desarrollé algunas creencias distorsionadas acerca de dicha conducta. Intenté convencerme a mí mismo de que las drogas me ayudaban a ser feliz y de que tomarlas era una buena manera de relacionarme con los demás. Obviamente, eso distaba mucho de ser cierto, pero me negaba a ahondar en la cuestión para evitar enfrentarme a la verdad: lo hacía porque pensaba que así obtenía consuelo. Y, en cierto modo, así era durante un brevísimo instante durante el cual pensaba que el mundo, tal como yo lo había conocido, seguía intacto. Ade-

más del miedo a lo desconocido, tampoco sabía que el mundo parecía así porque yo lo había hecho así. No vi la verdad hasta que pasé por el proceso de plantearme preguntas profundas. Empecé a preguntarme si tomar drogas me hacía feliz de verdad. Y me respondía: «Quizás sí». Esta no era una respuesta definitiva, así que me hice otra pregunta: «Si me hace feliz durante un par de horas, pero el resto de la semana es un infierno, ¿es eso felicidad de verdad?». Y la respuesta fue: «No».

Seguí preguntando: «¿Consumir drogas me impide conseguir lo que realmente quiero en la vida? Quiero tener éxito, quiero tener una relación de pareja extraordinaria y quiero estar sano, así que sí, consumir drogas me impide lograr todo eso».

Y también: «¿De verdad puedo decir que me relaciono con los demás cuando estoy destruyendo toda mi vida en el proceso? No. ¿Qué puedo hacer, entonces? Quiero construir una relación mejor con mi familia, así que podría pasar más tiempo con ellos».

Y eso es exactamente lo que hice. Empecé a pasar más tiempo con mi familia y me encantó. Apliqué el mismo proceso al resto de mis relaciones, a situaciones en las que me metía yo solito y a mi trabajo. Empecé a cuestionarme toda mi vida y siempre volvía a la persona que sabía que era en realidad. La conclusión fue que no estaba a la altura en ninguna de las facetas de mi vida, así que tuve claro que tenía que empezar a hacer cambios importantes. Ahora tenía las respuestas que me ayudarían en cada uno de los pasos que iba a dar. ¿Lo cambié todo al instante y mi vida se volvió de color de rosa? Por supuesto que no. Las preguntas seguían surgiendo una tras otra, y así será hasta el día en que me muera.

Debes ser fuerte durante todo el proceso y, para ello, te aconsejo que compares las respuestas (tus nuevas creencias) con las antiguas mentiras. Al final, llegarás a un punto en el que el desprecio por tus hábitos anteriores se transformará en una frustración motivadora.

Si lo necesitas, grítate delante del espejo. En mi caso, repetía una y otra vez: «Esta vida te está destruyendo, no volverás a ella bajo ningún concepto, ¿entendido? Sí». A continuación, repetía: «Ahora vives una vida mejor, ahora vives una vida mejor», etc. Si te

enfrentas a un hábito muy consolidado, te aconsejo encarecidamente que lo digas con tanta **fuerza** como puedas, como si golpearas tus antiguas creencias con un bate de béisbol para alejarlas de ti. Comparte también con otras personas el viaje de cambio que has emprendido. Recuerdo que el día en que dejé de fumar se lo conté a tanta gente como pude. Cada vez que lo hacía, sentía que me inundaban el placer y el orgullo. Sabía que, si recaía, todos pensarían que era débil, pero lo más importante era que yo también lo pensaría. Reforcé la creencia de que si volvía a fumar, no podría tener éxito en la vida, y cada vez que pensaba en el tabaco imaginaba las sustancias químicas carcomiéndome el cuerpo. El pensamiento me causaba náuseas físicas. Sé que suena muy extremo, pero si piensas en lo extremo de las consecuencias que el tabaco tiene para la salud, parece un buen sustituto. La pregunta es: ¿cuánto deseas cambiar?

Si te dijera que ahora mismo puedes cambiar el rumbo de tu vida para que sea más satisfactoria, ¿lo harías? Si has respondido que sí, reconoces que hay aspectos de tu vida que sientes que te están destruyendo. Nadie quiere destruir su propia vida. Quizás algunos lo hacen, pero eso no significa que quieran hacerlo...

¿Atraigo lo que quiero?

La mayoría de las personas no profundizan lo suficiente en las preguntas. Obvian deliberadamente las respuestas que las ayudarían.

Ahora podemos pasar al siguiente grupo de preguntas, que nos ayudarán a ver con claridad qué queremos en realidad. Tienen que ser preguntas que cuestionen nuestras pautas de pensamiento y las creencias que construimos sin cesar, de modo que podamos diseñar un plan estratégico para sustituirlas y transformar nuestras vidas. Si no preguntamos, no obtendremos respuestas y, por lo tanto, tampoco sabremos lo que queremos. Las siguientes preguntas de ejemplo son muy generales, pero a medida que avancemos se irán haciendo más específicas.

- ¿Quiero tener mi propia empresa?
- ¿Quiero alguien con quien pasar el resto de mi vida?
- ¿Quiero estar sano y en forma?
- ¿Quiero mejorar la relación con mi familia?

Siguiente paso...

- ¿Qué tendría que hacer para atraer a esa persona en concreto?
- ¿Querría estar con alguien que diera respuestas inestables a las preguntas para «seguir indagando» que hemos visto antes?
- ¿Las personas que se recuerdan constantemente lo vagas que son llegan muy lejos?
- ¿Puedo vivir una vida saludable si ahogo el hígado en alcohol?
- ¿Perjudico a mis hijos o a mi familia con el tabaco, que puede provocar enfermedades terminales?
- ¿La actitud con la que enfoco la vida me permite cambiar la mía?
- ¿Cambiarán alguna vez mis experiencias y mis emociones si sigo pensando, hablando y actuando de la misma manera?

Si algunas de las respuestas a las preguntas del apartado «Seguir indagando» no son sólidas, ¿cómo afecta eso a mi capacidad para conseguir lo mejor de la vida y cómo afecta a las personas a las que más quiero?

No preguntes cómo te trata la vida. ¡Pregunta cómo la tratas tú a ella! Este cambio te permitirá ver que no eres la víctima de un destino desdichado, sino el creador de tu propio destino. Piensa en dónde estás ahora y fíjate en si **la persona que eres en realidad** encaja en la situación en la que te encuentras. Entonces asume toda la responsabilidad de las acciones que te han llevado a esa situación, porque, en última instancia, nadie piensa, habla o toma decisiones por ti. Cuanto más culpemos a otros o a circunstancias externas de lo que nos sucede, más lejos estaremos de poder experimentar el cambio que con tanta desesperación anhelamos.

Cuando asumimos la responsabilidad, podemos confeccionar un plan de acción para obtener lo que queremos de verdad.

Es como si fueras de copiloto en un coche. En la carretera, el vehículo coge las curvas cada vez más rápido y empiezas a sentir que **has perdido el control**. El conductor no entiende de qué tienes miedo, porque conduce de un modo que, para él, es normal. Cuando vives escondido tras excusas, parece que todos y todo controlan tu vida... excepto tú. **Cuando sientes que has perdido el control, tienes miedo.**

Si no estás en un ciclo de crecimiento personal, estás participando en tu autodestrucción. Asumir la responsabilidad significa tomar las riendas de tu vida y preguntarte: «¿Qué podría hacer de otro modo?».

Debes cuestionar todos los aspectos de tu vida. Las preguntas más profundas son las que permiten el cambio más significativo, así que niégate a dejar de preguntar hasta que llegues a una respuesta que se alinee con tu verdad. Cuando estés inseguro acerca de algo, estresado o preocupado, pregunta, pregunta y vuelve a preguntar hasta que llegues al meollo de la cuestión. Está bien pedir consejo a personas que han demostrado la capacidad de ejercer un efecto positivo en tu vida, pero no creas todo lo que te digan los demás. Muchos amigos y familiares alimentarán tu victimismo porque te quieren. Tú eres quien mejor sabe lo que te conviene y no puedes escapar de ese conocimiento. Si empiezas a cuidarte, todos los demás saldrán beneficiados.

Cambiar de rumbo es cuestión de un instante, es una decisión que te lleva a dar un paso hacia la grandeza que mereces, y solo tienes una vida para conseguirlo.

PREGUNTAR PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN

Seguro que puedes imaginar la reacción de la gente cuando explico que pocos años antes de publicar este libro pasaba las noches fu-

mando porros en callejones, sin rumbo. Las cosas pueden cambiar. No digo que lo hagan de la noche a la mañana, pero cuando te comprometes a construir algo positivo, no importa lo mucho que tardes. Créeme, mi vida no ha sido un camino de rosas desde que tomé conciencia de ello. Eso fue solo el principio. Recuerdo cuando estaba a punto de terminar el contenido principal del libro y había llegado el momento de encontrar un editor. Casi todos con los que hablé me rechazaron, ¡incluso aunque les pagara por publicar mi libro! Me dijeron que me dedicara a otra cosa, que lo único que valía la pena del libro era el título. Tras hablar con el último editor, me derrumbé. Lloré. Después de tres años de trabajo, algunos de los mejores editores del mercado me decían que lo olvidara. Dejé el móvil en casa y bajé a un parque que había cerca. Estaba tan alterado que empecé a correr arriba y abajo hasta que vomité, literalmente. No sabía qué hacer.

Volví a casa y algo cambió de nuevo. Sentí que me inundaba una energía nueva. Nadie iba a conseguir que dejara de creer en mi libro. Lo que había escrito era la expresión más profunda de mi ser y sabía que los lectores conectarían con eso. Mis intenciones eran puras. No quería publicar un libro para hacerme famoso y dar conferencias, para alardear de ser escritor o ganar dinero. En absoluto. Mi libro era mi despertar. Era el mensaje de mi alma.

Decidí aceptar las críticas como algo constructivo y reestructuré todo el libro en una semana. Unos años después, el libro ha sido número uno de ventas en Amazon en Estados Unidos, Australia, Reino Unido, Francia, Italia, Alemania, Canadá e incluso China, en las categorías espiritual, motivacional y mentoring y coaching. Recibo miles de correos electrónicos de personas de todo el mundo contándome sus historias. Incluso me llamaron del primer grupo editorial del mundo, Penguin Random House, a través de una de sus editoriales, Harmony. No lo digo en absoluto para presumir. Lo explico con la esperanza de que te des cuenta de la enorme capacidad del ser humano, y de que realmente puedes cambiar tu vida.

Nunca renuncies a lo que deseas de verdad.

Muchas personas me preguntan por los aspectos fundamentales de mi cambio. Respondo que la clave fue que me comprometí por completo a responder las cinco preguntas siguientes. Obviamente, la cosa no terminó ahí. Hace falta mucho más para dar un giro a la vida, pero estas cinco preguntas cambiaron la dirección de la mía en un instante.

Lee las preguntas y céntrate en cada una de ellas durante unos segundos. No tengas prisa, concéntrate en encontrar las respuestas. Te cambiarán la vida.

1. ¿Qué te motiva cada día? ¿En qué basas tus decisiones?
2. ¿Qué vas a hacer hoy que sea distinto a lo que hiciste ayer y que te ayude a modelar quién serás mañana?
3. ¿Qué decisiones capaces de cambiar tu vida te comprometes a tomar hoy para lograr los resultados que anhelas desesperadamente?
4. Nombra al menos una cosa que puedas cambiar en tu vida ahora mismo y que tenga la capacidad de impedir toda una vida de dolor y de generar un placer infinito.

Si crees que no puedes responder con claridad alguna de las preguntas, sigue reflexionando hasta que lo consigas y pon en práctica alguna de las respuestas. Estas son algunas posibles respuestas a la primera pregunta: ofrecer a mis hijos la mejor vida posible, ser la mejor persona que puedo llegar a ser, tener la sensación de que tengo las riendas de mi vida, ayudar a otros, tener éxito, estar sano y en forma, alzar ese trofeo... y muchas más.

Estas **emociones tienen que motivarte, porque la emoción antecede a la acción**. Si conectas con esos sentimientos, pronto contarás con toda una serie de emociones nuevas sobre las que basar tus decisiones.

Esta es la quinta pregunta, a partir de la cual podrás encontrar soluciones extraordinarias:

5. ¿Cómo puedo...
 - ... estar sano y en forma?
 - ... atraer a la persona de mis sueños?

- ... sentir ese **subidón** vital?
- ... experimentar emociones diferentes?
- ... superar mis límites?
- ... conseguir ese coche?
- ... recuperar el control sobre mi vida?

Cuando formulamos la pregunta «¿Cómo puedo...?» ampliamos nuestras opciones. Encontramos inspiración y respuestas en cualquier momento y lugar, incluso en situaciones que antes nos parecían simples actividades diarias, como salir a pasear, ir de compras al centro comercial o conducir de camino al trabajo. Es asombroso porque las señales empiezan a aparecer en todas partes. No es que antes no estuvieran allí, sino que **ahora tu mente las percibe**. Has ampliado el foco, por lo que puedes procesar más información. Es posible que la solución no aparezca al instante, pero si te haces esa pregunta repetidamente, obtendrás infinitas respuestas.

Todas las personas de éxito dedican su vida a buscar soluciones. Esta pregunta genera respuestas que mejorarán tu situación actual, muy al contrario que si te preguntaras «¿Por qué no puedo...?», que refuerza continuamente la creencia de que no puedes crear la vida que deseas. «¿Cómo puedo...?» te obliga a encontrar las respuestas que te ayudarán a conseguirlo.

Ahora daremos un paso para entrar en la «zona» en la que nos encontramos la mayoría de nosotros, especialmente después de haber pasado por un proceso de indagación profunda. Ser capaz de cambiar de actitud en un abrir y cerrar de ojos en esta zona es esencial para crear una vida con la que merezca la pena soñar...