

Carolina Isaacs · María José Fonseca

Coaching Vacacional



Carolina Isaacs · María José Fonseca

Coaching Vacacional



A ti · 4

1. Tu hogar · 6

2 . Tus ilusiones · 17

3. Tus aprendizajes · 26

4. Tu familia · 36

5. Tu mejor yo · 47

6. Tus vacaciones· 57

:) Sobre nosotras · 66

A TI

Por un número indeterminado de factores nos encontramos en la vida, cada una de nosotras, ante retos más o menos difíciles de superar.

Ahora es un momento perfecto para desarrollar las habilidades y actitud que te permitirán superar esos retos.

En el libro encontrarás recursos, encontrarás explicaciones, encontrarás la manera más adecuada para ti de encontrar aquello que precisamente ahora necesitas.

Coaching Vacacional pretende acompañarte. Ahora y durante el resto de tu vida. Porque los aprendizajes que te lleves de aquí irán contigo siempre que los necesites. Y porque cada día que pase, después de leer este libro, podrás darte cuenta de cómo vas haciéndote más y más sabia a cada instante.

Desconecta, Descansa y Disfruta.

Un fuerte abrazo,

María José y Carolina



1

TU HOGAR

Hogar, dulce hogar. Al escuchar la palabra hogar probablemente una de las primeras cosas que nos viene a la cabeza es esta frase. Hogar, dulce hogar.

Me gustaría que ahora dedicaras un par de minutos, o uno al menos, a identificar palabras que te sugiere la palabra hogar a ti. Y que las apuntes aquí mismo. Sí, aquí mismo, que para eso es tu libro. Y si lo estás leyendo en un dispositivo, pillas papel y boli. Porque como vas a descubrir a lo largo de *Coaching Vacacional* no se trata de lo que es o lo que no es. Se trata de lo que tú crees que es. ¿Qué cosas —ideas— emociones te vienen a la cabeza al escuchar ‘Hogar’?

Bien. Ya has hecho tu trabajo. A mí hogar me sugiere: a gusto, calor, familia, chimenea, alfombra, cuadro, bienvenida, al fin, café, vida, nenes, sueños, amigos, vino, cenas, lentejas... Y podría seguir.

De alguna manera Hogar define ese sitio donde nos sentimos seguros, nos sentimos acogidos, protegidos, en calma. Un lugar donde nos sentimos bien. Conocemos lo que nos rodea, los recuerdos están por todas partes, fotos, unas sábanas que te regaló tu madre, un cacharro de cocina que no se acaba de romper, un imán feísimo de alguna vacación que te hace reír. Todo, absolutamente todo, encierra un poquito de tu historia.

El hogar de cada uno tiene la gran particularidad de o bien ayudarnos a sentirnos bien, nos recarga las pilas o por el contrario, puede quitarnos la energía, nos carga, que entonces ya seguramente no estaremos hablando de hogar, sino de mi piso, mi chalet o mi apartamento.

Cuidar el hogar de cada uno, con mucho cariño, algo de tiempo y paciencia, es importante para llenarnos diariamente de energía. Pasamos muchísimas horas aquí y el hogar puede ser uno de los mejores lugares para realizarse, desarrollarse, aprender, reflexionar, probar sin riesgo al fracaso, reinventarse, hacer confidencias y un largo sinfín de acciones y pensamientos que nos ayuden a dar lo mejor de nosotros.

En paralelo, sabemos que tenemos fugas de energía por todas partes, malentendidos con compañeros de trabajo, discusiones con nuestra pareja, enfados laborales, cuando no frustraciones, estar muy justos para llegar a fin de mes y pagar el cole de los enanos, que los peques sigan sin comprender lo que les decimos y pedimos, miles de cosas pendientes... Cada cual tenemos nuestras propias fugas. Y todo esto nos lo llevamos a casa, al que debería ser nuestro hogar. Y es entonces cuando el mismo hogar comienza a desgastarnos, no tenemos fuerza ni ganas para hacer los bocatas de mañana, casi ni la cena, tocan los baños, cambiar, hay que coser la camisa que se rompió. Y hay veces que quieres llorar y ni siquiera tienes tiempo para eso.

Todo, todo, todo lo que nos sucede a cada uno de nosotros en esta vida es normal. Nos vamos atascando en distintos puntos, y gracias a dios, antes o después, siempre conseguimos salir adelante, de una u otra forma, hasta dar con el siguiente atasco (o hasta la siguiente solución, ¡depende de cómo prefiramos enfocar la realidad...!). Es normal. Pero como verás en el capítulo 3, se trata mucho más de lo que aprendes con cada atasco y cada proceso de solución y mejora, que de los atascos en sí mismos.

La buena noticia. A partir de ahora mismito, estés donde estés, en la playa, en la piscina, en el pueblo, en tu sofá... Puedes comenzar a construir el hogar como tú quieras que sea. Ya estás en ello. Ya has comenzado.

Ahora, de lo que se trata es de trabajar conscientemente en hacer que nuestra casa se convierta en el mejor hogar que podríamos imaginar (sí, ya sé que siempre habrá una casa mucho mejor que la tuya, con piscina, o vistas, o más

habitaciones o más grande...). Me da igual, nos da igual. Lo sentimos. Una vez comprendemos que lo que tenemos en este preciso instante es lo que es y nada más, entonces comenzamos a poner ilusión en ello, a disfrutarlo, a hacerlo bonito, hasta que quizá, tengamos una maravillosa oportunidad de cambiarnos de lugar. Porque para que un hogar sea un hogar hay que, sobre todo, hacer aquello que nos provoque: ‘Quiero estar aquí, en mi casa, mi hogar’.

Nosotras queremos proponerte cuatro propuestas concretas para lograrlo:

1. **Coge un folio y un boli:** En la medida de lo posible siempre recomendamos que escojas un cuaderno que te guste, unos rotuladores chulos, aprovecha para volver a tu infancia (¿recuerdas algún estuche chulísimo? ¿O los Carioca de 24 colorazos?). Y aunque te pueda sonar a ñoñería, lo proponemos por una razón. Vas a trabajar en esto mucho más a gusto, vas a desarrollar habilidades que habías pensado que quizá no tenías. En todas las grandes y mejores empresas utilizan ‘Visual Thinking’, para favorecer que el cerebro recuerde mejor y trabaje mejor. No se trata de una estupidez, se trata de escoger aquellas técnicas que se han identificado como más útiles (hasta el momento) y favorecen el desarrollo de nuestro potencial.

Ahora que ya tienes tu ‘pizarra’, haz una lista de las cosas que tienes pendientes en casa: colgar ese cuadro que tienes detrás de la puerta, ordenar el armario desastre, tirar juguetes rotos, ordenar la estantería de los libros, arreglar el pomo que siempre se te queda en la mano, limpiar el timbre de la puerta que a lo largo de los años ha ido acumulando ‘restos de vida’ ;). Esta lista la irás ampliando, no hace falta que hagas ahora un gran ejercicio de memoria. Comienza apuntando únicamente dos o tres cosas o todas las que quieras, de tal modo que este ejercicio se te haga agradable, controlable, amigable, sencillito, práctico, útil. Hazlo despacio, sin prisas, dado que solo te llevará un par de minutos más y ganarás muchísima más calma y energía para lograr lo que te propones. Ríete en la medida de lo posible de tus fugas. Todos las tenemos... (¡Créenos...!).

Una vez ya tienes identificadas algunas cosillas pendientes, y os aseguramos que estas son una fuente de desgaste mental enorme, porque habitualmente las vemos o nos vienen a la cabeza y no hacemos nada con ellas y esto nos genera sentimientos de impotencia, no puedo, otra vez, tengo que... Ahora se trata de que con esa lista marques una fecha en la que te comprometes a solucionar cada una de ellas. Y trata de ser realista. Si no lo has hecho en 5 años, no pretendas que ahora que las has identificado lo vas a hacer todo en un día, que puede que sí, que no te digo yo que no, pero trata de que se ajuste a tu realidad. Comienza por 2 ó 3 cosas. Las otras déjalas para la próxima revisión. Cuando cumplas esas 3 cosas, sigue con tu lista.

Y cuando tengas tu lista de cosas pendientes con las fechas en las que lo vas a solucionar-hacer, vas a ver cómo comienzas a sentirte diferente. Y ¿por qué? Porque dar el primer paso casi siempre es lo que más cuesta. Significa el comienzo del desatasque. Y una vez comenzamos a caminar en la dirección adecuada... ¡Buah! Nos hace sentir mucho mejor, con nosotros mismos. Hemos llenado nuestro depósito. Y ahora se trata de seguir recargándolo con cada cosa que hagamos. Porque aquello que hagamos podemos conseguir que nos haga sentir bien y satisfechas con nosotras mismas, aunque se trate de una tarea algo pesada. Si conseguimos llevarlo a buen puerto, y valoramos posteriormente nuestro trabajo, nos sentiremos bien, cargaremos depósito y podremos ir a por la siguiente tarea. En este proceso te darás cuenta de que no hay que seguir todo lo que uno se ha marcado al principio porque lo marcamos o decidimos en un momento dado... Te darás cuenta que quizá ese cuadro que querías colgar, en el fondo no te gusta tanto, y aunque fuera un regalazo y muy caro, quizá está mucho mejor en el trastero. Ale, eso que te has quitado. Decisión tomada, mente liberada.

Por último, cuelga esta lista en algún sitio visible. Y conforme vayas cumpliendo con tus ítems, ve marcándolos, tachándolos. Como más te guste. Y ¡a seguir!

Queremos decirte que este ejercicio, en paralelo, también te va ayudar enormemente a desarrollar la capacidad de decir NO. Y decir NO muchas veces supone el 50% del éxito de cualquier estrategia.

¡Vamos a por el siguiente punto!

2. **Orden:** Pon orden a tu alrededor. En la medida de tus/vuestras posibilidades. Cómo haces tu entorno retrata de algún modo cómo tienes la cabeza por dentro. Si ves orden, favorecerás que tu cerebro trabaje mejor. Si ves desorden, tu cabeza probablemente seguirá un poco enredada.

Guarda en una caja todo lo superfluo, tira o regala aquello que ya no necesites. Pon los libros con los libros, los juguetes con los juguetes, los calcetines donde los calcetines... Y mezcla aquello que te apetezca. Sí señor. Comienza por una habitación. Y cuando la tengas lista, sigue por la siguiente. Y aquello que ya tengas ordenado, mantenlo todos los días, te llevará 5-10 minutos. Si no eres muy ordenada/o habitualmente puede que esto te cueste al principio. Pero te aseguro, que si tienes la constancia y perseverancia necesaria, vas a aprender a hacerlo de tal forma que cuando pase uno, dos o tres meses, ya no te va a costar. Lo vas a hacer por inercia, como te lavas los dientes, sin pensar que es un rollazo. Y entonces vas a decir: soy la pera limonera, la caña de España, la leche en bote. Vamos, a por el siguiente reto.

3. Nuestra penúltima propuesta. **Haz un cambio en tu hogar.** Algo pequeño o grande. Como signo visible de que has comenzado de nuevo (te aviso que el proceso de reinventarse lo vamos a tener que hacer varias veces en nuestra vida... Así que aprende todo lo que vayas haciendo, para volver a hacerlo más adelante, que la vida es muy larga y nos van a pasar más cosas malas y también, menos mal, más cosas buenas).

¿A qué tipo de cambios nos referimos? Compra un cojín chulo, pinta una habitación o un pequeño mueble, compra unas flores y ponlas en el salón,

en tu habitación o tu despacho, hazte un cuadro que te alegre la mañana cuando salgas de casa y te haga sentir bien cuando vuelvas —puedes enmarcar alguno que hayan hecho tus hijos o tus sobris, o algún recuerdo de tus padres pegado sobre un retal bonito...—. Pon algo nuevo en tu hogar y comienza a redescubrir cómo de bien puedes llegar a sentirte. ¿Ya sabes qué te apetece hacer nuevo en tu hogar? ¡Apúntalo y ponle fecha! Y por supuesto, disfrútalo. Si no, todo esto no tiene ningún sentido.

4. Por último, cuando ya hayas trabajado los tres anteriores, nos gustaría proponerte otro juego estupendo. Haz una lista de todas las cosas que te gustaría cambiar en tu hogar: sofá, la cama que te provoca molestias, las cortinas, una alfombra para la entrada... Si acompañas la lista de algún dibujo o de algún recorte de revista se lo vas a poner mucho más fácil al cerebro. De nuevo, repetirte que esta lista irá modificándose. Con la lista, ahora prioriza. ¿Qué es lo que te hace más ilusión de todo? ¿Qué cambio de la lista te aportaría una sensación de bienestar más duradera? Bien, pues pon esa cosa la primera de la lista. Y ahora, da tiempo al tiempo. Quizá te pongas a ahorrar en una hucha euro a euro hasta que consigas en un par de años tener la cantidad necesaria para hacerlo, o bien se lo dices a tus compañeros de ofi y de repente uno que se cambia de casa te regala el suyo o bien, ves que alguien ha dejado en la basura una mecedora chulísima y solo tienes que restaurarla (o mandarla restaurar...). Así es como estás diciéndole a tu cerebro en qué se tiene que poner a trabajar. De cosa en cosa. Ponte en marcha para lograr tus ilusiones. Aprende a valorar lo que tienes y sueña bonito. ¡Atenta, que este ejercicio te va a servir mucho para el siguiente capítulo!

...Y todo esto iba del hogar físico, del hogar, dulce hogar.

Pero queremos hablaros de otro hogar, de tu propio hogar, de ese lugar donde cada uno puede recluirse y sentirse seguro. De ese hogar que permitió a Nelson Mandela no solo sobrevivir durante muchos años en la cárcel, sino sacarle todo el partido que pudo.

Y este hogar es mucho más importante que el físico, porque es lo único que si lo trabajamos, siempre vamos a poder contar con él. Podemos arruinarnos, podemos quedarnos sin trabajo, puede que nuestra familia muera. Sí, por más que no quieras pensarlo, todo esto puede sucedernos a cualquiera. Y entonces solo contaremos con nosotros mismos y nuestra capacidad para superar las adversidades principalmente.

Queremos proponeros que trabajéis enormemente en cuidar vuestro hogar FÍSICO-MENTAL. ¿Cómo? Aquí te presentamos dos ideas básicas:

1. ¿Cómo aportas tu granito de arena a hacer que este mundo sea un poco mejor? Puede que sea criando a tus hijos, teniendo paciencia con algún compañero, llamando a tus amigas cuando sabes que lo necesitan, siendo súper responsable en tu trabajo... Párate un rato ahora a pensarlo o si no, subraya esta parte y hazlo en un rato, cuando te pille mejor. Elige **cuál es la misión** que te gustaría cumplir a lo largo de tu vida y escríbela bien grande. Cámbiala cuando lo consideres necesario. Si tienes clara tu misión, aprenderás a encontrar el camino para llegar a ella. Sabiendo que vas por el buen camino encuentras tu propio hogar, sabes que vas bien, que no estás pirada, que estás aprendiendo, que los cimientos están bien contruidos. Tienes tu hogar y puedes refugiarte en él siempre que quieras. Acompaña el texto de tu misión con un dibujo o collage. Pónselo fácil al cerebro para que pueda recordarlo cuando necesites volver a sentirte segura, a salvo.

Si te cuesta un poco este ejercicio, tranquila. Con que le dediques unos minutos, te des un paseo y lo pienses de nuevo, y bueno, pase algún día y te vayan viniendo ideas a la cabeza es lo que necesitas. Volveremos sobre esta propuesta en el capítulo 5.

2. **Pon orden en tu cerebro.** Cualquier problema, duda, sospecha... Háblalo. Cuanto antes. Con alguien que te quiera escuchar y que valore su opinión y su forma de enfocar la vida. Los problemas comienzan a ser

más asequibles, dejan de ser una sensación pesadísima sobre nuestros hombros. Comenzamos a tener la sensación de poder hacerles frente. Y en paralelo o alternativa a hablarlos, escríbelos (a mano muchísimo mejor que a máquina), identifícalos. Por supuesto, si tienes la oportunidad económica de contar con un profesional: coach, psicólogo... Mejor que mejor. Te ayudará a encontrar las claves que mejor se adaptan a tu situación actual de enredo mental (que como ya te he dicho son normales y todos, todos, todos tenemos).

Y seguimos poniendo en orden nuestro cerebro. Ahora repítele a tu cerebro TODOS LOS DÍAS, aquello que SÍ que funciona bien en tu vida. Hay una explicación neurocientífica a esto que te proponemos. Vamos a aprovecharnos de la plasticidad cerebral, cualidad que todos tenemos, para generar nuevas sinapsis, nuevas autopistas en nuestro cerebro que sean más útiles y nos proporcionen mayor bienestar. Vamos a facilitar a nuestro coco que sea más creativo, que encuentre cada vez antes las soluciones a los problemas que cada día nos encontramos. Vamos a enseñarle a no encallarse y encontrar nuevas salidas. Todos los días, antes de irte a dormir habla con alguien o piensa (o escribe mejor), algo que te ha ido bien (puede que lo des por supuesto, como que el metro ha llegado a su hora... pero comienza a no dar por supuestas tantas cosas... y verás qué cantidad de cosas descubres, hechos, situaciones, emociones, sentimientos que sí que funcionan bien). Revisa qué has aprendido a lo largo del día.

Y por las mañanas, dedica 5 minutos, mientras te estás despertando, a dar las gracias, a Dios, a tus padres, a ti mismo, a la vida, me da igual. Por tener piernas, por ver el sol, por poder salir a pasear, por tener familia, por la cerve que te vas a tomar a la tarde con tus colegas, por tener a alguien que te quiso, por ser capaz de querer tanto, por tener tu inteligencia, por haber aprendido a ser buena persona, por esa canción que te hace sentir tan bien, por esa peli que te hace llorar, por estar aprendiendo a ser esa persona que quieres llegar a ser, por tener frente a ti un nuevo día en el

que poder cambiar algo, por pequeño que sea, para mejorar, sentirte cada vez mejor, dejar tu huella en aquello que te importa y lograr aquello que te propongas.

Resumen: Tu hogar físico y tu hogar metafórico

Coge papel y boli. Busca una libreta que te inspire, recupera tu estuche favorito y un montón de rotus de colores y disfruta de este camino que comienzas ahora:

Llena de energía tu hogar físico: Tu casa

(Que se convierta en un día de sol).

1. *Haz una lista* con todas las cosas que tienes pendientes de hacer (colgar aquel cuadro, coser un botón, ordenar los pendientes,...). Y sobre todo, ¡pon fecha tope para hacerlas!
2. *Pon orden a tu alrededor*. Comienza por una habitación y ve avanzando poco a poco. Y cuando lo tengas ordenado, ¡no te olvides de mantenerlo!
3. *Haz un cambio en tu hogar*. Pon algo bonito, diferente y que te inspire. Y si puede ser barato, ¡mucho mejor!
4. *Haz tu cuaderno de ilusiones*. Dibuja, pinta, recorta y pega... ¡Vuelve a disfrutar e ilusionarte con aquello que quieres conseguir!

Recarga con energía positiva tu hogar metafórico: Tu mente

(Ilumina todos aquellos tesoros que encerramos sin saberlo).

1. Piensa sobre *tu misión en la vida* y sé consciente de ella. Ve a por todas, si has llegado hasta aquí es porque ¡tú vales mucho!

2. Por *orden en tu cerebro*. Comparte cualquier problema, sospecha, duda... con quien tú quieras o con el papel... Pero no lo dejes en tu cabeza, haz que tome forma, que sea tangible para que puedas hacer algo al respecto. ¡Puedes hacer que tu mente sea tu mejora aliada!

2

TUS ILUSIONES

Si te pidiéramos que escribieras tus ilusiones en un papel ahora mismo, ¿qué escribirías? ¿Tienes claras cuáles son tus ilusiones en este momento de tu vida o es algo que ha pasado a un segundo o tercer plano? Es posible que antes de tus propias ilusiones estén las de tus hij@s, pareja, herman@s, padres, amig@s,... Incluso algún proyecto de trabajo...

¿Y qué pasa contigo y tus ilusiones? ¿Desde cuándo has dejado de ser tú para convertirte en 'la Consejera Delegada de tu casa' y poner todo lo demás por delante de tus objetivos, sueños e ilusiones?

Y con esto no te estamos diciendo que te pongas en huelga, aunque puede ser una idea a valorar... Sino que dediques unos minutos a volver a ser tú. A pensar en ti y sobre todo a retomar aquellas ilusiones que tenías cuando eras pequeña o adolescente. Puede ser que guardes alguno de tus diarios, alguna carta que escribías a tus amigas o a algún noviete. Ya verás cómo se te escapa una sonrisa y vuelven un montón de recuerdos que tenías olvidados. Si no tienes nada de eso, llama a alguna amiga o amigo de tu infancia, sal a tomar algo y echaros unas risas recordando alguna anécdota del cole o del instituto... Siempre funciona. Pero sobre todo, conecta contigo misma, con lo que te hace sentir viva, con tu esencia, con tu yo más profundo y de esa manera permitirás que tus ilusiones vuelvan a ti y en el caso de que ya sepas cuáles son... Pues entonces saldrán fortalecidas.

En el capítulo anterior te hemos hecho trabajar pensando en vuestro hogar, en el físico y el metafórico y en éste no va a ser menos... Lo sentimos mucho

pero toca seguir repensando y apuntando... No te olvides que es por una buena causa. ¡Tú y tus ilusiones!

Y una cosa importante... Una vez te hayas comprado el cuaderno molón y comiences a rellenarlo... ¡Verás cómo cada día que pasa, te cuesta cada vez menos este ejercicio de poner en papel, tangible tus pensamientos y emociones...! Y no solo te cuesta menos, sino que te va gustando más y más... ¡Date una oportunidad para disfrutarlo como una teenager en el concierto de Hombres G!

Volvamos de nuevo al principio, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de ilusiones? Pues son todas aquellas cosas que quieres conseguir en tu vida y lo más importante... Que cuando piensas en ellas **te hacen sentir realmente bien**.

Suele ocurrir que la mayor parte del tiempo lo pasamos pensando en los problemas, preocupaciones y todas las cosas que tenemos pendientes de hacer y que parecen multiplicarse cada día. Y es posible que tu vida sea un poco más complicada de lo que te imaginabas que podría ser hace algunos años... Pero pensar, pensar y volver a pensar en eso no te acerca a tus ilusiones, ni te ayuda a conseguir tus objetivos.

Lo esencial es poner el foco y toda la energía que podamos en pensar y hacer aquellas cosas que realmente son útiles para acercarnos cada vez más a aquello que anhelamos y que hace que nos sintamos vivos.

Piensa que **tus ilusiones son como tu gasolina** y que para que puedas caminar cada día, necesitas un tipo determinado de energía adaptada a ti, a cómo eres, a tus necesidades y gustos. Sólo tú puedes saber qué tipo de gasolina necesitas y cuándo se te está vaciando el depósito.

Es importante que tengas en cuenta que tus ilusiones deben cumplir 2 requisitos:

1. Tiene que ser un objetivo para ti, es decir que *quieras conseguirlo de verdad*.
2. Y sobre todo que *te haga sentir bien*. Que sólo con imaginarlo te emociones.

Ahora sí... Toca trabajar de nuevo. Vuelve a coger tu boli, colores, cuaderno y vamos a continuar avanzando.

1. Piensa y anota aquellas ilusiones que tengas en este momento de tu vida. Escríbelas en un papel... La clave es ¡que sepas cuáles son! Tal vez hayas recuperado alguna de la infancia... ¡Perfecto! Adelante... Anota todo aquello que quieras. Es tu cuaderno y son tus ilusiones, ¡todo vale! Puede ser que siempre hayas querido aprender a tocar el piano, a bailar salsa, hacer un curso de cocina japonesa, aprender a dar masajes, viajar más, hacer todas las recetas de tu madre, estudiar un MBA, diseñar y hacerte tu ropa, escribir un blog, crear tu propia empresa, dar la vuelta al mundo... Anótalo todo y sobre todo, lo más importante para hacer bien este ejercicio es que elimines por completo de tu mente los PEROS... Muchas veces, al pensar en aquellas cosas que queremos hacer, tal y como las pensamos o las decimos, aparece automáticamente después el PERO...

Ahí van unos ejemplos: *‘Me encantaría aprender a tocar el piano pero no tengo piano...’* ¿Y qué más da? Seguro que en la escuela donde vayas a aprender a tocar, tendrán un piano estupendo y tú puedes comprarte un órgano pequeño para tu casa... Eso no puede ser un impedimento para aprender a tocar el piano. Otra cosa es que tu ilusión sea dar conciertos en teatros y ser una artista reconocida mundialmente... Entonces sí... Tendrás que comprarte un piano.

Vamos con otro: *‘Me gustaría aprender a bailar salsa pero no tengo pareja...’* Pues esa es la mejor motivación para buscarte a alguna amiga o

amigo e ir a clases de salsa. Para eso están los amigos ¿no? Quién sabe, tal vez allí encuentres a tu media naranja ;)

Y el último: *‘Me gustaría escribir un blog pero no tengo ni idea de cómo se hace’*. Pues claro, ni falta que te hace... Para eso están los amigos y los amigos de los amigos. Sólo es cuestión de preguntar y ya verás cómo alguien conoce a alguien que puede ayudarte con ese tema. Lo importante es saber qué quieres contar y cómo quieres que sea... Los colores, las imágenes, fotos, a quién lo quieres dirigir... Tiene que ser lo más parecido a cómo te lo has imaginado para que tu ilusión siga viva.

2. Ahora que ya tienes tus ilusiones anotadas, párate a pensar en cada una de ellas. Imagina todos los detalles, dónde estás, con quién estás, qué época del año es, qué estás haciendo, qué ropa llevas (sea lo que sea, tienes que estar súper monísima con tu estilo propio)... **¡Que comience a ser real!** Nuestro cerebro es una maravillosa ‘máquina’ que nos permite tener emociones reales incluso cuando imaginamos algo, así que aprovéchate de tu mente y disfruta de tu ilusión. Siente ‘lo bien que te queda tu ilusión’ y cómo te hace sentir. Seguro que te estás recargando de energía ahora mismo y eso precisamente es lo que hacen las ilusiones... Nos llenan de fuerza vital para continuar avanzando. Además este ejercicio te irá genial para aquellos días que te cueste dormir o que te despiertes a media noche... Sólo tienes que ponerte a pensar en ti, haciendo y disfrutando de una de tus ilusiones cumplidas y ya verás cómo vuelves a recuperar el sueño.
3. Cuéntaselo a alguien... **Que empiece a ser posible.** Esta parte es súper importantísima ya que en el momento en el que se lo explicas a alguien, se convierte en una posibilidad. Puedes contárselo a aquella amiga que siempre se emociona con cualquier cosa por pequeña que sea y hace que todo parezca maravilloso. También puedes quedar con la que lo ve todo negro y complicadísimo. Aunque lo mejor es quedar con varios amigos a la vez y escuchar sus opiniones, pero no pierdas nunca de vista tu objetivo

y tu ilusión. Ponerlo en común con otros, te puede servir para considerar cosas que no habías pensado, pero no dejes que te afecten demasiado. Tu ilusión es tu ilusión y cuando se la cuentas al mundo, comienza a ser posible.

4. Comprométete... **Que estés implicada.** ¡Ya está! Ahora ya lo saben todos... Es el momento de tirar hacia adelante. Es tu objetivo, es tu ilusión... ¿Por qué no? Es tu vida y tú puedes decidir. Márcate una fecha y si puedes anima a otra amiga o amigo a que se apunte a esto de conseguir ilusiones, que ahora se lleva mucho. Y si puedes implica a más gente, ¿por qué no? Todos tenemos ilusiones y tal vez tú seas 'la chispa' que necesitan para darle un nuevo sentido a sus vidas.
5. Actúa... **Que ya sientas que cada vez estás más cerca.** Marca los pasos a seguir y adelante. No tienes que hacerlo todo en un día pero puedes planificarlo para que te resulte más fácil llegar a cada etapa. En el momento en el que comiences con el primer paso de tu lista, verás cómo los demás se ven más asumibles y cercanos. Sólo es cuestión de comenzar. Estás preparada, ¡adelante!

Llegados a este punto ya no hay vuelta atrás. Tú mente ya ha comenzado a revolucionarse, a pensar, a recordar, retomar o crear viejas y/o nuevas ilusiones, ahora sólo debes continuar impulsando la máquina y mantener el espíritu vivo.

Ahora vamos a revisar aquellas cosas que debes evitar para no caer en antiguos hábitos mentales no recomendables. Los hábitos mentales son como los corporales, una serie de acciones que por repetición se convierten en algo que muchas veces se hace sin que te pares a decidir si lo quieres hacer o no... Lo haces porque se ha convertido en una rutina.

1. **Olvídate de las creencias que te limitan.** ¡!!!Y eso qué es?!!! Pues son todas esas cosas que crees sobre ti misma, los demás o el mundo que te

rodea que son absolutamente ciertas para ti y que le dan sentido lo que pasa a tu alrededor. Las creencias no son buenas ni malas en sí mismas, lo que ocurre es que pueden limitarte en determinados momentos de tu vida...Y eso sí que puede afectarte de manera negativa.

Tal vez te suene alguna de estas...

‘Mi familia es más importante...’ ¿Más importante que qué...? ¿Qué tus ilusiones? Pues claro que tu familia es súper importante pero tú también lo eres. Vamos a detenernos un poco en esta parte. Es habitual escuchar a mujeres que anteponen sus ilusiones por las de su familia y es lo más lógico y normal pero tiene que haber un límite saludable para todos. Es decir, de nada sirve darlo todo por la familia, si no ‘recargamos nuestra energía’. ¿Te acuerdas de lo que decíamos de la gasolina? Eso es, ¿si no te recargas, cómo vas a dar lo mejor de ti?

Y por otro lado, caemos en el error de relacionar las ilusiones propias con las de la familia, como si sólo se pudieran cumplir una de las dos opciones y eso no es así. Puedes seguir apoyando a tu familia para que se cumplan las ilusiones de unos y otros y a la vez, tener muy presentes las tuyas y dedicarle tiempo para conseguirlas.

‘Yo ya no tengo edad...’ ¿Para qué?... Mientras puedas pensar, puedes imaginar y si puedes imaginar, puedes sentir... Y si estás sintiendo es que estás viva y si estás viva... Todavía tienes muchas cosas que hacer. **El truco está en saber qué quieres hacer y ¡ponerte a ello!**

2. **Fuera las excusas.** Hay personas que son expertas en esto de las excusas... De hecho se nos da genial a todos desde pequeños. Seguro que te suena alguna de estas...

‘No tengo tiempo...’ Para esta excusa, tenemos que volver al capítulo anterior, cuando hablábamos del orden. Es cierto que en la actualidad la ma-

yoría de las personas tenemos unas agendas muy complicadas y resulta difícil llegar a todo pero eso no puede impedirte seguir ‘trabajando’ para conseguir tus ilusiones. Si ves que no llegas..., pide ayuda a tu familia, vecin@s, amigo@s... Si te organizas bien, tal vez sólo necesites pedir ayuda un par de horas a la semana y seguro que encuentras a alguien a quien también le va genial ‘intercambiar’ 2 horas semanales para cumplir sus ilusiones. Eso sí... Tienes que buscar a esa persona, (o regalarle este libro a una amiga e insistirle en que lea este capítulo). Ponte en marcha y verás cómo cada vez estás más cerca de conseguirlo.

‘*No se me da bien...*’ Pues ¡qué bien se te da pensar que eso no se te da bien! ¿Y qué más da que no se te de bien? Además muchas veces creemos que algo no se nos da bien porque nos comparamos con alguien que es un@ expert@ en eso que queremos hacer y claro, eso desmotiva a cualquiera. Céntrate en ti y en el hecho de que estás cumpliendo tu ilusión y verás cómo te sientes mucho mejor.

3. **Pon Fecha.** Para cada una de las ilusiones que hayas anotado en tu cuaderno, debes poner una fecha máxima de cumplimiento. Incluso puedes poner los pasos que tienes que hacer para conseguirla y ponerle fecha a cada uno. Debes comprometerte contigo misma y tener la clara intención de conseguir lo que te propongas.

Las ilusiones son objetivos que nos hacen sentir bien, así que adelante. Enfócate en conseguir tus ilusiones y no te olvides de disfrutar en el camino porque si estás atenta, te darás cuenta que mientras vas avanzando irán surgiendo otras ilusiones por cumplir.

Resumen

- Ten presentes tus ilusiones. En papel.
- Persigue al menos una de ellas.
- Identifica a algún compañero/compañera de viaje que quiera acompañarte.

- No te sientas mal por perseguir tus ilusiones. Eso no te va a ayudar ni a ti ni a nadie.
- Ni peros, ni leches. ¡Vamos que nos vamos!
- Cada ilusión trabajada es gasolina para tu coche (es decir, tú misma), para seguir dando lo mejor de ti a tu familia, tu trabajo, tu misión...
- NO TE OLVIDES: luchar por tus ilusiones es importante para ti y para todos.

3

TUS APRENDIZAJES

En esta vida una de las cuestiones clave que como personas podemos hacer, es elegir cómo percibimos el mundo. Es la máxima expresión de nuestra libertad como individuos y es lo que nos permite llegar en situaciones límite mucho más lejos de lo que jamás hubiéramos imaginado.

Probablemente esta idea te suene de haber visto alguna peli o haber leído algún libro. Pero puede que todavía no hayas aprendido a hacerlo. Normal. Tampoco esto nos lo enseñaron ni en el cole ni en la Facultad.

A continuación vamos a tratar de ayudarte a desarrollar esa increíble y poderosísima habilidad: la de elegir cómo ves y entiendes el mundo y las situaciones que te rodean.

Comencemos por el principio. Nacistes. Al nacer tenías ya programada cierta información en tu genética (más alta, más baja, más activa, más pasiva...) Fuiste creciendo y, sin darse cuenta, tus cuidadores te fueron instalando mensajes y creencias, convenciones sociales, lo que se podía hacer y lo que no. Tampoco tú te diste cuenta. El entorno que te rodeó permitió a ciertos genes expresarse o quedarse dormidos. Poco a poco, fuiste creándote una identidad de ti misma, por lo que los demás te decían: el mundo es así, tú eres así, esto se hace así, esto es importante y esto no. Y creíste el 99% probablemente. Y además, en gran medida, de manera inconsciente. Ni siquiera podemos llegar a ‘ver’ conscientemente la cantidad de cosas que tenemos almacenadas en nuestro disco duro. Están allí y ellas se relacionan solas.

Creíste todo aquello porque tus cuidadores, tus profesores eran personas de las que fiarse. De hecho, probablemente eran los únicos referentes que tenías.

Y llega un momento de la vida que para todo el que lo vive por primera vez supone una crisis: ¿qué de todo lo que he creído hasta el momento puede que ya no me sea útil para comprender el mundo? Copérnico tuvo las santas narices de ir en contra de la creencia imperante en ese momento y propuso que la tierra no era el centro del Universo. Dijo que la tierra giraba alrededor del Sol. Los demás lo fliparon. No podía ser cierto aquello. Se desbarataba todo en lo que habían creído hasta el momento. El ser humano no era el centro de la existencia. Bestial. Un cambio de paradigma. En toda la sociedad.

Os aseguramos que todos tenemos una creencia de ese tipo dentro de nosotros que no nos permite ver más allá, que nos perjudica porque desarrollamos teorías para que lo que vemos se ajuste a esa creencia. En la época de Copérnico todos los físicos hacían nuevas y nuevas teorías, a cada cual más rocambolesca para que los movimientos de los planetas que veían se ajustaran a la teoría de que la Tierra era el centro... Sí, así es. Así somos los humanos.

No pasa nada. —Necesito hacer otro pequeño inciso, mi hijo de 3 años repite de vez en cuando esta frase de ‘¡No pasa nada, mamá!’, que evidentemente ha observado en mí, y que me parece estupenda para marcar lo que en esta vida es verdaderamente importante y lo que no lo es. Creo que nos ayuda mucho a desarrollar la resiliencia, a cada vez que metemos la pata, comenzar a trabajar cuanto antes la solución, en vez de estancarnos en que el colacao se cayó al suelo, que hice mal esto o aquello... Ponernos manos a la obra a arreglarlo y a mejorar y aprender para la siguiente. ¡Por si os puede ser útil a vosotras! Continuo—.

Ahora vamos a tratar de hacer que nuestro cerebro trabaje mejor y nos dé más satisfacciones. Para ello vamos a centrarnos en LOS APRENDIZAJES que has realizado hasta el momento, por ti misma.

1. Pilla tu kit de trabajo: papel y boli. Viaja por unos minutos a tu infancia. Con tus amigas en el cole. Revisa situaciones que te dejaron alguna huella, de las que sacaste alguna conclusión. Cuando te hicieron sentir mal, cuando hiciste sentir mal, cuando una profa te dijo algo que te ayudó, cuando fue al contrario...

Ahora sigue en el viaje a tu infancia con tu familia. Haz el mismo ejercicio. Apunta dos o tres aprendizajes clave. Sigue avanzando y mira tu adolescencia. ¿Qué dudas tenías entonces? ¿Cuándo comenzaste a ver las cosas más claras? ¿Quién te ayudó en ese camino de ganar confianza?

Y ¿estando ya cerca de los 30? ¿Qué aprendizajes has ido extrayendo de tus experiencias laborales? ¿Qué conclusiones sacas? ¿Qué te gustaría que supieran tus hijos, tus hijas, tus sobris? ¿Qué te dirías a ti misma si te vieras con 10 años?

Te animamos a que ahora hagas un pequeño parón en la lectura y entre hoy o mañana te vayas a algún sitio que te mole a reflexionar sobre esto. Media horita. Lloro si te viene algo bonito o feo a la memoria, riéte de lo que en su día te pareció un drama y ahora, gracias a dios, ya no lo es. Y cuando hayas hecho un poquito de trabajo... ¡CONTINÚA LEYENDO ;)!

Seguro que en todo esto has sacado conclusiones importantes como son el ‘Por dónde no ir nunca más’. Genial. Nos hace falta pasar por ahí para saberlo de verdad, para enterarnos de verdad. Por eso meter la pata es tan bueno, porque nos permite aprender MUCHÍSIMO.

Ahora queremos que te centres en aquellos aprendizajes que están enfocados de forma positiva, es decir: **POR AQUÍ SÍ QUE HAY QUE IR.** ¿Puedes escribir ahora mismo 10 ideas y aprendizajes importantes para ti que te gustaría compartir? ¿Podrías compartirlas con algunas de tus colegas o tu pareja? ¿Por qué no utilizar el Facebook?

Y aquí llega un mensaje vital. Hay veces que nos quedamos tanto tiempo mirando la puerta cerrada (dónde no ir nunca más), que nos perdemos la oportunidad de ver el resto de puertas que sí que se están abriendo (por aquí SÍ que hay que ir). Se trata de una frase de Graham Bell (por lo que se dice, que yo a este tipo no lo conocí y no os lo puedo asegurar de primera mano...)

De las puertas NO, hay que identificarlas, saber porqué son No y quedarse con el aprendizaje. Ya. Punto. No más vueltas. STOP.

De las puertas SI, hay que quedarse con todo y regodearse en ellas. Para identificar otras SI cuanto antes. Cómo fue, qué he aprendido, quién estaba conmigo, cómo me he sentido, qué me ha hecho pensar, con qué lo relaciono, qué de bueno puede pasar a partir de ahora... TODO.

Descansa ahora unos minutos (si quieres claro, que a veces me sale mi vena organicitis y no puedo pararrrr!). Bien, tómate unos minutos y echa la mirada atrás y mira y mira y mira y disfruta de TODO lo que llevas aprendido hasta el momento. Sí. Estamos contigo. Es increíble). No te olvides de hacer esto de vez en cuando. Siempre que necesites fuerzas, mira todo lo que llevas avanzado y disfruta, como si ya hubieras llegado a lo alto de la montaña. Cuando tengas fuerzas, recoge tu petate y ponte en marcha de nuevo, hacia la siguiente cima.

Todo lo que llevas aprendido es lo que te ha permitido llegar hasta aquí. Es una barbaridad. Felicidades. Ahora continúa aprendiendo...

2. Toma consciencia de ahora en adelante de los aprendizajes que vas realizando y de todos los que te vuelvan a la cabeza del pasado. Ve dándote cuenta de cómo has ido configurando tus ideas. Por qué no te cuadraba aquella persona o aquel trabajo. Por qué esa otra te hace sentir tan bien, por qué hay un tipo de actividad que te gusta tanto.

Lo ideal, que cada día dediques 5 minutos por la tarde a repasar el día y ver qué es lo que has aprendido. Puede que comiences y pienses que nada. Nos ha pasado a las dos con varios coachee*. Bien. De nuevo. Es normal. Sigue trabajando. Búscate a alguien que te ayude. Quizá como aprendizajes como tal no los identifiques ese mismo día, es algo que va sucediendo en el cerebro hasta que de repente vemos las cosas más claras. Quizá a ti te funcione mejor hablar de lo que sí has conseguido en el día de hoy. Qué ha sucedido como más importante y cómo has sabido solucionarlo, gestionarlo, sacarle partido. Aprende y coge el hábito de decirle al cerebro de manera consciente todo aquello que sí que ahora mismo sí que está funcionando bien, a pesar de que todavía quede trabajo por hacer.

Lo bueno de este ejercicio es que es tan amplio que puedes meter lo que te dé la gana. Incluye cualquier cosa. Ahora sabes algo que hace 5 minutos no sabías. El cerebro es un maquinón de recoger información, organizarla y transformarla. No para el tío, así que sonsácale la información, que la tiene.

Este ejercicio trata de reforzar un circuito en tu cerebro:

- Estoy aprendiendo.
- Llevo mucho aprendido.
- Lo que me queda por aprender.
- Lo que sé hasta el momento está genial.
- Y lo que vendrá será mejor aún.
- Todo lo que sea capaz de aprender, consciente o inconscientemente, es lo que me va a permitir llegar más lejos cada día.
- La vida es un continuo aprendizaje y lo que hoy me parece cierto, puede que mañana no lo sea. Tocaré reaprender. De nuevo. Desde siempre.

De alguna manera para mí Aprendizaje es al mismo tiempo el antónimo y el sinónimo de Fracaso. ¿Eh? ¿Cómo es esto? Voy. Te lo explico. Fracaso tiene todas las connotaciones negativas del mundo. Decir que he fracasado y sentirse mal

*Coachee: Persona que requiere los servicios de un coach

va casi casi de la mano. ¿Pero qué tiene el fracaso? ¿Qué nos ofrece? Un aprendizaje utilísimo. Si y solo si nos damos cuenta y sabemos valorarlo y superarlo.

Puede que te hayas quedado con el significado de que tener un fracaso implica que eres en parte una fracasada, o que no vales para algo.

Bien, lo que implica cada fracaso en nuestra vida es nada más y nada menos que los mejores aprendizajes que jamás hayas imaginado. Sientan mal. Sí, forma parte del proceso. No mola nada tener y vivir ciertos fracasos. Estoy contigo. Pero te diré que lo que peor nos sienta, lo que más nos duele, no sé por qué, lo aprendemos fácil. En realidad sí sé por qué, deja más huella neuronal y nos es más fácil acceder a dicha información por más caminos diferentes. Pero hay otras formas mucho mejores de aprender y sin dolor... De forma placentera... Asentando muy bien las bases... Y es lo que estás practicando a lo largo del libro... Despacio... De tal manera que cuando tenemos desarrollada una base muy buena... Luego viene el triple loop y llegamos mucho más lejos y más rápido de lo que hubiéramos pensado!

De ahora en adelante cada vez que falles en algo puedes elegir decir: he fracasado o estoy aprendiendo. María José y yo votamos por la 2ª opción. Está claro. Díselo a tu cerebro. Creo que ya te vas dando cuenta de cómo va cambiando tu forma de ver el mundo, casi de manera imperceptible, ampliándose, aumentando progresivamente tu flexibilidad mental.

Ve dándote cuenta de cómo estás aprendiendo a lo largo de este libro a elegir la forma en la que quieres ver el mundo: un lugar donde los astros y planetas se han alineado para ir en tu contra o un mundo donde hay lugar para la mejora, para las personas, para la creatividad, el arte, la ciencia, los niños, los abuelos, la diversidad...

3. Aprende algo nuevo. Cuando puedas. Un idioma, Excel, cocina, perros, txacolí, patinar. Lo que tú quieras. Estimula a tu cerebro. Lo va a agradecer. Le encanta aprender (lo que le gusta, eso sí).

La conclusión de un estudio realizado a un grupo de personas sobre la felicidad indica que el momento de mayor felicidad es un momento de trabajo donde pueden poner toda su concentración, compromiso, cualidades y potencial. Nos encanta superarnos. Nos hace sentir bien. Nos gusta más que estar tumbados en una hamaca, aunque no os lo creáis. La sensación de hacer bien algo nos dura más que la de un rato al sol. Aquí tenéis la clave para elegir objetivos: ni tan grandes que te hagan sentir pequeña e inútil, ni tan pequeños que no te motive el conseguirlos.

Y ya por último, comparte tus aprendizajes, sobre todo con tu familia. Haz que tu familia comparta los suyos. Qué no les ha gustado del día, habladlo, solucionad lo que se pueda y luego hablad de lo que sí os ha gustado, de qué logros habéis conseguido ese día... Enfocad a vuestro cerebro (vuestra atención) en la buena dirección. Refuerza ese circuito neuronal. Conecta las ideas y ve cómo cada día que pasa eres más y más capaz de sacarle más partido a la vida.

Os animamos a cuidar a vuestras familias y que ellas cuiden de vosotras. Es de lo más importante que tenemos. ¿A que eso ya lo sabías?

Para finalizar este capítulo queremos haceros llegar unas claves para pensar acerca de lo que supone el dinero en nuestras vidas. El dinero está presente casi desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Pagamos facturas, hipotecas, el pan, ahorramos para educación, para los porsiacas, nos comparamos con los que tienen más y los que tienen menos. Y tenemos muchísimas creencias asociadas al tema. Los hay desde los que consideran el dinero el principal objetivo en sus vidas, hasta los que consideran que el dinero es el principio y fin de todos nuestros males pasando por aquellos que saben que se trata de una herramienta con la que conseguir otros objetivos más profundos.

Te animamos a que des unas vueltas a lo siguiente dado que reflexionar en esto te ayudará a gestionar mejor este tema que a veces se convierte en una preocupación:

- ¿Ahorras todos los meses algo? Sabemos que hay muchas personas que subsisten con apenas 400€ al mes y estas personas evidentemente me dirán: ahorra tú, tía lista. Totalmente de acuerdo. De cualquier forma y siendo todo lo radical que se puede ser, ¿podrías ahorrar aunque sea 5€ si ese es tu caso? En el caso de no estar en una situación límite... ¿ahorras? ¿Tienes presente que el dinero te servirá para seguir formándote, formar a tus hijos, aprender viajando, yendo al teatro, charlar con unos amigos alrededor de una cerveza? ¿Ahorras por si un día vienen muy mal dadas y tienes que reinventarte profesionalmente o personalmente? ¿Tienes en cuenta que existe una posibilidad de que tu situación familiar cambie? ¿Ahorras teniendo en cuenta que puede que vivas 110 años mucho más fácil de lo que pensabas? ¿No te da el dinero? Ten presente que tendrás en el futuro gastos importantes que hacer. Ahora no son urgentes, y quizá no veas la necesidad de seguir ajustándote el cinturón. Pero en el futuro, cuando llegue el momento, será urgente. Y tener esa bolsa de reserva te ayudará enormemente a tener seguridad y confianza. Te permitirá seguir respirando. Te permitirá continuar el camino. Si ya tienes mucho ahorrado, marca la cantidad objetivo que te interesa tener como bolsa de seguro. Ahora, con el resto, ¿cómo le puedes sacar más partido?, ¿cómo puedes beneficiarte más de él?, ¿cómo puede beneficiarse la sociedad de lo que has sabido hacer? Dale una vuelta porque seguro que encuentras proyectos personales, profesionales súper interesantes en los que invertir y que pueden ayudarte a sentirte mucho mejor al mismo tiempo que colaboras a mejorar la sociedad: creando una empresa, apoyando a pequeños emprendedores, echando un cable a aquellos que más lo necesitan. Hay mil maneras de utilizar el dinero generando satisfacción a largo plazo. Unos buenos zapatos son geniales. Colaborar con un proyecto que ayuda a las personas, enormemente más gratificante, una sensación positiva mucho más duradera y energizante.
- Otra cuestión: ¿para qué quieres el dinero? El dinero ha de ser una herramienta que nos permita vivir mejor. ¿Qué es lo que te da una sensación de satisfacción más duradera, más gratificante? Te animamos a que aprendas a utilizar cada vez mejor el dinero, que el dinero no se convierta en una

obsesión, sino en una vía para lograr objetivos, y busca otras vías alternativas para llegar a dichos objetivos. Por si el dinero no te acompaña...

- Por último, revisa cuáles son tus valores. Escríbelos. Tenlos presentes. ¿Cómo encaja el dinero en todo ello? Si el dinero en tu caso es un objetivo en sí mismo, te animamos a que consideres la posibilidad de que tú y ese dinero que consigas podáis ayudar a cambiar el mundo. Un poco, sí. Pero necesitamos de muchos pocos para que a todos nos vaya mejor. Crear entornos ricos en cultura, oportunidades y prosperidad nos permitirá en mayor medida llegar a cada vez más personas a cotas más altas de bienestar. Cuanto mejor está nuestro entorno, más posibilidades tenemos cada uno de llegar a grandes logros.
- ¿Qué otros aprendizajes te gustaría compartir entorno al dinero? ¿Cuál ha sido la mejor inversión que has hecho a lo largo de tu vida? De ahora en adelante, ten presente aquella buenísima inversión, por qué la consideras buena, aprende de forma consciente y seguro, seguro, seguro que cada vez gestionas mejor esta herramienta.

Ahora, con este último aprendizaje que has hecho de ti misma te invito a que disfrutes del próximo capítulo...

Resumen

- Piensa en experiencias de tu infancia/adolescencia que te hicieron aprender algo importante.
- Puedes elegir cómo ves y entiendes el mundo y las situaciones que te rodean.
- Busca ‘más puertas’ y deja de mirar las que ya están cerradas.
- Sé consciente de los aprendizajes que tienes y de los que vas adquiriendo.
- Aprende algo nuevo.
- Ahorra todos los meses.
- Revisa y sé consciente de tus valores.



4

TU FAMILIA

Y llegamos a uno de los pilares fundamentales de la mayoría de las personas, la familia. Y cuando hablamos de familia, nos referimos a todas aquellas personas con las que compartes tu vida, tus alegrías, tus momentos bajos, tus preocupaciones, tus éxitos... Seguro que ahora mismo te han venido a la mente alguna de esas personas, ¿verdad? El concepto de familia del que hablamos tiene que ver con las personas que están ligadas a ti por ‘lazos sanguíneos’ y las que no los tienen pero que es como si los tuvieran.

Y eso es la familia para nosotras, personas que te conocen, te aceptan, te apoyan, te quieren y te van acompañando a lo largo de la vida. Qué profundo, ¿no? Pues sí, es un tema profundo y de calado porque está ligado directamente con nuestras emociones y en muchos casos con el Por qué y el Para qué de nuestras vidas.

Haz la prueba. Recuerda frases típicas de tu abuela, de tu madre, de tus amigas... Seguro que en más de una ocasión han dicho algo parecido a esto: ‘Esto lo hago por mi familia’, ‘Para mí lo más importante son mis hijos...’, ‘Esta casa no es un hotel’, ‘Cuida a tus amigos y ellos cuidarán de ti’, ‘Como llegues más tarde de las 3 de la mañana no vuelves a salir de casa en la vida’... —Y esta frase me lleva al libro de ‘Cómo no ser una drama mamá’... Si lo lees, probablemente te eches unas risas—.

Y después de este momento de ‘buceo emocional’, vamos a trabajar un poco sobre este tema. Suponemos que antes de comenzar este capítulo, ya estás super preparada con tu ‘kit de *Coaching Vacacional*’ pero si no es el caso, es

el momento de ir a por el papel y boli antes de continuar.

Vamos a reflexionar sobre dos cuestiones importantes en la vida de cualquier persona y que en muchas ocasiones lo damos por supuesto, lo dejamos de lado o para más adelante. Estupendo, sea cual sea tu punto de partida, dedica unos minutos de tu vida y una o varias hojas de tu cuaderno de *Coaching Vacacional* a este tema.

- **El Por qué de tu vida:** Cuando hacemos preguntas encabezadas con un ‘por qué’, dirigimos la respuesta a algo que ha ocurrido en el pasado, a la causa de aquello que queremos saber. El preguntarse el por qué de las cosas que has hecho y la relación que eso tiene con tu familia, te dará una perspectiva interesante del momento que está viviendo ahora.

Pero antes de continuar con este ejercicio, hay que tener muy en cuenta cuál es el objetivo general del mismo. En este caso queremos que seas más consciente de todas aquellas cosas que has hecho por tu familia. En ningún caso debes hacerlo para cuestionarte las decisiones que has ido tomando a lo largo de tu vida porque todo eso forma parte de tus aprendizajes como vimos en el capítulo anterior. Dicho esto, vamos a continuar. Piensa que en el pasado has tomado las mejores decisiones posibles, teniendo en cuenta la información y los recursos de los que disponías en ese momento de tu vida y sobre todo que la intención era buena. Así que piensa en decisiones importantes en tu vida y cuántas de ellas estaban directamente vinculadas con un beneficio para tu familia. Seguro que unas cuantas, ¿verdad? Y eso está muy bien porque refuerza los vínculos emocionales pero eso no debe impedirte que olvides y/ó que tengas presente los Para qué...

- **El Para qué de tu vida:** Si encabezamos una pregunta con un ‘para qué’, lo que hacemos es enfocar la respuesta hacia el objetivo que te mueve a hacer algo. Es habitual que cuando le preguntas a alguien: ‘¿Para qué haces esto?’ te respondan como si hubieras preguntado un por qué así que cuando te pongas a pensar en los ‘Para qué’ de tu vida, hazlo enfocándote

en los objetivos que tienes ahora mismo, hacia el futuro. Tal vez te estás planteando volver a estudiar, montar tu propio negocio, tener otro hijo, buscar otro trabajo, dedicar más tiempo a tu familia... Cualquier cosa que te mueva y te motive en tu día a día. Piensa en ello, con calma, retoma las ilusiones que anotaste en el capítulo 2 y averigua que vínculos tienen con tu familia. De qué manera te sientes apoyada o no por ellos para llevar a cabo tus objetivos.

Para continuar con el ejercicio, Carol y yo te vamos a dar algunas claves para que puedas tener en cuenta el mayor número de perspectivas posibles. Esto te ayudará a relativizar y a ver las cosas con otro ‘prisma’, algo que es muy útil a la hora de hacer este tipo de ejercicios.

- **Cuidate y que te cuiden:** Seguro que dedicas gran parte de tu tiempo a cuidar de tu familia pero no te olvides de que tu familia también tiene que cuidarte a ti. Eres muy importante y ellos lo saben, aunque es posible que en algunas ocasiones no te digan o hagan aquellas cosas que necesitas para sentirte valorada. Pues si no se les ha ocurrido a ellos, no pasa nada, cada uno de nosotros somos muy diferentes y es posible que desde su perspectiva ya están haciendo las cosas bien o incluso mucho más de lo que deberían hacer (esto suele pasar con algunas parejas... No daremos más detalles para no herir sensibilidades pero seguro que sabes a qué nos referimos).

Volviendo al tema, lo más práctico es que pienses en cada uno de los miembros de tu familia y analices si te sientes cuidada/valorada por esa persona o no. El siguiente paso es pensar, ¿Qué tendría que decir o hacer esa persona para que tú te sintieras cuidada o valorada? Piénsalo, seguro que puedes apuntar unas cuantas cosas. Eso sí, una vez que tengas la lista léete el paso de la comunicación —viene enseguida— antes de decir nada para enfocar el tema de la mejor manera posible.

Integra: A nosotras nos gusta más hablar del Integrar en lugar de Conciliar, porque al menos en nuestro caso, el trabajo está integrado en nuestras vidas.

Y eso no significa que por cambiarle el nombre sea más fácil o que todos los días estemos super encantadas con lo que nos pasa en el trabajo y en nuestra vida familiar pero sí que implica la manera en la que enfocamos nuestras vidas. Con esto no queremos decir que seamos las mejores en esto de Integrar, tenemos nuestros días como todo el mundo. Pero tenemos una cosa muy clara y es que nos gusta lo que hacemos y hacemos todo lo posible por mejorar día a día el flujo de las cosas.

Así que te animamos a que pienses en tu trabajo, sea el que sea, Directora general de tu hogar, coordinadora de un departamento en una multinacional, una cajera, tu propia jefa en tu negocio, directiva, enfermera, limpiadora, doctora, profesora, consultora... Eso es lo de menos.

Y sobre todo, ¿cómo te sientes cuando piensas en tu trabajo?

- ¿Estas ilusionada a pesar de las dificultades?
- ¿Es lo que siempre has querido?
- ¿Quieres seguir avanzando en tu carrera profesional?
- ¿Necesitas un cambio?
- ¿Ya no puedes más?

Y ahora que ya tienes la respuesta, recuerda el capítulo 2 y no te escudes en excusas. Sí, ya sabemos que no tienes tiempo... Y que probablemente te pasas la vida trabajando fuera y dentro de casa. Pero de eso hablaremos un poco más adelante.

Tal vez la respuesta a una o varias de esas preguntas es que la vida que tienes ahora no es lo que quieres... Bueno, pues ése es el primer paso para comenzar a cambiarla. No son tiempos fáciles pero no tienes que tomar decisiones drásticas hoy mismo. Tan sólo tener claros tus 'para qué' y cómo se relacionan con tu trabajo y con tu familia. Y si crees que no puedes sola, pues pide ayuda que para eso está tu familia.

Gestiona tus emociones. Que dicho así parece hasta fácil, ¿verdad? Pero acostumbra a ser difícil porque en la mayoría de los casos no nos han enseñado cómo hacerlo y cada uno lo lleva de la mejor manera posible. Lo más importante es ser consciente en cada situación de qué estás sintiendo en ese momento. Y eso no es fácil porque lo habitual es vivir lo que nos ocurre intensamente, las cosas buenas y las menos buenas y no solemos pararnos a pensar qué es lo que estoy sintiendo en cada momento. Pues aunque te parezca una tontería, esto ayuda y mucho. La Educación Emocional que ya se está trabajando en unos cuantos colegios va de eso, de aprender a identificar qué estamos sintiendo. Es decir si estás en plena discusión con tu pareja, alguien de tu trabajo, un hijo o una amiga, detente por un momento (o cuando puedas ;) y date cuenta de qué estás sintiendo en ese momento, rabia, frustración, miedo, envidia, culpa... Trata de ampliar tu vocabulario emocional, porque te ayudará a ti y a tu familia. No importa cuál sea la emoción, la clave está en saber exactamente qué es lo que estás sintiendo porque de esa manera podrás hacer algo para gestionar tanto la emoción como la situación.

Si no lo llevamos al nivel de la consciencia nos quedamos atrapados en la situación y es más difícil gestionarla. Y con eso no queremos decir que dejes de vivir y sentir y te pongas a analizar todo. Sino que lo empieces a poner en práctica en aquellas situaciones que te resulten más complicadas y que tengan un coste emocional más alto para ti. Esas en las que te has dejado llevar por tus impulsos y tal vez hayas dicho cosas de las que después te has arrepentido. Es ahí donde te puede resultar muy útil parar un momento y preguntarte a ti misma: ¿Qué está pasando? ¿Qué estoy diciendo? ¿Qué quiero conseguir con esto? ¿Qué siento? Y una de la más importantes, ¿Era esto lo que yo quería al principio de la situación?.

Ufff, mucho que pensar, ¿no? Tal vez, pero podemos asegurarte que cuando comiences a hacerlo cada vez te resultará más fácil y sobre todo le verás la utilidad al método porque te permitirá ser más dueña de lo que dices, haces y sientes. Y eso es una parte muy importante de la gestión emocional.

Comunícate. ¡Cómo si no lo estuvieras haciendo ya! ¿verdad? Pues sí, seguro que te comunicas e intentas hacerlo de la mejor manera posible pero la mayor parte de los problemas a los que nos enfrentamos en el día a día, vienen derivados de malas interpretaciones y errores en general en la comunicación. El ‘yo te dije’, ‘tú me dijiste...’ suelen llevar a discusiones cotidianas que pueden ser muy desgastantes.

En relación a este tema, debes tener en cuenta que cada uno tenemos un Mapa Mental diferente, es decir tenemos una personalidad, unas experiencias, unas creencias, unos valores... Que pueden asemejarse mucho pero no son iguales y esto lleva a que cada uno entienda la realidad a su manera. Y claro, damos por sentado que todos ven lo mismo que nosotros vemos y eso causa más de un problema.

La comunicación en la familia... ¡Vaya tema! Nos daría para un libro entero pero vamos a centrarnos en aquellos que creemos que pueden serte más útiles y que puedas empezar a poner en práctica ya.

a) Qué hacer para comunicarte:

1. Hay que tener muy claro qué es aquello que quieres decir, o mejor aún, qué quieres conseguir. Escríbelo si es necesario para que sepas exactamente las palabras que quieres utilizar. Y aquí, un pequeño ejemplo: ‘Quiero que mi hijo llegue a casa a las 2 de la mañana’. ¿Realmente eso es lo que quieres conseguir? Muy probablemente lo que realmente quieras conseguir es sentirte tranquila sabiendo que tu hijo de 16 años ha llegado a casa sano y salvo y que no está por ahí, vete tú a saber dónde. Probablemente buscas un equilibrio entre darle alas para disfrutar la vida y crear unas condiciones óptimas para evitar en la medida de lo posible que se meta en líos que con 16 años es incapaz de percibir. Te aseguramos que cambiará absolutamente lo que digas con esta diferencia de enfoque. Te parecerá obvio, pero para tu hijo no lo es.

2. Debes tener en cuenta con quién vas a hablar y su Mapa Mental. Imagina por un momento que quieres hablar con tu marido y decirle que tiene que implicarse más con algún tema de casa. Bien, pues ahora ponte en su lugar... Piensa de qué manera te lo diría él a ti. Ahora vuelve a ser tú, elimina todo lo que no te gusta y adáptalo a tu forma de hablar pero teniendo en mente la forma en la que él se expresa habitualmente para que podáis entenderos mejor. Lo mismo en el caso de un hijo/a, o cualquier otro familiar o amigo/a.
3. Antes de hablar, piensa qué es lo que tendría que decir y/o hacer esa persona después de la charla para que tú supieras qué ha dado resultado. Si es preciso, pon ejemplos concretos para facilitar el proceso. Los ejemplos funcionan.

b) Cómo enfocar un malentendido

Los malentendidos en las familias pueden generar conflictos que duran años. Tanto es así que en ocasiones se llega a olvidar qué es lo que pasó realmente para que dos o más personas de una familia se enfadaran.

Cuando estamos ante una discusión familiar, las emociones fluyen de manera muy rápida y pueden generarse conflictos difíciles de gestionar. Así que la próxima vez que tengas un malentendido familiar, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué estará pensando él/ella para que me diga lo que me está diciendo?
- ¿Por qué me dice esto?
- ¿Para qué me lo está diciendo? ¿Cuál es el objetivo?
- ¿Qué he dicho o hecho para que reaccione así? Ó ¿qué le han dicho/hecho y qué tiene eso que ver conmigo?

Estas preguntas son una especie de guión para que cuando respondas tengas el mayor número de información posible, porque lo que suele ocurrir con los

malentendidos en la familia es que damos muchas cosas por supuestas y eso nos lleva a situaciones complicadas.

Con todo esto estarás desarrollando la Empatía constructiva. Es decir, la mayor parte de las mujeres por genética tenemos desarrollada la empatía, percibimos las emociones de los demás. Pero no se trata muchas veces solo de percibir las y sentir las en carne propia, se trata de más bien de identificarlas para comunicarnos mejor con esas personas y poder ayudar a los demás y a una misma de manera más efectiva.

Tu tiempo

Y llegamos a uno de los puntos cruciales en la vida de cualquier mujer hoy en día. ¡El tiempo!

Seguro que una de las frases que sueles repetir con más frecuencia es: ¡no tengo tiempo! o su versión más actual: ¡no me da la vida!. Esto no estaría tan mal sino fuera porque suelen ir acompañadas por un gesto de tu cara, que acentúa profundamente esas arrugas faciales que no tienes ni idea de cuándo empezaron a salir, ni por qué han llegado tan pronto... Y quien dice arrugas, dice pequeñas marcas casi imperceptibles por el ojo humano pero que dependen del día en el que te mires al espejo a ti te parecen lo peor.

Lo más interesante es que mientras vamos pensando en esas frases, acompañadas de gestos, nuestro cerebro se encarga de ofrecernos una succulenta variedad de imágenes de amigas, conocidas o ‘superwomans’, de las que tu única referencia es que: ‘Ella sí que tiene tiempo y siempre está perfecta’. Pues ya te decimos nosotras desde ahora mismo, que eso no es cierto. Quien más y quien menos tiene sus días mejores y peores y no todos contamos con los mismos recursos (es posible que alguna de esas ‘superwomans’ tenga ayuda externa en casa y pueda evitar de este modo los conflictos que surgen en el día a día por el cuidado y limpieza de la casa, por ejemplo).

Bien, una vez que hemos eliminado esa opción de la ecuación, volvamos a centrarnos en ti y en tu vida. ¿Cuándo fue la última vez que te dedicaste tiempo en exclusiva sólo para ti? Si tu respuesta es: ‘El fin de semana pasado’, ¡genial!, si hace más de un mes, o varios meses... Incluso años... ¡Es el momento de hacer algo! Ya sabes lo que toca... ¡A por tu libreta y boli!.

1. Anota las cosas que te gustaría hacer y que tal vez hace siglos que no haces.
2. Piensa en la disponibilidad real de tiempo que tienes. Es decir, no te plantees ir al gimnasio 3 días a la semana si trabajas fuera de casa, en casa, tienes 1 ó 2 hijos pequeños y poca o ninguna ayuda en las tareas cotidianas. Lo sentimos mucho pero es mejor ser realistas y ajustarnos a lo que puede ser posible en este momento de tu vida. Si comienzas con estos pequeños cambios, verás como poco a poco, podrás ir modificando otras cosas más importantes. Si sólo tienes el domingo de 12:00 a 14:00, ¡perfecto, es un buen comienzo! Pero asegúrate que es el día y hora más adecuados para ti.
3. Comprométete. No renuncies a ese momento. Es importante para ti. Porque cuando comiences a cumplirlo, verás cómo te sientes bien, lo transmitirás a tu familia y las cosas fluirán mejor.

Es importante que tengas en cuenta que no tienes por qué hacerlo sola. Es el momento de ‘tirar de la familia’ o de alguna otra amiga o conocida que sepas que está en una situación similar a la tuya. Pide ayuda y ayuda tú también, que eso sienta fenomenal. De nada sirve que todos estemos agobiados cumpliendo nuestros miles de ‘quehaceres’ cotidianos, si podemos echarnos una mano unos a otros y ser un poquito más felices.

Y por último, vamos a darte 3 preguntas claves que te ayudarán a enfocarte a conseguir tus objetivos. Cada día cuando te levantes, hazte estas tres preguntas y a continuación programa tu agenda:

- *¿Qué tienes que hacer este mes para conseguir tus objetivos?*
- *¿Qué tienes que hacer esta semana?*
- *¿Qué tienes que hacer hoy?*

Recuerda que para que tu familia sea feliz, tú tienes que ser feliz, así que:

Piensa en ti, valórate y cuídate...

Resumen

- Piensa en ti, valórate y cuídate.
- Comienza poco a poco a gestionar tus emociones.
- Comunícate pensando en lo que quieres conseguir y en cómo te va a entender mejor esa persona.
- Dedica un tiempo a la semana para ti y solo para ti.

* Para aquellas que lleváis quizá mucho tiempo y muchas horas pensando en vosotras mismas, en vuestros problemas, que vuestro cerebro os ha jugado la mala pasada de meteros en un bucle de pensamientos recurrentes y poco productivos... Os instamos entonces a realizar todo lo anterior en dirección externa: valora y cuida a los demás, ayúdales a gestionar sus emociones (y así aprenderás tú al mismo tiempo), ayúdales a expresarse mejor (y así aprenderás tú al mismo tiempo)... Salta y sal del bucle y comienza un nuevo camino en tu cerebro mucho más bonito y enriquecedor. Y así es como te estarás cuidando.

5

TU MEJOR YO

Estamos absolutamente convencidas de que en algunos momentos sabes, sientes, intuyes que eres una persona absolutamente perfecta. Es decir, tú no naciste probablemente ni para ser Presidente de los EE.UU. ni una megaestrella del rock. Naciste para ser tú y llegar hasta donde tú quisieras, explorando cada día tus límites.

En líneas generales podríamos decir que casi todos tenemos como una especie de doble personalidad. Hasta que logramos tener una.

Al nacer contamos con millones de neuronas que nos hacen estar preparados para todo, podemos nacer en el polo norte y desarrollar los recursos para sobrevivir allí. Podemos aprender 2, 3 o más idiomas al mismo tiempo si nos los hablan en casa de forma natural. En los años sucesivos va disminuyendo ese número de neuronas. Se van eliminando aquellas que no utilizamos y se van reforzando las conexiones que utilizamos más.

Poco a poco pasan los años y somos más conscientes de las dificultades que entraña vivir. Desarrollar una autoestima a fuerza de bombas, llegar a fin de mes controlando la angustia, saber que hay algo en tu vida que no funciona, pero no saber ni por dónde empezar para hacer algo y solucionarlo. Nos quedamos en standby, esperando señales, esperando aprender y suele suceder así... Antes o después encontramos la información o las personas que estábamos esperando para tomar una decisión.

Vivimos nuestro día a día, nos echamos muchísimas cosas al hombro, por-

que no queda otra o porque entendemos así el mundo y van pasando los días. A esta carga le sumamos que la mayor parte de nosotros en diferentes momentos de nuestras vidas hemos ido adquiriendo malos hábitos (o hábitos poco útiles): cuando alguien critica a nuestra familia saltamos, gritamos, atacamos. Cuando nos sentimos atacadas en el trabajo: muchos mails, uno en concreto con una expresividad desagradable, un menosprecio... Respondemos o atacando o quedándonos petrificadas. Cuando estamos con los enanos en casa les gritamos en cuanto no hacen lo que consideramos que tienen que hacer, o nos ponemos simplemente de los nervios. Y así, poco a poco, vamos reforzando unos hábitos que no son productivos, que no hacen ningún bien a nadie. Y poco a poco nos vamos desdoblando...

Y tenemos nuestro yo del día a día, que de forma algo recurrente puede estar cansado, sensible, irritable.

Y tenemos nuestro verdadero yo. Ese que sabemos que existe, que yo no soy así de gritona / molestona / aburrida / chapas... Yo soy divertida, maja, lista, responsable, honesta, familiar... Tengo por hacer miles de cosas geniales. Si tuviera otras circunstancias más favorables, otro gallo cantaría.

Bien, pues ahora es el momento de trabajar tus circunstancias (esas en las que puedes hacer algo y esas que no se pueden cambiar) y sacar a la luz tu mejor yo.

Y te diremos una cosa: cada uno de nosotros somos incluso mejores de lo que nos habíamos nunca imaginado.

Retomemos por un momento esos primeros años de nuestra vida. Fuimos podando nuestro cerebro, poco a poco, utilizando más unas partes que otras. Y luego seguimos consolidando lo que empezamos a crear.

Bien, este tejido de neuronas podemos modificarlo gracias a que nuestro cerebro es plástico. Es decir, ¿te consideras creativa? Hay un amplio porcentaje

de personas que llegada la edad adulta no se sienten creativas, aunque si les hubiéramos preguntado de pequeños nos hubieran dicho que sí sin lugar a dudas.

Hay momentos clave que nos impidieron seguir creciendo por determinado camino. Creímos que no se nos daba bien ser creativos, dibujar, las mates, lo que sea y como lo creímos, nuestro cerebro dejó de hacer esfuerzos y se confirmó lo que sospechábamos: no somos creativos ni se nos da bien las mates...

Bien. Pues mentira cochina. Podemos trabajar para desarrollar aquello que consideremos importante en nuestras vidas y por lo que sintamos interés de manera natural.

¿Qué hace falta para trabajar ‘Tu mejor yo’? Ese mejor yo que a veces está latente, escondido, aletargado a la espera de que salga de nuevo el sol para salir del estado de hibernación...

Papel y boli.

* Atención. Este ejercicio puede sorprenderte. Mejor. Aprovecha la sorpresa porque es una emoción que amplía los sentidos y la capacidad de percibir.

1. ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus seres queridos cuando murieras? ¿Qué te gustaría que dijeran de ti en la misa? ¿Y la gente al conocer que te has muerto?
2. ¿Quién te gustaría que asistiera a tu funeral?
3. Imagina por unos instantes que no hay límites, que no eres tú y tus circunstancias, que no tienes familia, tienes pasta, tienes tiempo... ¿A qué te dedicarías profesionalmente en los próximos 5 años? Vuela por unos instantes...

Puede que no lo sepas... Y entonces ¿qué? Pues entonces creo que va siendo un buen momento de que comiences a investigar para poder desarrollar tu mejor yo. Habla con personas diferentes a ti, pregúntales qué hacen, su trabajo, qué les gusta... Y llegarás a saber y encontrar tu propio camino.

4. ¿Qué crees que no se te da bien? Revisa el listado cuando lo tengas y mira qué cosas puede ser que no tengas la formación necesaria o no tuviste el mentor, profesor adecuado...
5. ¿Qué crees que sí se te da bien? Incluye en esta lista absolutamente todo lo que se te ocurra: cocinar, trabajar, limpiar, acompañar, cuidar, detalles, moda, reírte, montar fiestukis, apuntarte a un bombardeo... Todo. ¿Qué actividades son las que más te gustan de todo eso?

Te proponemos un reto. Y esto profundiza algo más lo que trabajamos en el primer capítulo... ¿Te acuerdas?

Tu obra benéfica. Tu pequeña fundación.

En esta vida para cambiar el mundo, necesitamos grandes inspiraciones como fue Santa Teresa de Calcuta. Pero también y en mayor medida pequeños gestos que ayuden a las personas en su día a día. Cada uno de nosotros somos responsables de ayudar en ese día a día a las personas que están en nuestro entorno. Te proponemos que escojas Tu obra benéfica. Es decir, que escojas una misión en la que quieres colaborar activamente para hacer este mundo un poco mejor, aunque no aporte nada más, sí que mejorará la vida de unas pocas personas. Santa Teresa de Calcuta ayudó a miles de personas en el mundo, pero te aseguro que tampoco consiguió hacer el mundo perfecto. Necesitamos de muchos muchos muchos MUCHOS gestos, MUCHOS mini proyectos, mucho empeño y algo de tiempo para que todos podamos sacar nuestro mejor yo.

Bien, estamos comenzando por ti. Escribe tu misión. Cuál es tu obra benéfi-

ca. Y te queremos proponer algunos ejemplos para que veas que no hay que hacer nada especial en absoluto:

- Educar y acompañar a mis hijos para que aprendan a ser felices siendo ante todo buenas personas, responsables y comprometidas.
- Cuidar a mi abuela. Acompañarla una vez a la semana. Aunque sea muy pesada. Todo el mundo necesitamos cariño.
- Invitar a un café a las personas que vea pidiendo en la calle.
- Ayudar a mi jefe/jefa a que sea mejor jefe/jefa.

Si bien he dicho que no hay que hacer nada en especial en absoluto, sí que hay que hacer algo. Primero es decidir cuál es nuestra Misión, nuestra Obra social. Escribirla. Y a partir de ahora aprender, encontrar recursos para poder desarrollar con éxito nuestra misión.

Desde el momento en el que ya tienes clara tu misión te estás poniendo a ello. Para lograr tu misión deberás desarrollar unas habilidades, mejorar las que ya tienes, potenciar otras que tenías adormecidas. Te estás creando tu propio plan de mejora personal. Ya tienes la misión que te va a permitir llegar a Tu mejor yo.

Una vez trazada la trayectoria, irás encontrando inevitablemente las herramientas que te permitan llegar a tu destino. Y ¿por qué? ¿Por ciencia infusa? No. Las vas a encontrar porque has puesto a tu cerebro a trabajar en esa dirección. Lo mismo que cuando una está embarazada y no para de ver embarazadas o chicas con carritos, ahora que estás centrada en tu misión vas a encontrar personas, herramientas, ideas para poner en práctica. Tu cerebro se fija en aquello en lo que por el hábito ha aprendido a fijarse o bien en aquello que le pedimos que se centre. Y de repente el hábito cambia y llega un día que aprendemos a ‘ver’ todo aquello que sí que funciona, aquellas herramientas que antes nos habían pasado desapercibidas. Comenzamos a ‘ver’ a otras personas que nos pueden ayudar en nuestro camino. Y lo hemos convertido en un hábito casi casi sin darnos cuenta.

Y todo comenzó el día que apostaste por definir tu misión.

Y una vez hemos llegado hasta aquí viene el siguiente reto para trabajar Tu mejor yo. Y es encontrar el Mejor yo de las personas que te rodean. Puede que no lo creas, pero TODAS las personas a tu alrededor tienen también su Mejor yo. Para llegar a superar con éxito este grandísimo reto es fundamental haber comenzado a trazar el primer reto. Haber comenzado a trabajar Tu mejor yo. Una vez que tenemos esto, poco a poco vamos ganando confianza, seguridad, tranquilidad. De tal manera que comenzamos a percibir cosas que antes nos pasaban desapercibidas, porque teníamos los sentidos adormecidos, porque veíamos aquello para lo que nos habíamos entrenado para ver.

Poco a poco vamos siendo capaces de encontrar los puntos fuertes de las demás personas, vamos encontrando que cada persona de alguna manera es víctima de sus circunstancias debido principalmente a los pensamientos y creencias limitantes que le encierran y que no le dejan ver ni comportarse de otra manera que la que conocen.

Nosotros hemos aprendido a ganar flexibilidad mental, sabemos que podemos cambiar, que es bueno aprender a adaptarse a las circunstancias. Que lo que nos es válido hoy puede que mañana no lo sea.

Y puede que cada uno de nosotros nos gustara ayudar a los demás a desarrollar esa flexibilidad. Pero esto no es fácil. Para cambiar, hay que querer cambiar. Y hasta que eso no se dé, poco podemos hacer al respecto. Pero lo que sí que podemos hacer es ver lo bueno que tiene cada persona, qué existe detrás de las cosas que hacen. Podemos darles reflejo de lo que tienen bueno. Imagínate que tú eres un espejo. Cada persona que se te acerca te mira y se ve reflejado: si le miras mal de alguna manera la persona que se está mirando en ti sabe que no tiene una buena imagen en ese momento, que es como un trol. Se siente mal. Se siente atacado. Y entonces casi seguro huirá o atacará. Por instinto.

Ahora imagina que cuando alguien se mira en ti, percibe aquello que tiene de bueno, es decir, se ve guapo / guapa. Eso le va a transmitir una buena sensación. Una sensación de seguridad, de acogida. Y es aquello que nos hace sentir bien lo que nos atrae, nos inclina de alguna forma a trabajar en dicha dirección.

Todos, todos, todos, tenemos un Mejor yo. Por supuesto, otra cosa es que tengamos el tiempo y energía necesarios para ayudar a los demás a que puedan ver a través de nosotros ese mejor yo. Está clarinete. Pero se trata de empezar por mostrárselo a aquellas personas a las que apreciamos más. Me gusta cómo cocinas, me encanta que te esfuerces haciendo los deberes, me chifla cómo haces sentir a tus clientes, es increíble la precisión con que redactas los proyectos.

Como le dije hace unos días a una amiga, tienes un ‘puto don’ (y por favor, perdonadme mi expresividad malhablada, pero es así como consigo transmitir muchas veces de qué tratan las cosas utilizando un lenguaje cotidiano y fuerte). Bien, mi amiga tiene un puto don, y cada persona tiene el suyo, bueno, y no solo uno, tenemos un montón. Y ahora lo que hace falta es que sigamos trabajando y aprendiendo para desarrollar otras habilidades que hemos detectado que son importantes en esta vida: comunicarnos mejor, más paciencia, más reflexión para encauzar nuestras vidas, más optimismo para encontrar soluciones... Mi amiga pensaba que era ‘demasiado racional’, como si fuera algo malo. No. Ella ha desarrollado a lo largo de todos estos años una habilidad maravillosa que le ha permitido llegar más lejos de lo que jamás se hubiera imaginado. Siempre ha sentido de alguna forma que no era suficiente, que no encajaba, pero por otra parte, sabe y siente que es una buena tía, que tiene muchísimo amor dentro de sí, que no todo puede estar mal en ella... Y así, cambiando la perspectiva, no siendo ‘demasiado racional’ sino teniendo el súper don de la ‘organización’ es como ahora tiene una imagen positiva de sí misma que le permite verse con mejores ojos. Y eso le da ahora muchísima más fuerza para seguir formándose en las habilidades más relacionales que hasta el momento tenía de alguna forma bloqueadas, sobre todo, seguro, por esa visión

limitante que tenía de sí, esa visión que también le hacía ver a los demás con limitaciones. Ahora tiene una imagen mucho más fuerte y segura de sí. Y así es como puede comenzar a ver la imagen positiva de los que le rodean.

Y entonces el mundo comienza a cambiar. Empiezas a ver un mundo con posibilidades, alternativas. Un lugar donde puedes hacer algo, por pequeño que sea, para que mejore. Un mundo donde tenemos cabida todos, porque todos tenemos un ‘puto maravilloso don’ y los seres humanos nos enriquecemos en la medida en la que somos capaces de aprovechar ese maravillosísimo don que cada uno de nosotros tenemos que aportar.

Enfócate en tu don, enfócate en los dones de las demás personas. Y comienza SIEMPRE a construir desde ahí. Con los ricos y los pobres, con los tiranos y los pasivos, con los altivos y los melindrosos, con los emocionales y los racionales, con los quejicas y los hiperoptimistas. Busca e identifica ese don que a cada uno nos convierte en súper héroes. Muéstraselo. Construye desde lo que sí que funciona.

Confía en tu instinto, utiliza tu cabeza para llegar a donde quieres llegar, trabaja en Tu mejor yo y compártelo con el mundo. Por favor. Tú haces falta al mundo. Tú haces falta a las personas que te rodean. Cúrratelo, cuando estés mal porque lo necesitas y cuando estés bien para tener trabajo hecho cuando vengan mal dadas.

Tú y solo tú eres la persona capaz de hacerlo. Ayúdate de lo que necesites para conseguirlo. Diviértete, sal a bailar, toma unas cervezas con las colegas, haz unas cenitas en casa con vino y unas nécoras a la plancha, haz algo de deporte, subir un par de pisos andando está bien, retoma el contacto con personas que saquen de manera natural tu mejor yo, renuévate, ve al cine, al teatro a reírte, ve a la playa este próximo fin de semana a descansar, cómprate un perrito, quíerelo y diviértete con él. Contrata un coach o a esa amiga cabal y buena si no lo tienes del todo claro, te va a ayudar en el desarrollo de la mayor empresa que existe en tu universo, y esa eres tú.

De ahora en adelante, disfruta del nuevo camino que has emprendido. Date cuenta cada día de cómo tu hogar va mejorando, de cómo tus ilusiones te llenan de energía, de cuánto llevas aprendido y de todas las maravillosas cosas que te quedan por hacer y aprender. Mira, vive, siente, cómo tu familia va creciendo, cómo cada día que pasa es más y más bonita. Disfruta al mirar cara a cara a Tu mejor yo y ver cómo eres capaz de aprender, mejorar, tropezar y volver a recomponerte desde cero. Siempre que haga falta.

Resumen

- Eres una persona absolutamente perfecta.
- Naciste para ser tú y llegar hasta donde tú quisieras explorando cada día tus nuevos límites.
- Eres mejor de lo que imaginas.
- ¿Cómo te gustaría que te recordaran cuando murieras?
- Piensa en tu misión. Trabaja en tu misión.
- Todas las personas tienen su Mejor yo.
- Desarrollar y mantén la flexibilidad mental y ayuda a otros a conseguirlo.
- Tienes un don, ¡enfócate en él!

6

TUS VACACIONES

Y qué mejor momento para pensar en ti, valorarte y cuidarte que en las vacaciones. Y no importa dónde estés, puede que sea en una playa, en un camping, en casa de tu familia o en tu propia casa... No pasa nada. Lo que de verdad importa es que tengas conciencia de vacaciones... Sí, ya sabemos que eso es bastante difícil cuando tienes que encargarte de mil cosas cada día, pero hoy no toca ‘quejarse’, hoy es el día de actuar. Es el momento exacto para hacerlo porque ya tienes tus pensamientos apuntados y ordenados en tu cuaderno. Listos para ser puestos en práctica. Y es posible que tengas mil dudas en tu cabeza y pienses que somos muy optimistas... Y es cierto, lo somos. Una gran parte de ese optimismo es debido a nuestra personalidad y el gran resto es por todo lo que hemos trabajado y trabajamos en nuestros ‘cuadernos’.

Las vacaciones son un momento perfecto para replantearte tu vida y hacer ‘borrón y cuenta nueva’.

Las vacaciones ideales comienzan en tu cabeza, en tus pensamientos, en tus imágenes, en lo que te dices y en cómo te lo dices. Ahí van algunos consejos para preparar tu mente y tu cuerpo para tus vacaciones. Para estas mismas o para las siguientes:

1. **Concéntrate en el aquí y ahora.** Algo que parece sencillo a simple vista pero que suele costar un poquito al principio. Estamos tan acostumbradas a ‘correr’ y a tener a nuestra mente en actividad todo el día que esto puede parecer complicado al principio. Debido a nuestra forma de vida y a la

manera en la que nos han educado, tendemos a tener una alta actividad cerebral constante y esto de pararse un momento a pensar... Puede parecer una pérdida de tiempo.

Pues es todo lo contrario. Necesitamos recargarnos para poder continuar de la mejor manera posible porque si no lo hacemos, vamos ‘tirando’ de reservas y llega un día que comenzamos sentirnos cansadas y lo asumimos creyendo que es lo normal o ‘lo que toca’ pero no tiene por qué ser así.

Vamos a empezar con un ejercicio sencillo. Lo puedes hacer sentada, paseando, tumbada, pero preferiblemente sola. Luego ya lo practicarás cuando estés con personas. Ahora tan solo tienes que poner toda tu atención en ‘el aquí y ahora’. Lee despacio a continuación...

Observa dónde estás, lo que ves....

¿Qué escuchas? ¿Puedes detenerte un poco más y escuchar algo que al principio no percibías?

Y los olores... Deja que vayan llegando a ti. Incluso si eres fumadora. Deja a tu cerebro que vaya percibiendo eso que se ha acostumbrado a pasar por alto.

El tacto de tu ropa, del suelo, de tus zapatos... Detente en cada detalle y observa.

¿Te das cuenta de cuántas cosas has ido identificando y te habían pasado desapercibidas?

2. **Deja tu mente en blanco. O si te es más fácil comprenderlo... Deja que tu mente fluya, como un río en la naturaleza.** Parece imposible ¿verdad? Pero seguro que en algún momento de tu vida te has quedado completamente en blanco... En un examen, en una discusión... Tenías la

información en tu cabeza pero por algún motivo no eras capaz de acceder a ella. Lo importante de este punto es que tienes la capacidad para dejar tu mente en blanco. Y eso es genial porque nuestro cerebro también necesita descansar. Es decir, estamos tan inmersos en nuestra vida, los problemas, las cosas que tenemos que hacer que llevamos un ritmo mental vertiginoso y hacemos que nuestro cerebro y nuestro cuerpo estén en alerta todo el tiempo. Eso provoca que muchas veces tengamos sensación constante de cansancio y eso mantenido en el tiempo puede ser muy dañino para nuestra salud. Los químicos naturales que generan nuestro cerebro y nuestro cuerpo como consecuencia de ese estado de alerta, son buenos cuando realmente los necesitamos pero son perjudiciales el resto del tiempo.

Por ese motivo te animamos a que dejes tu mente en blanco (o que fluya) y permitas que tu mente y tu cuerpo descansen y se regeneren para poder continuar con energía.

¿Cómo se hace eso? Es sólo una cuestión de entrenamiento y de creer en ti misma. Si te quedaste alguna vez en blanco, entonces tienes la capacidad de hacer este ejercicio. Tienes que buscar un lugar donde puedas estar tranquila, ponte en una posición que sea cómoda para ti y tal vez música que te ayude a relajarte. Cuando ya lo tengas todo, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente el aire entrando por tu nariz, mantenlo unos instantes y luego expiras lentamente. Nota cómo entra el aire, va subiendo y luego baja hasta llegar a tus pulmones, nota cómo el tórax aumenta su volumen, nota cómo los costados también se amplían, y tu espalda, nota lo que va sucediendo en tu cuello y posteriormente en tu cabeza y vuelve a bajar y notar ese aire que entra suavemente, te da vida y cómo sale de ti para volver a entrar de nuevo, una y otra vez.

Puede que te resulte un poco extraño al principio pero ya verás como poco a poco y cada día que lo practiques vas haciéndolo mejor y notando los enormes beneficios en tu salud mental y física. Si ves que te resulta difícil porque sigues teniendo pensamientos, no te preocupes, ponte en

una posición de ‘observadora de pensamientos’. Es decir, observa como vienen y se van, deja que se vayan... Si quieres puedes imaginarte una cinta transportadora y pon los pensamientos sobre ella para que conforme vayan llegando, se vayan.

Si practicas este tipo de ejercicios un ratito cada día, verás cómo te encontrarás mejor porque tu mente y tu cuerpo tendrán ‘su momento’ para descansar y reactivarse.

3. **Piensa en todo lo bueno de este día.** Cada día está lleno de múltiples oportunidades para que sea ‘un buen día’. Pues sí, aunque parezca increíble, la actitud con la que comencemos el día, nos enfocará en una dirección o en otra. Los días pasan muy rápido y si nos concentramos en obtener lo mejor de cada día, al final conseguiremos un montón de días con multitud de oportunidades para convertirse en los mejores de tu vida. Sólo con cambiar la primera frase con la que te despiertas cada mañana, tu día puede ser distinto... Piénsalo. Si al despertarte por la mañana te dijeras a ti misma: ‘hoy voy a conseguir lo que me proponga y cada día lo hago mejor’, ‘hoy voy a disfrutar de mi familia y cada día que pase lo hago mejor’, ‘hoy voy a ser yo misma’... Lo que quieras, pero encara el día con actitud de logro.

La actitud será una de las piezas clave para conseguir lo que te propongas y ‘tener un buen día’ es un buen comienzo.

¡Tú puedes conseguirlo, sólo tienes que proponértelo, actuar y perseverar!

4. **Piensa en todo lo bueno que tienes.** Seguro que tienes un montón de cosas en tu vida. La clave está en fijarse en las cosas buenas, en las positivas, en aquellas que te hacen pensar ‘sólo por esto merece la pena’. Seguro que tienes unas cuantas cosas buenas en tu vida... Piensa en ellas, dales el valor que se merecen y disfrútalas. Como hemos comentado a lo largo

de todo el libro, nuestro cerebro es maravilloso pero no nos han enseñado a ‘manejarlo’. Si vamos aprendiendo poco a poco tendremos muchas más posibilidades de efectuar cambios efectivos a favor de nuestro bienestar.

De hecho la mayoría de las veces estamos pensando en cosas del pasado, recordando ‘lo que me dijo’, ‘lo que le dije’ pero si te paras a pensar, eso es muy poco productivo porque está en el pasado y ya no puedes hacer nada sobre ese recuerdo. En otras ocasiones estamos imaginando el futuro, lo que creemos que pasará y sin darnos cuenta nos ‘metemos’ en situaciones del pasado y del futuro, sobre las que no podemos hacer nada de manera directa pero que en ese momento, las vivimos como si estuvieran pasando de verdad. Las emociones se disparan y nos da la sensación de que son muy reales. Pues bien, saber eso nos va genial para nuestro propósito de estas vacaciones.

Así que recupera todos esos buenos momentos de tu vida, hazte una lista si quieres para que vayas más rápida.

Detente en cada recuerdo, observa los detalles y disfruta del momento.

5. **Haz fotografías mentales.** Este es un ejercicio para que lo practiques a partir de ahora. Se trata de identificar momentos clave de tu día y ‘hacer fotografías mentales’. Observa cada detalle, lo que ves, lo que oyes, lo que sientes... Apúntalo en tu cuaderno. Seguro que tienes un montón de fotografías y videos mentales de momentos de tu vida preciosos, intensos, divertidos... Lo que ocurre es que no suele darnos por pensar a menudo en esas cosas y es una pena. Hay personas que cuando les pedimos que hagan este tipo de ejercicio dicen: ‘es que tengo poca memoria’ ó ‘no sé cómo hacerlo’. Y nosotras decimos: ‘¡Claro que sabes cómo hacerlo!, lo que pasa es que no eres consciente de que lo haces, ¡ni de cómo lo haces!’.
- Piensa en una serie de televisión de cuando eras pequeña (alguna de dibujos animados), pues aunque te parezca mentira, si escucharas en este momento la canción de esa serie, comenzarías a cantarla al instante.

Y sólo por si eres de las que crees que ese tipo de cosas sólo pasan cuando eres pequeño... Piensa en tu grupo de música, cantante o canción favorita... ¿A que te la sabes de memoria? ¡Ahí lo tienes! Eres capaz de recordar cosas pero la clave está en el vínculo emocional que se produce cuando ves, escuchas y sientes las cosas que te suceden. Por lo que si tenemos esa capacidad de manera natural, ¿por qué no utilizarla en nuestro beneficio y hacernos nuestro ‘álbum de recuerdos a la carta’?

Pon toda tu atención en aquello que quieras grabar en tu mente, observa los colores, los aromas, los sonidos, los sabores... Añádele una música de fondo si quieres, ponle título, incluso un marco imaginario... Haz que ese momento sea tuyo para que puedas volver a él siempre que quieras.

6. Las 3D: desconecta, descansa y disfruta.

¡Por fin han llegado las vacaciones! Tanto tiempo esperando y ya están aquí. Pues a por todas, ahora tienes que plantearte 3 objetivos prioritarios para los próximos días.

¡Desconecta! Muchas personas se pasan los primeros días de vacaciones intentando olvidarse de todo lo que han dejado en el trabajo o en su vida cotidiana y el resto de los días lamentándose porque tienen que volver a la rutina. Y eso no es manera de vivir las vacaciones. En primer lugar tienes que hacerte el firme propósito de desconectar. ¿Que cómo se hace eso? Pues es tan sencillo como recuperar ‘la cinta transportadora mental’ de antes y cada vez que te venga un pensamiento relativo al trabajo, automáticamente pon esa imagen en la cinta para que se aleje. Puedes utilizar un ‘tirachinas’, ‘una catapulta’... Lo que quieras que sirva para lanzar objetos lejos, muy lejos de ti en ese momento concreto. Parece algo muy tonto, pero funciona muy bien porque te permite tener el control de tus pensamientos y sobre todo generar emociones diferentes. La clave está en eso precisamente, en que generar otro tipo de emociones para que la conexión se debilite. Por eso hablamos de desconectar. Es una forma de decir que queremos cambiar o

eliminar la conexión que tenemos con algo en particular. ¡Pruébalo! Y verás cómo te sientes diferente (sobre todo utiliza algo que lance muy pero que muy lejos tus pensamientos... Eso también es importante).

¡Descansa! ¡Pero qué difícil le resulta esta parte a la mayoría de las mujeres! Parece que venimos ‘de serie’ sin el botón de ‘apagado’. Siempre hay algo que hacer, organizar, limpiar, pensar... Y eso está muy bien porque permite que ‘el mundo siga girando’ pero hay que descansar, debes permitir a tu mente y tu cuerpo que recuperen la energía. ¿Te imaginas qué pasaría si nos pusiéramos en huelga todas las mujeres del mundo a la vez?... Bueno, de momento vamos a concentrarnos en descansar en vacaciones y ya nos ocuparemos de eso otro día. Hay una cosa importante en esto del descanso en las vacaciones y es que tengas previsto quién debe hacer qué, cómo, cuándo y dónde... Y sobre todo, házselo saber (revisa la parte de la comunicación... Por si acaso).

Y un pequeño apunte, puede que descanses mucho más cambiando de actividad que estando tirada en la hamaca. De nuevo, este dato no nos lo inventamos, son informaciones de estudios neurocientíficos. Si estás en la hamaca y aprovechas para dejar la mente en blanco, disfrutar de las sensaciones, genial. Pero a veces la sensación de descanso viene por cambiar de ruta a nuestro cerebro. Prueba a hacer un poco de todo, o un mucho de algo que te encante, pasear un poco, a hacer algunas fotos con el móvil, ir un poco de compras, cogerte unos patines, caerte y reírte, a darte homenajes en el desayuno, jugar con tus hijos y tirarte por el suelo. Y por qué no, en la medida de tus posibilidades y apetencias haz mucho más el amor y que te lo hagan a ti. Descansa cambiando de actividad siempre moviéndote en la zona de comodidad y bienestar.

¡Disfruta! Debes tener el firme propósito de disfrutar. Gran parte del éxito de este objetivo radica en tomar la decisión de vivir cada momento intensamente. Como dice el refranero ‘querer es poder’ así que ‘¡Ve a por todas!’ . Procura estar con los tuyos, con quien hayas decidido pasar tus vacaciones.

- Con tu pareja: busca momentos para los 2, recuerda cosas bonitas, divertidas, intensas... Que hayáis vivido y recordarlas juntos. Refuerza cada día todo lo que has disfrutado. Así se alargará el día y os durará mucho más tiempo las vacaciones dentro de vosotros.
- Con tus hijos: juega con ellos, riéte, recupera la niña que hay en ti. Ve de tiendas, al cine... Entra en su mundo.
- Con tus padres: habla con ellos, que cuenten esas historias de la familia que os hacen reír.
- Con amigos: organiza una buena comida, de esas que comienzan temprano y acaban tarde.

Tus vacaciones empezarán en el momento en el que lo decidas. Este puede ser el mejor verano de tu vida. Apúntalo en tu cuaderno y ¡a por ello!

Resumen

- Pon a tu cerebro a descansar. Observa, deja la mente en blanco, déjalo fluir.
- Focalízate en lo bueno.
- ‘Fotografía’ aquello que quieres recordar.
- Desconecta.
- Descansa.
- Disfruta.

Y si te ha gustado lo que has vivido a lo largo de todo esta experiencia a lo largo del libro, compártelo.

Gracias por compartir con nosotras tu tiempo, tus experiencias, tus recuerdos, tus aprendizajes, tus ilusiones, tus vacaciones, tu mejor yo.

Ha sido un gran reto para nosotras escribir este libro y deseamos con todas nuestras fuerzas haber aportado nuestro pequeño granito de arena para que logres disfrutar de esta maravillosa oportunidad que nos da vivir.

Vivamos bonito, aprendamos mejor y muramos, cuando nos toque, satisfechas y realizadas. Hagamos un mundo mejor. Solo con existir.

;)

SOBRE NOSOTRAS

Carolina Isaacs

Soy Carolina, Coach de vida y ejecutivo, Ponente, Consultora, Licensed Master Practitioner en PNL (NLP Society TM - Programación Neurolingüística), formadora de Innovación Personal en las empresas y de la Marca Personal con objetivos personales, profesionales y empresariales.

Publicista por la Universidad de Navarra y marketiniana, Máster en Dirección de Empresas por la Universidad de Cantabria, con más de 10 años de experiencia en marketing para moda pret-à-porter, alimentación, tecnología o sector servicios entre otros, teatrera en mis ratos libres, comunicadora por vocación, autora de ‘Hoy tuve una gran idea: Atreverme a emprender’. Y una esposa, madre, hija y amiga feliz.

Participo habitualmente como Coach con ‘Píldoras para dirigir tu vida’ en el canal www.piquio.com y en el programa ‘Lidera tu futuro’ del canal del Círculo de Mujeres de Negocios.

www.carolinaisaacs.com

María José Fonseca

Soy María José Fonseca, consultora & Coach en RRHH, Comunicación e Innovación.

Diseño programas de desarrollo personal y profesional para equipos de alto rendimiento, enfocándose en las personas, la innovación y la comunicación.

Diplomada en Relaciones Laborales (Universidad Autónoma de Barcelona), Morfopsicóloga (Instituto Superior Morfopsicología, Ben), Master en Dirección Estratégica de RRHH (EUNCET), MBA Executive (EAE), Licensed Master Practitioner of NLP (Talent Institut) y Licensed in PRIZM Game (PrizmGame Company), Licenced in ONA (Organizational Network Analysis, Maven 7).

Autora del libro: ‘Diseña la Vida a tu Medida’, ed: euphoniaediciones.

Dirijo y presento el programa: ‘Lidera tu Futuro’ en la TV-online del Círculo de Mujeres de Negocios.

www.mariajosefonseca.com

Barcelona - Santander · Julio 2014