

**Las 6 áreas esenciales de la
vida...**

**...y por qué son importantes
para tu felicidad®**

Las 6 áreas esenciales de la vida...

...y por qué son importantes para tu felicidad®

ROBERTO CARBONERO JARQUE

Coach personal y ejecutivo en estado puro®

Coach adolescentes y familia

Master coaching Transpersonal

Coach certificado CAC-AESCO

Master-Trainer PNL por META INTERNATIONAL®

Dedicado a Ane

Por ser mi mayor fuente de inspiración para crecer,
ser mejor cada día
y por ser el ancla de mi *Ser*

*Smaointe, ar an la
(A) raibh sibh ar mo thaobh
Ag inse sceil
Ar an doigh a bhi
Is cuimhin liom an la
Gan gha 's gan ghruaim
Bigi liomsa i gconai
La 's oich'*

*Thoughts, on the day
You were on my side
Telling a story
On the way to be
I remember the day
No ray and no gloom
Be with me forever
day and night*

Smaointe / Thoughts

Enya

Solo hay dos legados duraderos que podemos dejar a nuestros
hijos:
uno son las raíces;
el otro, alas

Anónimo

Sumario

INTRODUCCIÓN 20

El origen de este libro 22

CAPÍTULO 1: Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida 34

Un parpadeo en la historia del universo 36

Las tres preguntas de Gauguin 40

¿Hacia dónde se dirige la especie humana? 44

¿Y si la segunda pregunta de Gauguin no fuese la correcta? 48

Conviértete en un genio de tu propio entorno 51

Claves que debe tener un buen objetivo 55

Ikigai 60

¿Cuál es la fórmula del éxito? 64

Los cuatro acuerdos con tu propio *Ser* 69

Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes? 73

Catorce habilidades para el nuevo *homo ex-novo* (que te ayudarán en tu proyecto de vida) 78

Es la energía, estúpido. Fuentes de energía que hay que saber desarrollar y renovar 82

Los ocho ladrones que nos roban la energía (y alternativas para evitarlos) 86

¿En qué me centro para mantener mi proyecto de vida? 88

CAPÍTULO 2: Salud, cuerpo y mente 94

La salud, una cuestión prioritaria 96

¿Cuáles son los principales enemigos de nuestra salud? 100

Los intereses externos que afectan a nuestra salud 103

Sumario

Cómo desterrar la creencia limitante del «no tengo tiempo» para poder gestionarlo mejor	105
La técnica de los contratos personales	108
Cómo potenciar nuestros hábitos para mejorar nuestra salud	110
Cuidar tu cuerpo. Tu ecosistema privado	112
Como afrontar las mañanas con la mejor actitud y mayor energía posibles	116
Alcohol	118
Drogas	120
Alimentación	122
Dormir	126
Deporte	129
Cuidar tu cerebro (y tu mente)	131
Un ayuno para limpiar tu cerebro	133
El principal instrumento de pérdida de tiempo y energía	135
Conexión mente-cuerpo. Tus células escuchan lo que piensas, úsalo a tu favor para modificar tu biología	139
Mindfulness: cómo empezar a meditar desde cero	143
Un entrenamiento de respiración	147
Depresión estacional. ¿Es extrapolable el caso nórdico?	149
Un poco de perspectiva universal para aplicar a nuestra perspectiva humana	151
CAPÍTULO 3: Familia y amigos	158
Herencias del pasado que debemos manejar en el presente para tener un futuro	160
Breve historia de las estructuras familiares y su evolución	162
¿Qué parámetros son los que definen una familia?	166

Sumario

La cultura familiar	168
Crisis evolutivas en las familias	171
La familia y la salud mental	173
La constitución familiar	176
Objetivo principal de la familia: la crianza consciente y la educación; límites y amor para una buena educación	179
Algunas ideas para educar a nuestros hijos con filosofía	184
Qué habilidades esenciales potenciar en nuestros hijos antes de los diez años	187
Peligros para el desarrollo de habilidades de nuestros menores	189
La amistad	193
Valores fundamentales a considerar en tus relaciones de amistad	195
Cómo elegir bien a tus amigos	199
¿Cuántas amistades se pueden llegar a tener?	202
Pandemia de soledad	205
Amistad en tiempos de las redes sociales	208
La amistad por encima de todo	210
CAPÍTULO 4: El amor y las relaciones de pareja	216
Tan extraño, tan complejo, tan maravilloso	218
La química del amor	222
Evolución del amor a lo largo de la historia humana	225
La psicología del amor	230
Enamorarse de la idea del amor	235
Desmontando el mito del amor incondicional	239
¿Qué hábitos distinguen a las parejas de éxito?	241

Sumario

¿Cuáles son las principales causas de que nos equivoquemos a la hora de amar? 244

Los diez enemigos del amor con el paso del tiempo 250

El primer destructor interno de las relaciones de pareja 254

El segundo destructor interno de las relaciones de pareja 257

Química del desamor 261

Cuando todo ha terminado 265

Aprendizaje final y pistas sobre el verdadero amor 271

¿Hay algo más grande que el amor? Recompensas del amor verdadero 274

Significado del amor 277

CAPÍTULO 5: Trabajo y finanzas personales 280

La verdadera semilla que debes plantar 282

La búsqueda del equilibrio entre trabajo y vida personal 285

El mito de trabajar en lo que te apasiona y sus trampas ocultas 289

¿Por qué triunfa la gente mala? 292

¿Realmente es beneficioso triunfar laboralmente teniendo mal carácter? 295

Narcisismo en el trabajo 298

Conceptos cuya comprensión te ayudaran ser más efectivo en tu trabajo 301

Misión y visión personal 311

Qué es el síndrome del impostor y cómo afecta a tu carrera profesional 314

La psicología del dinero 317

Las relaciones entre creencias y finanzas 321

No le des más vueltas: el dinero sí da la felicidad 324

Sumario

- Los hábitos de los millonarios 327
- Los pobres no son pobres porque quieren 329
- Aprende a detectar lo subliminal del bien-tener 333
- Los gastos más habituales del día a día 337
- Breves apuntes acerca del dinero 340

CAPÍTULO 6: Ocio y aprendizaje 348

- La volta do mar 350
- Aprende a disfrutar 354
- La creciente pérdida de capacidad de atención. La plaga de nuestros días 357
- El estado de flujo 361
- Habilidades personales aplicadas a nuestro ocio y aprendizaje 364
- Pensamiento crítico: definiendo el concepto 366
- El mayor peligro del pensamiento crítico: los sesgos cognitivos 367
- Pensamiento crítico hacia uno mismo. Autocrítica 374
- Toma de decisiones 376
- Cómo no perder tu precioso tiempo en la toma de decisiones 380
- Herramientas para ayudarnos en la toma de decisiones. Priorización de las tareas 383
- Convierte tus decisiones en un minihábito 387
- Utiliza la procrastinación a tu favor para aprender. La regla de los treinta segundos 391
- Aprendizaje 394
- Cómo aprender cualquier cosa más rápidamente 397
- Aprendizaje frente a volumen de información 401
- Fracasar es necesario para la creatividad, según la ciencia. Cómo trabajar la resiliencia 406

Sumario

Consistencia (compromiso, determinación, perseverancia) 409

El efecto Zeigarnik 412

CAPÍTULO 7: Desarrollo personal y espiritual 418

«Kuangalia ndani» 420

Beneficios de desarrollar nuestra inteligencia emocional 425

Principios y valores 428

El miedo 434

Las creencias limitantes y como vencerlas 437

La gratitud y como integrarla en tu vida diaria 442

El perdón 445

Centrarse en el presente. La falsa creencia del poder de la motivación 451

Los siete hábitos de la gente altamente efectiva 454

El arte de negociar (primer acuerdo) 459

¿Existe la fórmula de la felicidad? 464

Ser feliz, ¿es realmente posible? 466

La felicidad vista por los estoicos 469

La práctica de ser feliz 472

La esperanza es lo primero que se pierde y eso es lo normal 476

Las cinco cosas de las que más se arrepiente la gente en su lecho de muerte 480

Epílogo 488

Nota final del autor 492

Bibliografía 494

Agradecimientos 496

Sumario

INTRODUCCIÓN

Introducción

El origen de este libro

El domingo 10 de noviembre de 2019 mi vida dio un giro inesperado. A primeros de ese mes había volado desde España a Chile y, tras unos días de viaje por negocios en Chile y Perú, acababa de empezar unas cortas vacaciones en este último país. Un par de días antes había llegado a Cusco desde Lima y ese domingo lo empleé haciendo un *Full Day Trek* por la Montaña de los siete colores o Vinicunca (5.200m), situada en los andes peruanos, a unas tres horas en automóvil desde Cusco.

A la vuelta a Cusco estaba algo cansado del *trekking* a esa altura, pero en general me encontraba bien de ánimo puesto que el día siguiente, bien de madrugada, me iba a desplazar al famoso poblado incaico de *Machu Picchu*, lo cual me hacía gran ilusión.

Como quería acostarme temprano y dejar todo organizado para mi viaje, opté por cenar algo en un restaurante cercano a mi hotel. Me decidí por un guisado de *cuy* (un gran roedor de la zona) que llevaba días en mi mente. De manera extraña en mí casi no probé bocado, lo cual achaqué en aquel momento al cansancio del día (más tarde entendí trágicamente que no era así).

Tras dejar el plato casi completo y pagar la cuenta me dirigí a mi hotel, a apenas unos cientos de metros de allí, e informé en recepción acerca de mis intenciones del día siguiente (esto fue vital, como luego comprobarás) y de la necesidad de desayunar muy temprano. Subí a mi habitación y, tras asearme, preparé la bolsa de viaje con lo que pensaba necesitar el día siguiente. Después me recosté en la cama a revisar los mensajes en el móvil y ponerme una alarma para despertarme. Precisamente esto último es lo que no ocurrió ... al menos el día siguiente.

El primer recuerdo que tengo es abrir los ojos y estar tumbado, rodeado de gente desconocida vestida con bata médica y dándose

instrucciones, con un montón de tubos y cables a mi alrededor y con un dolor terrible por todo mi cuerpo; literalmente como si un camión me hubiese pasado por encima. El lugar no estaba especialmente bien iluminado y tenía frío. Recuerdo que a mi alrededor había al menos otras dos personas en sus respectivas camillas.

El primer deseo que me invadió fue el de querer abrazar a mi hija Ane. Este pensamiento se convirtió en mi *leit motiv* durante los siguientes días y semanas. Descubrí que realmente no me importaba morir allí mismo o más tarde en cualquier otro lugar si antes conseguía darle un abrazo a Ane y despedirme de ella.

En aquel momento no tenía muy claro si habían pasado uno o varios días, pues mis recuerdos son muy confusos y cubiertos de una especie de neblina mental. Sí recuerdo que luego me trasladaron a una sala individual en la cual me atendían cada vez una o varias personas regularmente. No disponía de ventanas al exterior y apagaban o encendían la luz a su conveniencia, por lo que perdí completamente la noción del tiempo. Eso unido a mis pérdidas de consciencia cada dos por tres me han generado una especie de laguna mental de esos días. Mi cuerpo tampoco estaba mucho mejor. No podía verme las piernas (apenas podía mover la cabeza), pero al menos mis brazos estaban llenos de moratones y de pinchazos de las vías que me habían abierto para la administración de medicamentos vía intravenosa.

Poco a poco, a medida que mis períodos de lucidez se iban alargando, se me fue informando de que me habían encontrado inconsciente en mi habitación del hotel. Ante mi ausencia para el desayuno temprano, y al no dar señales de vida tampoco, la recepcionista, una mujer italiana que había conocido a mi llegada al hotel y cuyo nombre lamentablemente no recuerdo, decidió subir a mi habitación. Ante la falta de respuesta a las llamadas a la puerta decidió entrar y me encontró inconsciente sobre la cama y solicitó un transporte urgente a la clínica donde me encontraba en esos

momentos. Como más tarde supe también, estuve a horas, minutos o segundos de fallecer (el tiempo exacto nunca lo sabré) y fue la decisión de esta mujer la que en ese momento me salvó la vida.

En un primer instante me diagnosticaron *mal de altura*. De hecho, la clínica a la que me trasladaron está especializada en este tipo de casos y dispone, como más tarde pude comprobar personalmente, de una cámara hiperbárica. Las conclusiones del informe médico del día 13 de noviembre (que no llegué a ver hasta semanas más tarde) eran bastante escalofriantes: tromboembolismo pulmonar masivo con hipertensión pulmonar severa, trombosis venosa profunda y posibilidad de trombólis. Entre el día de mi ingreso el 11 de noviembre y el 14 de noviembre, según indica el Kardex de enfermería del que dispongo de copia, me administraron por vía venosa unos veinte medicamentos distintos, lo cual seguramente explica al menos en parte la amnesia que sufro sobre los recuerdos de esos días.

La única certeza y constante que se siguió repitiendo esos días en mi mente era la de abrazar a Ane.

Por otro lado, dado mi estado físico y mental, me resultaba imposible concentrarme en nada y ni siquiera estaba en condiciones de realizar una llamada a mis seres queridos en esos primeros momentos. Supe también más tarde que, a través del mensaje de emergencia que había programado en mi móvil, los sanitarios pudieron conocer el número de teléfono de mi hermano Óscar sin necesidad de desbloquearlo. Gracias a ello mis familiares y amigos pudieron conocer mi estado casi desde el momento de mi ingreso en esta clínica. Recuerdo también la visita de la mujer italiana del hotel para interesarse por mi estado y darme ánimos, aunque no sé ubicar exactamente el momento. Supongo que fue también gracias a ella el que todo mi equipaje estuviese correctamente recogido en mi mochila de viaje y sin echar nada en falta. Por último, en mi empresa aún no tenían noticias de mi estado puesto que no se esperaba mi regreso hasta el día 18 de ese mes.

El miércoles 13 de noviembre (aunque yo en aquel momento no sabía qué día era) mi estado empeoró puesto que no conseguía oxigenar correctamente mi sangre y me introdujeron en la cámara hiperbárica para intentar revertir la situación. Dado que no lo consiguieron, decidieron trasladarme al día siguiente en un avión medicalizado hasta Lima, al nivel del mar, puesto que la altura de la ciudad de Cusco (unos 3.400 sobre el nivel del mar) no ayudaba en nada a mi mejoría. Durante aquel traslado recuerdo sobre todo sentirme querido y ayudado, y con un sentimiento de profunda gratitud hacia las personas que lo realizaron con total profesionalidad.

En esta nueva clínica de Lima estuve ingresado en la UCI hasta el día 16 del mismo mes, cuando consiguieron estabilizarme. Desde ese día hasta el 19 de noviembre estuve en otra habitación en planta y fue entonces cuando, a pesar de que aún arrastraba muchas y dolorosas molestias, me dieron el alta y me declararon apto para volar. Hasta aquel momento, quien había corrido con los gastos de hospitalización era el seguro personal de viajes que había contratado para esos días, pero deduzco que decidieron que ya les estaba resultando muy caro.

La compañía de seguros me ofreció un vuelo comercial Lima-Madrid-Bilbao en clase *turista* para el siguiente día 20. Yo no soy médico, pero para cualquier persona medianamente cabal lo que había sufrido las dos últimas semanas no aconsejaba un viaje comercial de tanta duración. A pesar de mis ruegos para que me ofreciesen volar en mejores condiciones (al menos en *business* para poder disponer de mayor atención del personal de vuelo) mis peticiones fueron rechazadas y la compañía de seguros lo redujo a un «lo tomas o lo dejas».

Vistas las perspectivas (el quedarme en Lima en un hotel tampoco aparentaba ser una solución mejor en aquel momento) tomé la decisión de realizar el vuelo no sin cierta ignorancia de las graves consecuencias que podía haber tenido, como luego fui informado a

mi regreso a España. Mientras tanto, yo ya había informado a mis familiares de mis intenciones y puesto al corriente de mi situación a mi empresa solicitando la baja laboral temporal.

El vuelo hasta Madrid fue de todo menos agradable y no encontré mejor manera de sortearlo que dormir casi todo el tiempo tumbado ocupando tres asientos (afortunadamente el vuelo iba casi vacío). El vuelo Madrid-Bilbao tampoco fue fácil, porque al cansancio del vuelo anterior se unió el generado por tener que arrastrarme literalmente por el Aeropuerto Adolfo Suarez Madrid-Barajas para llegar a la nueva puerta de embarque, que no quedaba cerca. Aún hoy me asombra que, en ningún momento, dado mi aspecto físico (llevaba pantalón corto y camiseta de tirantes por comodidad, por lo cual todas las marcas moradas en mi piel eran perfectamente visibles) y mi forma de caminar arrastrando los pies y cargado con una gran mochila y un *trolley*, no fuera requerido por alguna autoridad para dar explicaciones o simplemente por resultar sospechoso. A pesar de todo, conseguí completar mi regreso a casa el jueves 21.

Mi hija Ane, que por aquel entonces tenía ocho años, aún no sabía nada de lo que me había pasado y, por decisión propia, aún pasarían semanas antes de que lo supiera.

Al día siguiente solicité cita con mi médica de cabecera y ésta, tras informarle de lo que había ocurrido y comprobar mi estado, me entregó un volante para el servicio de urgencias del Hospital de Urduliz esa misma tarde donde, tras un examen inicial, quedé de nuevo ingresado en una UCI, motivo: astenia (estado de debilidad generalizada y falta de energía física y mental) y disnea (dificultad aguda para respirar).

Adicionalmente, tras salir de la UCI más de una semana después con el reconocimiento y la sorpresa de los profesionales sanitarios que me atendieron por mi rápida recuperación, aún tuve que pasar unos días aislado en una habitación del hospital a cuenta de una bacteria de origen peruano que no deseaban se extendiese por el

hospital. Este nuevo ingreso duró hasta el 9 de diciembre y, pocos días después, por fin puede abrazar a mi hija. Había cumplido mi objetivo.

La recuperación total y el alta laboral aún se retrasarían unos meses más, durante los cuales tuve que medicarme diariamente con sintrom y heparina, y pasar controles regularmente en mi centro de salud local. No llegó a quedar claro del todo qué es lo que me había pasado, excepto que en el viaje transoceánico de España a Sudamérica se me formó un coágulo de sangre en la pierna izquierda. La causa de dicho coágulo es lo que no me supieron explicar en ningún momento, aunque análisis posteriores daban a entender que mi cuerpo aparentaba tener más tendencia de la habitual a poder sufrir una trombosis en unas condiciones muy específicas que en adelante debía vigilar.

Finalmente, obtuve el alta para poder volver a mi trabajo a primeros de marzo del 2020. Otra noticia positiva es que abandonaba la enfermedad sin ningún tipo de secuela grave permanente.

Pocos días después se decretaba en gran cantidad de países el confinamiento obligatorio por la crisis sanitaria de la Covid-19 y siempre me he preguntado qué hubiese sido de mí si todo esto que acabo de contar me llega a ocurrir solo unas semanas más tarde.

A menudo, cuando las personas se enfrentan a dificultades de tipo personal y laboral, enfermedades o pérdidas traumáticas, una vez superadas, describen sus vidas como más felices y significativas. Existe infinidad de testimonios de este tipo y muchos describen su experiencia como un catalizador para un cambio profundo y una transformación, lo que lleva a un fenómeno conocido como crecimiento postraumático.

Parece increíble, pero así es.

A veces, una experiencia como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, un revés económico o la adversidad extrema pueden determinar que hagamos un alto en el camino, echemos una mirada a nuestra vida, y nos formulemos algunas preguntas difíciles que en circunstancias no tan exigentes normalmente obviamos, como «¿qué es lo realmente importante?», ¿por qué estoy haciendo lo que hago?» etc.

Esto tiene su explicación desde el punto de vista neurológico. Cuando nos encontramos en alguna de esas situaciones, se desactiva el ambiente y las pautas de pensamiento del hemisferio izquierdo (el más lógico y racional), y se pone en funcionamiento el derecho (donde prima la imaginación y la conciencia moral). Si uno es proactivo, este hecho es el que precisamente permite a la persona crear experiencias que amplíen su perspectiva y superar la situación en mejores condiciones.

En mi caso, transitar por varias situaciones de estrés profundo consecutivas culminadas con un trauma físico grave y percibir la muerte como algo realmente cercano y real, me ha permitido confirmar dicho *crecimiento postraumático* y una de las muchas consecuencias que ha generado ha sido el acercarme al coaching y, finalmente, estar escribiendo este libro.

Éste es un libro para mi *Yo adolescente*, puesto que es un libro que me hubiese encantado poder disfrutar en esa etapa de la vida o al menos haberme permitido enfrentarme a una lectura así. Es decir, el *manual de vida*, entre otros, que sin dudar desearía haber tenido a mano. Pero este libro no va solo dirigido a adolescentes, sino también a todos aquellos adultos que, como yo mismo, sienten que muchas preguntas se quedaron sin respuesta en el pasado y mantienen esa curiosidad innata de nuestra especie por el saber y el aprendizaje. Está basado sobre todo en mi aprendizaje y transformación personal desde que me acerqué por primera vez a la disciplina del coaching allá por el año 2020.

Introducción

El primer destinatario de este escrito es ese *Yo* de hace varias décadas, para ayudarle a asimilar, procesar, entender y ordenar todos los conceptos que aquí se desarrollan.

Aquel *Yo* buscaba respuestas correctas por encima de todo. Hoy puedo decir que lo más adecuado era buscar las preguntas adecuadas.

Así que, querido lector, discúlpame si no consigo engancharte y que lo leas con avidez hasta el final (aunque sí deseo que, por supuesto, así ocurra).

Quiero aclarar que éste no es un libro de los denominados de *Autoayuda*. En el mercado editorial se puede encontrar multitud de ejemplos de libros de autoayuda mal dirigida que banalizan la psicología positiva presentándola como una industria de pensamiento positivo simpática para las masas. Son aquellos que promulgan básicamente mensajes del tipo «*tu actitud marca tu altitud*» o «*sonríe todo el tiempo y la vida te sonreirá*», sin profundizar en absoluto en todo el trabajo *detrás del escenario* que conlleva el que todo eso funcione realmente.

Existen infinidad de publicaciones y artículos sobre desarrollo personal en particular, aunque no he encontrado un patrón en lo que respecta al número concreto de áreas esenciales de la vida que se deben considerar (se habla indistintamente de seis, siete, ocho o nueve áreas esenciales e incluso en los casos extremos de cuatro o doce). En este escrito se trata de seis áreas basándose en mi experiencia y comprensión, así como en la conveniencia de agrupar temáticas hermanadas que he considerado más oportuna.

He intentado tratar estos asuntos desde una perspectiva objetiva, evitando opiniones personales o juicios que limitasen el alcance de este escrito, cuya meta principal es la difusión lo más sencilla y atractiva posible de aspectos básicos de nuestra existencia. El único posible prisma que se pueda considerar aplicado es aquel que he

intentado alcanzar desde la disciplina del coaching, desde el arte de la mayéutica.

El hecho de mezclar disciplinas tan variadas y complejas como coaching, psicología, antropología, programación neurolingüística (PNL), neurociencia, sociología, ciencia e Historia ha supuesto para mí todo un reto, puesto que no soy experto en ninguna de ellas y algunas solo las domino parcialmente y desde hace escaso tiempo. Debido también a esa falta de formación específica puede que el léxico empleado no se considere el más adecuado por un experto, aunque espero que dicho déficit pueda convertirse en una ventaja al acercarse más al que pueda interpretar un lego en la materia.

Apartándome de publicaciones más ortodoxas y desarrolladas que existen sobre todos estos temas, he introducido aspectos menos habituales que he ido recogiendo a lo largo de varios años en textos de todo tipo y que creo reflejan de modo más práctico el día a día de cualquier persona.

Así mismo, he tratado de enriquecer el texto con citas, hechos o notas históricas, técnicas y científicas que enriquezcan la lectura y aporten más claridad o, a veces, una corta síntesis de lo que se intenta abordar en cada momento. Ahí aparece mi lado más técnico-científico de ingeniero que coexiste con mi faceta de *coach*.

En el texto encontrarás multitud de preguntas y me dirás ¡pero si yo lo que busco son respuestas! Decía Sócrates que «solo el conocimiento que llega desde el interior es verdadero conocimiento» y también que «entenderse a uno mismo es el inicio del conocimiento» y a dicho conocimiento solo se llega haciéndose las preguntas correctas.

También podría añadir que no existen respuestas incorrectas sino preguntas mal planteadas. Así que, pon toda tu atención en hacerte las preguntas correctas (o que te las hagan, que es lo que hace un buen *coach* :-D).

Introducción

Para mí, hasta hace relativamente pocos años, oír hablar de coaching era como oír hablar en japonés. Es decir, no entendía absolutamente nada. Yo, con mi mente racional de ingeniero, era bastante incapaz de captar el tremendo impacto en nuestras vidas de las emociones, los valores y los talentos. Hoy, el *coaching* se ha convertido para mí en una filosofía de vida que me aporta gran satisfacción absolutamente cada día.

¿Y por qué esenciales? ¿Qué es la esencia de algo?

De acuerdo a la definición que nos brinda la Real Academia Española de la Lengua en su *web*, la etimología de *esencia* es:

Del latín. *essentia*, y éste a su vez del griego οὐσία *ousía*.

Y sus principales acepciones son:

1. f. Aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellas.
2. f. Lo más importante y característico de una cosa.

Aplicado a una persona podríamos decir que *esencia* es lo que permanece invariable en nosotros, lo más importante y característico.

¿Qué es lo que no varía en nosotros? Quizá la manera más sencilla de responder a esto es aplicando la lógica inversa y pensar en qué es lo que sí varía y por matemática sencilla tendremos lo que resta. Nuestro cuerpo, sentimientos, pensamientos, todo esto varía con la edad. !!!Son nuestros *valores* lo que no varían prácticamente en la edad adulta!!! Y nuestros valores se destilan desde nuestros *principios*. Decía Stephen Covey que «nuestros principios son leyes naturales que son tan reales, tan constantes y que indiscutiblemente están tan presentes como las leyes de la gravitación universal en la Física. Ninguno de los principios corresponde a una religión

particular. Es como si tales principios formaran parte de la condición, conciencia y moral humanas».

¿Cuáles son las áreas esenciales de la vida?

Probablemente, durante un mismo día tienes diferentes cosas que hacer: trabajar, estar con tu familia, comer, dormir, entretenerte, etc. Cada una de estas actividades forman y constituyen parte de áreas distintas de tu vida, como la afectiva, la económica, la profesional, la espiritual, la intelectual o la física y, sin importar cuál de ellas tenga más relevancia para ti, no puedes excluir ninguna de éstas. Encontrar el equilibrio en estas áreas o ámbitos, hace la vida más tranquila y feliz.

Nuestra vida puede verse como una serie de diferentes áreas que se refuerzan entre sí para lograr un equilibrio. A veces ocupamos la mayoría de nuestro tiempo en solo un par de ellas restándole importancia a las demás, pero para vivir una vida equilibrada no solo basta con concentrarnos en el trabajo, en el estudio o incluso en la recreación. Es importante también prestar atención al aspecto social, físico, psicológico y espiritual de nuestras vidas.

Así como una planta para crecer necesita agua, luz solar, tierra fértil y un clima adecuado, así también nuestra vida se nutre de distintas áreas de las cuales es necesario ocuparse para asegurarse que todas las demás rindan su fruto. La clave es saber administrar el tiempo.

El orden de áreas esenciales aquí propuesto se basa en un círculo imaginario partiendo desde nuestro interior hacia afuera y volviendo de nuevo a nuestro interior. Empezamos este apasionante viaje desde el cuidado de nuestro cuerpo y mente, pasando a nuestro entorno más inmediato y temprano de familia y amigos, saltando a nuestras relaciones de pareja, trasladándonos a nuestro trabajo y finanzas personales, recalando en nuestro propio ocio y aprendizaje para finalizar de nuevo en nuestro interior en la forma de nuestro propio desarrollo personal y espiritual con el cual cerramos el círculo virtuoso de nuestra existencia.

Al final de cada capítulo, encontrarás una página en blanco con el título:

Notas de mi aprendizaje personal:

Estas hojas están insertadas en blanco con el propósito de que escriba en ellas, siempre que te apetezca claro está, reflexiones acerca de la lectura del libro y de aquellos aprendizajes que hayas podido obtener.

¿Y qué hago ahora?

Al menos ¡SIGUE LEYENDO ESTE LIBRO!

Una vida equilibrada equivale a una vida feliz, en armonía y plenitud. Pero ¿cómo empezar a ocuparme de estas áreas de mi vida?

De eso es de lo que quiero hablarte en las siguientes páginas.

Deseo de todo corazón que lo disfrutes.

CAPÍTULO 1: Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

Un parpadeo en la historia del universo

Durante más del 99,99% de la historia de la humanidad, la vida fue totalmente distinta a lo que conocemos actualmente. Nuestra historia como especie comienza hace seis o siete millones de años,¹ al dividirse la tribu de homínidos (primates adaptados a la vida terrestre que existió desde hace veintiocho millones de años) y terminar nuestra relación con los simios, pasando a formar parte de la exclusiva subtribu de los homínidos.²

Cuando los *homo sapiens sapiens* aparecimos hace entre 300.000 y 200.000 años, existían al menos otras seis especies humanas, primos de incomparable inteligencia y habilidad. Algunas tuvieron mucho éxito; el *homo erectus*, por ejemplo, sobrevivió dos millones de años. Esto es diez veces más de lo que han existido los humanos modernos.

Nuestras especies primas de homínidos desaparecieron hace entre unos 40.000 y 24.000 años. No sabemos exactamente lo que provocó su extinción, probablemente varios hechos solapados como

¹ Algo ridículo comparado con los aproximadamente 4.500 millones de años de existencia de la Tierra y no digamos frente a los aproximadamente 14.700 millones de años del Universo (al menos de la parte visible).

² La principal diferencia entre homínidos y homínidos está centrada en su alcance taxonómico. *Homínido* se refiere a un grupo de primates, que abarca a todos los grandes simios modernos y los extintos. Esto incluye a los humanos modernos, chimpancés, gorilas y orangutanes, además de todos sus antepasados inmediatos. *Hominino* se refiere a un grupo específico de primates que comprende humanos modernos, especies humanas extintas y todos sus ancestros inmediatos. Esto incluye neandertales, *Homo erectus*, y las especies de *Australopithecus*. Los homínidos son, por tanto, un grupo dentro de los homínidos al que pertenecen solo los humanos y el género *Pan*. Los seres humanos somos homínidos y también homínidos.

la endogamia y los desastres naturales, aunque lo más probable es que perdieran la lucha por los recursos con nuestra especie.³

Volvamos a los inicios de la humanidad. Hace 28 millones de años ya se usaban herramientas y armas, pero hace unos 50.000 años hubo una explosión de innovación y se volvieron más sofisticadas y la cultura más compleja porque en este punto los humanos ya tenían un cerebro multipropósito y un lenguaje más avanzado para comunicar información eficazmente.

Los siguientes 40.000 años la vida humana siguió más o menos igual hasta que hace unos 12.000 años los humanos desarrollaron la agricultura. En muchos lugares todo cambió rápidamente y la evolución se volvió exponencial. Por ejemplo, hace solo unos quinientos años que comenzó la revolución científica.⁴

En nuestro tiempo vivimos en la edad más próspera que la humanidad jamás haya experimentado. Hemos transformado este planeta desde la composición de su atmósfera a cambios a gran escala en el paisaje y siendo partícipes activos en el exterminio de gran cantidad de otras especies de animales y plantas. Nos comunicamos a larga distancia con aparatos minúsculos, ponemos gente en cápsulas metálicas en el espacio, algunos de nuestros

³ Recomiendo la obra *Orígenes* de Lewis Dartnell que explica con maestría estos y otros detalles de nuestra evolución como especie y su relación con la propia evolución de nuestro planeta.

⁴ Veamos lo rápido que ha sucedido todo desde otro punto de vista: ha habido unas 125.000 generaciones desde que surgieron las primeras especies humanas, unas 7.500 desde que los humanos modernos vieron la luz del día, quinientas generaciones atrás comenzaron lo que llamamos civilización, veinte generaciones atrás aprendimos cómo hacer ciencia y que internet esté disponible para la mayoría es algo de hace solo una generación. Una generación es «toda la gente que nace y vive más o menos al mismo tiempo, considerada colectivamente». También puede describirse como «el periodo promedio, generalmente considerado como de veinte a treinta años, durante el cual los niños nacen y crecen, se convierten en adultos y comienzan a tener hijos».

congéneres incluso han pisado la Luna y estamos planeando llegar a Marte.

Llevamos robots a otros planetas y hay sondas llegando al extremo de nuestro sistema solar. Escudriñamos el pasado del universo con ojos mecánicos. Nuestros conocimientos y la forma de adquirirlos y almacenarlos se han disparado. El estudiante promedio de educación secundaria de hoy sabe más sobre el universo que los académicos de hace unos siglos.

Los humanos dominamos este planeta, aunque nuestro gobierno sea muy frágil. A pesar de todo esto, no somos tan diferentes de nuestros ancestros de hace 70.000 años, pero nuestro estilo de vida lleva vigente menos del 0,1% de la historia de la humanidad. No sabemos lo que el futuro nos depara. Estamos construyendo un gran edificio y no sabemos si reposa sobre sólidos cimientos o arenas movedizas.

Entonces, la próxima vez que perdamos la cartera, la sopa no esté lo bastante caliente o alguien se nos cuele en la fila del supermercado, recordemos lo especial que es este mundo humano inventado. Quizás no valga la pena enfadarse por cosas tan ridículas.

¿Y por qué te cuento todo esto?

Porque antes de continuar quiero que seas consciente de la vastedad de escala temporal de la que estamos hablando en nuestro desarrollo como especie hasta llegar a donde nos encontramos y del sentimiento ambivalente de humildad y orgullo firmemente equilibrado con el que debes aceptar tu propia existencia.

Si la escala temporal no te da una idea clara de lo que estamos hablando, probemos con una escala longitudinal. Considera el punto en el que te encuentras ahora mismo como aquél en el que apareció la especie humana tal y como la conocemos. Entonces, para llegar al momento en el que se estableció la agricultura como actividad organizada deberías recorrer una distancia equivalente a unos seis estadios de fútbol modernos (algo más de quinientos metros). Desde ahí, solo deberíamos dar otro paso más para llegar hasta el momento actual de la historia de la humanidad.

Impresionante, ¿no?

«Siempre en movimiento está el futuro»

Maestro Yoda, Star Wars

Las tres preguntas de Gauguin

¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos? ¿A dónde vamos?

Es el título de un cuadro muy conocido del pintor francés Paul Gauguin de 1897 y es una de las pinturas más exóticas del arte post impresionista que se conserva hoy en el Museo de Bellas Artes de Boston.⁵ También son probablemente las tres preguntas que más seres humanos se han hecho a sí mismos a lo largo de nuestra historia.

¿De dónde venimos?

Los restos fósiles y nuestro genoma entero no dejan lugar a duda: de África, aunque no sabemos muy bien de qué parte. Inicialmente se pensaba que era África Oriental, de la zona del Gran Valle del Rift, pero existen indicios de que podría ser más bien el norte de África Occidental gracias a unos restos de hace 300.000 años localizados recientemente en Marruecos.⁶

⁵ El cuadro muestra un paraíso tropical con numerosos personajes, todos en diferentes posiciones, y se desarrolla en Tahití, la mayor de las islas de la Polinesia Francesa en el Océano Pacífico, donde Gauguin vivió durante casi diez años. Al igual que otras pinturas de Gauguin, ésta también cuenta una historia: el ciclo de la vida. El trabajo debe leerse de derecha a izquierda y cada figura representa una etapa diferente de la vida. El ciclo comienza en la esquina inferior derecha con un bebé dormido y termina a la izquierda con una anciana acompañada de un pájaro.

⁶ En junio de 2023 se ha alcanzado un hito histórico para la ciencia. Una expedición internacional marítima al Macizo de Atlantis (una montaña submarina de 4.267 metros en el fondo del Océano Atlántico) ha logrado extraer muestras del manto terrestre por primera vez. Este logro marca la primera vez que los humanos han perforado a través de la corteza terrestre hasta llegar a esta capa geológica. El próximo estudio de este material nos dará una visión inédita del pasado de nuestro planeta (en torno a los 145 millones de años),

¿Qué somos? ¿Seguimos evolucionando?

Como te decía antes, en algún momento nuestra especie se desgajó de la tribu de homínidos hace unos seis o siete millones de años, terminando nuestra relación con los simios, pero hasta entonces entroncábamos directamente con ellos.⁷ Lo que sí está claro que nos diferencia de ellos es que contamos con ciertas características cognitivas que nos han hecho muy adaptables. Esa adaptabilidad tiene también un reverso negativo, somos invasivos, una clase de plaga. Nuestras capacidades de adaptación biológica y, sobre todo, culturales nos convierten en unos supervivientes. Somos una plaga, pero también un milagro. Todo es dual en este Universo humano, como comprobarás según vayas avanzando en el texto.

Respecto a la otra pregunta, sin duda, seguimos evolucionando. Las adaptaciones culturales han salvado a nuestra especie. Por ejemplo, los avances médicos que se vienen dando desde finales del siglo XIX. En esa época solo el 38% de la población llegaba a los cuarenta años. Hemos alargado enormemente la esperanza de vida. Además de eso, la selección natural y la evolución siguen funcionando, aunque la estemos alterando ligeramente debido a los avances científicos como la nanotecnología, la cibernética y la inteligencia artificial, por ejemplo.

¿A dónde vamos?

Es algo imposible de adivinar. Ser tan adaptativos va asociado a ser impredecibles. Si un ser humano de finales del siglo XIX fuese transportado solo cien años hacia el futuro seguramente no podría haber imaginado el cambio tan drástico sufrido en todos los

abriendo la posibilidad de encontrar la evidencia de vida más antigua jamás detectada. Esto ha sido posible mediante el empleo de técnicas de perforación con taladro de plasma.

⁷ Hablamos de especie humana y no de raza humana porque, desde un punto de vista científico, la definición de raza no es aplicable a los humanos. Las razas son reconstrucciones culturales e ideológicas y no tienen nada que ver con la biología que sí se refiere a las especies.

rincones del globo y a todos los niveles (social, intelectual, científico, etc.). Y no olvidemos una triste y deplorable realidad. Desde hace menos de cien años disponemos de la capacidad de autodestrucción mediante las armas nucleares. Personalmente, prefiero tener esperanza en que la propia evolución nos dará la llave para alcanzar una consciencia universal que nos permita proteger ese milagro que es la vida.

Las tres preguntas de Gauguin están planteadas en términos metafísicos.

¿Cómo serían en términos científicos?

Pues bien, en términos científicos, las preguntas de Gauguin serían las siguientes:

¿Qué pasó después del inicio del universo?

¿Qué es la estructura de la materia?

¿Cuál será el futuro del universo desde la perspectiva humana?

Y con esta última pregunta enlazamos con nuestro siguiente tema, las previsiones científicas del futuro de la especie humana.

«Quien quiera que nunca haya llegado

a especular sobre estas cuatro cosas:

¿Qué hay encima?

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

¿Qué hay debajo?

¿Qué había antes del mundo?

¿Qué habrá después?

más le hubiera valido no haber nacido»

Talmud de Babilonia, Hagigah, 11b, siglo V d.C.

¿Hacia dónde se dirige la especie humana?

Como indicaba anteriormente, es imposible predecir cuál es el destino universal de la humanidad. No obstante, los científicos, en su noble afán por el saber, han establecido varios escenarios posibles.

Uno de estos escenarios se basa en la *Escala de Kardashov* (desde ahora EK). La EK es un método para medir el grado de evolución tecnológica de una civilización, propuesto en 1964 por el astrofísico ruso Nikolái Kardashov, quien buscaba señales de vida extraterrestre entre las señales cósmicas.

Los expertos aseguran que conforme una civilización crece y se vuelve más avanzada, sus necesidades de energía crecen igualmente y con ella la maquinaria necesaria para mantenerla en pie.⁸ Teniendo esto como principio, la EK se desarrolló como una forma de medir el progreso tecnológico de una civilización, basada en la cantidad de energía que tiene a su disposición.

La EK contaba inicialmente con tres clases base, cada una con una reserva de energía a su disposición (en Watios, unidad de medida de transferencia de energía, entre paréntesis):

Tipo I: (10^{16} W)

Tipo II: (10^{26} W)

Tipo III: (10^{36} W)

Posteriormente, otros astrónomos la extendieron para incluir Tipo IV y Tipo V (me permito la licencia de llamarla EK+).

⁸ Uno de los mayores inventores y emprendedores de la historia, Nikola Tesla, ya vaticinó en su día: «Si quieres conocer los secretos del universo, tienes que hacerlo en términos de energía, frecuencia y vibración».

En la actualidad, la especie humana no llega al nivel más bajo de esta escala. Esto es debido a que seguimos sosteniendo nuestras necesidades de energía a base de plantas y animales o sus derivados a lo largo de eones (petróleo, gas, carbón y uranio principalmente). Seguimos siendo una civilización Tipo 0 (y aún nos falta mucho para graduarnos a Tipo I).

Pero veamos qué significa la EK+ en términos prácticos:

Civilización EK+ Tipo I

Es una especie que ha obtenido la capacidad de aprovechar la energía que proviene de su estrella más cercana (en nuestro caso el Sol), recolectando y guardándola para poder satisfacer las demandas de energía de toda su población. También significa tener control absoluto sobre todas las fuerzas de naturaleza: volcanes, tormentas y terremotos, todo aquello que produce energía en la Tierra.⁹

Civilización EK+ Tipo II

⁹ Para que te hagas una idea del salto cualitativo que supone pasar de un Tipo 0 a un Tipo I, te expongo una situación que podría darse en las próximas décadas. Si consiguiésemos el acceso a la energía geotérmica en cualquier parte del mundo mediante las técnicas de perforación profunda que mencionábamos anteriormente, esto eliminaría nuestra dependencia de las fuentes de energía renovable intermitentes y permitiría eliminar todas las plantas solares, hidroeléctricas, nucleares y eólicas, recuperando estos espacios para la naturaleza. Dejaríamos también de depender de las energías fósiles — eliminando las centrales térmicas, que podrían reconvertirse directamente en centrales geotérmicas— y de la energía nuclear. Tampoco necesitaríamos la energía de fusión. El calor generado por el núcleo terrestre puede alimentar a la civilización durante veinte millones de años utilizando solo un 0.1% del calor generado. Recapitulando, incluso en esa situación, permaneceríamos en una civilización Tipo 0.

Especie que ha logrado tener un control sobre su estrella local. Hay varios métodos teóricos que se han propuesto, siendo el más popular la *Esfera de Dyson*.¹⁰

Civilización EK+ Tipo III

Esta especie ha pasado de controlar un planeta a controlar estrellas y sistemas solares. Esto le ha permitido en esencia, ser inmune a la extinción y ser viajeros intergalácticos con un conocimiento total sobre todo lo que tiene que ver con la energía, lo que les convierte en una especie suprema.

Civilización EK+ Tipo IV

Kardashov pensaba que una civilización tipo IV era demasiado avanzada. Por eso su escala sólo llegaba hasta el III. Esta especie sería capaz de cosechar energía de todas las estrellas del universo y cuanto en él existe. Con todo eso, podrían acelerar la expansión del espacio. Por ello, estas especies vivirían dentro de agujeros negros masivos.

Civilización EK+ Tipo V

Serían como dioses, teniendo el conocimiento y recursos para manipular el universo a placer. Los humanos estamos muy, muy, muy lejos de lograr este nivel. Esto no significa que no podamos hacerlo a este nivel, siempre y cuando aprendamos a cuidar de la Tierra y de unos a los otros. Tendría a su disposición toda la energía de todos los universos en todas las líneas del tiempo, en todo momento, prácticamente energía ilimitada.

¹⁰ Una *Esfera de Dyson* es una megaestructura hipotética propuesta en 1960 por el físico Freeman Dyson. Es básicamente una cubierta esférica de talla astronómica (es decir, con un radio equivalente al de una órbita planetaria) alrededor de una estrella, la cual permitiría a una civilización avanzada aprovechar al máximo la energía lumínica y térmica del astro.

Hemos alcanzado un punto clave en la civilización humana. Según el renombrado físico teórico Michio Kaku, los siguientes cien años en la ciencia determinarán si sobrevivimos como especie, o nos extinguiremos. En otras palabras, podremos llegar a las estrellas, o permaneceremos como una civilización Tipo 0, reclusos en nuestro sistema solar y condenados a perecer cuando nuestro Sol nos engulla junto con el resto de planetas interiores o rocosos.

Pero no te angusties, faltan unos 5.000 millones de años para eso.

*«Para unos, los que viajan, las estrellas son guías.
Para otros no son más que lucecitas»*

El Principito, Antoine de Saint-Exúpery

¿Y si la segunda pregunta de Gauguin no fuese la correcta?

¿Qué somos?

Como te decía antes, ésta es una de las preguntas que seguramente se nos has presentado a todo ser humano en algún momento. Qué ocurre si cambiamos el ¿qué somos? por ¿nos reconocemos realmente como especie? Es decir, a nivel consciente, ¿sabemos lo que somos y lo que queremos hacer con nuestra existencia en este mundo?

Todos nacemos siendo únicos e irrepetibles. Como dijimos anteriormente, aparecimos como especie hace entre 300.000 y 200.000 años (como *homo sapiens sapiens*). Han pasado por la Tierra unos 108.000 millones de nuestros congéneres.¹¹

Es estadísticamente imposible ser irrepetible y único, luego solo hay dos opciones que puedan explicar esto desde un punto de vista metafísico:

- a) Somos un error de la Naturaleza.

¹¹ Sabemos que los primeros *Homo sapiens* modernos, existieron aproximadamente hace unos 300.000 años. Tiempo sobre el cual no tenemos registros; así, ante este inconveniente, a los efectos de iniciar el cálculo, se tomó como referencia el origen de la humanidad 50.000 años A.C. Tiempo éste donde se estima que el *Homo sapiens* salió de África. Partiendo de la existencia mínima de individuos que permitieran el crecimiento de la población, es decir dos, uno de cada sexo, para el año 8.000 a.C. se estimó que la población habría alcanzado unos cinco millones de habitantes. Luego, para el año 1 d.C. es probable que la población alcanzara los trescientos millones de seres humanos. Estas cifras han sido tomadas como los puntos de partida para lograr el conteo. Datos obtenidos de un estudio del *Population Reference Bureau (Oficina de Referencia de la Población, PRB)* de julio de 2019

b) Estamos aquí por un propósito.

La vida es mucho más amplia de lo que nuestra pequeña consciencia nos hace ver. Hay que honrar nuestra unicidad. Esto debería hacernos exclamar un «¡Wow!, somos únicos y nunca más volverá a existir un ser como nosotros.» Somos un milagro, así que no malgastemos nuestra vida. La vida, el universo, se crean inicialmente en tus pensamientos y se materializa en tus acciones.

No debemos permitirnos ser normales, copias de otros seres. Así que, no seas un mediocre, «de medio creer».¹²

Es cierto que no todos nacemos con las mismas cartas adjudicadas, pero sí es nuestra responsabilidad (respons-abilidad), «nuestra habilidad para elegir la respuesta»,¹³ el decidir cómo jugamos (respondemos) con esas cartas que nos han tocado. Las personas muy proactivas reconocen esa responsabilidad y no se escudan en decir que su conducta es la consecuencia de las condiciones, el condicionamiento o las circunstancias. Su conducta es un producto de su propia elección consciente; se basa en valores, y no es producto de las condiciones ni está fundada en el sentimiento.

Victor Frankl, neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, superviviente de los campos de exterminio *nazis*, indica que hay tres valores fundamentales en la vida: el de la experiencia, o de lo que sucede; el creador o de lo que aportamos a la existencia, y el actitudinal, o de nuestra respuesta en circunstancias difíciles, como pérdidas traumáticas o enfermedades terminales.

¹² Nos hemos permitido un pequeño juego de palabras. La acepción correcta a considerar es «adj. *De poco mérito, tirando a malo.*»

¹³ Otro juego de palabras. La acepción del diccionario de la R.A.E. que define claramente lo que se quiere expresar es «4. f. *Der. Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.*»

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

En mi experiencia personal, y alineado totalmente con lo que sostiene Frankl, el más alto de estos tres valores es el actitudinal, es decir, lo que más importa es el modo en que respondemos lo que experimentamos en la vida.

«Nacemos únicos y acabamos siendo copias»

Carl Jung

Conviértete en un genio de tu propio entorno

El miedo es nuestro mayor enemigo, no tengas ninguna duda. Es la emoción más primaria dentro del sistema límbico.¹⁴ Es la que aparece con más frecuencia y mayor intensidad.

El sistema límbico considera que es la mejor garantía para mantenernos con vida. Está bien para salvarnos de un peligro extremo, pero no para vivir el día a día. Estamos programados biológicamente para sentir miedos y creencias limitantes porque en un estado primitivo es lo que nos ayudaba a sobrevivir. Hablaremos del miedo en profundidad más adelante.

Si queremos jugar a ser seres espirituales teniendo una experiencia humana, tenemos que superar nuestros miedos y creencias limitantes. Nuestra consciencia tiene que estar por encima de ellos. Nuestra visión de la vida tiene que ser más elevada. Debes elevar tu nivel de consciencia.

Por otro lado, si no sabes quién eres, ¿cómo vas a poder vivir la vida que realmente deseas?

Pregúntate:

¿QUIÉN SOY EN REALIDAD?

¿QUÉ HE VENIDO A HACER EN ESTA VIDA?

¿QUÉ QUIERO APORTAR AL MUNDO?

¹⁴ El sistema límbico es un sistema filogenéticamente antiguo formado por varias estructuras cerebrales complejas que se ubican alrededor del tálamo y por debajo de la corteza cerebral. Es el principal responsable de la vida afectiva, la regulación de las emociones, la motivación y el comportamiento. Dentro del sistema límbico se ubica la amígdala cuyo nombre viene de la palabra griega que significa «*almendra*».

¿QUÉ QUIERO APRENDER?

No te conformes con las primeras respuestas, sigue investigando. No te quedes en lo instintivo, en lo animal. No respondas desde la mente racional que solo busca la respuesta perfecta. La clave no está en encontrar un lugar perfecto, sino en avanzar hacia él. No en buscar solo el éxito, sino la excelencia en el proceso. Eso son los propósitos, hacia dónde enfocar tu vida. Deja tu huella por tu unicidad, sin permitir nunca que tu ego tome el control. Hablar de los demás es más fácil que hablar de uno mismo. Aprende a meditar, a entrenar la mente.

Si los pasos previos los has dado con fundamento, has analizado las cosas bien a nivel mental, emocional y espiritual, lo sabio es tener fe en ti mismo. Aun teniendo fe y sabiendo que te has preparado bien las cosas no vas a poder evitar la sensación de vértigo, de caer al vacío cuando te lances a por ese objetivo, a afrontar ese cambio. También tienes que asumir que en algunos momentos las cosas no saldrán como esperabas, que existirán imprevistos y que igualmente tienes dentro de ti todo lo necesario para saber cómo afrontarlos. No hay mala suerte, solo es parte del juego llamado vida. Tampoco existe el fracaso, es un invento humano. Solo existen unos resultados que permiten realizar un análisis para conseguir un aprendizaje. No dudes en aceptar el cambio constante en busca de tu propósito. Es más peligroso para tu existencia el NO ser que el SÍ ser.

Somos seres sociales. Estamos programados para sentirnos bien cuando nos sabemos necesarios en la comunidad a la que pertenecemos. En las sociedades antiguas de cazadores – recolectores, hasta el surgimiento de las grandes civilizaciones, esto era relativamente fácil. Todos y cada uno de los integrantes de la tribu cumplían un rol importante: cazar, cocinar, cuidar de los más

jóvenes y los más ancianos...¹⁵ Se podía visualizar inmediatamente los frutos de tu trabajo y los beneficios que esto tenía en tus congéneres.

En la actualidad, salvo honrosas excepciones como autónomos, pequeñas empresas o profesionales sobre todo del mundo rural, es extremadamente difícil observar esto. La mayoría de las personas cumplen pequeños roles en grandes organizaciones y, aunque desempeñen su labor hasta la extenuación, es complicado ver los efectos positivos en el mundo que les rodea. Es más, como una enfermedad mental que se extiende poco a poco, prevalece la sensación general de que nuestro trabajo no ayuda a nadie e incluso de que si desapareciésemos de un día para otro a nadie le importaría porque, siendo honestos, la organización para la que trabajamos simplemente nos buscaría un sustituto lo más rápidamente posible. Esto no es solo una sensación, sino que en los últimos tiempos se ha traducido en algo que se ha denominado *La Gran Dimisión* o *La Gran Renuncia*.¹⁶

Por eso es tan importante que tomes consciencia de que estás aquí por un propósito, para encontrar la conexión con tu verdadera esencia, con tu ser. ÉSA SERÁ TU VISIÓN. Y por ello debes tratar

¹⁵ Como lectura adicional que ambienta de manera muy real las características de estas sociedades, recomiendo la de la saga «*Los hijos de la Tierra*» y especialmente «*El clan del oso cavernario*», que es la primera novela, de la autora estadounidense Jean M. Auel.

¹⁶ Cuando hablamos de la *Gran Dimisión* nos referimos a un fenómeno social que nació en Estados Unidos en la primavera de 2021, unido a la *vuelta a la oficina* tras el fin de las medidas más restrictivas asociadas a la pandemia por Covid 19. El *big quit* o *great resignation* está protagonizado por un porcentaje importante de empleados dispuestos a abandonar su puesto de trabajo en busca de un modelo laboral que se amolde en mayor medida a sus necesidades vitales. En el caso de España, el número de trabajadores que dejaron su empleo creció un 110 por ciento durante la primera mitad de 2022, generando la cifra más alta jamás registrada en cuanto a número de renuncias (un total de 30.307 trabajadores).

de alcanzarlo a través de pequeños y/o grandes objetivos. ESO SERÁ TU MISIÓN.

Cuando afrontamos cambios importantes en nuestra vida o nos marcamos un objetivo estratégico debemos seguir una serie de pautas determinadas para afrontarlo.

Es por eso que el coaching es tan exitoso para trabajar objetivos, porque se basa en una metodología concreta sustentada en conocimientos milenarios con procedimientos modernos.

«Solo tú puedes decidir qué hacer con el tiempo que se te ha dado»

Gandalf, El señor de los Anillos

Claves que debe tener un buen objetivo

Una mente extraordinaria (y la tuya lo es sin duda alguna) tiene claro lo que quiere en la vida. Buscar no es decir lo que se quiere sino sentir lo que se quiere. Decía Goethe que «*si no lo sientes, no lo lograrás*». Un deseo genuino debe cumplir tres requisitos: anhelarlo con toda tu alma, ser concreto, ser constante. El paso siguiente es transformar ese deseo en un objetivo.

Un buen objetivo puede tener múltiples parámetros y matices en función del propio objetivo y sobre todo de la persona que quiere llevarlo a cabo, pero sí de partida tuviese que quedarme con unos pocos que fuesen extensivos e independientes de ambos, éstos serían sin duda los siguientes:

- Debe ser PA-PA:
 - Dar PÁNico. Es decir, debe encontrarse lo suficientemente lejos de tu zona de confort.
 - Despertar PAsión. Debe estar alineado con tus valores fundamentales.
- Que alimente un PROPÓSITO de tu ser. Que no sea un capricho de tu mente por fama, dinero, sexo, poder, etc.
- Formulado en POSITIVO. ¿Qué es lo que quieres? ¿Qué quieres obtener a cambio? Si te encuentras diciendo «no quiero...» simplemente pregúntate «¿Qué quiero a cambio?» o «¿Qué es lo que SÍ quiero?»
- Debe ser CONCISO. No vale algo como «quiero más dinero». Si ahora mismo te encontrases un billete de diez euros en el suelo ya tendrías más dinero que hace unos

segundos, pero eso no significa que hayas cumplido tu objetivo.

- Que esté mayoritariamente EN TUS MANOS. Depender exclusivamente de ti.
- Tienes que estar dispuesto a hacer el SACRIFICIO necesario (soltar lo viejo para abrazar lo nuevo).
- Ser SMARTer.¹⁷

Siendo honestos con nosotros mismos, si no hemos conseguido algo en la vida será porque nos ha faltado algo de lo siguiente: pasión, compromiso, determinación o autoconfianza.

No hay que construir nuestro futuro desde el pasado. Hay que mirar al futuro y a partir de él construir desde nuestro presente.

Hay que dejar de escuchar a la jaula de grillos (tensión, crispación y desánimo) y escuchar a nuestro maestro interior (paz y serenidad).

Pregúntate ¿qué vida quiero en el plazo de x meses/años?

Cuanto más valiosa sea la meta más gratificante será la recompensa. A menudo las personas no especifican sus metas porque no les gusta especificar las condiciones del fracaso. Huye del «no sé», elige saber, no elijas no saber porque entonces estarás fallando siempre. Créate tu plan y cíñete a él basándote en la idea «ten el día que tú quieras».

¹⁷ Del inglés *Specific – Measurable – Achievable – Realistic – Timed*, es decir, Específico – Medible – Alcanzable – Realista – Oportuno y planificable por etapas. Personalmente añadido el -er final de *ecological* y *relevant*, es decir, ecológico y relevante. Ecológico en el sentido de inofensivo para el ambiente, las personas que nos rodean y nuestro propio sistema de valores (en resumen, si se ajusta al resto de aspectos de nuestra vida) y relevante en el sentido de importante y retador.

¿Cuál es la relación correcta entre responsabilidad y recompensa?
¿Qué vas a hacer tú por mí? Pregúntate esto como si estuvieras negociando con alguien que trabaja para ti.

Aunque solo aciertes un 50% del día ya es mejor que 0%. Apunta a un 51% el siguiente día. Si eres un mal empleado y un peor jefe deberías despedirte a ti mismo por no hacer las cosas que sabes que debes hacer y no haces. Eres alguien a quien quieres presentarle la oportunidad de tener una buena vida. Y eso es difícil para algunas personas, porque no se agradan a sí mismos y siempre están dándose latigazos y procrastinando.

Necesitas saber lo que cuesta cada una de tus horas, estima tu coste medio horario. Si no asumes lo que cuesta tu tiempo, creyendo que no vale nada, sufres existencialmente.

*«La mayor desgracia de un hombre es apuntar bajo
y que le vaya bien»*

Michelangelo Buonarroti.

Cómo trabajar el objetivo tú mismo

Ahora que conoces las claves que debe contener todo objetivo toca ponerse manos a la obra.

Te ofrezco a continuación unos pasos muy simples para trabajar por tu cuenta un objetivo cualquiera. Dentro de su sencillez de ejecución encierra una gran dificultad de implementación pues requiere una gran capacidad de conexión con tu interior, así como un nivel de compromiso muy elevado. Por supuesto, también deberás buscar el lugar y el momento más adecuados para plantearte

estas cuestiones. Preferiblemente en un lugar que te inspire paz y en un momento en el que nadie te moleste. Puedes empezar a probar con pequeños objetivos e ir subiendo de nivel progresivamente.

Es importante que escribas tus metas, comprometerte a tomar medidas para lograrlas y trabajar en tus planes todos los días. A estos efectos, puedes llevar tu propio diario o cuaderno de metas y darle el nombre que más resuene en tu interior, por ejemplo «El diario de mis sueños». El truco es que sea algo sencillo y que puedas tener a mano casi a cualquier hora.

El hecho de escribirlas tiene una importancia crucial puesto que activa lo que se denomina *Sistema de Activación Reticular* o SAR. Este SAR no es más que una red de células nerviosas que opera como un radar y dirige tu atención a aquellas cosas que son realmente importantes en relación con las metas anotadas. El SAR es el mismo sistema que se activa para el bien de tu supervivencia, por ejemplo, para avisarte de ese coche que se aproxima a toda velocidad cuando cruzas una calle sin mirar a ambos lados. De igual modo, tu SAR te mantendrá alerta ante todas aquellas oportunidades que tienen que ver con tus metas.

No obstante, un coach profesional sigue siendo la mejor opción que te puedo recomendar para trabajar tus objetivos vitales si no te ves capaz de hacerlo por tu cuenta.

Cuestiones sobre el objetivo

Te planteo a continuación un esquema básico de autocuestionamiento para definir un objetivo:

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

1. Cierra los ojos y conecta con tu corazón. Una simple meditación corta te ayudará.
2. Contesta a las siguientes preguntas completándolas con tu objetivo particular. Hazlo sin pensar, humilde y honestamente, deja que tu corazón te guíe:
 - Objetivo: ¿Qué...?
 - Propósito: ¿Para qué...? ¿Qué beneficios voy a obtener?
 - Medición: ¿Cómo sabré que he conseguido...?
 - Esfuerzo: ¿Qué estoy dispuesto a sacrificar...? ¿Qué recursos necesito?
 - Transformación: ¿Quién seré cuando lo consiga?
 - Verificar que es SMART de uno a diez (deber ser mayor de siete en todos los parámetros).

«Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó»

Albert Einstein

Ikigai

Otra herramienta milenaria que puede ayudarte a definir tu propósito en la vida es el *Ikigai*. En el mundo occidental se ha puesto de moda el diagrama *Ikigai* que te muestro más abajo el cual, a pesar de toda la publicidad que se la ha dado, no tiene nada que ver con el auténtico *Ikigai*.

Dicho diagrama lo creó en 2011 un español, Andrés Zuzunaga, que para elaborarlo se inspiró en su trabajo con cartas natales astrológicas. Fue publicado en 2012 y en las ediciones posteriores hasta 2019 del libro de Borja Vilaseca *¿Qué harías si no tuvieras miedo?* Posteriormente se tradujo al inglés en cientos de sitios web y acabó asociándose al concepto *Ikigai* en una charla *TED*, aunque dicho concepto tiene una antigüedad de varios siglos y no tenía ningún gráfico asociado. En 2016 se citó también en el libro *Ikigai* de Ediciones Urano.

La raíz *iki* viene del verbo *ikiru*, que significa vivir la vida día a día. *Gai* viene de *kai*, concha en japonés. *Gai* se refiere al valor de hacer las cosas. *Ikigai* es el valor que uno encuentra en vivir día a día. En Japón es un término muy normal sin el misticismo que le damos en Occidente. El *Ikigai* japonés no tiene mucho que ver con ganar dinero. Esto no quiere decir que no sea útil, sobre todo para encontrar a qué dedicarnos profesionalmente en la vida, nuestro propósito vital, nuestra vocación y ganar dinero honesto con ella.



Según la cultura japonesa, todos tenemos un *Ikigai*, lo que se conoce como *razón de ser*, nuestra razón de levantarnos cada mañana en paz con la vida y con nosotros mismos. Tener un *Ikigai* claro y definido nos da satisfacción, felicidad, significado a la vida. Tener un propósito nos aporta seguridad, saber a dónde vamos. Encontrar nuestro *Ikigai* puede no ser fácil, requiere de un trabajo de introspección. Está en nuestro interior y requiere de una exploración profunda de nuestro ser para conocerlo.

Según esta práctica, se necesita tener cuatro componentes para alcanzar el *Ikigai* y si no los tienes, nunca serás realmente feliz.

En primer lugar, tu *Ikigai* tiene que ser algo que te apasione. La mayoría de nosotros lo llamamos pasión, algo a lo que te podrías dedicar durante horas sin descanso, algo que harías incluso sin

cobrar por ello. En la psicología contemporánea esto se denomina estado de flujo (de lo cual hablaremos en otro capítulo).

El segundo componente tiene que ser algo que el mundo necesite, que aporte algo a la sociedad.

El tercer componente es que necesitas hacer algo con lo que ganes una cantidad de dinero suficiente para llevar una vida razonablemente confortable para ti y los tuyos. Si no tienes suficiente dinero, pasarás la mayor parte del tiempo preocupado preguntándote cómo pagar las facturas y te resultará imposible centrarte en tu propósito vital.

El cuarto componente que necesitas es que debe ser algo en lo que seas bueno. Esto no significa que tienes que nacer con talento, sino que tienes que ser capaz de invertir el tiempo y esfuerzo necesarios para volverte razonablemente bueno en una habilidad.

Lo interesante de esta fórmula es que puedes saber en donde te encuentras y ver en qué necesitas mejorar solo mirando a los componentes que tienes hasta ahora.

La suma de tus aficiones (lo que amas) y los valores (lo que el mundo necesita) sería tu misión. ¿Cómo puedo unir lo que amo hacer con ayudar a otros, al mundo, a mi entorno?

En «lo que el mundo necesita» se hallan los valores. La suma de los valores y la demanda de mercado sería tu vocación. ¿Qué puedo hacer sintiendo que apporto y tengo en cuenta mis valores y cómo puedo al mismo tiempo ser pagado/a o recompensado/a por ello?

Por «lo que te pueden pagar o recompensar» sería la demanda de mercado. La suma de tus habilidades o talentos y la demanda de mercado sería tu profesión. ¿En qué soy bueno o buena? ¿Cómo encuentro la manera para que me paguen o recompensen por ello?

La suma de tus aficiones y habilidades o talentos sería tu pasión. ¿Qué amo hacer siendo además bueno o buena en ello?

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

La confluencia entre tu pasión, profesión, vocación y misión sería tu *Ikigai*, tu razón de ser, aquello que «da sentido a tu vida».

Sin estos cuatro componentes siempre sentirás que te falta algo

*«El primer paso no te lleva adonde quieres ir,
pero te saca de donde estás»*

Anónimo

¿Cuál es la fórmula del éxito?

Ésta es otra de esas preguntas que seguramente se han hecho millones de personas a lo largo de la historia y muchos autores se han afanado en describirla¹⁸, pero ¿existe realmente? Sinceramente, desconozco si existe una fórmula universal para conseguir el éxito.

Muchos genios se han referido a ello directa o indirectamente a lo largo de la historia:

«El genio se hace con un 1% de talento y un 99% de trabajo»

Albert Einstein

«El genio es un 1% de inspiración y un 99% de transpiración (sudor)»

«El primer requisito para el éxito es la capacidad para aplicar tus energías físicas y mentales a un problema, sin cesar y sin cansarte»

Thomas A. Edison

¹⁸ Un ejemplo es la obra de la primera mitad del siglo XX *«Piense y hágase rico»* de Napoleón Hill, quien aprendió del famoso industrial, filántropo y escritor Dale Carnegie el secreto de su éxito. Lo que hizo –y resulta una tarea importante– es, primero, sistematizarlo; después, hacerlo accesible a cualquier persona de cualquier clase social.

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

*«La inspiración existe, pero tiene que encontrarte
trabajando»*

Pablo Picasso

*«Todo aquello que la mente humana pueda concebir
y creer se puede alcanzar»*

Napoleón Hill

¿Encuentras alguna correlación entre las citas?

Lo único de lo que puedes estar seguro, si has llegado hasta aquí y has interiorizado todo lo expuesto hasta ahora, es:

Tu UNICIDAD

Tu éxito está determinado por la calidad de los resultados que obtienes en tu vida en relación con los objetivos que te vas marcando. Nuestros resultados, a su vez, están determinados por nuestras acciones. Lo que obtienes es producto de lo que haces... y dejas de hacer. Si siempre haces lo que siempre has hecho... seguirás obteniendo lo que hasta ahora has logrado. Dentro de ti hay talentos y fortalezas mucho más poderosas que tus creencias limitantes.

El poder de una visión. Tener una visión más grande que tu temor es una de las claves para vencer el miedo y encender tu poder personal. La visión te expande y te conecta con tus posibilidades. El miedo pasa a ser entonces una señal para estar alerta, prepararte y ponerte en acción. Es al enfocarte en tu visión cuando eres capaz de aprovechar el miedo como indicador de caminos. Si tu visión te atemoriza, estás en el camino correcto.

Existen cinco razones principales que transforman cualquier sueño en éxito:

1. PASIÓN: encuentra un propósito que sea tan grande en tu vida que ponga a prueba todas tus facultades para ser lo mejor de ti.
2. DECISIÓN: siempre puedes elegir tu actitud ante las cosas que te suceden. En realidad, no puedes no decidir, siempre estas decidiendo; incluso cuando no decides estás decidiendo.
3. OPORTUNIDAD: las oportunidades se multiplican a medida que son aprovechadas. Tu éxito depende no solo de las oportunidades que se te presenten sino también de tu capacidad de crearlas de la nada.
4. ENERGÍA: la fuerza de la vitalidad. La calidad de tus pensamientos tiene un impacto sobre la calidad y cantidad de tu energía. Cuida tus pensamientos y tu enfoque.
5. CREENCIAS: tus creencias establecen los límites de lo que es posible para ti.

Si tienes claro y te apasiona tu propósito (ya tienes herramientas para definirlo), tienes el coraje y decisión suficientes para afrontar

lo que sea necesario para aprovechar las oportunidades que se presenten (si estás leyendo este libro estoy presuponiendo que sí) y crees firmemente en tu unicidad para canalizar sabiamente tu energía a través de creencias potenciadoras, aquí tienes LA FÓRMULA DE TU ÉXITO:

$$\text{Éxito} = \text{PROPÓSITO} + \text{CORAJE} + \\ \text{PERSEVERANCIA}^{19}$$

Y los distintos tamaños de letra evidentemente no son un error de imprenta. Representan simbólicamente el orden y la intensidad que tendrás que ir alcanzando para conseguir TU ÉXITO.²⁰

El éxito es la aplicación diaria de la disciplina. El éxito se basa en hábitos, los hábitos en la repetición, y la repetición es la disciplina. No basta con la motivación. El éxito no es mágico ni misterioso, solo es la consecuencia de aplicar consistentemente una serie de principios básicos. Para triunfar hay que dejar de ser normales. Ser normal no es ninguna virtud, no tienes ninguna ventaja competitiva. Encuentra tu diferencia y ponla en valor.

¹⁹ Si quieres recordar este tercer componente del éxito, no puedo dejar de mencionar aquí un personaje que es uno de los máximos exponentes de la perseverancia. Este no es otro que mi entrañable personaje de la Warner Bros, *el Coyote (Will E. Coyote)* y su propósito, coraje y determinación en cazar al *Correcaminos*. Puede que aún no haya alcanzado el éxito, pero si alguien se lo merece sin duda es él.

²⁰ No te fijes en casos excepcionales de éxito. Hay variables invisibles e incalculables que pueden ser determinantes para alcanzar el éxito. Por ejemplo, Bill Gates estudió en una escuela técnica de élite (Lakeside) que en su época era la única que disponía de un determinado teletipo, precursor de los ordenadores actuales.

No obstante, tendrás que hacer frente a los principales enemigos del éxito: nuestro propio *autosaboteador* (que nos quiere mantener en nuestra zona de confort) y nuestro *ego* (que nos ata al discurso del YO-MI-ME, a la falta de respeto hacia los demás—que es la principal razón de falta de atención de las personas hacia nosotros—y de que nuestro propósito ya no sea ecológico al traicionar nuestro propio sistema de valores).

Si a un coach se le plantease como objetivo del proceso por parte de un cliente la cuestión de «quiero conseguir el éxito en la vida», la primera pregunta que le plantearía sería «¿qué es el éxito para ti?». Y es que claro, hay tantas definiciones de éxito como personas hay en el mundo. Para una persona puede significar disponer de dinero ilimitado y para otra simplemente llevar una vida contemplativa criando rosales. Por tanto, olvidémonos parcialmente de la búsqueda de dicha fórmula y centrémonos en lo que sí sabemos, que es como desarrollar al máximo nuestro potencial interno a la par que mantener una relación equilibrada entre cuerpo, mente y emociones.

«El éxito es conseguir lo que quieres, la felicidad es querer lo que obtienes»

Dale Carnegie

Los cuatro acuerdos con tu propio Ser

Otra herramienta que te ayudará (a mí me ayudó especialmente) a empezar a transformar lo que te ocurre a ti con lo que pasa a tu alrededor es «*Los cuatro acuerdos*» de Miguel Ruiz,²¹ cuya lectura te recomiendo encarecidamente. Los cuatro acuerdos son pautas de comportamiento al nivel de valores, que te permitirán conseguir un nivel de consciencia superior. En resumen, se trata de:

1. Sé impecable con tus palabras

Las palabras que salen de tu boca son un reflejo de lo que tú eres como persona. Cuando juzgas, estás hablando de ti mismo. Debes utilizar las palabras para construir, motivar y amar. La manera de ser congruente con los demás es amándote a ti mismo pues nosotros podemos ser el verdugo y la víctima a la vez, cuando nos decimos a nosotros mismos palabras de desprecio o castigo. Si tú no te tratas bien, ¿por qué iban a hacerlo los demás? Las palabras crean realidad, la mente es incapaz de distinguir ficción de realidad. Así que antes de dedicarte palabras que no sean de alivio, afecto o amor, piénsalo dos veces.

2. No te tomes nada a nivel personal

Solo tú tienes la capacidad de escoger la respuesta a las cosas malas y buenas que te pasan en la vida. Hazte al menos la siguiente pregunta, «¿Qué es más importante para mí, tener razón o mi paz interior?» No dejes que tu ego tome el mando.

²¹ Miguel Ángel Ruiz, también conocido como Don Miguel Ruiz (1952) es un autor, escritor y orador mexicano de textos y temas espiritualistas o neochamanísticos. Su obra más influyente es «*Los cuatro acuerdos*». Fue publicada en 1997 y ha vendido cerca de cuatro millones de ejemplares.

Y, por otro lado, no olvides que la mejor venganza es aquella que no se lleva a cabo, porque demuestra que estás a un nivel de consciencia superior al de la persona promedio. Si un escorpión te pica, no lo hace por malicia o intención de dañarte, solo sigue su naturaleza. No solo debemos mostrar compasión a aquellos que nos tratan bien, sino también a quien nos trata mal, ya que somos parte del mismo universo. La compasión forma parte de nuestra naturaleza y si no la mostrásemos estaríamos traicionándola. Cuando alguien te causa daño, te insulta o trata de humillarte, ten en cuenta que esa persona se está haciendo todo eso a sí misma en primer lugar. Míralo con toda la compasión posible, como si fuese una persona que sufre de una enfermedad terminal o degenerativa. Si no le puedes acompañar, cambia de camino y déjalo ir.

3. No hagas suposiciones sobre nadie

A menudo suponemos erróneamente que los demás, incluso los más cercanos, saben lo que pensamos. Solo tú sabes lo que realmente te pasa por la cabeza en cada momento. Antes de hacer una suposición piensa en las grandes y graves consecuencias que ésta puede ocasionar (desde la ruptura de una pareja, a perder amistades o incluso a una guerra).²² Cuando no sepas algo o cuando pretendas hacer algo que implica a los demás, pregunta, informa, da a conocer tus intenciones. Cuando haces suposiciones también estas etiquetando, juzgando. No olvides que cuando juzgas a alguien lo más probable es que estés hablando de ti mismo. Acércate con la mente de

²² Mientras escribía este capítulo, visioné las tres primeras partes de la saga de películas *John Wick* y me llamó poderosamente la atención que incluso el personaje principal (el mismo John Wick), un tipo con pocos escrúpulos a la hora de eliminar a sus semejantes aun siendo en defensa propia, tiene tiempo para acordarse de las consecuencias de los actos, propios y ajenos, en varias escenas de estas películas.

principiante a la situación. Sé que es más complejo y cansado, pero los malentendidos que evita superan siempre con creces el esfuerzo.

4. Da siempre la mejor versión de ti mismo

Muchas veces, nos ponemos metas que son muy difíciles de alcanzar y afectamos nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Si enfocamos bien las claves que debe que tener nuestro objetivo (como hemos visto anteriormente), nos sentiremos más tranquilos, pues sabemos que no vamos a tensar tanto la situación de llegar al punto de dañar a los que nos rodean y a nosotros mismos. Esto nos permitirá ser perseverantes en su consecución y disfrutar en el proceso.

No me cansaré de repetir estas cuatro frases como un mantra:

1. SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS
2. NO TE TOMES NADA A NIVEL PERSONAL
3. NO HAGAS SUPOSICIONES SOBRE NADIE
4. DA SIEMPRE LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

Te comparto algo que hice en cuanto terminé de leer *Los cuatro acuerdos*. Fue redactar un contrato conmigo mismo incluyendo (entre otras cosas) estos cuatro acuerdos y firmarlo. Aún lo tengo colgado en la pared de mi estudio y lo veo todos los días. Es una manera de recordar mi compromiso conmigo mismo. Te recomiendo hacer lo mismo.

¿Qué hago con todo este conocimiento adquirido hasta ahora?

**¡PUES NI MÁS NI MENOS QUE AVANZAR EN TU
PROYECTO DE VIDA!**

*«Aquello a lo que te resistes, persiste. Aquello que
aceptas, fluye»*

Carl Jung

Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes?

Al igual que a nivel de especie, a nivel individual todas las personas debemos enfrentarnos, en algún momento de la vida, a situaciones que suponen un reto adaptativo. Tales instantes pueden parecer fragmentados, como disueltos en lo efímero de lo cotidiano. Sin embargo, un análisis más profundo nos revela que todo forma parte de algo más amplio, complejo y urgente como es la experiencia de ser en este universo.

Es un plan fundamental para la existencia, TU EXISTENCIA. En su elaboración debe considerarse una serie de variables que trataremos más adelante y que pueden coincidir o no con las expectativas que el entorno depositó sobre nosotros. Es una labor en construcción permanente que sigue cierta continuidad, pero adaptada a la situación de cada momento.

Es esencial porque está dirigido a una de las más elementales necesidades del ser humano: la autorrealización.

Los proyectos de vida también contribuyen a la construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo (sus actos).

El sentido del proyecto de vida no es el mismo para todos los seres humanos, pues cada uno ha de hallarlo en función de sus propias circunstancias y en función de sus propios objetivos en la vida y sus posibilidades. Cada ser humano ha de encontrar aquello que para él confiere un significado a su vida. El significado debe hallarse a través de una búsqueda personal, no puede darse a otro. No hay respuestas estándar para localizar un proyecto de vida. El sentido es, a la vez, subjetivo y objetivo. La conciencia personal es la

encargada de armonizar el significado subjetivo con el sentido objetivo.

Por último, el proyecto de vida nos permite pertrecharnos de un mayor autoconocimiento, pues su diseño implica una exploración atenta del cómo y del para qué. Esta búsqueda, que tiene un importante componente introspectivo, suele pasar desapercibida para las personas que se enrolan en un cúmulo desbordante de acciones que las alienan de sí mismas.²³

Aspectos fundamentales sobre los que debería ser sustentado un proyecto de vida

Se pueden identificar cinco elementos fundamentales para el diseño de un proyecto de vida, cuyo análisis debe elaborarse en paralelo: realidad, necesidades, objetivos, valores y acción.

Todos ellos están interconectados, y no deben entenderse como realidades independientes.

1. ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?

Una de las características de la vida es que está sometida a cambios incesantes, normalmente impredecibles, por lo que no es lógico pensar que un plan de acción podrá aplicarse siempre del mismo modo en el que fue originalmente concebido. Empleando la conocida frase del mariscal de campo prusiano von Moltke, «Ningún Plan, por bueno que sea, resiste su primer contacto con el enemigo», en nuestro caso el enemigo es la realidad.

Los recursos físicos, las personas que nos acompañan e incluso lo que somos en nuestro fuero interno, están sujetos al fluir perenne en

²³ Viktor Frankl, autor del magnífico *El hombre en busca del sentido*, etiquetó el malestar que surge en esta circunstancia como *depresión noógena*, esto es, la zozobra emocional ante la pérdida de sentido.

el que se mecen todas las cosas. El cambio es, pues, la única constante.

Nuestro proyecto personal de vida debe ser una parte más de la identidad, y al igual que ésta varía sin que perdamos de vista quiénes somos en realidad, nuestro propósito también ha de hacerlo. Es flexible, pero resistente. Pese al vaivén del cambio, siempre tendrá sentido.

2. ¿Cuáles son mis necesidades?

La identificación de las propias necesidades es un proceso difícil, porque con frecuencia hemos llegado a confundirlas con lo que en realidad son deseos. El incumplimiento de cada categoría supone consecuencias diferentes: si no se satisface una necesidad caemos en la desesperación, mientras que si se impide un deseo la emoción resultará más fácilmente gestionable (fastidio, por ejemplo). La capacidad para distinguir entre ambas cosas es clave, pues evita introducir metas ilusorias para nuestra vida, que ocupan mucho tiempo y no producen satisfacción.

Las necesidades más básicas del ser humano son las fisiológicas y las que nos proporcionan seguridad, pues ambas son esenciales para la supervivencia. A partir de este punto podemos encontrar las de afiliación, a través de las que estrechamos lazos con personas que nos permiten encontrar un espacio social para el desarrollo. Por último, se alcanzan las que son únicas de nuestra especie: la satisfacción y la autorrealización.²⁴

3. ¿Cuáles son mis objetivos?

Un objetivo es una meta que consideramos importante en lo personal, según la situación actual y las necesidades percibidas.

²⁴ Información obtenida de *La pirámide de Maslow*, o jerarquía de las necesidades humanas. Es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra *Una teoría sobre la motivación humana*.

Hemos hablado anteriormente de las claves que debe tener un objetivo, así como de algunas herramientas para trabajar sobre ello.

4. ¿Cuáles son mis valores?

Los valores constituyen el posicionamiento que la persona asume sobre aspectos clave para su vida, y cuyo peso es muy superior al que puede atribuirse a la opinión.²⁵

5. ¿Cómo tomo acción?

En el momento en el que se clarifican todos los pasos precedentes, la persona está en mejor disposición de elaborar un plan de vida adecuado, el cual debe reunir las siguientes características fundamentales: ser respetuoso con el estado actual de las cosas, cubrir las verdaderas necesidades, estar compuesto de logros asequibles y coincidir con nuestros valores. ¿No te suena todo esto a SMARTer? Con todo ello, estaremos dispuestos no solo a diseñarlo, sino también a ponerlo en marcha.

Es importante persistir en nuestro esfuerzo y ser flexibles ante los cambios que surjan, pues un proyecto de esta envergadura está sometido a la evolución de las necesidades de cada etapa del ciclo vital.

Por último, es también importante aprender a renunciar. Parte de nuestras vidas se compone exclusivamente de eso, de lo que hemos perdido. Renunciar a aquello que nos duele o que nos impide avanzar puede ser tan difícil como encontrar lo que nos hace felices.

²⁵ Es importante resaltar la diferencia entre principios y valores. Hablaremos de esto en detalle en un capítulo posterior.

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

Déjame añadir que, cualquier proceso de coaching medianamente bien ejecutado, te permitirá analizar en mayor o menor medida todos estos aspectos y poder llegar a plantearte las preguntas adecuadas para, finalmente, encontrar las respuestas correctas.

«Si la historia de tu vida no te gusta, habla con el autor»

Anónimo

Catorce habilidades para el nuevo *homo ex-novo* (que te ayudarán en tu proyecto de vida)

Quizá te haya sorprendido el término *homo ex-novo* que aparece en el título de este apartado, pero te recomiendo que te habitúes a él porque comenzarás a oír hablar de ello más a menudo en los medios de comunicación de masas en un futuro cercano.²⁶

¿Qué habilidades puedo adquirir para enriquecer mi proyecto de vida y que me sirvan para siempre?

Te las presento a continuación y lo enlazo con los cuatro grandes acuerdos a los que ya te deberías haber comprometido en tu contrato personal.

1. Responsabilidad en todo lo que haces y dices. Di la verdad, o por lo menos no mientas. Las mentiras tienen el potencial de convertir la vida en un infierno. Trátate a ti mismo como si fueras alguien que depende de ti. Responsabilízate de tus fracasos (primer acuerdo).
2. Mantener el pensamiento crítico. Aléjate del «siempre se ha hecho así». Es una creencia limitante que no te permitirá evolucionar. (tercer acuerdo).
3. Toma de decisiones. Está bien analizar lo que quieres llevar a cabo, pero en algún momento tienes que pasar a la acción antes de ejecutarlo o incluso de desecharlo. Pondera el tiempo razonable entre analizar algo y tomar la decisión. No es lo mismo decidir comprar un nuevo par de zapatillas que

²⁶ El codirector de Atapuerca, Eudald Carbonell, vaticina en su libro, *El nacimiento de una nueva conciencia*, el colapso del *Homo sapiens* y la desaparición de más de la mitad de sus individuos durante este siglo, en el que, afirma, nacerá otra nueva especie, denominada *Homo ex-novo*.

comprar una casa o empezar una relación con una persona. El fin genera los medios para alcanzarlos. Piensa en lo que realmente necesitas y el universo te proveerá de los medios para alcanzarlo al crear ideas, diseños mentales y órdenes de producción. No caer en la parálisis por sobreanálisis. (cuarto acuerdo).

4. Aprendizaje e investigación. No dejes de investigar nunca. En tu trabajo, en tu tiempo de ocio. Mantendrá tu cerebro en forma y te permitirá descubrir nuevos campos de interés. Por ejemplo, aprender al menos un nuevo idioma. En nuestra era, la *lingua franca* es el inglés y prácticamente se da por hecho que lo dominas en muchos puestos de trabajo. Adicionalmente, el manejo de ofimática y lenguajes de programación será cada vez más requerido. Una manera particular de investigación es aprender a desaprender. Vencer al engaño al que hemos sido sometidos, la programación que hemos recibido desde que éramos niños. Esto último no es para todo el mundo, solo para los que lo busquen realmente. (cuarto^o acuerdo).
5. Escribir de forma profesional. Así como el 1er. acuerdo cita «Las palabras que salen de tu boca son un reflejo de lo que tú eres como persona», lo que escribes no deja de ser una variante de ello. Esta habilidad se puede adquirir leyendo mucho y cuanto más variado y de calidad, mejor. El número de libros que somos capaces de leer en el plazo de un año es limitado, así que escoge bien tus lecturas. (primer acuerdo).²⁷

²⁷ Un estudio de 2015 indica que Canadá y Suiza son los países con un promedio lector más alto, de nada menos que veinte libros por año, seguidos de Finlandia con diecisiete títulos anuales. En el lado contrario de la lista, Perú se sitúa como el país donde menos se lee: la media es de menos de un libro al año. Según este mismo estudio de 2015, España, junto con Corea, ocupa el cuarto lugar mundial con una media lectora anual de diez libros.

6. Consistencia (compromiso, determinación, perseverancia). No seas un hablador, sé un hacedor. Rompe tus esquemas mentales de comportamiento. Si quieres un cambio necesitas un compromiso, dedicarte sin reservas. La vida está llena de gente con buenas intenciones, pero compromiso cero. Recuerda la fórmula del éxito. (cuarto acuerdo).
7. Saber comunicar tus necesidades. Nadie puede leer tu mente. (tercer acuerdo).
8. Saber cuándo guardar silencio. De las habilidades más difíciles de aprender. Antes de criticar a alguien, asegúrate de tener tu vida en perfecto orden. Concéntrate en tus problemas, y no te dejes intimidar por los problemas del mundo. Elige paz interior frente a tener razón. (segundo acuerdo).
9. Saber pedir ayuda o consejo. Al pedir consejo reconoces la experiencia de la otra persona y tu humildad del «no saber». (primer acuerdo).
10. Saber aceptar cumplidos o críticas constructivas. Está bien celebrar nuestros éxitos, pero debemos recibirlos con naturalidad y consciencia elevada. Esto evitará que caigamos en la vanidad y nos permitirá mantenernos alejados de aquellas personas que realmente solo desean vernos caer. No olvides que para llegar ahí seguro que hemos tenido que cometer muchos errores. (cuarto acuerdo).
11. Saber negociar. Saber defender tus intereses con las palabras adecuadas puede ahorrarte muchas preocupaciones y dinero en casi todos los campos de la vida. Da por hecho que a la persona que escuchas puede saber algo que tú no sabes (primer acuerdo).

12. Hablar en público. De las más importantes. Aunque tu trabajo no lo requiera siempre habrá alguna ocasión en la que tendrás que expresar tus opiniones ante varias personas. (primer acuerdo).
13. Agradecimiento, saber mostrar gratitud. Ya sea con una nota de agradecimiento, un regalo o un simple comentario afectuoso le puedes cambiar el presente a alguien y el presente de cada uno es lo más valioso que tenemos. (primer acuerdo).
14. Centrarte en el presente. Nos hemos acostumbrado a que nuestros pensamientos estén en el pasado o en el futuro. Lo que hacemos todos los días (la ligera ventaja) es lo que marca la diferencia. Lo que es fácil de hacer también es fácil de dejar de hacer. Tu motivación y tu fuerza de voluntad siempre deben actuar en tu presente, ni antes, ni después. Decide hacer lo sencillo de forma prolongada y cambiarás tus hábitos y entonces cambiarás tu vida. Meditar de ayudará mucho. (cuarto acuerdo).

Todas estas habilidades las desarrollaremos a lo largo de los siguientes capítulos, bien dedicándoles un apartado especial o bien indirectamente integradas en otros apartados.

«Descubrí que las pequeñas acciones cotidianas de la gente común son las que mantienen a raya a la oscuridad»

Gandalf. El señor de los Anillos

Es la energía, estúpido. Fuentes de energía que hay que saber desarrollar y renovar

No te sientas ofendido por este título, es solo una manera de atraer tu atención sobre la importancia de este apartado.²⁸

¿Recuerdas la *Escala de Kardashov* vista anteriormente? Si la medida de transferencia de energía sirve para medir el grado de evolución tecnológica de una civilización, tiene sentido que el modo en el que gestionas y dispones de tu energía intrínseca individual²⁹ tenga que ver con tu grado de evolución y desarrollo personal. Básicamente somos energía espiritual, que afectada por nuestra experiencia física se transforma en energía mental, que a través de nuestros sentidos se transforma en energía emocional por medio de la química en nuestras células a través de impulsos de nuestras neuronas, la cual finalmente se transforma en la energía de nuestras acciones físicas. Somos 99'9999999999 energía y 0'000000000001 materia, y aun así nos seguimos rigiendo por el 0'0000000001.

La administración del tiempo y la administración de la energía son conceptos que te ayudan a ser más organizado, a lograr tus objetivos personales y a concentrarte mejor en todos los ámbitos de tu vida.

²⁸ «*La economía, estúpido*» (*the economy, stupid*), fue una frase muy utilizada en la política estadounidense durante la campaña electoral de Bill Clinton en 1992 contra George H. W. Bush (padre), que lo llevó a convertirse en presidente de los Estados Unidos. Me he permitido adecuarla para emplearla en el título de este apartado.

²⁹ «Pero ahora vivo entre dos mundos: el mundo fenoménico de los cinco sentidos, representado por el cuerpo y las necesidades físicas, y el mundo mayor de los planos no físicos, representados por el alma y el espíritu. Sé que los mundos están vinculados, que todo es *energía*». Extracto de *Muchas vidas, muchos maestros* del Dr. Brian Weiss.

Lo importante es alinear nuestros niveles de energía con tiempos de calidad (nuestro cronotipo). Tenemos que dejar de ver nuestro día como un elemento lineal y ver que se comporta de manera rítmica entre actividad y descanso, es decir, como un elemento cíclico. Tenemos una cantidad de energía diaria limitada y el objetivo es entrar en un ciclo de períodos completamente ocupados y luego períodos estratégicamente desocupados.

Programa tu día en función del ritmo ultra diario donde la actividad intensa se realiza en periodos de noventa minutos seguido de un descanso intenso de veinte minutos (que puede ser una corta siesta o simplemente hacer algo que te relaje).

Por ello, para estar completamente comprometido con tu día tienes que estar *energizado físicamente, conectado emocionalmente, enfocado mentalmente y alineado espiritualmente* con un propósito más elevado que tus propios intereses.

1. Energía física: todo lo ligado al cuerpo, salud, condición física, alimentación, sueño. Éstos son los tres pilares para elevar tu energía física:
 - Ejercicio y respiración, treinta min. al día, ejercicios respiratorios.
 - Dormir bien, entre siete y ocho horas.
 - Nutrición saludable e hidratación continua.

2. Energía emocional: las emociones, la inteligencia emocional, el estado emocional. Para elevar la energía emocional hay que desarrollar la capacidad para conectar con las emociones. Éstas alimentan todas nuestras actividades. Para ello:

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

- Explorar qué actividades podemos integrar en nuestro día que nos hacen feliz.
 - Programarlas para hacerlas de manera disciplinada.
 - Hacerlas de modo diario en la medida de lo posible.
 - Si esto no funciona, volver al primer paso y buscar otras actividades.
3. Energía mental: capacidades cognitivas, concentración, retención, creatividad, autocontrol. Comienza a educar a tu mente para poder concentrarte 100% en algo. La capacidad de enfocarse en algo cuando queramos y el tiempo que queramos. Esta capacidad de concentrarse es de las más importantes que podemos desarrollar.
4. Energía espiritual: propósito en la vida. valores, ideales, misión, contribución. Como la fuerza que nos lleva a la acción. Podemos tener todas las demás energías, pero sin un propósito definido no vamos a poder mantener nuestras acciones durante mucho tiempo. ¿Cuál es la razón para levantarnos todos los días? Proviene de nuestro propósito en la vida y de los valores que lo sostienen.

Práctica para encontrar nuestros valores:

- Imagina el final de tu vida y piensa en las tres lecciones más importantes que aprendiste y describe por qué lo son.
- Luego piensa en la persona que más respetes/admires y describe sus tres cualidades más importantes.
- Describe la persona que eras en tu mejor versión, qué virtudes proyectabas en tus mejores momentos.

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

- Piensa en el epitafio de tu lápida y en lo que te gustaría que se escribiese para ser recordado.

La mayoría de las filosofías de la vida tratan implícita o explícitamente sobre estas cuatro dimensiones. Igualmente, Stephen Covey en su monumental obra *Los siete hábitos de la vida* (de los que te hablaré más adelante) los denomina *Las cuatro dimensiones de la renovación* y los considera la piedra angular de su *Hábito n° 7: Afilar la Sierra*.

Por lo tanto y para terminar, comienza a programar rutinas poderosas para tu día a día, escribe lo que vas a hacer, cómo lo vas a hacer y para qué lo vas a hacer.

*«El que vive en armonía consigo mismo,
vive en armonía con el universo»*

Marco Aurelio

Los ocho ladrones que nos roban la energía (y alternativas para evitarlos)

Muchos de estos puntos concretos los trataremos en detalle en páginas posteriores, por lo que aquí simplemente dejaremos un pequeño apunte de cada uno.

1. El orgullo (el ego), entrar en conflicto con alguien. No hay que tomarse las cosas a nivel personal. ¿recuerdas el segundo acuerdo?, pues aquí está de nuevo.
2. El pasado. Dedicar demasiado tiempo a estar pensando en el pasado (tenemos entre 50.000 y 150.000 pensamientos al día, y todo son juicios, la mayoría del pasado). Esta situación nos causa principalmente tristeza y caer en el victimismo. No podemos cambiar lo que ya pasó. Escribir sobre el pasado puede ayudar a liberarte (por ejemplo, llevar un diario personal).
3. El *smartphone* (y las redes sociales)³⁰ La solución a esto es obvia, dedica más tiempo a tus seres queridos (empezando por ti mismo), pasea por la naturaleza, haz deporte, lee, haz lo que sea que te guste y no requiera «estar online».
4. El futuro. Dedicar demasiado tiempo a estar pensando en el futuro. Pensamientos futuros que rara vez ocurren. Esta situación nos causa principalmente angustia y estrés. Meditar es la mejor medicina para enfrentarse a esto.

³⁰ Los datos muestran un aumento significativo del número de usuarios registrados en redes sociales en España respecto a 2021. Tal y como apunta el informe, actualmente hay 40,7 millones de usuarios, 3,3 millones más que el año anterior, lo que equivale al 87,1% de la población española. Además, los usuarios españoles dedican una media de una hora y 53 minutos al día a estas plataformas. *Digital Report España 2022*, <https://wearesocial.com>

5. Malos hábitos de sueño. Mejorar nuestra capacidad de descanso debe ser una prioridad. Cumple horarios regulares para acostarte. Para acompañar a establecer un buen hábito de sueño puedes añadir el llevar un *Diario de agradecimiento* que cumplimentes justo antes de acostarte (yo lo hago desde hace años y me funciona).
6. La mala nutrición. Incrementar la energía con una buena alimentación, ayuno intermitente, hidratarse, etc.
7. La queja constante. Enfócate en lo mejor que te ocurra a tu alrededor, toma acciones para mejorar la situación sea la que sea, que nadie pase por tu vida sin que tenga la sensación de que está mejor de lo que estaba antes (inspirar a los que nos rodean).
8. Las adicciones (hábitos negativos) sean del tipo que sean. ¿Qué repites habitualmente que no está alineado con tus objetivos? Si eres capaz de responder a esto ya tienes la solución.

*«Entrénate a ti mismo para dejar ir todo aquello que
temes perder»*

Maestro Yoda, Star Wars

¿En qué me centro para mantener mi proyecto de vida?

Hemos hablado mucho en el sentido macro, de cómo nuestra especie apareció hace miles de años y hacia dónde se dirige en otros tantos miles, de las preguntas genéricas que todos nos hacemos y a las que todos buscamos respuestas en nuestro ámbito global de humanidad; de los objetivos, proyectos, habilidades y energías que todos deberíamos perseguir, pero ¿qué hay de ti como SER individual? ¿Qué emana de ti hacia el resto del universo y de tu misma especie? ¿Qué hay de tu YO holístico de cuerpo, mente y emociones?

Nuestra mente es caprichosa por naturaleza biológica. Nunca va a estar satisfecha como para regalarnos la sensación de felicidad absoluta. No se trata de resguardarse todo el tiempo en esa consciencia elevada del YO SOY. Hay que poder moverse en ambos niveles (la consciencia del día a día, de lo que nos rodea y la consciencia elevada) a voluntad, sin estar sujeto a la tiranía de la mente.

¿Qué va a ocurrir cuando toques techo profesionalmente hablando?
¿Cuando consideres que dispones de todo lo que crees que debes desear y poseer de acuerdo a los cánones de esta sociedad moderna?
¿Cuando alcances tu seguridad financiera? ¿Qué pasará cuando la excitación por aumentar tu patrimonio del tipo que sea desaparezca? Porque sin duda, tarde o temprano desaparecerá. ¿Cuánto más debes transitar por esa senda antes de que veas a dónde conduce? Nada de lo que tengas va a ser nunca suficiente para tu mente. Así que hazte a ti mismo una sola pregunta: ¿Qué es lo verdaderamente importante en la vida?

¿Crees que somos seres humanos que a veces tienen destellos espirituales? Lo que realmente tiene más sentido es que somos seres espirituales que ahora están viviendo una experiencia humana.

La vida es un juego con reglas, todo es dual (positivo y su negativo), todo cambia, todo te reta, todo muere y nada te pertenece (dinero, casa, hijos, pareja, trabajo). Llegas sin nada y te marchas sin nada.

Cuando nos identificamos con el juego de la vida queremos ganar y nos creemos que somos la ficha que está en el tablero. No podemos estar en el gozo existencial si nuestra mayor preocupación es ganar y controlarlo absolutamente todo en todo momento. Eso es lo que hace la consciencia personal (el personaje que nos creemos ser). Si dejamos de intentar cambiar la mente, el cuerpo, a nosotros mismos y nos damos cuenta de ese YO SOY, de esa consciencia elevada, lo que nos interesa ya no es ganar sino simplemente jugar, como los niños. Si me caigo, me levanto, ahora lloro y después río, queriendo fluir con la vida, descubrirlo todo. No somos la ficha, somos quien mueve la ficha. Esto es de lo que un cliente de coaching necesita darse cuenta.

Es cierto que formamos parte de un planeta habitado por otros 8.000 millones de seres humanos³¹, y que nuestra existencia representa apenas el 0,000000000125 por ciento del total. Visto cuantitativamente, se trata de una porción insignificante y ridícula. Aun así, gran parte de todo lo que conforma la vida va de conectar con tus semejantes.

Te recomiendo que vayas a la web indicada en el pie de página anterior y observes cómo varían los datos a una velocidad vertiginosa. Explora las sensaciones que le llegan a tu YO más profundo y entenderás todo el significado del párrafo anterior.

Sin embargo, ese pedacito que somos es donde podemos marcar la diferencia, dando lo mejor de nosotros mismos. Centrándonos en enfocar toda nuestra energía en las seis áreas esenciales de la vida.

³¹ Dato extraído en abril del 2023 de la web <https://www.worldometers.info/es/poblacion-mundial/>. Al momento que escribo estas líneas, India acaba de superar a China como país más poblado con casi 1.420 millones de habitantes.

Primeros pasos hacia las seis áreas esenciales de la vida

¿Y cuáles son y qué engloban esas seis áreas esenciales en las que tengo que centrarme para mantener mi proyecto de vida?

De eso es de lo que tratan los siguientes capítulos.

*«Incluso la persona más pequeña puede cambiar el
curso del futuro»*

Galadriel, El señor de los Anillos

Notas de mi aprendizaje personal:

