

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	7
PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES EL ÉXITO?	11
PRIMERA PARTE: CONTROL PERSONAL	
1 CONTROL PERSONAL	16
2 AUTENTICIDAD	18
3 ACTITUD	24
4 ATENCIÓN	26
5 AUTOCONCIENCIA	27
6 CONCIENCIA EN LAS RELACIONES	35
7 CONCIENCIA EN EL TRABAJO	41
8 ACEPTACIÓN	43
9 ACEPTACIÓN MENTAL	44
10 ACEPTACIÓN FÍSICA	48
11 ACEPTACIÓN TOTAL	51
12 APRECIACIÓN	54
13 APEGO	56
14 ALINEACIÓN	61
SEGUNDA PARTE: CREANDO TRIUNFOS	
15 CREANDO TRIUNFOS	66
16 MODELO <i>HARMONY</i>	68
17 HÁBITOS SALUDABLES	70
18 ACTIVIDADES	74
19 RELACIONES	76
20 MONEDAS (DINERO)	82
21 ORGANIZACIÓN	85
22 RENOVARSE	87

23 PROS Y CONTRAS (EN LO PERSONAL)	89
24 PROS Y CONTRAS (EN EL TRABAJO)	91
25 NAVEGACIÓN	93
26 OBJETIVOS	95
27 MODELOS	97
28 RESULTADOS	100
29 ALINEACIÓN	103
30 HORIZONTE	105
TERCERA PARTE: CÓMO AFRONTAR EL DESASTRE	
31 CÓMO AFRONTAR EL DESASTRE	110
32 CÓMO GESTIONAR EL MIEDO	112
33 ABANDONAR OBJETIVOS IMPOSIBLES	115
34 TRABAJO PERSONAL	118
35 DISTRACCIONES-VACÍO-CLARIDAD	122
36 TIEMPO Y CICLOS	124
37 A REMOLQUE	128
38 PASAR A LA ACCIÓN	131
CUARTA PARTE: SERIE CONCISE ADVICE	135
CONCLUSIÓN	141
SOBRE EL AUTOR	143

AGRADECIMIENTOS

He tenido el privilegio de conocer a muchísimas personas a lo largo de mi trayectoria profesional, en talleres, haciendo contactos y practicando deporte. Todas y cada una de ellas, además de mis amigos y familiares, me han influido de una u otra manera. Por ello, gracias.

Quiero mencionar especialmente a Frank Taylor por creer en mí y haber sido una pieza clave en mi recuperación tras el accidente.

Me gustaría mencionar también a mi equipo más próximo en 4Networking: Tamsen Garrie, Chas Jordan, Daryl y Paula Hine, Gary Johannes y Ali Hollands, que han conseguido grandes cosas; a Mimi Avery por su ayuda cuando llegué a Bristol; a Ruth Steggles, fundadora de Fresh Air Fridays, por su apoyo incansable; a Charles Maddren por estar ahí en el momento más importante; a Dave Stone y Jacqui Stearn por aportar un punto de vista imparcial a mi trabajo en este libro; a Nikki, Sara y Charlotte, del equipo de LID Publishing y también al equipo de LID Editorial de España, que me han ayudado tantísimo a llegar hasta aquí y a superar la línea de meta.

Quiero dar las gracias al club Bristol Town and County Harriers por su ayuda e inspiración y por descubrirme las maravillas de la carrera fuera de pista. Y, por último, a Julie Freke por creer en mí ahora que me adentro en un nuevo tramo de mi aventura.



PRÓLOGO

Lo primero que recuerdo es estar parado en la cuneta mirando mi Lexus 400 volcado en la calzada, preguntándome qué hacer. Me agarraba el brazo, que tenía desgarrado por la parte del hombro y el codo, aunque el *shock* inhibía el dolor. Al día siguiente, el cirujano me pedía perdón por tener que amputarme el brazo derecho a la altura del codo. Me sentí afortunado. Estaba vivo, soy zurdo y en el fondo pensaba que iba a perder el brazo entero.

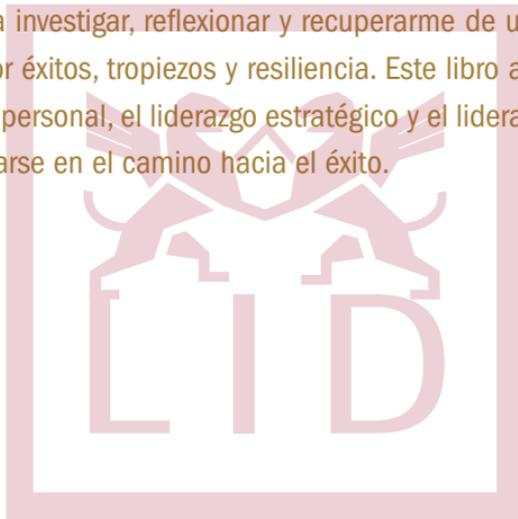
Pero mi suerte cambió: enfermé por SARM (una bacteria mortal), tuve que afrontar una batalla legal por el valor de mis acciones en una empresa de cuatro millones de libras –en torno a cuatro millones y medio de euros– que yo había ayudado a crear cuando solo era una empresa emergente, y me hice adicto a los opiáceos por culpa de los analgésicos.

La recuperación de la forma física y del brazo que se me había roto a la altura del hombro me llevó dos años. Pasé de tardar cinco minutos en subir un tramo de escaleras a completar un triatlón de distancia olímpica. Para la recuperación psicológica me hicieron falta un máster en administración y dirección de empresas (MBA), formación en mediación, trabajo emocional, terapia y el emprendimiento de un largo viaje de desarrollo personal.

Mi recuperación empresarial me permitió trabajar en áreas como fiscalidad, insolvencia, franquicias y cambios de estrategia. Y en

2006 cofundé la red de desayunos de trabajo 4Networking. Senté las bases del proyecto, el modelo de negocio, la estrategia y los sistemas necesarios para convertir una idea en toda una red a nivel nacional en apenas unos años y con una facturación superior a los tres millones de libras.

Tras vender mi participación en 4networking y después de que mi relación de 26 años con mi esposa llegara a su fin, me tomé un tiempo para investigar, reflexionar y recuperarme de un largo viaje marcado por éxitos, tropiezos y resiliencia. Este libro analiza cómo el liderazgo personal, el liderazgo estratégico y el liderazgo de otros deben sumarse en el camino hacia el éxito.



INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES EL ÉXITO?



Según Wikipedia, «éxito» es una palabra que denota el logro de objetivos o la superación de metas o niveles de estatus social, y que se suele utilizar en concreto para hacer referencia a la dimensión económica. A las personas que alcanzan sus metas se las suele denominar «personas de éxito».

¿Qué significa «éxito» para ti? En pocas palabras, podríamos decir que consiste en saber lo que quieres y conseguirlo, pero si fuera tan sencillo, no haría falta escribir un libro como este. Según la ley de la atracción, todo lo que tenemos que hacer es «pedir, creer y recibir», pero todavía no he visto a mucha gente conseguir resultados por esa vía.

Es fácil quedar atrapado en la rueda de hámster de una existencia centrada en trabajar más para conseguir más estatus y ganar más dinero para comprar más cosas, y darse cuenta después de que al final esas cosas solo son eso, cosas, y que de paso uno se ha quedado exhausto y ha perdido la perspectiva sobre el significado auténtico de la vida.

«LA PURA VERDAD ES QUE EL PLANETA NO NECESITA MÁS PERSONAS DE ÉXITO. LO QUE NECESITAMOS DESESPERADAMENTE SON PERSONAS QUE LUCHEN POR LA PAZ, QUE CUREN NUESTROS MALES, REHABILITADORES, PERSONAS QUE NOS

CUENTEN HISTORIAS Y PERSONAS QUE AMEN DE TODOS LOS MODOS POSIBLES. EL PLANETA NECESITA PERSONAS QUE VIVAN BIEN EN SUS RESPECTIVOS ENTORNOS. NECESITA PERSONAS CON LA VALENTÍA MORAL NECESARIA PARA LUCHAR POR LOGRAR UN MUNDO HABITABLE Y HUMANO. Y TODAS ESTAS CUALIDADES TIENEN POCO QUE VER CON EL ÉXITO TAL Y COMO NUESTRA CULTURA LO HA DEFINIDO».

David W. Orr, autor de *Earth in Mind: On Education, Environment* [Con la tierra en mente: educación, medio ambiente], y *The Human Prospect* [La perspectiva humana].

«SI PUEDES ENFRENTARTE AL TRIUNFO Y AL DESASTRE Y TRATAS A ESOS DOS IMPOSTORES COMO SI FUESEN LO MISMO [...], TUYA ES LA TIERRA Y TODO LO QUE HAY EN ELLA»

Del poema «Si...», de **Rudyard Kipling**.

Por lo tanto, el éxito tiene dos partes: generar triunfos y afrontar los fracasos. Y para ello hacen falta diferentes capacidades. Pero el éxito es algo propio de cada individuo, así que antes de saber lo que quieres, debes saber quién eres.

Este libro se divide en cuatro secciones:

1. CONTROL PERSONAL

Debes llegar a conocerte y entenderte mejor a ti mismo para estar en mayor sintonía con tu esencia y menos condicionado por otras

personas o acontecimientos. Esto te ayudará a identificar tu camino con mayor claridad.

2. GENERACIÓN DE TRIUNFOS

Tienes que tener claro lo que quieres y qué maneras de ser y actuar te ayudarán a conseguirlo.

3. AFRONTAR EL DESASTRE

A lo largo de nuestro viaje, no todo va siempre sobre ruedas; hacer frente a las dificultades o tropiezos es parte del camino al éxito. De hecho, cuanto mejor reacciones frente a esos contratiempos, más capaz serás de vivir la vida de manera plena y hacer que las cosas sucedan.

4. HABILIDADES ESPECÍFICAS DE LA COLECCIÓN *CONCISE ADVICE*

El repertorio de LID Editorial ofrece una panoplia de consejos específicos que pueden ayudarte a lograr tu éxito personal. En este capítulo ofrecemos una sinopsis de otros libros que puedes disfrutar en esta misma serie.

Para mí el éxito consiste en saber quién soy a un nivel más profundo, llegar a apreciarme y aceptarme como soy y aprender a no dejar la responsabilidad de mi felicidad en manos de otros. A partir de ahí, ya puedo embarcarme en un viaje que me lleve a convertirme en una versión mejor de mí mismo y me ayude a vivir una vida más rica y plena.

¿Esto te dice algo? Empecemos pues...

PRIMERA PARTE



CONTROL PERSONAL

1. CONTROL PERSONAL



«SOY DUEÑO DE MI DESTINO, SOY CAPITÁN DE MI ALMA»

William Ernest Henley

Esto significa que, para dominar tu destino, tienes que ser el capitán de tu alma y saber cómo llevar tu propio barco; y eso es labor para toda una vida.

Si, al final, el éxito consiste en saber lo que quieres y conseguirlo, tiene sentido intentar conocerte mejor a ti mismo para tener más posibilidades de reconocer las cosas que quieres TÚ, en vez de dejarte influir por lo que quieren tus socios, colegas o padres, o por lo que la sociedad te impone. A continuación debes desarrollar capacidades de liderazgo personal para dirigir tu propio viaje y que no te condicionen tanto los acontecimientos, personas y circunstancias que te encuentres por el camino.

En esta sección tocaremos los siguientes puntos:

AUTENTICIDAD: ¿Quién soy? Esta pregunta puede abordarse desde muchas y diversas perspectivas, lo que lógicamente conduce a nuevas reflexiones.

ACTITUD: Tu actitud, no tus aptitudes, será lo que condicione tu altitud de vuelo.

ATENCIÓN: Cuanto mejor logres percibir lo que ocurre, tanto interna como externamente, mejores decisiones podrás tomar.

ACEPTACIÓN: Gran parte de nuestro sufrimiento lo causa nuestra propia resistencia a la realidad; aprender a entender la aceptación a un nivel más profundo te permite proceder con más elegancia y menos esfuerzo.

APRECIACIÓN: Lo que aprecias se revaloriza. Alimentar esta habilidad es una buena base para una vida de éxito.

APEGO: Nada en la vida es permanente, y dejar ir las cosas por las que sentimos apego es un paso importante hacia nuestra liberación.

ALINEACIÓN: Alinear tu mente, tu corazón y tu alma te ayudará a sentirte cómodo en tu propio ser y, así, relacionarte con otros en equilibrio y sin riesgo de quemarte.

2. AUTENTICIDAD



Ser auténtico significa ser genuino o real. ¿Quién es tu verdadero yo, el auténtico y genuino? ¿Cuál era tu verdadera esencia antes de que se añadiera la impronta de tu crianza, tu educación y tu carrera profesional?

¿Cómo sabes si estás siendo auténtico? Cuando estás siendo tu verdadero yo, por supuesto. Pero ¿quién es tu verdadero yo? Es más, ¿quién eres tú en realidad? ¿Eres tu cuerpo? ¿Eres tu mente? ¿Eres la combinación de todas tus experiencias hasta la fecha? ¿Eres las distintas funciones que desempeñas en la vida? ¿Eres las historias sobre ti mismo que albergas en tu cabeza? ¿O eres las historias que otros albergan en sus cabezas sobre ti? ¿Tú qué crees?

Muchos de nosotros manejamos nuestras vidas como si respondieran a nuestra identidad. Hay identidades de todas las formas y tamaños, pero muchos de nosotros mostramos una fuerte tendencia a buscar identidades de clase social alta, ingresos elevados y una acumulación considerable de objetos materiales y experiencias que demuestren

nuestra importancia. En otras palabras, nos atrae la «identidad exitosa» convencional. Pero ¿cuál es tu auténtica identidad personal?

Somos quienes elegimos ser. Tenemos dones y talentos innatos, y por el camino adquirimos nuevas capacidades y conocimientos. Pero aun así tenemos cierto poder de decisión sobre cómo nos mostramos en la vida y en cada situación a la que nos enfrentamos. La clave está en ser consciente de ello para ser quienes realmente queremos ser.

EJERCICIO: HAZ UNA LISTA DE TUS RASGOS INNATOS, TU VERDADERA NATURALEZA Y LAS COSAS O ACTIVIDADES QUE DE FORMA ESPONTÁNEA TE ATRAEN.

ENUMERA LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y TALENTOS QUE HAS ADQUIRIDO POR EL CAMINO, Y LUEGO REDUCE ESA LISTA DEJANDO SOLO LAS COSAS EN LAS QUE ERES REALMENTE BUENO Y CON LAS QUE DE VERDAD DISFRUTAS.

HAZ UNA LISTA DE LAS CAPACIDADES QUE ADMIRAS EN OTROS.

ENUMERA LAS COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA TI, TUS VALORES.

AHORA, SIENDO REALISTA SOBRE QUIÉN ERES EN REALIDAD, PERO CONSCIENTE DE LO QUE DESEAS LLEGAR A SER, SELECCIONA LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES ENTRE TODO LO ENUMERADO PARA DAR FORMA A LA PERSONA QUE QUIERES SER.



SER – HACER – TENER

Deberías tener una idea más clara de quién eres y qué quieres ser. Un marco de trabajo que se suele utilizar es el modelo SER – HACER – TENER. La clave de este modelo es que especifica el orden de prioridad que debe darse a estos factores, SER – HACER – TENER. Estamos condicionados para creer que nos sentiremos felices y plenos cuando TENGAMOS un ascenso, un coche, una casa, vacaciones, ropa de marca, etcétera, porque eso es lo que hace girar la rueda de la industria. El problema de eso es que siempre habrá algo más que desear, ya que la satisfacción o el logro inicial pierde vigencia rápidamente, por lo que se elige uno nuevo que pone de nuevo en marcha la rueda de hámster. Cuando nos centramos en primer lugar en lo más importante, en cómo queremos SER (con autenticidad) y en HACER las cosas que queremos hacer, la parte del TENER pierde relevancia y deja de definir nuestras vidas.

SER

¿Cómo quieres SER en tu vida? ¿Cómo quieres mostrarte? ¿Relajado o tenso? ¿Práctico o superficial? ¿En magnífica forma física o sedentario? ¿Quieres ser alguien que siempre aprende cosas nuevas o de los que siempre siguen una misma rutina? No hay respuestas malas a estas preguntas. Y ojo con caer en juicios; recuerda que se trata de lo que es importante para ti. Estaría genial estar sobrado en todos los atributos, pero la realidad es que si, por ejemplo, quieres estar demasiado en forma, el tiempo, el esfuerzo y la dedicación que necesitas conllevarán sacrificar otras cosas importantes de tu vida. Así que ¿quizá prefieras estar

relativamente en forma, realizando actividades de las que disfrutes con otras personas para ayudar a conseguir y mantener ese objetivo?

¿Cuáles son tus valores? ¿Cuáles son las cosas o maneras de ser que son más importantes para ti, las cosas que respetas y admiras en otros? O tal vez sea más sencillo ver los rasgos que más te desagradan en otros y hacer lo contrario.

¿Cuáles son tus rasgos de conducta? ¿Cómo eres contigo mismo y con los demás? ¿Eres organizado y te gusta planificar o eres espontáneo y de los que improvisan en el último momento? ¿Eres ansioso o sereno? ¿Eres el alma de la fiesta o de los que prefieren ayudar entre bastidores?

Valora estas preferencias y cualquier otra que te venga a la cabeza que sea importante para ti, analiza cómo te muestras ante los demás... ¿Es la manera en que quieres hacerlo? ¿Cómo te gustaría ser ahora y a corto plazo? En otras palabras, ¿cómo podrías cambiar a corto plazo tu manera de ser? ¿Cómo te gustaría ser en el futuro? Dicho de otro modo, ¿en qué dirección quieres avanzar a largo plazo? Esto último requerirá de más tiempo y esfuerzo.

HACER

¿Qué se te da bien? ¿Cuáles son las cosas de las que disfrutas? ¿Qué te gustaría hacer más? ¿Qué preferirías hacer menos?

¿Qué cosas haces que te proporcionan más valor a ti o a otros? ¿Qué necesitarías hacer o cómo podrías conseguir hacer más cosas de las que generan valor en tu vida?

La eficacia, en primer lugar. Antes de considerar aspectos como la gestión del tiempo o cosas de ese tipo piensa en cuáles son las cosas en las que eres más eficaz, con las que disfrutas más y con las que consigues satisfacción y resultados. Estas son las cosas que debes tener claras y en las que te tienes que centrar. ¿Qué puedes cambiar ahora? ¿Qué puedes hacer en el futuro?

Y más eficacia. Ahora que ya tienes más claro cómo quieres ser y lo que quieres hacer, es el momento de intentar gestionar tu tiempo de forma más eficaz. ¿Tienes una rutina con la que empezar el día cada mañana? ¿Haces planes claros y definidos para cada día, semana, mes, trimestre, año o incluso con más antelación? ¿Te reservas un tiempo para ti dentro de tu horario? ¿Te permites cierta flexibilidad o tiempos de inactividad para no machacarte si no llegas a completar la lista interminable de tareas?

TENER

¿Qué quieres tener? ¿Tiempo, dinero, cosas, experiencias? Personalmente, no soy muy partidario de las visiones llenas de vacaciones en el Caribe, casas bonitas y coches lujosos que suelen motivar a la gente a ponerse las pilas para poder conseguir todo eso. Pero una vez dicho esto, sí es cierto que tener una idea de lo que quieres te da una dirección y algo en lo que centrarte. Sin

embargo, puede ser más interesante preguntarte cuál es la necesidad subyacente que de verdad quieres satisfacer con esas cosas que anhelas, y cómo podrías lograr esa satisfacción de modo más rápido aun antes de conseguir tales objetivos.

Por ejemplo, si te gustaría tener mucho dinero, es muy probable que sea porque buscas una mayor seguridad económica. El mero hecho de que estés haciendo lo que estás haciendo ahora mismo –leer este libro– significa que, de un modo u otro, hasta el momento has ido sobreviviendo económicamente. Afortunadamente, en el mundo occidental, pocos de nosotros tememos por la falta de alimentación o vivienda; nuestras necesidades básicas están cubiertas por la red de seguridad que nos ofrece el Estado de bienestar (que puede no ser perfecto, pero mucho mejor que nada). Así, una vez que reconoces que hasta ahora has sobrevivido económicamente, ¿qué podrías aprovechar o cómo podrías confiar en que harás lo necesario para seguir satisfaciendo tus necesidades financieras? Cuanto mejor aprendas a gestionar esa percepción, menos experimentarás esa sensación de carencia que despierta la necesidad de conseguir más dinero en el futuro. Y esto te ayudará a sentirte más seguro en el presente, lo que significa que podrás mostrarte (SER) menos temeroso, lo cual te libera para HACER cosas mejores y, por lo tanto, terminarás TENIENDO más en cualquier caso.

3. ACTITUD



**«TU ACTITUD, NO TUS APTITUDES,
SERÁ LO QUE DETERMINE TU ALTITUD».**

Zig Ziglar

Tus actitudes derivan de tus creencias. La gran creencia determinante que afectará a tu éxito en todos los terrenos tiene que ver con el hecho de que creas que la vida es algo que te sucede (y te permites dejarte arrastrar por la culpa y la cultura victimista que fomentan los medios) o que, por el contrario, eres responsable de tu propia vida, actitudes y respuestas. Si crees lo segundo –y el hecho de que estés leyendo un libro como este sugiere que así es–, te espera un mundo más rico en cuanto desarrolles las actitudes que te ayudarán en el camino.

Cuando echo la mirada atrás, veo que hay ciertos rasgos y actitudes concretas que me ayudaron a levantar dos negocios multimillonarios y a recuperarme de un grave accidente de coche entre medias de uno y otro. Entre ellas, una actitud de «puedo hacerlo», determinación, perseverancia, resiliencia, pensar a lo grande, un proceso clínico en la toma de decisiones, pasión, entusiasmo, concentración,

honestidad y una forma de hablar directa. Pero también trabajé como parte de un equipo en el que las actitudes de los demás miembros equilibraban las mías, porque no todo el mundo comparte un idéntico repertorio de actitudes. Demuestra actitudes que sean importantes para ti, no solo las que los demás perciben como adecuadas.

Una manera de fomentar creencias imparables es sentando las bases adecuadas para tu vida y tu profesión. Así puedes centrarte en las pocas cosas que son importantes para ti y dedicar todo tu esfuerzo a ellas. Si refuerzas las creencias y acciones en las mismas áreas de tu vida, no podrás detener la espiral ascendente que se genera. El modelo HARMONY que plantearemos más adelante te ayudará a conseguirlo.

EJERCICIO: ¿QUÉ ACTITUDES ANTE LA VIDA ADOPTAS DE MANERA ESPONTÁNEA? ENUMÉRALAS. ¡HAZLAS TUYAS!

ALGUNAS DE LAS ACTITUDES QUE HE ADQUIRIDO DESPUÉS DE ENFRENTARME A IMPORTANTES CONTRATIEMPOS Y QUE ME HAN AYUDADO A SER UNA PERSONA MÁS EQUILIBRADA, SON, ENTRE OTRAS, LA COMPASIÓN, LA AMABILIDAD, LA GENEROSIDAD DE ESPÍRITU, LA FRANQUEZA Y LA CONFIANZA.

EJERCICIO: ¿QUÉ RASGOS O ACTITUDES TE GUSTARÍA ELIMINAR O CAMBIAR?

¿QUÉ RASGOS O ACTITUDES TE GUSTARÍA DESARROLLAR PARA LLEGAR A SER UNA PERSONA MÁS EQUILIBRADA?

