

Pablo Claver
Prólogo de Filipe Carrera

POR FIN ES



LTD



MADRID BARCELONA BOGOTÁ
MÉXICO D.F. MONTERREY BUENOS AIRES
LONDRES NUEVA YORK SAN FRANCISCO SHANGHAI

A mi santa madre, M^a Dolores, de su hijo el cuarto.
A mi esposa, Ana Ibis, de su maridito español.
A mis hijos, Paula Mariana y Julio Hatuey,
de su papá bromista.
A Braulio Saiz y Nancy Vara.



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Prólogo de Filipe Carrera | 11 |
| Agradecimientos | 13 |
| Introducción | 17 |
| RECETA 1 | |
| Piensa en positivo ¡Hoy va a ser un gran día! | 25 |
| La fuerza de las palabras positivas | 28 |
| Todo va a salir bien | 29 |
| El efecto placebo | 32 |
| Los «mediollenistas» | 34 |
| ¿Cómo vas de gasolina? | 35 |
| Modo de preparación | 37 |
| RECETA 2 | |
| ¡Cúidate! Tu salud a examen | 39 |
| Si no tienes salud, no tienes nada | 42 |
| Tu peso en oro | 44 |
| Salud e imagen son primos hermanos | 45 |
| Un tema peliagudo: el estrés | 47 |
| ¿Te has lavado los dientes? La higiene mental | 49 |
| Modo de preparación | 51 |
| RECETA 3 | |
| ¡Ponle pasión! La vida es como te la tomas | 53 |
| ¿Actuamos? El chico o la chica Almodóvar | 61 |
| Las envidias laborales, los corrillos y... .. | 63 |
| Sé emprendedor o intraemprendedor | 65 |
| ¿Tienes un sueño? ¿Hasta dónde quieres llegar? | 67 |
| Modo de preparación | 70 |

RECETA 4

| | |
|---|----|
| Cambiar hábitos es posible | 73 |
| Yo... soy así. Yo... lo hago así..... | 75 |
| Las habilidades blandas..... | 77 |
| Consejos para cambiar hábitos | 79 |
| Técnicas para cambiar hábitos..... | 81 |
| Técnica 1. Teoría 21 veces seguidas..... | 81 |
| Modo de preparación | 84 |
| Técnica 2. Neuronas espejo..... | 85 |
| Modo de preparación | 87 |
| Técnica 3. Recordatorios y alertas..... | 88 |
| Modo de preparación | 89 |
| Técnica 4. ¿Cómo te ven los demás? | 89 |
| Modo de preparación..... | 91 |
| Técnica 5. Teoría de sustitución de experiencias..... | 91 |
| Modo de preparación | 93 |

RECETA 5

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Predica con el ejemplo | 95 |
| La demagogia..... | 97 |
| Café para todos | 99 |
| Cuanto más das, más recibes..... | 103 |
| Reconozco que el error fue mío | 104 |
| La palabra menos importante..... | 105 |
| La palabra más importante | 106 |
| Todos estamos en el mismo barco | 107 |
| Modo de preparación | 109 |

RECETA 6

| | |
|---|-----|
| El tiempo... idivino tesoro! | 111 |
| El estrés es generado por los asuntos pendientes..... | 116 |
| ¿Te han robado?..... | 119 |
| ¿Tienes alguna adicción?..... | 120 |
| Modo de preparación | 122 |

RECETA 7

| | |
|--|-----|
| Sin vergüenza. No te olvides de las relaciones públicas ... | 125 |
| ¿Quieres ser mi amigo?..... | 128 |
| La red de contactos | 129 |
| Perder la vergüenza | 131 |
| Mantén el saldo a tu favor..... | 134 |
| ¿Comemos o cenamos? | 136 |
| Modo de preparación | 138 |

RECETA 8

| | |
|---|-----|
| El poder de la empatía, la asertividad y el <i>feedback</i>..... | 141 |
| ¿Cómo te llamas? | 144 |
| Ponerse los zapatos ajenos..... | 146 |
| La revelación de los «cuadros torcidos»..... | 147 |
| Para saber hay que preguntar y... ¡apuntarlo!..... | 151 |
| ¿Te has guardado algo? | 152 |
| La primera causa de la infelicidad laboral es..... | 153 |
| ¡A criticar se ha dicho! El <i>feedback</i> o retroalimentación | 156 |
| Saber dar <i>feedback</i> | 159 |
| Modo de preparación | 161 |

RECETA 9

| | |
|---|-----|
| El poder de la sonrisa, la risa y las palabras de cortesía ... | 163 |
| ¿Nos echamos unas risas? | 168 |
| Las hormonas de la felicidad..... | 170 |
| El poder de las palabras y las frases de cortesía | 172 |
| Más frases y palabras que te harán feliz..... | 174 |
| Modo de preparación | 176 |

RECETA 10

| | |
|---|-----|
| Empleabilidad, formación e innovación..... | 177 |
| «Sí, quiero». Trabajos para toda la vida..... | 179 |
| ¿Qué pasa si me despiden?..... | 180 |
| ¿Eres empleable? Sé necesario porque nadie es imprescindible | 183 |
| ¡A estudiar se ha dicho! | 185 |

| | |
|---|------------|
| Creatividad e innovación, amigos inseparables | 187 |
| ¿Conoces el bífidus?..... | 188 |
| ¡Reinvéntate!..... | 189 |
| Modo de preparación | 191 |
| RECETA 11 | |
| La libertad financiera. Crea tu red de seguridad | 193 |
| El dinero no da la felicidad | 195 |
| ¿Serías capaz de reducirte el salario? | 197 |
| ¿Qué pasaría si no lo compro?..... | 198 |
| ¿Para qué nos sirve tener libertad financiera? | 202 |
| Modo de preparación | 205 |
| RECETA 12 | |
| Cómo no tener preocupaciones en el trabajo | 207 |
| Todos los padres se preocupan por sus hijos | 209 |
| Salir del armario..... | 212 |
| Los problemas, por partes..... | 213 |
| Solución a los problemas | 214 |
| Modo de preparación | 218 |
| RECETA 13 | |
| Slow. Despacito, sin prisas..... | 221 |
| Hacer consciente lo inconsciente | 224 |
| ¡Escucha a tus mayores! | 227 |
| La cultura <i>slow</i> | 228 |
| Desconéctate: ¡A disfrutar!..... | 229 |
| Modo de preparación | 231 |
| EPÍLOGO | 233 |
| ANEXOS..... | 237 |
| NOTAS..... | 254 |

PRÓLOGO

Conocí a Pablo en una reunión de trabajo en Lisboa en el año 2000 y quién me iba a decir a mí que después de una larga relación profesional en Portugal, España, Colombia y Perú, me invitaría a escribir el prólogo de su segundo libro. A quienes le conocemos desde hace años, nos parece natural que aborde el tema de la felicidad laboral, ya que somos testigos de la magnífica relación que siempre ha cultivado con todos sus equipos.

En este libro nos presenta trece recetas para ser felices como si de un cocinero de tres estrellas Michelin de la felicidad se tratara. Lo que le da más valor es que Pablo es alguien con quién nos podemos identificar, es una persona normal y corriente con una historia empresarial de éxitos y fracasos, que nos comparte ahora toda su experiencia, todo lo que ha aprendido y le han enseñado otras personas, también comunes, que le han ido proporcionando diferentes recetas para cocinar su menú diario de la felicidad.

A pesar de que Pablo sea un *gourmet* de la felicidad, lo que más me gusta de este libro es que sus consejos son sencillos y de fácil aplicación en cualquier realidad humana. Un buen ejemplo de la sencillez es cómo ser feliz y hacer felices a los otros en un simple ascensor y como este hay decenas de buenos consejos cuyo efecto te aconsejo probar en tu día a día, en tu vida. Del mismo modo hay un mensaje transversal: ser feliz depende de cada uno de nosotros, de lo que pensamos, y todos, sin excepción, podemos ser felices.

No resisto contarte una pequeña y algo dura historia personal. Hace unos años concerté una reunión en São Paulo, Brasil, con

un amigo que no veía desde hacía algún tiempo. Sabía que había hecho un cambio profundo en su vida. Su carrera empezó de la mejor manera, trabajó en una multinacional de telecomunicaciones, ascendió en el escalafón corporativo, pasando por Lisboa, Madrid y São Paulo, donde había llegado a la cima en una espectacular y joven carrera. El futuro parecía más que brillante para todos los que teníamos noticias de él.

Pero un día llegó a una conclusión: no era feliz, su trabajo le traía muchas recompensas, pero no la felicidad. Tenía dos posibles caminos: «el fácil», continuar su carrera y esperar que algo cambiara o sino esperar a tener una feliz jubilación; «el difícil», dar un salto y buscar otro camino sin tener claro en qué dirección. Escogió el más difícil: presentó su dimisión y empezó un viaje de experiencias, entre ellas, algo curioso para un ejecutivo de una gran organización, la de crear una pequeña empresa de artesanías hechas en barro.

Después de una placentera conversación en la terraza de una típica cervecería de São Paulo, le regalé uno de mis libros con una sencilla dedicatoria: «¡Con admiración!». Él quedó sorprendido pues su carrera era una especie de negación de la visión de éxito que tenemos y me preguntó el porqué de mi admiración por él, mi respuesta le sorprendió aun más: «¡Porque no eres un prostituto!».

La razón de mi admiración por él tenía que ver con su coraje al decidir ser feliz en vez de prostituir su alma por un buen salario, coche, casa... Él es una persona feliz, una prueba viva de la receta número once de Pablo, ya que conquistó su libertad financiera antes de dar el salto.

Finalmente, te quiero dejar un desafío, amigo lector. Si tienes la oportunidad de oír y hablar con Pablo en persona, hazlo y verás que será una experiencia muy importante para tu felicidad y la de todos los que te rodean. ¡Buen provecho!

Filipe Carrera

Premio de la Sociedad Estadounidense para la Capacitación y el Desarrollo 2008 al mejor conferenciante del mundo.

AGRADECIMIENTOS

Como decía mi padre, de bien nacidos es ser agradecidos.

Quiero dar las gracias a todas y cada una de las 60 personas que a continuación vais a conocer por los consejos que, sin saberlo, me han dado para poder cumplir uno de mis grandes sueños: escribir *Por fin es lunes*. Seguramente son muchas más personas las que me han ayudado y aportado cosas buenas para conseguir que todos los días se cumpla mi gran sueño de ser feliz, y por eso de las que me haya olvidado y no estén en este agradecimiento, que no tengan duda de que se lo agradezco por igual y que siempre estarán en mi corazón.

A Javi Claver, socio, hermano, amigo, confidente y no sé si se puede ser algo más en esta vida, por haberme ayudado a encontrar el camino de la felicidad junto a Juan Ramón que siempre está ahí para aconsejarme y brindarme su amistad.

A Ana Ibis, por regalarme todos y cada uno de los días de mi vida el mejor de los regalos: tu amor.

A mi querida cuñada, Núria Vilanova por todo lo que me has ayudado desde que nos conocimos, sin pedir nada a cambio.

A Cristina Muñoz, Luis Pita y Ana López porque tenéis posiblemente las tres mejores sonrisas del mundo, al menos para mí.

A Carmelo Martín, por ser el mejor hermano mayor que se puede tener y a Julio Claver, otro de mis seis hermanos que siempre nos está contagiando sus ganas de vivir.

A mis queridos ponentes, Filipe Carrera, por haberme enseñado tanto en tantos años. *Muito obrigado de coração*. A Leopoldo Cábana, por enseñarme a visualizar en positivo y pensar que todo tiene un final feliz. A José María Rupérez, que sin saberlo me cambiaste la vida explicándome en qué consistía la teoría de los 21 días seguidos cuando no estaba de moda y nadie la utilizaba. A Alberto Moriana, por hacer algo que muy pocos hacen, algo tan simple como compartir lo que te funciona con los demás. A Agmeth Escaf, por enseñarme a ser consciente de lo inconsciente.

A Álvaro Cuesta, por tener el valor de reinventarte como el mismísimo ave fénix. A Marco Rodríguez, por lo feliz que hiciste mi estancia en Viaggio, Bogotá, deseándome todos los días un feliz día. A Pepe Mújica, expresidente de Uruguay, por decir tan alto y tan claro en dónde está la felicidad. A Iván Vallejo, porque con la humildad se pueden subir las montañas más altas y ser feliz. A Dale Carnegie, que en paz descansa, por haber hecho lo que hiciste hace más de un siglo y haber dejado un legado tan inmenso por el cual millones de personas hemos aprendido a ser un poco más felices.

A César Piernavieja, Karen Castro, Noemí Camblor y Nuria Coronado, por creer que este libro podía ver la luz y ayudar a que la gente sea un poco más feliz.

Y para terminar de agradecer, que hasta sesenta aún me faltan, dar unas gracias especiales a todas estas personas que, aunque muchas de ellas ya no estén con nosotros, sí que está muy presente el recuerdo feliz que nos han dejado.

A Séneca, a San Agustín, a Walt Disney, a José Martí, a Joan Manuel Serrat, a Gabriel García Márquez, a John Duperly, a Luis Fernando Prieto, a Steve Jobs, a Carlos Raúl Yepes, a Augusto Cury, a Mary Poppins, a Mario Alonso Puig, a Richard Bandler y John Grinder, a Albert Einstein, a Carlos Dupuy de Lome, a William James y Maxwell Marlz, a Gustavo Zerbino, a Carlos Martín de los Ríos, a Gonzalo Zubieta, a Carlos Antoñanzas, a Dalai Lama, a Henry Ford, a Ivonne Castillo, a Warren Buffet,

a Paulino López, a Groucho Marx, a Edward A. Murphy Jr, a Mahatma Gandhi, a Carl Honoré, a Richard Branson, al pueblo chino, africano y escocés, por tener unos proverbios tan sabios, a las Asociaciones Mediolleno de El Salvador y a Young Presidents Organization (YPO), a los seguidores del Atlético de Madrid (y también del resto de equipos) y al Instituto Gallup. ¡Ah! y se me olvidaba, a Mario Moreno «Cantinflas».

Por supuesto no me olvido tampoco de aquellas personas que conforman mi entorno y me ayudan a que sea feliz todos los días de la semana: a mi gran familia y a mis amigos del alma, a los de siempre y a los de ahora. Sois el mejor premio que me ha tocado en mi vida.

A todas y cada una de las personas que han trabajado conmigo en todos estos años en España, Portugal, Francia, Perú y Colombia. Entre todos hemos conseguido que los lunes sean un bonito día para trabajar.

Y gracias a ti. Gracias por elegir este libro. Puede ser que lo hayas comprado (gracias dobles) o que te lo regalaran (dale un abrazo de mi parte al que te lo haya regalado) o que te lo prestaran (que también se merece otro abrazo). Sea cual sea la forma en que te llegó el libro, espero y ojalá sea así, que te guste y te aporte algunas recetas para incluir en tu vida que te hagan más feliz.

¡Un fuerte abrazo, querido lector!

INTRODUCCIÓN

¡Hakuna Matata!¹

Pasamos más de un tercio de nuestra vida trabajando pero muy pocas veces disfrutamos realmente del trabajo. Nadie nos dice qué cosas hacer para disfrutarlo. No existen casi cursos en los que nos enseñen a ser más felices a nivel laboral, y sin embargo, hay muchas personas que con independencia del puesto que ocupan en las empresas y organizaciones, no solo evidencian no estar pasándolo bien, sino que incluso parecen estar amargadas. Otras personas, diría que la mayoría, no están ni tristes ni contentas, saben que «es lo que hay», que «no queda otra», que hay que trabajar para ganarse el sustento y piensan que cuanto más rápido pase el tiempo en el trabajo, mejor. Así, sin pena ni gloria, que pase el tiempo y ya cumplir!

Puede que sea demasiado atrevido escribir sobre felicidad laboral, pero teniendo en cuenta todo lo anterior, espero que este libro te ayude a disfrutar más en el trabajo, incluso a saborear muchos momentos que ojalá retengas en tu memoria como «momentos felices». Siendo sincero, si consigo que un solo lector saque partido de este libro, el esfuerzo habrá merecido la pena.

Pero ¿por qué leer un libro sobre felicidad laboral que no está escrito por ningún sociólogo, ni psicólogo, ni por un famoso autor de superventas, ni tampoco está basado en ninguna investigación científica en la que se hayan analizado a miles de personas? Si te das una vuelta por una librería o por Amazon, verás libros para emprendedores escritos por gente que no ha emprendido un solo negocio en su vida, o libros sobre dirección de empresas escritos por profesores o gurús que no tienen mucha experiencia del día a día en la empresa sino que

normalmente cuentan lo que a ellos les han contado sus alumnos. Creo que los libros que se escriben desde un punto de vista académico (con independencia de su temática) están muy bien, pero en mi opinión también ha de haber libros escritos por personas que puedan aportar su experiencia, la parte práctica, explicando cómo han conseguido sus objetivos, para que los lectores puedan imitarlos y utilizar todo aquello que crean que les puede venir bien.

¿Te imaginas un libro sobre viajes que lo haya escrito alguien que nunca haya viajado? Si alguien no ha vivido en sus propias carnes sobre lo que está contando... ¡qué difícil es que el lector se lo crea y quiera ponerlo en práctica!

El libro que tienes en las manos está escrito por alguien que ni es famoso ni tiene un gran expediente académico (solo saqué un sobresaliente en toda la carrera); tampoco está basado en ninguna investigación científica, ni en teorías difíciles de entender, (aunque he buscado explicaciones a todo lo que me ha sucedido en mi vida y la mayoría de las técnicas que utilizo están sustentadas en la psicología positiva), ni hay detrás grandes recursos o encuestas que validen un resultado estadístico que, al final, no está claro que aporten mucho. Tener fama o recursos para hacer estudios está muy bien pero ningún libro escrito así te dice cómo ser feliz.

Este libro está escrito por mí. Me presento: soy Pablo Claver, pero podría ser Juan del Pozo o Antonio, tu compañero de la planta de arriba...

...porque, a fin de cuentas, soy una persona anónima, común y corriente, que de una manera sencilla (e intentaré también que sea amena) ha decidido contar su historia: una historia feliz, como no podía ser de otra manera.

Me tomo como un halago que me digan que escribo de forma clara y que hago las cosas sencillas. Creo en la importancia de lo sencillo como fórmula para ser feliz: no hay que compliarse (sobre todo para esto) con técnicas basadas en teorías

rebuscadas con un vocabulario difícil de comprender para el común de los mortales. Al final, el libro tendrá éxito o no, pero te garantizo que tanto su lectura como las recetas que utilizo para ser feliz en el trabajo son sencillas, fáciles de comprender y aplicar, con mucho de sentido común y muy pocas florituras que no aportan nada.

He pensado mucho sobre escribir este libro. Es todo un reto decir a la gente cómo puede mejorar su felicidad diaria en el trabajo con el fin de que le vaya mejor en la vida. Para convencerme a abordar esta obra, me ha ayudado mucho la siguiente reflexión: en los casi 5 000 días que llevo trabajando (sí, no te asustes, son poco más de 20 años y espero estar por lo menos otros 20) he ido feliz a trabajar todos los días, incluso los lunes de puente (salvo contadas excepciones que suelen coincidir con que pierda mi equipo de fútbol, el Atlético de Madrid). Si de esos 5 000 días he ido contento por lo menos 4 950, creo que con mucha humildad puedo contar cómo cocino a diario mi «menú de la felicidad laboral», con el único objetivo de intentar que todos los que lean este libro disfruten más de su trabajo y, por ende, de su familia y amigos.

Aunque suene atrevido, quiero decirte que me considero una persona feliz tanto en lo profesional como en lo personal y familiar.

Puede que este título, *Por fin es lunes* te confunda y parezca que estoy deseando que sea lunes para ir a trabajar porque no estoy contento en casa y quiero salir corriendo al trabajo. No. Nada más lejos de la realidad. Disfruto mucho los fines de semana. La idea, comprobada de forma empírica, es que si vas a trabajar contento y sales feliz de allí, lo más probable es que llegues a casa con ganas de disfrutar de la familia y los amigos.

Hay una cosa más que debes de saber desde el principio, ahora que nos estamos empezando a conocer amigo lector: si al finalizar la lectura del libro, dentro de unas horas, días o semanas, me escribes y me dices que de una manera sencilla, amena y práctica has visto una serie de recetas que puedes

utilizar en tu menú diario para ser feliz en el trabajo, habré conseguido el objetivo que me he planteado, y yo también seré un poco más feliz.

Con demasiada frecuencia olvidamos hablar sobre cómo hacer las cosas. Detallar el verbo hacer, el «cómo se hace», es esencial para poder llevar las cosas a la práctica y poder comprobar si funcionan o no. Si todo sobre lo que hablamos trata de temas de laboratorio, investigaciones y estudios, no hablaremos de lo más importante: cómo ser feliz. Desde mi punto de vista, no hay mejor laboratorio que ir todos los días a trabajar y comprobar si vamos y volvemos felices. Pero no te fijas solo en lo que diga este libro, sino también en tu día a día, en cómo muchas personas anónimas, como tú o como yo, consiguen ir al trabajo felices a diario. Si conoces a personas que se sienten así, pregúntales «su cómo», que te cuenten cómo lo consiguen, verás que te darán pequeñas recetas para poner en práctica y que si luego te funcionan... ¡pues mucho mejor! Esto es lo que aquí encontrarás: en las próximas páginas irás descubriendo recetas y modos de preparación para hacer tu propio menú de la felicidad laboral.

¿El dinero da la felicidad?

Casi diría que odio esta pregunta, pero me veo obligado a plantearla para desmitificarla.

No pensemos que, para ir contentos a trabajar y ser felices, el dinero es la clave. Así, ¿cuánto más dinero ganes, más feliz trabajarás? Nada más lejos de la realidad. ¿Acaso eran felices Michael Jackson o Amy Winehouse, u otros tantos multimillonarios que han acabado... como han acabado? Incluso algunos de ellos, como Jackson, tuvieron algún apuro económico motivado, sin duda, por lo infelices que eran.

¿Es más feliz alguien con un salario mínimo que un alto ejecutivo con un salario diez veces mayor y unos *bonus* que te

quitarían el hipo al ver los números? Yo, tras meditarlo mucho, creo que definitivamente no. Diría que hay muchas personas con salarios bajos que son felices en su trabajo y en su casa y, por el contrario, que hay muchos directivos con sueldos muy altos que no lo pasan bien ni en su trabajo ni en su casa e incluso (aunque parezca increíble) tienen serios apuros económicos, ya que se meten en multitud de gastos.

La felicidad no se suele lograr con grandes golpes de suerte que te pueden ocurrir pocas veces en la vida, sino con pequeñas cosas que te ocurren todos los días. La felicidad son esos momentos que disfrutas y te hacen feliz y que no dependen del dinero. Estar feliz es darle valor a lo que casi no cuesta.

Como escribió el filósofo Séneca: «Pobre no es el que tiene poco, sino el que mucho desea» o como decía San Agustín: «No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita». La mayoría de los expertos en temas salariales dicen que la motivación por tener un mayor salario dura unos tres meses, pero luego se olvida. Teniendo en cuenta que la vida laboral de una persona es mucho más larga que un efímero trimestre, está claro que no es esta la clave de la felicidad laboral. Trabajar te puede hacer feliz; el salario, no necesariamente. Está demostrado que aunque el salario sea bajo, la gente puede ser feliz, incluso más que Carlos Slim, Bill Gates o Amancio Ortega, por poner algunos ejemplos de las personas más ricas del planeta.

No sé si Mohamed Yunus es una de las personas más felices del mundo, aunque sospecho que sí. Este premio Nobel de la Paz y fundador del Grameen Bank, natural de Bangladesh, ha revolucionado el sistema financiero capitalista creando su propio banco, no para ganar dinero sino para que la gente sea más feliz mediante el emprendimiento social mejorando la vida de las personas puesto que les ofrece algo tan sencillo y casi sagrado como es la oportunidad de trabajar gracias a los microcréditos. Gracias Mohamed, por hacer que miles de personas puedan trabajar y demostrar que la felicidad no está en los altos sueldos ni en las grandes fortunas.

De forma constante leemos estudios que nos dicen que las personas optimistas y felices viven más tiempo y mejor.

Si ya has llegado hasta aquí, pero aún no estás convencido y te hace falta un buen argumento para seguir leyendo, te voy a dar uno de peso: si este libro te ayuda a ir un poco más contento a trabajar y dejar de lado las amarguras, los malentendidos, el pesimismo..., la buena noticia es que con probabilidad tu esperanza de vida será mayor, hasta doce años más que si no eres feliz. Si entre todos (empresas, organismos públicos y trabajadores) creáramos entornos laborales felices, entonces además de que las personas rendirían más y las empresas conseguirían mejores resultados, todos estaríamos alegres, contentos y felices y viviríamos más.

Sin embargo, tengo que dejar claro que en este libro no encontraras milagros. Si tienes preocupaciones, problemas, compañeros o jefes difíciles, nada de esto podemos cambiarlo de la noche a la mañana, pero lo que sí podemos cambiar es nuestra actitud; sobre ello es sobre lo que, en verdad, versa este libro.

Hay ejemplos sobre cómo cambiar tu actitud en la vida en los sitios que menos te imaginas. Para comenzar a abordar la felicidad laboral te propongo que pienses en la famosa película animada *El rey león*, en la que dos de sus simpáticos protagonistas, un lémur y un jabalí, han confeccionado un menú gastronómico a base de gusanos y lombrices, siguiendo una filosofía de vida muy especial, llamada «hakuna matata», que a ellos les ayuda a ser felices. Sirva como ejemplo el estribillo de la canción principal de la película: «Vive y deja vivir. Vive y sé feliz. Ningún problema debe hacerte sufrir. Lo más fácil es saber decir hakuna matata. ¡Qué bonito es vivir!».

Tal y como Pumba y Timón confeccionan su propio menú de la felicidad para afrontar los problemas que se encuentran a diario en la selva, en este libro te propongo que configures el tuyo propio. Si no eres feliz en tu empresa, te sugiero que sigas leyendo y en los próximos capítulos irás encontrado diferentes recetas que te ayudarán a ser más feliz y disfrutar de tu trabajo.

Lo primero que has de tener muy claro es que para ser feliz en el trabajo... ¡tú mandas, tú y solo tú! Tal vez tú no mandes en la empresa pero sí mandas en tus sentimientos y reacciones. Nadie te obliga a estar cabreado, molesto, serio o de mal humor. Bueno, puede que alguien no te haga demasiado feliz y algún compañero, jefe o subordinado te moleste o se enfade contigo, pero piensa que el único jefe de tu felicidad eres tú. En este libro también veremos cómo mejorar esas relaciones para que vuelvas a ser tú quien decida si quieres ser feliz o no. Piensa que la felicidad laboral no depende de tener el trabajo ideal, que muy pocas personas lo tienen, sino de cada uno de nosotros.

La felicidad laboral no es una utopía, se puede conseguir. No debes resignarte a tener que ir a trabajar todos los días, sino que puedes disfrutar el tiempo que pasas en el trabajo, al igual que lo pasas bien cuando estás con tu familia o con tus amigos. Cuando sabes disfrutar tu trabajo, el «plato» de ir a trabajar pasará de ser algo insípido a dejarte un buen sabor de boca a diario.

Si eres de los que van contentos a trabajar, lo primero ¡felicidades y bienvenido al club! Ojalá animes a más gente y les cuentes cómo lo consigues, y que este libro te haga disfrutar un poco más de tu trabajo. Seguro que encontrarás alguna nueva receta para incorporar en tu menú de la felicidad, que mejorará el sabor y te refrescará.

A partir de ahora tú eres el jefe, el chef, y tu lugar de trabajo será una cocina en la que te manejarás a la perfección con algunas recetas que combinarás a tu gusto...

...para hacer cada día un menú diferente que romperá la rutina e, incluso, por qué no, puede que tus compañeros y jefes acaben pidiéndote tus recetas para ser feliz.

Como sabes, en las cocinas hay muchas recetas para preparar los más apetitosos menús. En este libro encontrarás trece

recetas, esas que a mí me han ayudado a sentirme más pleno y feliz en mi entorno laboral. Al final de cada receta está el modo de preparación de cada una. De la misma manera que en los recetarios de cocina se explica en detalle cómo hacer cada plato, aquí verás a modo de resumen cómo poner en práctica todo lo que has leído.

Te animo a que experimentes: prueba, quita o añade las recetas que tú quieras hasta que consigas crear tu propio menú de autor que te lleve a la felicidad laboral que te mereces.

¡Buen provecho!

