

Sintoniza con la frecuencia ganadora

Psicología del ÉXITO

Prólogo de
JORGE
LORENZO



MARIO LUNA

Con la colaboración de "Tu mejor Tú"

MARIO LUNA



PSICOLOGÍA DEL ÉXITO

(c) 2015 Mario Luna -

Primera edición Mayo de 2015

(c) Corre La Voz, s.l.

Pallars, 65 - 2 º

08018 Barcelona

tel 933208608

-ISBN : 978-84-606-8167-0

Depósito Legal : DLB 11298-2015

Impreso en Estugraf (Madrid)

Compaginación José M. Giménez

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirigirse a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear fragmentos de esta obra.

"Fragmento de Psicología del Éxito, consíguelo entero en
<http://psicologiadelexito.com/libro>"



*—Los efectos de la motivación
no son duraderos.*

*—Ni el de las duchas.
Por eso es recomendable ducharse cada día.*

ÍNDICE



DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS	13
PRÓLOGO	15
PRESENTACIÓN.	19
MUY IMPORTANTE:.....	20
LOS AUTORES.	21
¿CUÁNTO VALE UN FERRARI?	23
ADVERTENCIA: NO ES UN LIBRO <i>NEW AGE</i>	27
SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO	32
LA RAÍZ DE TUS PROBLEMAS	33
LA MEDICINA: AMOR PROPIO.	34
QUÉ ES QUERERTE.	37
ÁMATE O MUERE.	40
ADMÍTELO: NO TE HAS QUERIDO	42
LA CURA QUE ESPERABAS	45
ENCONTRAR EL AMOR VERDADERO.	47
MODO AVANTAJADO	51
ESTRATEGIAS DE EMERGENCIA.....	52
LA GRAN DECISIÓN	53
FUENTES DE PODER.	55
CUERPO G	68
AUTONOMÍA ECONÓMICA.	91
CULTO AL TIEMPO	107
CLAVES DE PODER.	112

ESTRATEGIAS DE COMPETENCIA	121
VIVE TU CREDO.	122
NO SEAS TÚ MISMO.	126
HAZ COMO SI... ..	132
LA BRÚJULA.	135
POTENCIADOR VS. LIMITANTE	139
SI TANTO TE QUIERES, DEMUÉSTRATELO.	141
QUIÉRETE HOY	145
QUERERTE NO ES ESTROPEARTE.	151
ABRAZA EL ESFUERZO	154
ESTRATEGIAS DE EXCELENCIA	157
TEN FE EN TU SEMILLA	158
EL MEJOR RARA VEZ ES EL CAMPEÓN.	163
EL ELEGIDO SE ELIGE A SÍ MISMO	169
NADIE VA A RESCATARTE.	172
FILTRO GANADOR	175
EL JUEGO DE LA VIDA.	186
EL VENENO "PARA QUÉ"	206
EL PRINCIPIO DE LA VIDA	211
CÓMO COMPARARTE CON OTROS.	213
JUEGA TU JUEGO.	222
CULTIVA TU SUPERPODER	228
SÉ ARTISTA.	242
LOCUS DE CONTROL INTERNO	255
EL ROBLE Y EL ARBUSTO	275
CANJEA LA ENVIDIA POR ADMIRACIÓN	279
LA ENVIDIA Y LOS RAJADORES	285
EL CONOCIMIENTO OCUPA LUGAR	288
SINERGIA Y ANTINERGIA	295
RENDIMIENTOS DECRECIENTES	303
SÉ CIENTÍFICO.	314
MODO AVIÓN.	327

MODO BLACK BELT.	343
KYT-KAIZEN Y TRIUNFA	344
KAIZEN GANADOR.	345
CÓMO KAIZENEAR.	347
LA AMENAZA DEL "AQUÍ Y YA"	351
KAIZEN <i>FULL TIME</i>	355
LA FRECUENCIA GANADORA	357
SABES LO QUE QUIERES Y POR QUÉ LO QUIERES	358
QUÍTATE LA VENDA	359
LA ZONA CÓMODA	362
VISIÓN Y METAS	366
REQUISITOS DE LA VISIÓN Y LAS METAS	373
ESTRATEGIA DE MÁXIMO PODER.	378
LA AMNESIA DEL GANADOR	385
PEREZA SELECTIVA	394
ACUMULA MOTIVOS	400
TIENES UN PLAN	403
GANA PRIMERO, LUCHA DESPUÉS.	404
PROCRASTIPLÁN.	413
SAL A GANAR.	420
EL MÉTODO NETO	426
PLAN GANADOR	434
CICLO CCEF: CREAR, CONVERTIR, EXPANDIR Y FIDELIZAR	441
COSTE DE OPORTUNIDAD	448
CASUALIDAD VS. CAUSALIDAD.	459
LA <i>LEY DE LOS PROMEDIOS</i>	465
REGRESO AL FUTURO.	472
KAIZEN DE INMERSIÓN	475
EXPLOTA LA MAGIA	483
EL PLAN MAESTRO	486

VAS A POR ELLO.....	488
MUEVE EL CULO	489
BE MUSCLE, MY FRIEND	493
MENOS PROZAC Y MÁS ACCIÓN	500
ES QUE VS. HAY QUE	504
LA <i>LEY DE LA INERCIA</i>	507
ZONA CÓMODA = ZONA MUERTA	513
TU HORA NEGRA.	523
LA <i>LEY DE LA CONCENTRACIÓN</i>	530
ADMINISTRA TU GANASOLINA	539
ENTORNO GANADOR	551
REACTIVIDAD, PROACTIVIDAD Y PREAMPLIFICACIÓN	567
EL ARTE DE MENTIRTE PARA ACTUAR.	575
EL SECRETO	582
DISFRUTAS DEL PROCESO	631
NO ES UN DESTINO, ES UN CAMINO.	632
¿SÚPER O DIÉSEL? NO: DESEO	635
VIVE COMO UN JUGADOR	652
HAZ DE TU <i>HOBBY</i> TU TRABAJO	656
EL ARTE DE TRABAJUGAR	668
ZONA DE FLUJO	695
ÉXITO INSTANTÁNEO	706
DEJAS EL MUNDO MEJOR.....	711
AMA TU ENTORNO.	712
AMAR NO ES NECESITAR	715
AMOR... ¿DE QUÉ TALLA?	724
EGOÍSMO ECOLÓGICO	727
SOSTENIBLE Y ESCALABLE	731
ALTRUISMO EGOÍSTA	744
AMANTE CELOSO	753
ORGULLO VS. EGO	761
FÚTBOL VS. RUGBY	773

MODO LEYENDA. 781

TU MENTE SUBCONSCIENTE 782

EL AMOR DE TU VIDA 783
LA DIOSA SUMERGIDA 788
MIA Y CONSLENTA - RÁPIDO VS. LENTO 794
RACIONALIZACIÓN: JUSTIFICANDO A MIA. 802
EL CRONOTRASTORNO DE MIA. 811
HOMO PELUDITUS. 819
PELUDITO GREENLOVER 824
PROGRAMADA PARA FALLAR 830
LA TRAMPA DE LO ESPONTÁNEO. 839
REALIDAD VIRTUAL 854
MIA: MASCULINO Y FEMENINO. 862

CÓMO REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE 886

INDEFENSIÓN APRENDIDA 887
INTENCIÓN POSITIVA 892
REMIATIVO VS. GENERATIVO. 896
LA VÍA REMEDIOPERATIVA 904
TU AUTOCONCEPTO. 913
CREENCIAS SUMERGIDAS 925
REPROGRAMANDO TU AUTOCONCEPTO. 935
CONGRUENCIA 947
DISONANCIA COGNITIVA 959
CONQUISTANDO A MIA 972
REVÉS PSICOLÓGICO 980
CÓMO POTENCIAR TU APRENDIZAJE 992
EL CACHORRO Y SUS CUIDADOS. 1006
LA *LEY DE LA SEMILLA* 1011
LA DIETA MENTAL 1017
COMUNICACIÓN CONTIGO MISMO 1048
MODELAJE. 1058
MEDITACIÓN 1064

TÉCNICAS PARA <i>HACKEAR</i> TU SUBCONSCIENTE	1071
EL AUTOCHANTAJE1072
LA VISUALIZACIÓN1080
EL ENSAYO MENTAL1087
EL CAMBIAZO1095
DIÁLOGO INTERNO1099
PELÍCULA INTERIOR1108
REZA1116
EL ESPEJO1123
EL LADO OSCURO	1126
SOPA DE DEMONIOS1127
CÓMO ACOMPLEJARTE1138
LA <i>LEY DEL TABÚ</i>1153
LA GRAN RESPUESTA QUE BUSCABAS	1161
CÓMO SER UN SUPERHÉROE1162
EL SUCIO SECRETO DE MIA1164
EL ARMA DE LA LIBERTAD1166
EL SENTIDO DE LA VIDA1168
ADVERTENCIA FINAL1169
PASE VIP AL CLUB DE LAS ÁGUILAS1170
PERSONAJES , POR ORDEN DE PRESENTACIÓN OFICIAL... ..	1171
CONCEPTOS CLAVE.....	1177
FIN DE <i>PSICOLOGÍA DEL ÉXITO</i>.....	1188

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS



A mi madre, mi padre, mi hermano y a Jaime Tenas, por su increíble apoyo.

A Enric Pedascoll, por apostar con valentía ganadora por este proyecto.

A Ray Havana, por sus excelentes aportes y recomendaciones.

A África Bos, por su constante labor como musa.

Al equipo de Seducción Científica, por estar siempre a mi lado.

A Pepe Giménez, por acudir como un superhéroe al rescate de esta obra en el proceso de edición.

A Darío Reques Sánchez, por inspirarme con su ejemplo ganador, brindarme su valioso apoyo y apreciar la existencia de diamantes donde el mundo sólo veía carbón.

A Roberto Sofín Ballano, por su comprensión y confianza en mí.

A Nuria y Juanma, por su enorme apoyo hasta el último momento.

A todos los gigantes a los que cito en este libro, por prestarme sus robustos hombros para llegar más alto.

Y a ti, lector, por dar lo mejor cuando vayas a usar esta joya.

PRÓLOGO



"Quiero ser campeón del mundo".

Tenía 10 años y fue la primera vez que lo dije públicamente. Pero en mi interior hacía tiempo que ese pensamiento era el motor de mi día a día.

Sinceramente, no recuerdo el día exacto en el que supe que lo conseguiría, pero recuerdo perfectamente cuando empecé a tener ese objetivo en la cabeza. Era un pensamiento inocente, pero tan intenso que se convirtió en sueño. Y, más tarde, en realidad.

Tenía aproximadamente 9 años cuando empecé a ser consciente de que había campeones del mundo de motociclismo. Veía a esos pilotos por la TV y yo quería ser como ellos. Las horas con las mini motos en el Aquacity de Mallorca pasaron de ser un juego a ser un estilo de vida. Eso ya no era un divertimento, eso era dedicación.

El primero en creer en mí fue mi padre. Pero después de él, nadie creía más en mí que yo mismo. Fue así como aprendí que la fe en uno mismo es capaz de cualquier cosa. De manera natural crecí con esa mentalidad y empecé a ponerle horas, dedicación, perseverancia y sacrificio encima de la moto.

Ese soy yo en esencia, el que tenía 10 años y se peinaba raro pero solo pensaba en ganar. Tenía un hambre bestial. Una ambición descomunal. Y así es como me mantengo en la élite de mi deporte. No sé exactamente si esta es la clave de mis éxitos, pero no sé vivir de otra manera.

Como quien no quiere la cosa pasé de ser un niño cualquiera de Mallorca a convertirme en el piloto más joven en debutar en el

mundial con solo 15 años. Y el resto, es historia. Soy una de esas personas que poco a poco ha conseguido sus sueños. Sus éxitos.

No existe la receta perfecta. No existe la perfección. Pero siempre hay que ir a buscarla para llegar hasta lo más lejos posible. Mete en una coctelera estas palabras: creencia, ambición, objetivo, perseverancia, aprendizaje y confianza.

No las agites. Sencillamente remuévelas con sentido y ponle unas gotas de dedicación. Si hay talento, cumplirás tus sueños. Porque todos tenemos un talento en algo. Todos hacemos o tenemos algo dentro que nos hace especiales y mejores a los demás. Lo complicado no es tenerlo, sino descubrirlo.

Al tiempo que reflexiono sobre esto desde una habitación de Austin (Texas), me veo a mi hace un año en este mismo sitio. Es domingo por la noche.

Mientras algunos celebran sus resultados, yo entro en la habitación del Hilton absolutamente cabizbajo, analizando mis errores, pero buscando sobre todo soluciones. He terminado décimo tras un error en la salida. Una de mis peores carreras en MotoGP. Mi peor inicio de Mundial en la categoría reina.

Abro el periódico por la mañana y veo titulares como "tocado y hundido". Y enseguida, un pensamiento claro. Hay gente que confía en mí todavía, pero sobretodo nadie confía más en mí que yo mismo.

Tenía más presión que nunca. Mi peor inicio de un campeonato en MotoGP y toda una temporada por delante. Lejos de derrumbarme, decidí poner todo mi empeño en salir de esa situación. Lo conseguí porque soy tozudo, pero sobre todo porque confío en mí. La mentalidad con la que afrontas los malos momentos determina tu futuro más inmediato.

Yo siempre miro los fracasos sencillamente como éxitos inacabados. Las excusas o justificaciones te hacen la vida más cómoda, pero también te alejan de tus metas. Todos tenemos orgullo,

pero a veces hay que saber dejarlo a un lado y preguntarte qué cosas todavía no haces bien... Y así lo hice. Empecé prácticamente desde cero con la misma determinación que me llevó hasta lo más alto.

Hoy, un año más tarde, miro atrás y solo veo aprendizaje y experiencias. Me veo más fuerte y mantengo intactas mis ganas de ganar. De esta forma empiezo la temporada 2015, la octava en MotoGP, entre los mejores pilotos del mundo y con el mismo sueño que tenía cuando subía a la moto con 10 años: quiero ser campeón del mundo.

En cualquier caso, el éxito no es como las matemáticas. Cada uno lo ve de distinta manera.

Estoy pensando esto cuando suena el teléfono:

- ¿Mario?
- Sí. ¿Quieres prologar mi nuevo libro?
- ¿Tu libro? ¿De qué va?
- De la fórmula matemática del éxito.

Apenas aguantándome la risa, le recuerdo que lo mío son las motos, no los prólogos. Además, ¿qué se yo de la psicología del éxito?

- No quiero un prologuista que la sepa —me interrumpe—. Quiero uno que la viva.
- ¿Y ese soy yo?
- Claro, un ganador. Un ganador en toda regla.
- No lo dirás por la pasada temporada...

Al principio la idea no termina de encajarme. ¿Será otro de sus experimentos de científico loco? Pero se merece un voto de confianza. A fin de cuentas, Mario Luna es de esos investigadores kamikaze que ponen su vida donde ponen sus palabras.

Así que, un poco por respeto, un poco por cortesía de amigo, empiezo a hojear el borrador del libro que ahora mismo tienes en tus manos.

Cuando me quiero dar cuenta, estoy enganchadísimo. Y poco a poco la idea empieza a parecerme cada vez menos disparatada.

El libro no sólo es divertido sino que en cada capítulo hay un episodio más o menos fiel relacionado con mi carrera deportiva. Básicamente, pensamientos que he tenido en algún momento de mis trece años en el Mundial.

Cuanto más me adentro en la lectura de *Psicología del Éxito*, más experimento la sensación de que, en lugar de leer, estoy recordando quién he sido, quién soy y quién quiero ser. Especialmente, en esos momentos en los que sintonizo con la frecuencia ganadora. Esa es la que uno se hace a sí mismo en gran parte de su día a día.

Psicología del Éxito es una obra seria. Repleta de estudios que lo respaldan, con un espíritu científico, pero a la vez llena de humor, sinceridad e incluso irreverencia.

Y sigo enganchado.

A medida que avanzo, el libro se va llenando de voces, a cada cual más familiar. Están las que me ayudan y las que me sabotean, las que me devuelven el control y aquellas a las que tengo que controlar.

Este libro es una llamada a la excelencia personal de cada uno. Todos la tenemos. Sólo hay que buscarla, encontrarla y explotarla. Está dentro de mí, dentro de ti y de cada uno de nosotros. Búscala. Debes arrancar con fe, determinación y esfuerzo. Y *Psicología del Éxito* es el mejor instrumento que conozco para hacerlo.

JORGE LORENZO, abril de 2015

PRESENTACIÓN



ATENCIÓN:

Una vez traspasada esta línea, puede usted encontrarse con serios desafíos.

MUY IMPORTANTE:

Si no te hace fuerte, te debilita.



Antes de tomar las riendas de tu vida, hay tres cosas que conviene que sepas de este libro:

1. Quiénes lo escriben.
2. Por qué es un Ferrari.
3. No es una obra *new age*.

Si ya las tenías muy claras, puedes saltarte estos capítulos e ir directamente a "*Síntomas, diagnóstico y tratamiento*". En caso contrario, sigue leyendo.

LOS AUTORES

En serio. Mírame a los ojos y dime:

¿acaso tengo la culpa de ser el puto amo?



Apreciado lector:

Aunque a mi ego le gustaría, no voy a atribuirme la autoría íntegra de este libro.

Lo cierto es que no lo he escrito yo, sino una parte de mí: la que sintoniza con la *frecuencia ganadora* que estás a punto de hacer tuya.

Esa parte es *Mi Mejor Yo*.

Y además, no se encuentra sola. Está con *Tu Mejor Tú*.

Sin la presencia de esa parte de ti, este libro no tendría razón de ser.

Tu Mejor Tú: ¿Puedo, entonces, atribuirme parte del mérito?

Mario Luna: Por supuesto.

Tu Mejor Tú: Todo un honor.

Mario Luna: Es más, a partir de ahora escribiremos en plural.

Tu Mejor Tú: Pero... ¿estaré a la altura?

Te sorprendería hasta qué punto.

Buena parte del conocimiento que estás a punto de abrazar, se encuentra ya en lo más profundo de ti. Como un manantial subterráneo, listo para que bebas de él.

Tu Mejor Tú: Es verdad. Hay cosas que siempre he sabido.

Mario Luna: Sí. En todo momento estuvieron ahí.

Pero hace falta recordárselas constantemente a esa otra parte.

La que no se maravilla cada día ante la pasmosa poesía de la vida. Aquella que sería capaz de no ver al elefante dentro de la habitación.

Tu Mejor Tú: Estoy deseando compartir lo que sabemos.

Mario Luna: Y yo.

Tu Mejor Tú: ¿Empezamos?

Mario Luna: Empezamos.

Dedicado a todos los hombres y mujeres que, cuando la vida les ofreció un desafío, le plantaron cara.

Mario Luna y Tu Mejor Tú

¿CUÁNTO VALE UN FERRARI?

*Llamaré a todas las puertas.
Pero sólo los ganadores me abrirán.*



¿Te has parado a pensar alguna vez cuánto vale un Ferrari?

No. No nos referimos a su precio de venta, ni a cuánto ha costado producirlo. Nos referimos a ti.

¿Cuánto vale para ti? ¿Qué puede aportarle a tu vida esa clase de joya sobre ruedas?

Y la respuesta es: depende. Depende de quién seas tú y de lo que vayas a hacer con él.

Si eres un clon de Fernando Alonso y planeas ganar con él el próximo mundial, la respuesta es: incalculable.

Pero ¿qué pasa si no te has sacado el carné de conducir? ¿Y si ni siquiera entra en tus planes porque detestas el asfalto y la velocidad?

Pues bien, este libro es tu nuevo Ferrari.

Pero, a diferencia de cualquier otro Ferrari, no va a permitirte pasar como una ráfaga por las autopistas de California ni por las avenidas de Manhattan. No vas a darle acelerones frente a tus amigos pijos de La Moraleja.

Lo vas a hacer rugir en tu zona de excelencia. Te va a hacer volar hacia la frecuencia ganadora.

Y, si la metáfora del Ferrari no es la que más loco te vuelve, puedes adaptarla a tus preferencias personales.

¿Que te va más la agricultura? Pues se trata del mejor tractor que has visto jamás.

O quizás te consideres un minero que excava en busca de oro. Pues bien: considéralo la excavadora de tus sueños.

Y recuerda: este libro, en sí mismo, no va a darte nada. Pero puede ayudarte a conseguirlo todo.

¿El secreto? Usarlo.

Porque tienes ante ti la mejor herramienta que vas a encontrar en mucho tiempo para aplicar la *psicología del éxito* a niveles de eficacia que no conocen precedente.

Renuncia a usarlo y habrás tirado a la basura lo que has pagado por él.

Si, en cambio, lo conviertes en tu arma favorita, estamos convencidos de que no existe en el mundo ninguna otra adquisición que pueda darte tanto por cada céntimo invertido.

Nos da igual que se trate de acciones, cursos, tecnología, aplicaciones o incluso otros libros. Creemos que, si la explotas, ésta es la mejor inversión que puedes hacer.

Y sí, lo sabemos: no se parece en nada a otros libros de autoayuda. ¿La razón? No es un libro de autoayuda.

Es mucho más que eso. Es tu Ferrari. Tu Ferrari hacia el éxito.

Podríamos haber diseñado algo más comercial, que nos exigiera mucho menos trabajo, publicarlo por los canales convencionales y dirigirlo a las masas.

Pero sería otra cosa.

El verdadero éxito no es un asunto de masas. Aunque creemos que si el planeta se llenase de ganadores el mundo sería un lugar mejor, nos conformamos con llegar a quienes se encuentren listos.

Pues, como mantenía Séneca:

Cuando el alumno está preparado aparece el maestro.

En suma, ésta es una herramienta exclusiva.

No pretendemos que sea un *best seller*, pero sí que resulte viable. Tiene el tamaño y las particularidades que tiene porque está diseñada para, y dirigida a, esa minoría de hombres y mujeres únicos que harán excelente uso de ella.

Por cierto, si la has conseguido de forma ilegal, queremos felicitarte. Este libro es tan excepcional que, en ciertos casos, creemos que la piratería será la única vía de que muchas personas lleguen a conocerlo.

Ahora ha llegado el momento de buscarlo en nuestra tienda y pagar por el precio.

Haciéndolo, lograrás dos cosas.

Por un lado, apoyarás a los autores para que puedan seguir produciendo material exclusivo de altísima calidad dirigido a minorías. A fin de cuentas, podemos hacer lo que hacemos porque unos pocos lo aprecian, se benefician de ello y están dispuestos a pagar el precio.

Si nosotros podemos seguir creando Ferraris para ti, nos beneficiamos nosotros y te beneficias tú, que puedes disfrutar de todas sus prestaciones. Y viceversa.

Al apoyarnos, nos beneficiamos todos.

La otra razón tiene que ver exclusivamente contigo.

Este libro, como te hemos explicado, es una herramienta. No va a funcionar a menos que la uses adecuadamente. Y, por suerte o desgracia, sólo lo estás haciendo bien si pagas por ella.

El dinero no es papel, como muchos atrapados creen.

Es el tiempo y el esfuerzo que te ha llevado conseguirlo. Al invertir dichos recursos en esta obra, le estás diciendo a la parte más importante de ti que vas en serio.

¿Qué parte de ti? Nada menos que la que tiene la llave de tu éxito.

En el momento en que esa parte entienda que esto no es más que un pasatiempo más, que no te ha costado sudor, esfuerzo y tiempo hacerte con esta joya, simplemente no te facilitará los recursos para que puedas exprimirla al máximo.

Porque, una vez más, esto no es un libro. No es algo que vaya a informarte sobre un tema o a proporcionarte unos conocimientos de los que carecías.

Y, aunque vas a divertirte mucho con él, tampoco es un mero pasatiempo.

Es ese aliado que va a darte aquello que tanto anhelas en la vida y, quizás, mucho más.

Pero sólo si pagas el precio.

P. D. Además, al adquirir esta joya por vías legales cumples ya con un requisito clave para acceder al **Club Psicología del Éxito**,¹ la primera comunidad del mundo creada con el fin de que las águilas puedan volar juntas y conquistar alturas aún mayores.

Y sí: allí estamos los autores esperando a conocerte.

Firmado: Mario Luna y Tu Mejor Tú

1 Descúbrelo ya en <http://psicologiadelexito.com/club>

ADVERTENCIA: NO ES UN LIBRO *NEW AGE*²

No llames karma a lo que te pasa por imbécil.



Si hay algo que le sobra a esta sociedad son atrapados y gilipatras.

En este libro no vas a encontrar ni una sola gilipatras y —huelga aclararlo— no es para atrapados. Es para hombres y mujeres de verdad, decididos a sintonizar con la frecuencia ganadora.

Pasamos de *El Secreto*. Y te lo advertimos ya: no somos *new age*.

¿Quieres abrazitos? ¿Te apetece lloriquear un poco en nuestro pecho? ¿Anhelas unas palabras de ánimo y consuelo?

Te equivocas de autor.

¿Esperas que te ratifiquemos que eres el centro del cosmos y que éste conspira para materializar tus pensamientos?

Haznos el favor de no decir por ahí que nos conoces.

¿Quieres permiso para gusanear y echarle la culpa de lo que te pase al karma?

Pues tienes dos opciones:

1. Conviértete: abraza la verdadera psicología del éxito.
2. Sigue buscando.

² Si te repugna lo *new age* y *el pensamiento mágico* tanto como a nosotros, puedes saltarte esta advertencia. Si, en cambio, se te pasa por la cabeza comparar esta obra con otras como *El Secreto*, sigue leyendo.

Si optas por lo segundo, no desfallezcas: ese libro rebosante de *métodos vudú y pensamiento mágico* está más cerca de lo que imaginas.

Entra en la librería. Busca la sección "Autoayuda", "Superación" o "Crecimiento personal" y encontrarás toneladas de estiércol disfrazado de píldora mágica.

Euro arriba euro abajo, por el módico precio de esta joya podrás disfrutar de tu excremento cerebral favorito con la garantía de que dentro de un año, de cinco o de diez tu existencia seguirá dando tanta o más pena que ahora.

Pero no aquí.

Si has abierto este libro para volverte un atrapado o que te deje más atrapado de lo que estabas,³ ya tardas en cerrarlo. Por muy de moda que esté, aquí no vas a encontrar pienso para pelícanos.

Así que nada de invocar al alma de las coliflores ni a espíritus cósmicos sin otra cosa mejor que hacer que ocuparse de ese grano que te ha salido en la nalga izquierda.

¿Estamos?

Al universo nos lo dejas tranquilito. Nada de solicitarle favores ni de mandarlo a buscar aparcamiento.

¿Verdad que el *Quijote* acabó con los libros de caballerías? Pues tienes en tus manos el verdugo que enterrará la "basura positiva" que ha convertido este género en una cloaca.

3 Aunque muchos de nuestros lectores ya sintonizan con lo que llamamos *frecuencia ganadora* y su vida podría perfectamente encajar como uno de los *ejemplos a seguir* que ofrecemos en el libro, en la introducción usaremos este que podría llamarse "tono de bofetada" con la intención de provocar un despertar brusco en aquellos que creemos que sí lo necesitan. Rogamos al lector que ya es un ganador y cuya vida no "da pena" nos disculpe esta y otras "bofetadas" que puede encontrar en las próximas páginas.

Dicho de otra forma: *vamos en serio*.

Este manual ha sido diseñado con el riguroso propósito de ayudarte a conseguir tus sueños.

Y también cosas básicas que valen la pena: salud, dinero, amor, tiempo libre... Disfrutando siempre del proceso.

¿Que el dinero no da la felicidad? ¿Que tal psicólogo asegura que la salud no es tan importante?

No estamos por la labor de entrar en debates.

Nos hemos visto sin un duro y holgados, y preferimos ir sobrados de pasta.

Hemos estado sanos y enfermos, y elegimos encontrarnos rebotantes de vitalidad.

Hemos saboreado el desamor y el éxito en las relaciones, y nos gusta más que se nos rifen.

Si nos vienes con alguna masturbación mental del tipo "la dicha es un estado psicológico y tus circunstancias externas no importan", estamos de acuerdo contigo. Si nos sales con clichés como que "el dinero no lo es todo" o "la belleza está en el interior" asentiremos levantando el pulgar.

Por cierto, la puerta está ahí. Sal por ella.

...

¿Cómo? ¿Sigues aquí?

Pues entonces vamos a asumir que estás tan cansado de las gilipatras como nosotros. Que te asquean las mentiras que mantienen encarcelados al 99,9% de la población y que quieres que alguien te muestre cómo funciona el juego de la vida de una vez.

Fantástico.

Entonces, quién has sido hasta ahora nos interesa poco. Lo que quieres ser y estás dispuesto a hacer para lograrlo, mucho más.

¿Por qué?

Porque nada que no hayas elegido te define.

Si algo no depende de ti, no existe. Lo único que cuenta son las decisiones que tomes a partir de ahora.

Por eso, nos importa un pimiento tu clase social, orientación sexual, género o especie. Por lo que a nosotros respecta, puedes ser un extraterrestre con antenas de grillo y orejas a lo Dumbo.

Nos da igual.

¿Te interesa la clave del éxito y la felicidad? A nosotros también.

De eso va este libro.

¿Has oído la expresión "verdades como puños"? Pues es lo único que vas a encontrar aquí. Nada más.

Verdades como puñetazos aplicadas a la materialización de tus sueños.

Porque ya va siendo hora de dar un golpe en la mesa.

Te han programado para fracasar y nuestro trabajo es *hackear* ese programa.

Por eso, antes que un libro, este es un aniquilador. Va a darte frutos, pero para que los coseches tendremos que matar las malas hierbas y las plagas que asedian tu pensamiento.

A veces seremos implacables, y no sin razón.

¿Verdad que la “comida basura” no es saludable?

La “información basura” tampoco lo es. Tu vida se pudre en ella y ha llegado la hora de limpiarla.

Si te has jurado alcanzar el verdadero éxito, felicidades. Ese libro con el que tanto has soñado, por fin existe.

Si no lo has hecho por miedo a pagar el elevado precio de quererte, recuerda:

No quererte te va a salir mucho más caro.

Sobre todo a la larga.

Por supuesto, hablamos del verdadero amor propio. Aquí nada de venderte la moto. Porque recuerda:

No vamos a pedirle nada al universo.

No vamos a alinearte ni un putito chakra.

No vamos a sacarnos de la manga entidades tan sobrenaturales como cursis para explicar lo que podemos hacerte entender con alguna collejita de amigo y cuatro palabras llanas.

Y, desde luego, tampoco vamos a decirte que tus problemas se resuelven afirmando que no existen. Porque eso es para avestruces.

Y a los avestruces nosotros nos los comemos.

SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Quiérete hasta que te des asco.



¿Lleva tu vida pareciéndose ya un tiempo a todo lo contrario de lo que habías soñado? No es más que un síntoma de una enfermedad que padeces desde hace años.

Por suerte para ti, sabemos diagnosticarla.

Y, con la colaboración absoluta y activa del paciente, estamos en condiciones de ofrecer la mejor cura conocida hasta la fecha.

LA RAÍZ DE TUS PROBLEMAS

*Quererse sale caro.
Pero no quererse SIEMPRE sale más caro.*

•

¿Ha dejado de quererte tu pareja? Puede. Pero quizás TÚ has dejado de quererte antes que ella.

¿Vives una vida gris y aburrida? No. Esa monotonía no es más que el reflejo de otra cosa: la falta de amor hacia ti mismo.

¿No te comes una rosca? Prueba a quererte e inténtalo de nuevo.

¿Estás al borde de la ruina? De acuerdo, la crisis. Pero quizás si te hubieras querido más no habríamos llegado a estos extremos.

¿Algún problema de salud? Muchos "expertos" te dirán: *te ha tocado*. Nosotros, en cambio, te decimos: *quíérete más*.

Vale, suena exagerado. Pero ¿y si el 99% de tus problemas se solucionaran aprendiendo a quererte de verdad?

¿Y si toda psicología del éxito partiera del amor propio?

LA MEDICINA: AMOR PROPIO

*Mi mamá me decía: lo que escuece cura.
P. D. El amor escuece.*

•

Este libro va a hacer algo por ti que no ha hecho nadie más:

1. Revelarte el gran secreto: que la clave del éxito en la vida está en quererte más de lo que lo haces.
2. Enseñarte en qué consiste quererte.
3. Mostrarte cómo hacerlo.

No sabemos cómo complicarlo más, porque es así de sencillo. A veces, la verdad es tan simple que asusta.

Oliva: Mejor así. Facilito, para que mi primo lo entienda.

Pollo: Es que el profe de mates dice que me cuesta un poco "pillar" las cosas, ¿sabéis?

Tu Mejor Tú: Socio, ¿y estos dos?

Mario Luna: Son Oliva y Pollo, nuestros alumnos. Olvidé decírtelo.

Tu Mejor Tú: Ah, vale... Campeones, ¿os importa dejarnos solos un momento?

Oliva: Claro. Tú mandas, míster... ¡Ven conmigo, primo!

Pollo: ¡Ciao!

....

....

Mario Luna: Ya no nos oyen... Dime.

Tu Mejor Tú: Qué feíllos son, ¿no?

Mario Luna: Lógico. No queremos que digan que nuestros alumnos triunfan por guapos.

Tu Mejor Tú: Claro, claro... Pero, oye..., ¿y esa cara de alelaos?

Mario Luna: No se lo digas, ¿vale? Yo los estoy tratando como si fuesen superdotados.

Tu Mejor Tú: ¿Y eso?

Mario Luna: ¿Te suena el *efecto Pigmalión*?

Tu Mejor Tú: Ah, sí: el efecto que la expectativa del maestro tiene sobre el rendimiento del alumno...

Mario Luna: Exacto. Lo aplicamos con ambos, ¿vale?

Tu Mejor Tú: No, si yo puedo intentarlo... Pero es que...

Mario Luna: ¿Sí?

Tu Mejor Tú: La chiquita por lo menos parece avispada. De hecho, juraría que incluso es una empollona,⁴ pero el chico...

Mario Luna: ¿Pollo?

Tu Mejor Tú: Si es que... cuando te digo que tiene cara de merluzo... ¡me quedo corto!...

Mario Luna: Ésa es la gracia. Si podemos con él, podemos con todos.

Tu Mejor Tú: De acuerdo, pero... ¿tú estás seguro de que le llega el riego al cerebro?

Mario Luna: Nosotros le damos la clase magistral...

Tu Mejor Tú: O sea, le inyectamos a fondo la psicología del éxito...

Mario Luna: Sí, le hacemos sintonizar con la frecuencia ganadora y a ver qué pasa...

Pollo: ¡¡¡¡¡Sorpresaaa!!!!

Mario Luna: ¿Pero no te habías ido?

Pollo: Sí, es que se me ha olvidado a por qué iba...

Tu Mejor Tú: Vaya tela...

Pollo: Y he vuelto a preguntaros.

Oliva: ¡Primoooo!... Te estaba buscando, ¿qué haces aquí?

Mario Luna: Presentarse.

Tu Mejor Tú: Sí. Ahora el lector ya sabe quién es.

Pollo: Oye, ¿y eso que he oído de sintonizar la radio? ¿Me llevo una radio por participar en la movida?

Oliva: Yo no he oído nada de radios...

Pollo: ¡Vaya chasco! Y yo que venía todo ilusionado a preguntaros si me valía para la Scooter...

4 Persona muy estudiosa y aplicada académicamente.

Tu Mejor Tú: No, no... Frecuencia ganadora... Nada de radios.

Pollo: ¡Ah, vale!... Como un concurso... Y si gano con frecuencia me dais la radio para la moto, ¿no?

Mario Luna: Si te inyectas en vena las lecciones de este libro, tú mismo podrás regalarte lo que quieras.

Pollo: ¿Yo mismo? ¿Puedo regalarme algo yo a mí mismo? No lo pillo...

Tranquilo. Nosotros sudamos sangre para "pillarlo". La buena noticia es que tú vas a hacerlo mucho antes.

Oliva: Primo, ¿lo captas? No hay radio para la moto.

Tu Mejor Tú: No, queridos, no...

Pollo: Entonces... ¿de qué va eso de sintonizarme?

Oliva: Sí... ¿Qué es? ¿Cómo lo hacemos?

Mario Luna: Empieza por quererte más.

Oliva: ¿Cómo? ¿Así? ¿Me doy besitos en el brazo?

Tu Mejor Tú: No es un mal principio. Pero quererte es mucho más que eso...

Oliva: ¿Ah sí? Cuenta, cuenta...

Presta atención.

QUÉ ES QUERERTE

Donde hay amor, hay vida.

Mahatma Gandhi

•

Quererte es dejar de soñar que avanzas y empezar a avanzar hacia un sueño.

Quererte es no proponerte nada que no sea específico o no dependa de ti.

Quererte es no juzgarte jamás por algo que no has elegido. Ni permitir que te haga sentir bien o mal.

Quererte es ir reemplazando todos tus sueños por metas.

Quererte no es esperar a que te elijan: es ser el elegido que se elige a sí mismo.

Quererte es creer en tu capacidad cuando nadie más lo hace. Es apostar por ti cuando el mundo te da por muerto.

Quererte es concebirte como un producto capaz de revolucionar el mundo y preguntarte qué puede ofrecer dicho producto que ningún otro puede. Y cultivar esa diferencia.

Quererte es tratarte como un exclusivo artículo de lujo. Desde su creación hasta el empaquetamiento y la presentación.

Quererte es saber que has plantado una semilla donde los demás sólo ven tierra revuelta. Y cuidar y regar y abonar esa semilla como si hubieras perdido el juicio.

Quererte es tomarte muy en serio tu opinión y más que ninguna otra. Sobre todo cuando es una opinión sobre ti.

Quererte es tener un camino, y hacerlo un poco más agradable y estimulante cada día. Si aún no lo tienes, quererte es crearlo.

Quererte es vivir por algo que te estimula a ti. No a tu familia, tu pareja o el vecino.

Quererte es trabajar en lo que te gusta. Si no puedes, en un camino que te lleve a ello.

Quererte es reconciliarte con el fracaso. Y dejar de llamarlo fracaso y empezar a usar su nombre real: maestro.

Quererte es centrarte en lo que te importa y descuidar aquello que sólo te distrae.

Quererte es cultivar un orgullo basado en lo que haces y lo que creas mientras abandonas un ego basado en lo que otros o el mundo te da.

Quererte es tener valores y vivir de acuerdo a ellos, porque un día podría ser todo lo que te quede.

Quererte es gustarte a muerte.

Quererte es masturbarte con tu reflejo. Aunque tengas una belleza cubista o picassiana.

Quererte es cuidar a quien cuida de ti, empezando por ti.

Quererte es mover el culo hacia tus metas para que este movimiento te lleve lejos.

Quererte es no acostarte nunca sin haber intentado algo grande. Es haber trabajado en tu sueño antes de que te entre el sueño.

Quererte es, sin depender de los *hits* ni de los pelotazos, tratar de dar un pelotazo cada día.

Quererte es dejar tu entorno y a los que habitan en él mejor de lo que estaban. Porque no puedes quererte y a la vez no querer todo lo que te rodea. Por eso...

Quererte es contaminar de amor todo aquello que tocas.

Quererte es entender que el día tiene 24 joyas y vender cara cada una.

Quererte es cultivar un poder que nadie puede quitarte. Cuando algo o alguien más allá de ti puede arrebatártelo, desconfía: eso es que no te estás queriendo bien.

Quererte no es correr. Es caminar. Con paso fuerte, pero caminar. Si has de estresarte, si tienes que perder el culo para ir a donde vas, eso es que algo estás haciendo mal.

Quererte es planear tu autoestima como lo haría un estratega.

Quererte es cultivar cada día el arte de quererte.

Quererte es estudiar la forma de divertirse queriéndote.

Quererte es tener claro que vas a triunfar o a morir intentándolo.

Quererte es entender que has de quererte como si tu vida dependiera de ello. Porque depende de ello

ÁMATE O MUERE

*No te garantizo el éxito si lo haces.
Sólo te garantizo el fracaso si no lo haces.*

•

Oliva: Muy poético. Pero me retumba la cabeza.
Pollo: Sí. Yo me he quedado igual.
Mario Luna: ¿Qué habéis entendido hasta ahora?
Pollo: Nada. Creo que estoy tocando fondo.

A nosotros también nos pasó.

Tocamos fondo.

Llega un momento en el que no puedes más. En el que nada es suficiente. Un momento en el que la única opción es empezar a quererte de verdad.⁵

Las "técnicas mágicas" comienzan a encostrarse y se desprenden como piel reseca. Todo aquello en lo que basabas tu universo era un mito o ha dejado de funcionar.

Amarse de verdad deja de ser una opción y se convierte en un clamor. Un grito, una necesidad.

Ámate o muere.

Es así de simple.

Ámate con todas tus fuerzas, con toda tu alma. Ámate como si tu vida dependiera de ello, porque depende de ello.

⁵ Inspirado por Kamal Ravikant y su maravilloso *Love yourself like your life depends on it*.

Y empieza ya, porque sólo se vive dos veces.

Oliva: ¿Dos veces?

Mario Luna: Sí. Antes y después de descubrir la psicología del éxito.

Si nos conoces, nos dirás: "¿Es que ya no funciona lo que enseñáis en vuestros otros libros?"

Y te responderemos: Funciona. Claro que funciona.

Pero sólo si te amas.

Si no te quieres lo bastante... ¿cómo decírtelo sin que te duela?...

...Imposible. Ha de dolerte:

Si no te amas lo suficiente...

...eres historia, amigo.

ADMÍTELO: NO TE HAS QUERIDO

*Entiéndelo.
Todo amor exige pruebas.*

•

Oliva: Pero no entiendo... Yo me quiero mucho.

Pollo: Y yo.

Eso hemos pensado nosotros. Y nos equivocamos.

Y si nos ha pasado a nosotros, puede que te suceda a ti. Aprovecha ya para ver la luz y operar el cambio. Ni siquiera hace falta que te esperes a tocar fondo.

Por eso nuestro mensaje es tan simple:

*Quiérete. Quiérete en serio. Quiérete con toda tu alma.
Quiérete como si tu vida dependiera de ello. Porque
depende de ello.*

Quiérete y triunfa.

Pollo: Entonces... ¿qué hago? ¿Me digo "me-quiero-me-quiero-me-quiero-me..."?

No.

No nos vengas con moñadas.

Éste no es uno de esos libros, ya lo sabes. No vamos a darte afirmaciones delante del espejo...

Oliva: ¿En serio?...

Bueno, vale. Nos has pillado.

Sí vamos a darte afirmaciones delante del espejo. Pero eso es otra historia...

De momento quédate con que crees que sí, pero *no te quieres*.

Reflexiónalo...

¿Te sabotearas de alguna forma?

Pues entonces no te quieres lo bastante.

¿Te cuesta mostrar afecto a otras personas o tiendes a fastidiar a las que se supone que deberías cuidar?

Porque no te aprecias como deberías.

¿Te supone un esfuerzo indescriptible despegar el culo de ese asiento?

Falta de amor. Amor hacia ti.

¿Te saltas la dieta?

Simple. Quiérete más.

¿Lo captas?

Si te quisieras, te lo demostrarías.

No le harías la vida imposible a tu familia. Ni a tus amigos.

No chingarías a tu pareja.

Ah, que no la tienes... Vale... Pues...

Tendrías pareja.⁶

Además, no experimentarías la necesidad de actuar como un cretino ni de malgastar tu vida amargándosela a otros.

No irías por ahí *envidiando* a la gente, sino *admirando* a todas aquellas personas que han conseguido algo que tú deseas. Aprenderías de ellas, desde la convicción de que eres tan especial y divino como el que más.

Tendrías claro que puedes conseguir lo que te propongas siempre que te quieras lo suficiente.

Y tratarías la enfermedad, no los síntomas.

¿Los síntomas? Tu vida y actitud de gusano.

¿La enfermedad? Una enorme carencia de amor propio.

Oliva: ¿Y el tratamiento?

Sigue leyendo.

6 Si es que deseas tenerla, claro está.

LA CURA QUE ESPERABAS

El germen no es nada, el terreno lo es todo.

Louis Pasteur⁷

•

Ha llegado el momento de empezar a quererte como un profesional.

Lo que hemos descubierto es que para convertirte en un atleta de la autoestima sólo has de recorrer estos **TRES NIVELES DE AMOR PROPIO**:

- **PRIMER NIVEL: MODO AVANTAJADO**
- **SEGUNDO NIVEL: MODO *BLACK BELT***
- **TERCER NIVEL: MODO LEYENDA**

Si haces de ellos tu religión a medida que avanzas, pronto serás un maestro de la psicología del éxito y podrás pedirle a la vida cualquier cosa sin que ésta se ría en tu cara.

Excusator: ¿Cómo? ¿Niveles? ¡Qué inmaduros!

Pollo: ¡¡Anda!! Mi profe de mates... ¿Qué hace aquí?
¿También vienes por lo del concurso, profe?

Excusator: No te conozco, niño.

Mario Luna: No, Pollo. No es tu profe de mates.

Oliva: Pero es clavao. La misma cara de rancio.

Tu Mejor Tú: Rancio, rancio... Aparece de golpe, y encima renegando.

Excusator: No reniego. Pero está claro que un enfoque tan infantil no va a ninguna parte.

Tu Mejor Tú: ¿Infantil?

⁷ Aunque no existen pruebas, se rumorea que lo dijo en su lecho de muerte.

Excusator: Si parece un manual de instrucciones para pasarse un videojuego...

Mario Luna: ¿Y quién te dice que la vida no lo es?

Excusator: Uuufff... Primero las vulgaridades... Luego las cursiladas para amarse a fondo... Ahora esto... Creo que estoy empezando a perder el interés en este libro...

Tu Mejor Tú: A ver si es que te estás tomando demasiado en serio. Muchos atrapados lo hacen...

Mario Luna: Sí... ¿Cómo vas a darte amor sin darte humor?

Excusator: Decid lo que queráis... Pero esto no me parece serio... No creo que tengáis demasiado que enseñar...

Pollo: Vale, pero... Una cosa...

Tu Mejor Tú: ¿Sí?

Pollo: Si no es mi profe de mates, ¿de dónde sale este señor tan feo?

Tu Mejor Tú: Es Excusator. El Monstruo de las Excusas.

Excusator es el rey de los monstruos del autosabotaje. Es esa voz que te da un problema para cada solución.

Oliva: ¿Esa voz?

Sí.

Aquella que todos llevamos dentro. La que nos ofrece todo tipo de razones para no cultivar el verdadero amor.

Pollo: ¿El amor verdadero?

Así es.

Ese que te debes a ti mismo.

ENCONTRAR EL AMOR VERDADERO

*No me digas que crees en el amor
cuando ni siquiera sabes lo que es el amor propio.*

•

Excusator: Os he pillado. Habláis tanto de amor propio porque no tenéis la capacidad de amar.

Tu Mejor Tú: ¿Crees que puedes llenar la copa de otros cuando mantienes la tuya vacía?

Excusator: No necesito copas. Yo me entrego en cuerpo y alma al objeto de mi amor.

Mario Luna: Antes de decir que te entregas, ¿no deberías asegurarte de que tienes algo que entregar?

Oliva: ¿Cómo?

Presta atención.

Vamos a mostrarte el arte de amarte como nadie lo ha hecho jamás. Pero antes, queremos que te quede clarísimo esto:

Si no sabes amarte, no sabes amar. Punto.

Y tampoco eres digno de ser amado.

Si necesitas que otros te quieran es porque tú no te quieres. Y si tú no te quieres, ¿por qué iba a hacerlo otra persona?

¿Invitarías a alguien a comer basura?

Esperar amor de otra persona cuando no te amas a ti mismo es como invitarla a tu mesa. Pero, en lugar de ofrecerle lo mejor de tu cocina, servirle los desperdicios que tú mismo no te comerías.

¿Por qué iba nadie a desear cargar con ese muerto?

Te das asco a ti mismo, tu vida te genera náuseas y buscas el amor para refugiarte de ella, así que... ¿de qué te sorprendes si los demás no se mueren de ganas de abalanzarse sobre algo que a ti mismo te repugna?

¿Qué esperabas?

¿Que te dijeran: "Ven, por favor, estoy deseando tapar todos tus vacíos y ser tu otra mitad para ver si con mi perfume ahogamos un poco ese olor a mier**?"

De nuevo —por absurdo que parezca—, es lo que nos han vendido. La música, la literatura y, muy especialmente, Hollywood, te han adiestrado para que te creas que puedes canjear tu mediocridad por gloria.

Y, lo creas o no, hemos picado en el anzuelo.

Pollo: Pero es que yo necesito una novia para ser feliz...

Mario Luna: De eso te han intentado convencer. Pero:

Tú crees que necesitas una chica.

Y yo te digo que necesitas una vida.

Aplícalo a esa amada o amado sin el cual tu existencia deja de tener sentido. Porque:

*A veces es verdad que tu vida sin alguien no tiene sentido.
Pero tampoco lo va a tener con alguien a menos que tú se lo des.*

¿Estamos? El sentido se lo pones o se lo quitas tú. Siempre.

Una persona sólo puede *acompañarte* en tu viaje. Puede hacerlo incluso más ameno, entrañable o darle esa chispa adicional.

Pero, antes de que se suba a tu tren, el itinerario de éste ha de ser ya apasionante.

¿El problema? Que desde la guardería nos están bombardeando con mensajes diseñados para apartarnos de *la verdad*:

Todo amor empieza por el amor propio.

Si te fijas, en los aviones lo pone bien clarito:

En caso de pérdida de presión, asegúrese de tener colocada su propia máscara de oxígeno antes de asistir a otros pasajeros.

Y la razón es simple. Sin oxígeno, sólo eres un estorbo.

Antes de asistir a nadie, asegúrate de que tienes oxígeno que respirar. Y antes de amar, asegúrate de que has cultivado tu amor propio.

Lo recalcaremos una vez más, porque éstas son de hecho dos leyes esenciales del amor:

1. No puedes amar a nadie más de lo que te amas.
2. No eres digno de ser amado a menos que tú te ames antes.

¿Anhelas ese amor para toda la vida?

Busca un espejo.

MODO AVANTAJADO



¿Sabes cuánto necesitas para empezar a ver resultados?

Dominar este nivel, nada más.

Tras interiorizar sus estrategias te encontrarás listo para hacer frente a los retos de tu día a día con una eficiencia diez veces superior.

Ya no estarás en pelotas en el juego de la vida.

No volverás a quedarte sin saber qué hacer ante las vicisitudes. Tu avatar tendrá ahora un pequeño escudo y una espadita para ir repartiendo leña por ahí.

Enhorabuena.

Prepárate para hacer tuyo el... ¡¡MODO AVANTAJADO!!

ESTRATEGIAS DE EMERGENCIA

Intenté cultivar la modestia.

*Pero me enfrenté a un obstáculo insalvable:
los espejos.*



¿Te urge quererte? ¿Quieres entender ya la esencia de la psicología del éxito?

Pues queremos ofrecerte una guía de emergencia. Y vamos a empezar por lo crucial.

Tatúate todo lo que vamos a decirte.

LA GRAN DECISIÓN

Si puedo conmigo, puedo con todo.

•

¿Quieres el éxito en la vida? Repite con nosotros:

Soy un ganador.

El siguiente paso es comprender qué significa esto. Y, una vez lo hayas entendido, repetirlo en serio.

Lo creas o no, ésa es la única decisión que tienes que tomar.

La razón es que, si te quieres de verdad, no sólo vas a dejar de ser una persona que se sabotea: te vas a convertir en todo lo contrario.

¿Y qué es lo contrario de alguien que se sabotea?

Exacto. Un ganador.

Oliva: ¿Un *winner*?

Mario Luna: Depende.

Un ganador es la clase de mujer o de hombre que se ama y se lo demuestra constantemente.

Una persona que invierte más tiempo, energía y emociones en las cosas que importan y puede controlar. Y menos en aquellas que no importan o sobre las que no tiene control alguno.

Como ya sentenció Marco Aurelio hace casi dos milenios:

La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado...

...y, sobre todo, de conocer la diferencia.

Sin dar la espalda jamás a esta verdad, definimos al ganador como alguien que:

1. Sabe lo que quiere y por qué lo quiere.
2. Tiene un plan.
3. Va a por ello.
4. Disfruta del proceso.
5. Deja el mundo mejor de como se lo encuentra.

En el momento en que decides trabajar estos cinco puntos con inteligencia y honestidad, empiezas a sintonizar con la *frecuencia ganadora*.

Y perseguir la excelencia se hace fácil.

A fin de cuentas, buena parte de las lecciones que vas a extraer de este libro no son más que consecuencias lógicas de esos cinco pilares.

Por ejemplo, para avanzar en la vía del ganador... ¿qué tres recursos vas a necesitar?

Oliva: ¿Tres?

Mario Luna: Sí. Los tres recursos más preciados del ganador.

Aquellos que has de cuidar como si te fuera la vida en ello.

Porque te va la vida en ello.

FUENTES DE PODER

Si no estás ganando poder, lo estás perdiendo.

•

Hay tres recursos de los que depende tu vida.

1. Tu cuerpo
2. Tu dinero
3. Tu tiempo

Los llamamos *fuentes de poder*⁸ porque, en la medida en que los cultivas, te haces poderoso.

Y viceversa. Cuanto más se deterioran tus fuentes de poder, más vulnerable eres.

Por eso, quererse es avanzar hacia el poder.

Excusator: Eso no es quererse. Eso es codicia y amor a la tiranía.

Tu Mejor Tú: O amor a la libertad.

Mario Luna: Así es. Sin poder, no hay garantía de libertad.

Cuanto más se resiente tu economía o tu cuerpo, más dependiente y menos libre serás. Eso es fácil entenderlo.

Igualmente, si la mayor parte de tu tiempo lo inviertes en cosas que no van a marcar la diferencia, menos podrás dedicarle a aquellas actividades que sí pueden aportar valor a tu vida.

Excusator: ¡Pero qué tendrá que ver tu cuerpo con el dinero o el tiempo!...

8 Créditos a Mark Joyner y su increíble filosofía *Simpleology*.

Tu Mejor Tú: Ya te lo hemos dicho. Las tres cosas te dan o te quitan poder.

Excusator: El sabio persigue el conocimiento, no el poder.

Mario Luna: La sabiduría está muy limitada cuando no se tiene suficiente poder para expresarla.

Oliva: ¿Qué quieres decir?

Tu Mejor Tú: Cuando no puedes aplicarlo, el conocimiento sirve de poco.

Y genera frustración.

Por ejemplo, imagina a un gran científico.

Un día descubre la cura definitiva contra el cáncer o la diabetes o la arterioesclerosis. Pero ¿qué pasa si no cuenta con los medios para elaborar la medicina o llevar a cabo el tratamiento?

Por supuesto, la sociedad debería proporcionarle dichos medios, pero ¿y si no lo hace? ¿Y si las personas u organizaciones a cargo tienen otros intereses en mente?

Y no hace falta apuntar tan alto.

Tú mismo podrías ser un superexperto en nutrición, pero ¿qué pasa cuando los alimentos que crees que debes comer no están al alcance de tu bolsillo?

Quizás no puedas comer como te gustaría por falta de medios económicos, o de tiempo para prepararlos, o...

Pollo: O porque lo cocina todo tu madre...

Oliva: ...y no está por negociar nada.

Pues sí. También puede ocurrir.

Y también puedes tener el conocimiento para ganar un campeonato de esgrima o de gimnasia rítmica, pero ¿acaso no necesitas las condiciones físicas para aplicar dichos conocimientos?

Excusator: Si estás decrépito, siempre puedes entrenar a un alumno y aplicar así tu sabiduría.

Mario Luna: Claro. Pero entonces necesitas recurrir a una fuente de poder suya: su cuerpo.

De nuevo, desvías recursos hacia algo que ya no está tan dentro de tu área de influencia. Te haces más dependiente.

Así que asúmelo:

Cada vez que pierdes poder, aumenta tu dependencia.

Porque... ¿qué pasa si es un mal alumno? ¿Y si sencillamente no cree en tu sistema? ¿Y si aplica tu método y luego se arroga el mérito de haberlo creado?

¿Lo ves?

Incluso el conocimiento más valioso requiere una cierta cantidad de poder para expresarse. Tener sabiduría y no contar con el poder necesario para aplicarla no es lo que persigue la vía del ganador.

Obviamente, cada vez que eres lo bastante poderoso como para llevar a cabo una elección, por pequeña que sea, el conocimiento te ayuda.

Pero cuando no tienes poder para expresar tu conocimiento en la acción, la decisión es ésta:

Frustración con conocimiento o ignorancia sin frustración.

¿Y acaso no es tal dicotomía un peligro muy real?

La pregunta es: ¿la quieres en tu vida?

Excusator: ¿Pero y si tienes que prostituirte para obtener poder?

Pollo: ¿Cómo? ¿Haciendo la calle?

Oliva: O trabajando en algo que no te gusta, eso ya es prostituirte.

Tu Mejor Tú: O en lo que no creas. O que no sintoniza con tus valores.

Mario Luna: Te prostituyes cuando te ves obligado a hacer cosas que no te representan.

Oliva: Yo no quiero eso. Ni por todo el poder del mundo.

Mario Luna: Pero... renunciar al poder ¿te salva de prostituirte?

Si no tienes suficiente poder, estarás a merced de que otros puedan obligarte a prostituirte en cualquier momento.

Y prostituirse, que quede claro, nunca es algo deseable.

Pero este libro no va dirigido a personas imaginarias que viven en el universo de *Pin y Pon*.⁹ Es para ayudarte a ti, que te enfrentas cada día al mundo real con todas sus calamidades.

Por eso, si alguna vez te ves obligado a prostituirte, asegúrate de que al menos aumente tus fuentes de poder. Es decir, que sirva para posibilitar tu libertad en el futuro.

Porque, cuando tus fuentes de poder se deterioran demasiado, dependerás de otros.

Oliva: ¿Cualquiera de las tres?

Tu Mejor Tú: Cualquiera.

Toma la salud, por ejemplo.

Sin ella, estás a merced de que otros quieran y sepan cuidarte. Y puede que, por mera supervivencia, tomes decisiones o que hagas cosas que no te representan.

Excusator: Pues pones fin a tu vida.

Mario Luna: Cuando se acaba la vida, se acaba el juego.

9 Si no sabes de lo que hablamos, entra en <http://www.pinypon.es/es>

¿No es mejor dejar la puerta abierta al cambio? Porque, sin vida, no hay posibilidad alguna.

Oliva: ¿Y el tiempo?

Con el tiempo pasa lo mismo. Cuando te falta, vas a tomar decisiones poco meditadas, vas a actuar por impulsos. Y eso tampoco te representa.

Cuando no tienes tiempo suficiente, no se dan las condiciones para que la mejor versión de ti mismo pueda aflorar y manifestarse.

Oliva: ¿Y el dinero?

Pollo: Sí. ¿Te hace prostituto no tenerlo?

Mario Luna: Su carencia no te protege de no serlo.

Si necesitas trabajar en algo para vivir, por definición eres un *prostituto laboral*, condenado a vender tu tiempo por sustento. Con suerte, podrías acabar haciendo algo que te representa, pero... ¿cuánta gente puede decir eso?

Y aun si encuentras un trabajo excelente, ¿qué garantías tienes de que mañana no lo pierdas?

Oliva: Pero así estamos todos...

Pollo: Sí. ¿Quién puede vivir sin trabajar?

Tu Mejor Tú: Exacto.

Para eso, entre otras cosas, hemos escrito este libro. Para mostrarte el camino. Y que un día puedas trabajar para realizarte y para aportar valor a la sociedad, no porque la supervivencia te obliga a ello.

Por desgracia, no va a ser fácil.

Hoy en día, menos del 1% de la población mundial tiene más del 90% de la riqueza global.

¿Sabes lo que eso significa? Significa que hay demasiada gente que ha perdido su poder.

Pero entiende esto:

Cuando tú no tienes suficiente poder, alguien lo tiene por ti.

Y, cuando otro tiene el poder que te corresponde a ti, puede hacerte su esclavo.

Excusator: Exagerados...

Mario Luna: Todo depende del grado en que se dé dicho desequilibrio.

Excusator: Pues mientras no se incline demasiado la balanza...

Ya.

El problema es que, cuando no tienes suficiente poder, no vas a ser tú quien decida cuánto o adónde se inclina la balanza.

Y otros podrán tomar decisiones que afecten a tu cuerpo, tu tiempo y tu dinero. Y, en consecuencia, debilitarte todavía más.

Ha ocurrido una y otra vez a lo largo de la historia. Y, aunque las formas de esclavitud son más sutiles que antes, sigue ocurriendo.

Pollo: Yo no quiero eso...

Oliva: Rotundamente, no... ¿Cómo lo evito?

Mario Luna: Cultivando tus fuentes de poder. Lo suficiente al menos para garantizar tu libertad.

Y ten claro esto:

El poder no es algo estático.

Por eso:

Si no estás ganando poder, es que lo estás perdiendo.

Aplícalo a cualquiera de las tres.

Si te alejas de tu plenitud física, te faltará la energía física y el poder mental que requiere la libertad y serás más controlable. Si tú no eres dueño de tu tiempo, alguien lo es. Y lo mismo se aplica a tu dinero: cuando tú no lo tienes, ¿quién podrá usarlo contra ti?

Oliva: ¿Y se afectan unas a otras?

Tu Mejor Tú: Claro. Mucho.

Por eso, es trabajo tuyo hacer cosas que potencian tu cuerpo, tu dinero y tu tiempo priorizando unos mínimos para cada fuente.

Sin dichos mínimos en cualquiera de ellas, el resto se verá seriamente amenazado.

Pollo: ¿Cómo está eso?

Para que nos entiendas, cuando alguna de las tres fuentes de poder "flojea" demasiado, las otras dos peligran.

Por ejemplo, con un cuerpo deteriorado, no tendrás la energía ni el ánimo óptimos para perseguir tus sueños profesionales. Además, harás las cosas más lentamente. Y, para colmo, necesitarás dedicar más tiempo a la supervivencia.

Oliva: Aclaradísimo. La salud afecta al tiempo y al dinero.

Pollo: ¿Y si te falta pasta? Lo digo por mí.

Lo mismo.

Te estresarás, y eso afectará negativamente a tu salud.

De hecho, ¿sabías que el estrés crónico es una de las principales causas del envejecimiento prematuro, la pérdida de neuronas y toda una ristra de enfermedades crónico-degenerativas?

Añade a esto que, si tus finanzas flaquean, puede que no seas capaz de costear una nutrición o atención sanitaria óptima, perjudicando así más tu cuerpo.

Para colmo, perderás tiempo, pues te verás obligado a ocuparte de todo aquello que no podrás delegar en profesionales por falta de medios.

Oliva: Está claro. Cuando la economía falla, todo lo demás se resiente.

Pollo: Y el tiempo, prima, que tú vas siempre agobiada.

Oliva: Es verdad. ¿Qué pasa con el tiempo?

Cuando tienes poco tiempo, no puedes elaborar planes de calidad para prosperar económicamente. Ni trabajar en ellos como te gustaría.

Y tampoco podrás dedicarle a tu cuerpo la atención que necesita, cosa que también te alejará de la salud extrema.

Oliva: Por no hablar del agobio y las prisas, que como decís no son nada sanos.

Mario Luna: No lo son.

Como has visto, van a disparar tus niveles de cortisol y afectar a tu equilibrio hormonal.

Repetimos:

Cuerpo, dinero y tiempo.¹⁰

Fácil, ¿verdad?

Todo lo que hagas en la vida, va a expandirte o limitarte respecto a estos tres recursos.

¹⁰ Podríamos caer en el topicazo y decirte: salud, dinero y amor. Pero no. Lo que la mayoría de la gente entiende por salud es la ausencia de enfermedades graves, pero el ganador y la ganadora que se quieren aspiran a la salud extrema, que va mucho más allá de la mera supervivencia, adentrándose en el máximo rendimiento físico y mental. En cuanto al amor, cuando te quieras de verdad van a ocurrir dos cosas: 1. Las relaciones afectivas van a dejar de ser una necesidad para convertirse en una opción. 2. Vas a tener más éxito en el amor.

Te va a acercar o a alejar del máximo rendimiento físico y mental. Te va a hacer más pobre o más rico. Te va a dar tiempo o te lo va a quitar.

Sin embargo, dilo en voz alta y de inmediato te comerás una avancha de gilipatras en forma de cliché.

Excusator: Claro. Es que no deberíais haber incluido el dinero como algo importante.

Pollo: ¿Y eso?

Excusator: Todo el mundo lo sabe. El dinero no compra la felicidad.

A esa clase de topicazos nos referimos.

Por supuesto que el dinero no compra la felicidad, pero la falta del mismo te deja bien jodido.

Excusator: No os equivoquéis. El dinero no es más que papel impreso...

Oliva: Bueno, ahora ni siquiera eso... Hoy en día son sólo dígitos en tu cuenta bancaria.

Tu Mejor Tú: No te confundas. El dinero es vida.

Cuando compras algo con dinero, no estás comprando con dinero. Lo estás comprando con el tiempo, la energía y los sacrificios que te ha llevado conseguir ese dinero.

¿Nos sigues?

Que te cuenten lo que les dé la gana, pero tú has de tenerlo claro.

Aunque sólo fuese por la libertad, independencia y posibilidades que te ofrece, el dinero es crucial. Para lo que sea que quieras hacer con tu vida, cualquier meta que te propongas, el dinero va a ser un propulsor.

Quizás algún día vivamos en una sociedad sin dinero donde a cada persona se le dé más o menos poder en función de lo que

aporta a la sociedad. Pero, hoy por hoy, has de enfrentarte al problema del dinero cada día.

Pollo: ¿Me lo dices o me lo cuentas?

Oliva: Ya. Y es así quieras o no.

Mario Luna: Efectivamente.

Es así de simple. Suficiente dinero puede liberarte. Insuficiente puede convertirte en un esclavo.

Oliva: ¿Y el tiempo? ¿Por qué a mí me falta siempre?

El tiempo y su gestión es ese gran desconocido. Ni se enseña en los colegios ni reemplazará jamás una conversación sobre fútbol o famosos.

De hecho, ¿quieres oír la expresión que mejor resume la psicología del atrapado? Allá va...

Matar el tiempo...

Pollo: Pero... ¿qué tiene de malo matar las horillas?

Tatúate esto:

Matar es un crimen.

Y cuando lo que matas es uno de los recursos más preciados que tenemos, cometes un verdadero sacrilegio.

Es más: cada vez que oigas a alguien hablar así, aléjate cagando leches.

Por inofensivas que parezcan, esas frasecitas encierran una filosofía más devastadora que el anillo de Mordor. Los aficionados a ellas están fuera de toda esperanza de salvación.

Y es contagioso. Huye.

Excusator: Me parece un escándalo que habléis así.

Tu Mejor Tú: Lo es. Por desgracia.

Efectivamente, nadie se escandaliza de oír algo tan común como *pasar el rato, matar las horas, deshojar margaritas, echar la tarde* o hacer algo para *que el tiempo se te pase más rápido...*

En cambio, si dices algo como "optimización del tiempo", en el acto la inmensa mayoría de la gente asociará tu cara con conceptos como el de "friki" o "marciano".

Lo último que se les pasa por la cabeza es que el tiempo es el tejido del que está hecha la vida. Y que, cada vez que lo inviertes en algo que no te acerca a tus sueños, te estás alejando de ellos.

Distractor: Qué exagerados.

Pollo: ¿De qué me sueñas? Tú y yo nos hemos visto antes, ¿no?

Distractor: Claro, compi. Hemos pasado mucho tiempo juntos.

Mario Luna: Y ése es el problema. Fuera de aquí.

Distractor: ¿Pero no decíais que me ibais a invitar?

Tu Mejor Tú: Sí, pero espera a que lo hagamos...

Y es que el ocio no tiene nada que ver con las distracciones. Pues...

...mientras que tú eres el dueño de tu ocio, las distracciones son dueñas de ti.

¿Ves la diferencia?

Excusator: Vale. Acepto que el tiempo es oro. Pero habéis cometido un error.

Pollo: ¿Ah, sí? ¿Cuál?

Excusator: Han caído presas del *culto al cuerpo...*

Mario Luna: Por supuesto que rendimos culto a la principal herramienta que posee todo ser humano.

Tu Mejor Tú: El cuerpo es tu templo. El cuerpo es sagrado.

Excusator: Menos cuerpo y más cerebro querría yo ver.

El problema es que... ¡el cerebro es cuerpo!

De hecho, cuando hablamos de *cuerpo*, no nos referimos a tener un cuerpo de portada de revista. Aunque tenerlo no haga daño a nadie.

A veces.

Oliva: ¿A veces?

Mario Luna: Siempre que dicho cuerpo sea el reflejo de una salud extrema...

Tu Mejor Tú: Y no una mera fachada generada a costa de ésta.

Pollo: Entonces, ¿no va de enchufarme esteroides?

Oliva: Ni de dejarme el sueldo en quirófanos y silicona...

Mario Luna: No. Ni de hincharse a Red Bulls.

Tu Mejor Tú: Va de crear un *cuerpo G*.

Pollo: ¿Cómo?

Mario Luna: Un cuerpo ganador.

Un cuerpo que persigue la salud extrema y el máximo rendimiento físico y mental. Un cuerpo diseñado a tu medida. El vehículo perfecto para transportarte hacia tus sueños.

Y sin embargo, basta sacar el tema para que el colectivo de *Atrapados Anónimos* te taladre con todo tipo de clichés.

Por ejemplo, cuando sale el tema de la enfermedad, verás mucho esa actitud de que *si te toca, te toca*.

O de que *de algo hay que morirse*. O que *más vale vivir menos pero feliz*. O que *si te cuidas, más que alargarte la vida, la vida se te va a hacer larga*.

¿Te suena?

Si quieres ser un atrapado durante el resto de tu vida, lo tienes fácil. Haz tuyos estos clichés. Y así te convertirás en un imán para la enfermedad mental y física.

Lo que esta filosofía de esclavos no llega a captar es que...

...una salud óptima es el mejor aliado de la felicidad.

Que el bienestar, el entusiasmo, la paz interior y la serenidad son un estado químico. Y que dicho estado químico se puede propiciar.

Que los hábitos para lograrlo que hoy te suponen esfuerzo o disciplina, al cabo de unas cuantas semanas pueden empezar a resultarte agradables y estimulantes cuando has reemplazado tus viejas conexiones neuronales por otras nuevas.

¿Quieres verdades como puños?

Pues escucha ésta: la salud y la energía están en la base de todo logro y de la verdadera felicidad.

Para quererte, necesitas construir un cuerpo ganador. Un cuerpo que te potencie en lugar de limitarte.

Oliva: ¿Un cuerpo G?

CUERPO G

Cuida de tu cuerpo y el resto se volverá automáticamente más fuerte.

Chuang Tzu

•

Tu Mejor Tú: ¿Qué porquería comes?

Excusator: De algo hay que morir.

Mario Luna: ¿Y esas prisas?

Entiéndenos.

Ya perderás la salud cuando te mueras. Entre tanto, ¿por qué no disfrutar de ella?

Te dirán que el cuerpo es el vehículo de la mente, y nosotros te decimos que es más: es la atmósfera que ésta respira.

Excusator: Claro que sí. Vehículo del alma.

Vehículo del alma, ¿verdad? Gilipatrafña, y de las buenas.

Pero aun cuando fuese cierto, si tu alma ha de adoptar un medio de transporte, ¿por qué no ir en Ferrari?

Resumiendo:

¿Quieres ser un ganador? Pues empieza por cultivar un cuerpo ganador.

Un cuerpo G.

La principal herramienta para lograr lo que quieres en la vida eres tú. Y sin tu cuerpo, no hay tú.

¿Sabes cuántos millonarios se llevaron su riqueza a la tumba de forma prematura?

Pollo: ¿Cuántos?

Mario Luna: Muchos.

Todos aquellos que no entendieron que tu cuerpo es la fuente de poder más importante.

Puedes ser brillante acumulando dinero o gestionando el tiempo, pero si no le das a tu salud la prioridad que se merece estarás cometiendo un serio error.

Entiéndelo, es muy simple:

La base de todo es tu cuerpo.

Si estás enfermo, consagra tu vida a la recuperación.

Si estás lo que los médicos llaman "sano", persigue la *salud extrema*.

Si estás muerto, puedes saltarte este capítulo.

Excusator: Muertos es como vamos a acabar todos.
Tanto cuidarse para qué.

¿Lo ves? Esa actitud es tu enemigo.

Cuando alguien que tiene una coliflor por cerebro te suelta:

Si me tengo que morir, que sea de algo,

en realidad está diciendo:

Si me tengo que morir, que sea por tonto.

Oliva: Yo oigo mucho eso de que lo que no mata, engorda.

Pues no.

Lo que no te mata en un día, te mata lentamente.

Excusator: ¿Y qué? No me interesa llegar a viejo.

Tu Mejor Tú: La idea no es llegar a viejo.

Mario Luna: Es llegar a joven muchos años.

Excusator: *La cuestión no es añadir años de vida. Es añadir vida a los años.*

Tu Mejor Tú: Yo creo que la cuestión es añadir vida a tu cerebro. Porque está muerto.

Hay gente que cree que para vivir con pasión necesitas deteriorar tu cuerpo o tu mente. Que si no entras en el Club de los 27,¹¹ no has vivido.

No es eso lo que perseguimos.

Nosotros queremos que pises a fondo el acelerador mientras cuidas de la carrocería y el motor. Que vivas apasionadamente a la vez que nutres tu cuerpo y tu espíritu.

Excusator: No habéis entendido. Lo que quiero decir es que *prefiero vivir menos años, pero disfrutando de ellos.*

Sí hemos entendido. De hecho, en el *ranking* mundial de las gili-patrañas, esta entraría directa en el *top 5*.

A partir de ahora traduce eso de:

Prefiero vivir menos años, pero feliz

¹¹ Expresión utilizada para referirse a cierto colectivo de músicos populares que fallecieron a la edad de veintisiete años. Por lo general se trata de casos relacionados con el abuso de alcohol y drogas.

Algunos "miembros" del Club de los 27 fueron Robert Johnson, Brian Jones, Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Kurt Cobain o Amy Winehouse.

por:

Prefiero vivir menos años y garantizarme que voy a ser un triste desgraciado durante dicho periodo.

Esa clase de "filosofías" parten de una pésima comprensión de cómo funciona el cerebro. Concretamente, de sus mecanismos de gratificación a corto y largo plazo.

Excusator: Perdona, pero... ¿qué tiene de malo un McDonald's o una pizza si me hace feliz?

Tu Mejor Tú: Comer basura sólo te hace feliz durante unos minutos.

Y todo ese bienestar que te da queda descompensado con creces por la infelicidad que te genera durante horas y horas.

Eso, por supuesto, sin entrar en las enfermedades serias que te puede provocar.

Porque, incluso si nos ceñimos sólo al efecto que la comida basura tiene sobre la química de tu cerebro a corto plazo, ésta no te hace feliz.

Al igual que los opiáceos, algunos alimentos están diseñados para secuestrar tu circuito de recompensa innato. Pero, tal y como ocurre con dichas drogas...

...todo lo que sube, baja.

¿Te suena?

A las pocas horas de atizarte esos donuts, tu cuerpo empieza a experimentar todo tipo de desequilibrios. Su elevada carga glucémica desemboca en un pico de insulina, que a su vez provocará un bajón de azúcar y ganas renovadas de meterte más excrementos por la boca.

Como además hablamos de *comida inerte*, se junta el hambre con las ganas de comer.

Oliva: ¿Comida inerte?

Mario Luna: Repleta de calorías “vacías”, con muy pocos nutrientes.

Por eso, al bajón de azúcar provocado por el pico de insulina se le une el hecho de que tu cuerpo sigue experimentando carencias nutricionales. Y eso hará que te apetezca seguir engullendo guardadas pese al festival de calorías que te has dado.

Si llevas mucho tiempo comiendo esa clase de porquerías, tus deficiencias nutricionales son aún mayores. De ahí que tu estado por defecto sea mal humor, irritación, ansiedad, insatisfacción...

Oliva: Muy interesante lo que decís.

Pollo: Ya, pero a mí me cambia la cara después de rociar-me un paquete de galletas.

Mario Luna: *Sólo* durante los minutos que te zampas ese helado de litro y medio tu cerebro te recompensa con endorfinas.

Tu Mejor Tú: Quizás ese estado de satisfacción se extiende durante una hora o dos. Y luego...

Y luego, vuelta a empezar: montaña rusa de subidas y bajadas de glucosa. Y síndrome de abstinencia cuando cierras el grifo.

Oliva: ¿Quieres decir que me dará el mono si me dejo las chucherías?

Mario Luna: Seguro.

Pollo: ¿Como a un yonqui?

Tu Mejor Tú: Prueba a hacerlo una semana, y luego nos cuentas.

Al final no es que seas feliz cuando te hinchas a chocolate. Más bien eres infeliz todo el tiempo en que no lo haces.

La bazofia que comes desequilibra la química de tu cuerpo de una forma tan lenta y progresiva que no te enteras de ello.

Y ése es el problema. Que tu mente no lo asocia.

Sencillamente, no está equipada para hacerlo. Igual que tus ojos no captan el movimiento de la luna, tus arterias no cuentan con terminaciones nerviosas capaces de detectar las diminutas partículas de colesterol apiñándose en sus paredes.

Careces de sistemas que te alerten cuando tus células mutan peligrosamente para adaptarse a la química de un cuerpo que dista mucho de ser la óptima.

Nada te avisa de los estragos que el estrés oxidativo está produciendo en tu cuerpo, ni de cómo se empobrece tu microbioma intestinal.

Estás diseñado para reproducirte, comer y que no te coman. Poco más.

Por eso, en el entorno en el que evolucionamos, el mecanismo de gratificación instantánea era útil para la supervivencia. Pero ya no lo es.

¿Y quién se beneficia de ello?

Aquiyator: ¡Conspiranoicos!

Tu Mejor Tú: No te cueles y espera tu turno.

A día de hoy, a quien más ayuda dicho mecanismo obsoleto es a quienes te venden excrementos comestibles. Lo aprovechan para *hackear* tu cerebro y convertirte en adicto a sus porquerías.

Excusator: Ya, pero... ¿y si me gusta?

Pollo: Eso me pasa a mí.

Lo que te ofrecen ya lo conoces. Lo has vivido, pero...

¿Has experimentado el estado químico de la salud extrema?
¿Acaso has probado a ejercitarte y a alimentarte con comida real durante un mes?

¿Tienes idea de hasta qué punto esa clase de vida puede darte un equilibrio químico que se traduzca en un estado de bienestar que jamás has conocido o del que ni siquiera te acuerdas?

Porque claro que el primer día que mordisquees una ramita de brócoli te va a costar. Especialmente si llevas una vida devorando donuts y bollicaos.

Por supuestísimo que vas a asociar el gimnasio al sufrimiento si el único peso que levantas es el del mando a distancia o el de ese cubata que te atizas en cuanto sales perdiendo el culo del trabajo.

Excusator: No me vais a convencer. El ejercicio cansa.

Mario Luna: Claro que cansa.

Tu Mejor Tú: Casi tanto como no practicarlo.

Pollo: ¿Cómo está eso?

Piénsalo.

¿Qué cansa más? ¿Mover una losa o cargar con un cuerpo que es una losa?

Oliva: Me lo apunto: "Mover una losa cansa menos que cargar con un cuerpo que es una losa".

Mario Luna: Exacto.

Que te suponga un sacrificio al principio no quiere decir que no vayas a disfrutarlo cuando hayas desarrollado el hábito.

Si no forma parte de tu rutina, en este momento simplemente no puedes opinar porque te faltan las sinapsis neuronales de quien lleva meses o años haciéndolo.

Sencillamente...

...su experiencia no es la misma que la tuya.

No siente lo mismo que tú sientes. Punto.

¿Entiendes? No tienes que elegir entre "estilo de vida saludable con sacrificio" y "estilo de vida no saludable sin sacrificio", porque el sacrificio que supone darle a tu cuerpo lo mejor es sólo un espejismo.

Como bien apunta Carlos Pérez en su libro *Paleovida*, podemos reeducar nuestro circuito de recompensa para que vuelva a parecerse al natural.

Cosas como disfrutar de las endorfinas que tu cuerpo genera con el ejercicio moderado, o tras beber con sed o comer con hambre, son fundamentales para incorporar esta clase de hábitos.

Y, por favor, entiende esto:

Una vez desarrollado el hábito saludable, mantenerlo te costará lo mismo que el no saludable. Con la ventaja añadida de que todo lo demás en la vida te resultará más fácil, al tener más salud, bienestar y energía.

Excusator: Sois superficiales. Yo prefiero cuidar de la salud de mi alma.

Tu Mejor Tú: Si dañas el cuerpo, el alma se resiente.

Excusator: Chorradas. El alma no tiene nada que ver con el cuerpo.

Tu Mejor Tú: Entonces, ¿te puedo lobotomizar?

Excusator: Pero eso...

Tu Mejor Tú: Eso es quitarte un trozo de cerebro.

Mario Luna: Y tu cerebro, adivina qué.

Tu Mejor Tú: También es cuerpo. Va todo en el lote.

Pero tampoco hace falta ser tan drásticos para aceptar lo obvio. Simplemente pídele a tu colega anestesista que te meta un chute de propofol.

Y luego nos cuentas lo que hace tu alma.

¿Nos sigues?

No faltará quien te taladre con que el cuerpo es el vehículo del alma. Nosotros ya te lo advertimos: *Es la atmósfera que ésta respira.*

Excusator: Pero os vais a cargar la religión.

Tu Mejor Tú: El que quiera creer, que crea. Pero...

Mario Luna: ...mientras tengas un cuerpo, la química de éste va a arrastrar a la de tu alma.

Excusator: ¡Qué superficiales! ¿Y la mente, qué?

Tu Mejor Tú: ¡¡Y dale!! La mente es cerebro y el cerebro es cuerpo.

Mario Luna: Ergo, daña tu cuerpo y socavarás tu mente. Y viceversa.

Esperamos que hayas captado lo esencial.

Puedes creer en el alma. Puedes ser cristiano, musulmán o budista.

Puedes rendir culto a la mente universal, fundar tu propia religión o decantarte por profetas más consolidados, como Rhonda Byrne.

Pero este hecho no va a cambiar.

Y, como ya te hemos dicho, aun si el cuerpo fuese sólo el vehículo del alma, ¿por qué no ir en un *jet* supersónico?

A fin de cuentas, de las tres fuentes de poder, ésta es crucial. Sin cuerpo, no hay dinero. Ni tiempo.

Ni felicidad.

Hasta que los científicos puedan sumergir nuestros cerebros en probetas en perfecto equilibrio electroquímico, dicho equilibrio sólo lo vas a obtener de un cuerpo optimizado.

Pollo: Entonces...

Tu Mejor Tú: Entonces vas a ser más feliz si te cuidas.

No bromeamos.

¿Sabes que la salud extrema te hace particularmente propenso a la dicha aunque no quieras?

Inversamente...

...cuando tu química está mal, tú estás mal.

Toma a un drogadicto. ¿Feliz o desgraciado?

Es un caso extremo, pero ocurre con todo a pequeña escala. A mayor cantidad de toxinas en tu cuerpo, más complicado es que experimentes estados como la paz, la serenidad, el optimismo o la iniciativa.

Y viceversa. Cuando te acercas a tu potencial físico, cuando tus niveles hormonales son óptimos, cuando tus neurotransmisores funcionan de la mejor manera, la vida va cuesta abajo.

Pero no lo decimos nosotros: es ciencia.

Por ejemplo, ¿te ha explicado alguien que mientras haces ejercicio es imposible deprimirte?

Seguramente te suena eso de que liberas endorfinas, pero...

¿Sabías que cuando aumentas tu masa muscular te haces más inmune a la depresión?

Pollo: Sí, claro. Si es que sólo de mirarme en el espejo me daría un subidón que...

No. No sólo por eso.

Investigadores del Instituto Karolinska, en Suecia, han descubierto que el tejido muscular sano fabrica enzimas que purgan el cuerpo de sustancias nocivas.

Como apunta Mia Lindskog, una de las investigadoras que participan en el estudio, el músculo esquelético cumple una función depurativa similar a la del riñón o el hígado. Así, una persona musculosa elimina más toxinas asociadas al estrés, que tienen un impacto negativo sobre el estado mental.

Y no hablamos sólo de felicidad.

Hablamos también de conseguir tus objetivos en la vida.

Nos referimos, incluso, a tus niveles de confianza. O de creatividad.

Pollo: ¿Confianza?

Oliva: ¿Estar en forma puede hacer que Pollo no se quede hecho un pasmarote con las chicas?

Pollo: Prima, córtate un poco, ¿no? ¿Qué van a pensar de mí?

Excusator: Vaya tontería. ¿Qué tiene que ver estar en forma con la timidez?

Pues tiene que ver.

Tu cerebro no te va a tratar igual si te percibe en tu apogeo físico que si entiende que eres físicamente débil.

Por lo que a él respecta, todavía vives en el Paleolítico. Si te percibe débil, hay recursos que te dará con cuentagotas para evitar que te metas en líos usándolos.

Excusator: Aun cuando fuese cierto, vuestra filosofía es demasiado elitista.

Oliva: ¿De verdad? ¿Vale sólo para unos pocos?

Excusator: Obvio. Sirve tan sólo a los sanos. Y deja totalmente de lado a los enfermos.

Mario Luna: Al contrario. Si estás enfermo, obsesiónate con la salud.

Excusator: ¿Y si no depende de ti recuperarla?

Tu Mejor Tú: Asegúrate de que realmente no dependa de ti.

Y eso sólo lo puedes comprobar yendo a por todas.

Toma el ejemplo de Stephen Hawking. Cuando le diagnosticaron su enfermedad, le dieron dos años de vida.

Pero Hawking es un ganador poco dispuesto a limitarse.

Cinco décadas más tarde, con innumerables premios a sus espaldas y más logros de los que caben en este libro, Hawking sigue asombrando al mundo.

Un mundo al que, pese a la completa parálisis que le ha acompañado durante la mayor parte de su vida adulta, ha aportado más que la mayoría de personas en plena posesión de sus facultades.

Hay personas que, como él o Jason Becker, no renuncian a ser todo lo que pueden ser.

Excusator: ¿Hawking? ¿Becker? Malos ejemplos cuando habláis de salud extrema...

Lo sería si la salud extrema fuese la misma para todos. Pero no lo es.

Porque, según nuestra definición:

La salud extrema es el máximo índice de salud, energía y bienestar que puedes obtener en tus circunstancias personales.

Por eso, un cuerpo G varía de persona a persona.

Oliva: ¿Queréis decir que un cuerpo G no es lo mismo para mí que para otro?

Mario Luna: Exacto.

Oliva: ¿Y cómo puedo saber cuál es el mío?

Tu Mejor Tú: Depende. ¿Qué objetivos tienes en la vida?

Porque:

Tu cuerpo G es aquel que, sin perder de vista la salud extrema, más te ayuda a conseguir tus metas.

El cuerpo óptimo para un Nobel de Física o un músico no es el mismo que el que necesita un culturista. Y el físico que hace falta para propulsar la carrera de un futbolista difiere del de una bailarina de *ballet*.

Por supuesto, se trata de un ideal. No es algo que vayas a alcanzar nunca, pero sí un referente al que puedes acercarte más y más.

O sea:

Un cuerpo G no es una realidad, sino un rumbo.

Un rumbo que toma muy poca gente. De hecho, la mayoría no hace más que alejarse de su cuerpo G.

Excusator: Si tan poco nos cuidamos, qué raro que la mayoría de la gente no estemos enfermos...

Si nos comparamos con alguien sano de verdad, lo estamos.

Pero nos han enseñado que, a menos que padezcas una enfermedad grave, estás sano. En lo relativo a la salud, funcionamos con un código binario.

Blanco o negro. Sano o enfermo.

Pero la realidad es que...

...hay infinitos grados de salud, que oscilan desde la salud extrema hasta la muerte.

Excusator: Sois unos plastas con tanta salud extrema. A la gente no le hace falta estar más en forma. Lo que necesita es más cerebro.

Tu Mejor Tú: No te has enterado de nada.

Mario Luna: Pues, lo creas o no, es la base de nuestra filosofía.

Ya que:

Si hay algo que persigue la filosofía de cuerpo G es un cerebro G.

Cuando vas al gimnasio, sales a hacer cardio o eliges una comida saludable, generalmente piensas: "Voy a cuidar de esta figura".

Pero ¿cuántas veces te has ido a correr pensando: "Voy a cuidar de mi cerebro"?

Oliva: Nunca.

Pollo: Mi colega el Rompebarras, en el gimnasio, siempre dice: "Voy a crecer".

Pero nunca dice: "Voy a aumentar materia gris", ¿verdad?

En estos ambientes, ¿te das cuenta de la de veces que se oye: "Esto te pone superfuerte"?

Ahora bien, ¿sabes de alguien que diga: "Esto te pone superlisto"?

Se nos olvida.

Pollo: ¿El qué?

Mario Luna: Se nos olvida que, al cuidar del cuerpo, cuidamos también del cerebro.

Una y otra vez, perdemos de vista que...

...*el cerebro es cuerpo.*

Hay gente que incluso concibe su cuerpo como un medio para transportar su cabeza de un lado a otro, olvidándose de algo tan obvio como que... ¡¡¡está pegada a él!!!

Reflexiona un momento sobre ello.

Cuando piensas en la figura de un intelectual, alguien que trabaja con su mente, ¿qué clase de imagen te viene a la cabeza?

Oliva: ¿Punset? ¿Cela? ¿Dostoievski?

Pollo: Mi coleguita el Filósofo. Pero sólo se pone profundo cuando está hasta arriba de costo.

Sí.

Seguramente, no la de alguien en excelente forma física.

Pero esto es un prejuicio que arrastramos del pasado y con poco fundamento. De hecho, ¿sabías que algunas de las mayores mentes de la ciencia han sido también grandes deportistas?

Según Naomi E. Pasachoff, autora de *Marie Marie Curie: And the Science of Radioactivity*,¹² Pierre y Marie Curie, ese matrimonio a quien tanto le debemos, fueron ciclistas empedernidos.

¿Más ejemplos? Toma el de Edwin Hubble.

Oliva: ¿El legendario astrónomo?

Mario Luna: Sí.

Pero ¿sabías que se le conoció también por ser una promesa de los pesos pesados del boxeo?

12 Marie Curie y la ciencia de la radiactividad

Y Niels Bohr, premio Nobel de Física, fue un gran portero de fútbol.

En cambio, su hermano, el matemático Harald Bohr, se convirtió en un héroe nacional al jugar con la selección danesa como centrocampista en las olimpiadas de Londres y eliminar a Francia en las semifinales con un histórico 17-1.

¿Te gustan más la informática y la inteligencia artificial?

Pues entonces es imposible que no te venga a la mente Alan Turing, el padre de esta ciencia. Pero ¿estás al tanto de que amaba las maratones y que sus marcas se encontraban entre las de los mejores fondistas de su época?

Excusator: Claro, siempre extranjeros.

Tu Mejor Tú: Mucho ojo con lo que dices.

Sin ir más lejos, nuestro genialísimo Nobel, Santiago Ramón y Cajal, fue también uno de los pioneros del culturismo en nuestro país.

De hecho, en el libro *Recuerdos de mi vida* él mismo se definía de esta manera:

Ancho de espaldas, con pectorales monstruosos, mi circunferencia torácica excedía de 112 centímetros y al andar mostraba esa inelegancia y contorneo rítmico característico del Hércules de Feria.

Excusator: Bueno, es pura casualidad.

Mario Luna: ¿Casualidad o ciencia?

Un reciente estudio¹³ concluyó que el rendimiento cognitivo aumentaba al pasar de dos a cuatro horas semanales de educación física de alta intensidad.

Así que... resetea tus creencias.

13 Llevado a cabo en la Universidad de Granada, publicado en julio del 2013 en el *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* y dirigido por Francisco B. Ortega.

La forma física no sólo es compatible con tu capacidad intelectual y emocional. La fomenta.

¿Por qué? Porque desarrolla tu cerebro.

Por ejemplo, ¿sabías que el ejercicio aeróbico estimula la neurogénesis?

Pollo: ¿La nemegénesis?

Tu Mejor Tú: No. Neurogénesis.

Se trata de la formación de nuevas neuronas. Algo que, hasta hace muy poco, se creía que no podía ocurrir en adultos.

Sin embargo, la neurociencia lleva tiempo exponiendo la relación que existe entre el ejercicio aeróbico y el aumento de la proteína conocida como *factor neurotrófico derivado del cerebro* o BDNF.¹⁴

Oliva: Creo que le escuché una vez hablar de ella al doctor Mario Alonso Puig en una conferencia.

Mario Luna: Ya somos dos.

Esta proteína en concreto es una de las más conocidas de la familia de las *neurotrofinas*, las cuales fomentan la supervivencia de viejas neuronas y el nacimiento de otras nuevas.

Otros estudios¹⁵ se han centrado en la molécula FNDC5 y su subproducto, la irisina. Y han hallado que ambas presentan niveles mucho más elevados en el cerebro cuando se practican ejercicios de resistencia.

Si tenemos en cuenta que tanto la irisina como el BDNF son responsables de hacer que tus neuronas sean más fuertes, la conclusión no puede estar más clara:

14 Del inglés, *brain-derived neurotrophic factor*.

15 Como el dirigido por el doctor Bruce Spiegelman, del Instituto de Cáncer Dana-Farber y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard.

El ejercicio inicia reacciones en cadena que fortalecen tu cerebro.

Oliva: Y yo que creía que tenía que estudiar mucho para hacerme más lista...

Mario Luna: Y así es.

Mantener tu cerebro activo, aprender constantemente cosas nuevas o tener una actitud aventurera favorece también la neurogénesis.

Pero es fundamental que entiendas que hay hábitos 100% físicos que también lo hacen. Por ejemplo:

- La restricción calórica, como la que se experimenta durante el ayuno intermitente.
- Las dietas cetogénicas, que obligan a la mitocondria de tus células a usar la grasa como combustible principal por oposición a la glucosa.
- Los ácidos grasos omega 3.
- Todo aquello que te haga producir más testosterona.
- El sueño reparador.

Lo que queremos que te quede bien claro es que hay dos tipos de atrapados cuando hablamos del cuerpo:

1. Los que lo desprecian (y lo juzgan aparte del cerebro).
2. Los que lo idolatran (y lo juzgan aparte del cerebro).

Pollo: Creo que no os sigo.

Pues que tan equivocados están quienes descuidan su cuerpo alegando que se centran en su mente como los que se obsesionan con cultivar todas las partes visibles de su cuerpo excepto la —aunque invisible— más importante: su cerebro.

¿Nuestro consejo? Evita formar parte de ninguno de estos dos grupos.

Después de todo, ¿por qué creemos que el cuerpo es una fuente de poder? Por varias razones. Pero la más importante es ésta:

Un cuerpo optimizado equivale a un cerebro optimizado.

¿O prefieres que te lo digamos en latín?

Mens sana in corpore sano.

Los clásicos ya lo experimentaron hace milenios. Y a nosotros ahora nos lo corrobora la ciencia.

Si no fuese así, ¿no te parecería un poco ridículo hablar de cuerpo como fuente de poder?

Por eso perseguimos todos los beneficios de un cuerpo G. Y muy especialmente el de un cerebro poderoso.

Pollo: ¡Aceptamos barco! Me pido un cuerpo G...

Oliva: Para disfrutar de un cerebro G.

Pollo: Sí, eso. Pero... ¿por dónde empiezo?

Tu Mejor Tú: De forma gradual.

Evita los cambios radicales y bruscos.

Por ejemplo, con la alimentación. En lugar de quitarte los vicios de la dieta, empieza a añadir alimentos potenciadores.

Aumenta poco a poco tu consumo de verdura y fruta cruda. Incluye más pescado salvaje, fresco y azul. Empieza a incorporar infusiones saludables. Ya sabes, ese tipo de cosas.

Pollo: ¡Arrgghh! ¡Verdura!

Oliva: Primo, hazles caso, que te pasará como con la berenjena.

Pollo: Es verdad, me daba mucho asco de pequeño, y ahora...

Oliva: Le chifla.

Pues te pasará con todo.

Además, a medida que te adentres por este camino, descubrirás que hay más alimentos y bebidas beneficiosas de las que puedes incorporar en tu día a día.

Cuanto más de estos hábitos vayas adoptando, más y más pequeño se irá haciendo el hueco para la comida tóxica.

Y te sucederá otra cosa: al introducir alimentos reales en tu dieta, tu cuerpo estará tan nutrido que tus antojos serán menores y más infrecuentes cada vez. Si es que los tienes en absoluto.

Con la actividad física, aplica la misma filosofía.

En lugar de centrarte en llevar a cabo la mejor clase de entrenamiento, focaliza en trabajar tu identidad.

Pollo: ¿Identidad? ¿Con qué aparato trabajo ese músculo?

Mario Luna: Con el que más te convenza de que eres una persona que entrena.

¿Entiendes?

Lo importante ahora no es lo que haces, sino lo que empiezas a ser. Por eso, olvídate de tablas de ejercicios o aparatos milagrosos.

Tu prioridad ahora es que el ejercicio pase a formar parte de tu *autoconcepto*.

Oliva: Voy a hacerlo. Y empezaré por repetirme una y otra vez que soy una deportista que se cuida.

Tu Mejor Tú: En realidad, hay algo mucho mejor que repetirse que eres una deportista que se cuida.

Pollo: ¿Ponérmelo de salvapantallas?

Mario Luna: Vivir como una deportista que se cuida.

¿Captas la idea?

Haz las cosas que ellos hacen.

Consume contenidos que estén en su línea, lee la clase de noticias y libros que ellos leen, aficiónate a los vídeos que les gusta ver...¹⁶

Como aprenderás en "*Dieta mental*", es importante que bombardees tu mente con mensajes que estén en sintonía con la clase de persona en que te quieres convertir.

Pero, de todas las fórmulas que hay a tu disposición, la más rápida y eficaz que conocemos es relacionarte con la clase de gente a la que te quieres parecer.

Cuantas más personas con estos rasgos incluyas en tus círculos, más fácil será que te los acaben contagiando.

Así que...

...si quieres ser un deportista que se cuida, ¡socialízate con deportistas que se cuidan!

Por suerte, vives en una era en la que hacer esto es facilísimo.

Con unos pocos clics y un buen uso de tu buscador, no te costará encontrar todo tipo de foros y comunidades en redes sociales centradas en desarrollar hábitos sanos.¹⁷

Al final, la gente con la que te relacionas juega un papel casi decisivo en tu éxito o fracaso a largo plazo. Volveremos a tocar este importantísimo tema en "*Entorno ganador*".

Oliva: Pero eso no significa que deje el ejercicio para más tarde, ¿verdad?

16 Si no sabes por dónde empezar, comienza por suscribirte a los canales Cuerpo G (<http://www.youtube.com/user/cuerpog>) y Dieta Paleolítica (<http://www.youtube.com/user/dietapaleolitica>).

17 De nuevo, puedes empezar por ésta: <http://www.facebook.com/groups/dietapaleolitica>

Verdad.

Significa que, al principio, lo más importante es empezar.

Por eso, comienza por cosas que te motiven, diviertan o apetezca probar. Cuando sea parte de ti, ya te plantearás cuál es la mejor forma de entrenar.

Oliva: Y hasta entonces, ¿cuál es el mejor ejercicio?

Hasta entonces...

...el mejor ejercicio es el que haces.

A fin de cuentas, ahora la cuestión es subirte al tren del ejercicio. Y créenos, que te interesa hacerlo.

Recuerda: tu cuerpo es la fuente de poder de la cual dependen todas las demás, así que no hay nada más importante que tu salud.

Excusator: Pero si los chavales están sanos.

Tu Mejor Tú: Cuidado.

Mucho cuidado.

Incluso si te ves más o menos "sano", no olvides que la verdadera salud es otra cosa. Ya te hemos dicho que la salud extrema no es lo que médicos y pacientes entienden por "no estar enfermo".

Es mucho más.

Se trata de algo realmente poderoso. Algo que el 99 % de la población rara vez experimenta.

Persíguelo. Y, cuando lo hayas vivido, sabrás de lo que hablamos.

Empieza adoptando estos sencillos cambios.

Convierte la mejora en un *hobby* de por vida y verás cómo tu mente se va expandiendo a medida que tu cuerpo te sorprende con niveles de energía, bienestar y belleza de los que ya no te creías capaz.

¿Te cuadra?

Es muy simple.

Me cuido porque me quiero.

Y por favor, si en algún momento te da por pensar que te han salido superpoderes o algo, tranquilízate.

No vayas corriendo a por la capa ni busques al calvo en silla de ruedas de los X-Men.

Es la falta de costumbre. Relaja.

Pollo: ¿Y la pasta?

AUTONOMÍA ECONÓMICA

Repite conmigo: Los currantes son esclavos.

•

Excusator: ¿Otra vez vais a hablar de dinero?

Ya conoces la vital importancia de esta fuente de poder.

Y has aprendido que...

...el dinero no da la felicidad, pero su ausencia te priva de ella.

Por eso, contar con una mínima libertad económica no es una condición suficiente, pero sí necesaria para que puedas acercarte a tu potencial.

¿Y cuál es el objetivo más importante?

Alcanzar lo que llamamos *emancipación económica*.

O sea, ese punto en el que eres capaz de:

Trabajar porque quieres, no porque debes.

Excusator: Vamos, ser millonario.

Mario Luna: No.

No hablamos de cantidades concretas por la sencilla razón de que, como bien apunta Robert Kiyosaki, resulta mucho más útil medir tu nivel de riqueza en grados de *autonomía económica*.

Pollo: ¿Cómo? ¿Qué es eso?

Mario Luna: ¿Cuánto tiempo crees que puedes tardar en alcanzar la *emancipación económica*?

Pollo: Prima, ¿qué dicen?

Oliva: Que cuánto te falta para vivir sin tener que trabajar.

Pollo: ¿Vivir sin currar? Chungo.

Oliva: Sí. A mí también se me hace muy lejano.

Mario Luna: Exacto. Por eso, en lugar de preguntarte si has logrado emanciparte económicamente por completo o no, empieza a preguntarte cuántos meses de autonomía económica vas alcanzando.

Oliva: ¿Meses de autonomía económica?

Tu Mejor Tú: Es muy fácil. ¿Cuántos meses podrías vivir si te suspendieran el sueldo?

Es decir, si ahora mismo abandonarás toda actividad profesional, ¿cuántos meses podrías seguir viviendo como vives?

Si tu respuesta es "toda la vida", es que has alcanzado la emancipación económica.

Pollo: Vaya... ¡Qué guay! ¡Estoy económicamente emancipado!

Oliva: Primo, vivir con tus padres no cuenta.

Esto sólo se aplica, claro está, cuando eres independiente.

Si te mantienen tus padres, tu pareja o cualquier persona que no seas tú mismo, te queda mucho camino para alcanzar la libertad absoluta de la que hablamos.

Entre tanto, dedícate a medir tu nivel de autonomía económica.

Pollo: ¿Como con el depósito de la scooter?

Igual.

¿No es cierto que en el salpicadero de muchos coches puedes ver cuántos kilómetros puedes hacer sin repostar? Es la autonomía del vehículo.

Pues tú pregúntate cuántos días puedes pasar sin repostar sueldo. Es tu autonomía económica. Con cada día que la aumentes, más libre serás.

Porque no lo olvides, al pensar en esta fuente de poder, ésa es la palabra clave que debe predominar en tu mente:

Libertad.

Si mides tu riqueza en grados de libertad económica, sintonizarás más con la frecuencia ganadora que si la mides en posesiones materiales o dígitos de tu cuenta bancaria.

A fin de cuentas, ¿de qué te sirve ganar mucho si tus deudas y obligaciones te esclavizan a una actividad que llevas a cabo porque *debes* y no porque *quieres*?

Oliva: Vale, lo capto. No sólo es cuánto cae del grifo...

Tu Mejor Tú: Exacto. También cuánto se escapa por el desagüe.

Quizás otra persona gane menos que tú pero pueda llevar felizmente un estilo de vida más austero. O no sea una víctima de deudas, hipotecas, préstamos o tarjetas de crédito.

Así que tu meta económica debe ser...

...aumentar progresivamente tu tiempo de autonomía económica.

¿Cuánto tiempo podrías mantener tu tren de vida actual si te cerrasen de golpe el grifo de los ingresos?

Si has respondido *nada* o *un mes*, tu meta económica es reducir gastos y aumentar ingresos y ahorro hasta que puedas responder *dos meses*.

Pollo: Mirándolo así, ya no parece tan jodido.

No lo es.

A partir de ahí, irás aumentando paulatinamente este umbral de autonomía económica. Hasta que, un día, puedas emanciparte del todo.

Evidentemente, se pueden escribir miles de libros sobre cómo alcanzar un mayor grado de autonomía económica, así que nuestro objetivo ahora es que al menos te quede claro este concepto.

Tu riqueza se mide en grados de autonomía económica.

¿Y cómo te quieres? Aumentando dicho grado de autonomía más y más hasta llegar a la *emancipación económica*.

Excusator: Yo sólo veo juegos de palabras. Al final, hablamos siempre de dinero.

Mario Luna: No. Hablamos de mucho más.

Y la razón es muy simple: si entiendes tu riqueza como grados de autonomía económica, vas a tomar decisiones muy distintas a si concibes la riqueza como una mera acumulación de bienes materiales.

Cuando empiezas a entender esta fuente de poder llamada dinero como distintos grados de libertad, facilitarás las sinergias con las otras dos fuentes de poder:

1. Cuerpo
2. Tiempo

Porque... ¿qué es lo que ocurre cuando aumentas tu autonomía económica?

Que puedes poner al servicio de otros objetivos tus otras dos fuentes de poder.

Oliva: ¿Mi cuerpo y mi tiempo?

Mario Luna: Claro. Y al revés. Si te sobra dinero, también puedes ponerlo al servicio de tu cuerpo y de tu tiempo.

Oliva: Guauuuu...

Tu Mejor Tú: ¿Lo ves? Trabajando el dinero desde esta perspectiva, potencias tus otras fuentes de poder.

Oliva: ¡No se hable más! ¡Quiero emanciparme económicamente!

Mario Luna: Pues necesitas tener un par de cosas claras.

Pollo: ¿Cómo qué?

Como que:

El dinero va de acumular activos, no pasivos.

Oliva: Eso me suena mucho...

Tu Mejor Tú: Sí, es Kiyosaki puro.

En su clásico *Padre rico, padre pobre*, Robert Kiyosaki nos explica a fondo la diferencia entre lo que él llama *pasivos* y *activos*,¹⁸ que podría resumirse en esto:

1. ACTIVO: Lo que te da de comer.
2. PASIVO: Lo que te come a ti.

Excusator: Pero estas teorías yanquis nunca funcionan en el mundo hispano.

Tu Mejor Tú: ¿Lo dices por Raimon Samsó?

En otra excelente obra, *El código del dinero*, este español nos enseña cómo aplicar estos y otros principios en nuestro día a día, para que el dinero deje de estar enemistado con nosotros.

Oliva: ¿Me lo recomendáis?

Mario Luna: Encarecidamente.

¹⁸ Que no tiene nada que ver con la definición que la "contabilidad tradicional" da a estas dos palabras.

Entre tanto, quédate con algo muy sencillo:

X, ¿te genera INGRESOS o lo puedes VENDER por más de lo que pagaste?

Pues x es un activo.

X, ¿te genera GASTOS o se DEVALÚA al poco de comprarlo?

Entonces, x es un pasivo.

Por ejemplo, ¿qué pasa cuando compras ese precioso televisor de tecnología fonicoplasmática de furuñentas pulgadas? Si tratas de venderlo ese mismo día, el precio que obtendrás por él estará cercano a la mitad.

Y eso siempre que no lo estés pagando a plazos y con intereses, en cuyo caso sería todavía...

Oliva: Más pasivo.

Tu Mejor Tú: Exacto.

En cambio, un pequeño negocio *on-line*, un libro publicado, una máquina expendedora, un piso o un taxi que alquilas, una herramienta para aumentar tu productividad, un canal de vídeos monetizados, una obra de arte u objeto de coleccionista...

Todo eso son ejemplos de activo.

Y otra distinción fundamental: *deuda buena* y *deuda mala*.

Oliva: ¿Puede haber alguna deuda buena?

Mario Luna: Sí. La que pagan otros.

Por ejemplo, puedes estar pagando la hipoteca de un piso. Pero si dicho piso está junto a las universidades de tu ciudad y se lo alquilas a estudiantes, te la podrían estar pagando ellos.

Excusator: Eso dependerá de la hipoteca y de qué tipo de alquiler.

Tu Mejor Tú: Dependerá de muchas cosas.

Pero es un ejemplo para que interiorices el concepto de *deuda buena*. Y, hablando ideas interesantes, allá va otra:

Los beneficios son superiores a los sueldos.

Por eso, si tu única fuente de ingresos es un sueldo, te interesa ir abriéndole la puerta al universo de los beneficios.

Formas hay muchas. Desde la inversión a la creación de un negocio.

Siguiendo una máxima de Jim Rohn:

Trabaja a tiempo completo en tu trabajo y a tiempo parcial en tu fortuna.

Con calma y sin prisas, por favor. Especialmente si tienes un buen trabajo.

Oliva: O sea, que no me estáis diciendo que me deje mi empleo.

Mario Luna: En absoluto.

Tu Mejor Tú: A menos que lo tengas todo muy atado.

En la práctica es muy simple.

Tú sigues en tu trabajo. Pero en tu tiempo libre, empiezas a trabajar en tu negocio.

O llámalo proyecto. O *hobby* con aspiraciones.

Pero te centras en hacer algo que te genere beneficios, no un sueldo.

Pollo: Ya decía yo que no me cuadraba el plan del Lobo...

Tu Mejor Tú: ¿El Lobo?

Pollo: Por la peli *El lobo de Wall Street*.

Oliva: Lo llamamos así porque ha jurado hacerse rico.

Tu Mejor Tú: ¿Y no es buena su estrategia?

Pollo: Me daba que no, pero no sabía explicarlo. Ahora he visto la luz: tener tres curros no es el camino.

Tu Mejor Tú: ¿Nada menos que tres trabajos?

Oliva: Barrendero de día. Repartidor de kebabs por la noche. Y camata los fines.

Mario Luna: Puede funcionar. Pero sólo si forma parte de tu *plan ganador*.

Pollo: ¿Plan ganador?

Tu Mejor Tú: Lo verás dentro de poco.

De momento quédate con que, si el Lobo quiere hacerse rico de verdad, antes o después tendrá que invertir o emprender.

Poca gente se emancipa económicamente con la estrategia de trabajar de *manera exclusiva* para otros. A menos que se trate de trabajos superremunerados, ya lo sabes:

Muévete por beneficios, no por sueldos.

Por eso te recomendamos que tu tiempo de ocio lo reserves para algo especial. Algo que te estimule. Y que, a corto o medio plazo, pueda empezar a darte beneficios.

Oliva: ¿A corto y medio plazo?

Tu Mejor Tú: Claro.

A largo plazo, la idea es que los beneficios puedan reemplazar totalmente a tu sueldo.

¿Por qué? Ya lo sabes.

Los beneficios molan más que los sueldos.

Pollo: ¿Por qué?

Porque son muy diferentes. Y la principal diferencia es ésta:

Mientras un sueldo depende de tu tiempo para generarse o aumentarse, los beneficios pueden aumentar sin aumentar el tiempo que inviertes en ellos.

O sea, los beneficios te permiten aumentar esa fuente de poder llamada *dinero*, sin consumirte necesariamente más de las otras dos.

Por eso, como bien dejó claro Jim Rohn:

Mientras un sueldo te permite ganarte la vida, los beneficios te ayudan a ganarte una supervida.

Oliva: Pero al principio me dedico sólo a ello para divertirme, ¿no?

Exacto. Sigues el consejo de Les Brown:

Persigue tu sueño a tiempo parcial hasta que puedas hacerlo a tiempo completo.

Otra cosa que te conviene saber es que, con frecuencia, son los tontos los que trabajan por dinero.

Oliva: ¿Cómo? ¿Hay que trabajar gratis?

Mario Luna: No, querida. Hay que trabajar por algo más valioso que el dinero.

Pollo: ¿Y eso qué es?

Tu Mejor Tú: El conocimiento.

Así que no trabajes por dinero. Es mucho mejor que trabajes por conocimiento.

Excusator: ¿Cómo os contradecís! Antes decíais que el conocimiento sin poder no sirve de nada.

Mario Luna: Claro.

Pero tú no vas a trabajar por cualquier conocimiento, sino por uno que te permita aumentar tus fuentes de poder. O sea, por *claves de poder*.

Oliva: ¿Claves de poder?

Tu Mejor Tú: Lo verás en breve.

Por ahora entiende que, mejor que por dinero, es trabajar por el conocimiento que te permite ganarlo.

Evidentemente, si eres como la mayoría de la gente necesitarás unos ingresos para subsistir. Y ésa es la línea mínima.

Pero, por encima de ella, has de valorar más el conocimiento y habilidades que te proporciona un trabajo que el dinero que te da.

¿Tienes que elegir entre dos trabajos? Pues no te plantees tanto cuál te paga más como cuál te va a proporcionar unos conocimientos más útiles para tu proyecto económico.

Por eso, cuando trabajes vas a dar lo mejor de ti.

Oliva: Si trabajo para otro, ¿también?

Mario Luna: Si eres una ganadora, siempre.

A fin de cuentas, no trabajas por un sueldo, sino para aprender al máximo.

En otras palabras, no trabajas en un empleo. Trabajas en ti.

Excusator: ¿En qué quedamos? ¿No era el dinero una vital fuente de poder?

Tu Mejor Tú: Y lo mantenemos. Lo es.

Mario Luna: Es sólo que, como hemos dejado claro, los sueldos no son la principal forma de cultivarla.

La vía son los beneficios. Y el conocimiento que te permite llegar a ellos.

¿Entiendes?

Oliva: Entonces... ¿tengo que hacerme a la idea de dejar mi trabajo antes o después?

Mario Luna: Depende.

Si tu empleo te ofrece la posibilidad de desarrollarte como un empresario a la vez que trabajas para un proyecto mayor, fantástico. Existen organizaciones que no ven a sus empleados como trabajadores, sino como socios o franquiciados.

En esos casos, a veces es mejor trabajar para algo mayor que hacerlo en un proyecto individual. Porque, a menudo, remar junto a un equipo en un barco grande puede ser más sinérgico que remar solo desde tu canoa.

Pero volvemos a lo mismo: beneficios.

Cuando te plantees unirse a un equipo mayor, éstas son las dos preguntas que has de hacerte:

1. Formar parte de dicho proyecto, ¿te permite participar de los beneficios o sólo de un sueldo?
2. ¿Tienen límite dichos beneficios?

Cuando la respuesta es que sólo se te permite trabajar por un sueldo o por beneficios con tope, plantéate remar por tu cuenta.

Excusator: ¿Y dónde queda eso de que el valor de un equipo es mayor al de la suma de sus partes?

Mario Luna: En el mismo sitio que dicho valor.

Tu Mejor Tú: O sea. Fuera de tu vida.

Pollo: ¿Cómo?

Muy simple.

Efectivamente, como verás en "*Sinergia y antinergia*", el valor de un buen equipo es mayor que el de la suma de sus partes.

Pero, si tú no vas a participar de los beneficios que generan dicho aumento de valor, ¿de qué te sirve?

Pollo: Ah, vale...

Oliva: ¿Y si no me ponen techo a lo que puedo ganar?

Si percibes una comisión sobre el valor que generas o se te permite desarrollar tus propios proyectos económicos dentro de ese equipo mayor, ya lo sabes.

Oliva: Pues a lo mejor me quedo en la empresa...

Tu Mejor Tú: Si te gusta y crees en el proyecto, ¿por qué no?

En esos casos sí podría aplicar eso de que...

...mejor ser cola de león que cabeza de ratón.

Pero los errores que comete la mayoría de la gente no suelen ir por ahí.

El más común de todos es la idolatría de los puestos fijos.

Excusator: ¿Ahora os vais a meter con los funcionarios?

Tu Mejor Tú: Sólo con la obsesión por ser uno de ellos.

¿Has oído la expresión *cavó su propia tumba*?

Pues, aunque no es ni mucho menos el caso de todos los funcionarios, desde luego hay más de uno que pasó años cavando su propia tumba profesional.

Hay empleados públicos vocacionales, que dedican su vida a algo que siempre les ha llamado. Con suerte, algo que incluso les apasiona.

Y luego están los otros. Aquellos que, cuando oyeron palabras como *seguridad, sueldo fijo o de por vida*, picaron en el anzuelo.

Algo, querido lector, que, a medida que entiendas de qué eres capaz, más te parecerá una equivocación.

Otro error típico es rechazar proyectos con una posibilidad de altos beneficios sólo porque no ofrecen sueldo o éste es muy bajo.

Excusator: No es un error. Muchas veces, la gente necesita un sueldo mínimo para vivir y no puede permitirse el lujo de arriesgar.

Mario Luna: Efectivamente. Y eso nos lleva a lo de siempre.

Tu Mejor Tú: La importancia de alcanzar un mayor grado de *autonomía económica*.

Cuando tu situación económica no te permite acometer un proyecto prometedor, tu error no es renunciar a dicho proyecto. Tu error es no haber creado antes las condiciones para poder acometerlo.

¿Te das cuenta de hasta qué punto vale la pena perseguir la emancipación económica?

Oliva: Totalmente. Y de que no tengo que trabajar por sueldos.

Pollo: Como el Lobo.

Correcto.

Recapitulando, has de trabajar en obtener:

1. Conocimiento
2. Beneficios

Y, aunque esté feo decirlo, métete esto en la mollera:

Trabajador = Esclavo.

¿Qué pasa? Fastidia que te lo restriguen por la cara, ¿verdad?

Pues adivina qué.

Será peor darte cuenta cuando, tras dedicarle lo mejor de tu existencia a un sueldo, un día te encuentres en la calle.

¿La solución? Ya la sabes. Sé proactivo y...

...trabaja a tiempo completo en tu trabajo...

Oliva: ...¡Y a tiempo parcial en tu fortuna!

Excusator: Más fácil decirlo que hacerlo.

Mario Luna: Sobre todo si eres alérgico a la palabra "trabajo".

Pero la idea no es ésa.

La idea es que ese espacio de tu vida que dedicas a construir un sueño se convierta en un templo de liberación y recreo.

Obviamente, cualquiera que sea tu proyecto para obtener beneficios en tu tiempo libre, ha de ser algo que te apasione.

Que te estimule, que te divierta, que te relaje, que te... ¿Hace falta seguir?

Porque...

Tu Mejor Tú: ¿Qué sentido tiene invertir tiempo y energía en una alternativa a ese trabajo en el que no te sientes realizado...

Mario Luna: ...por otra ocupación que tampoco te llena?

Por eso es esencial que tu sueño, tu negocio o tu proyecto sean también tu mayor afición.

¿Lo captas?

Piensa en los autores de este libro. ¿Acaso crees que a nosotros no nos divierte lo que hacemos?

Cuando es también tu caso, te puede ir mejor o peor. Pero al menos sabes que:

1. Te lo pasas bien.
2. Tú estás en control.

Entiéndelo:

Hacer algo que te gusta ya es una victoria.

Incluso si sale mal, ya partes de una satisfacción que nadie te puede arrebatarte.

¿Que el mercado evoluciona? Pues tu negocio también.

Te reinventas.

De hecho, un ganador no sólo no le teme al cambio: lo espera.

Y, cuando llega, lo explota.

Porque, como dice nuestro amigo Ray Havana:

Lo único que no cambia es que todo cambia.

O, como dejó bien claro Darwin:

*No sobreviven los más fuertes ni los más inteligentes,
sino los que mejor se adaptan.*

Por eso, el cambio no es algo que debas aprender a "soportar". En lugar de ello, anticipáte y exprímelo.

Olfatéalo en el horizonte. Adelántate. Pregúntate cómo sacar filón. Y úsalo en tu propio beneficio.

Ya que...

...las cosas cambian, la gente cambia, tú cambias.

Ahora mismo estás cambiando.

La pregunta del millón es:

¿A mejor o a peor?

Y puesto que constantemente estamos tomando decisiones...
¡respóndete con tu siguiente decisión.

Oliva: Vale, pero... ¿cómo convierto mi *hobby* en mi negocio?

Tu Mejor Tú: Ya llegaremos a eso cuando hablemos de "*El arte de trabajajar*".

Mario Luna: Pero no vas a ser capaz de desarrollar ningún *hobby* ni ningún negocio si no sabes rendirle culto al tiempo.

Excusator: Ni que fuera un dios...

Mario Luna: Es el tejido de la vida.

CULTO AL TIEMPO

*No cuentes las horas.
Haz que las horas cuenten.*

•

A veces olvidamos lo más importante. Pequeños detalles como que...

...la vida está hecha de tiempo.

Si te quieres, empieza a tomar conciencia de este hecho.

Asúmelo:

El tiempo es el tejido del que está hecha tu existencia.

Si lo haces, ¿sabes cuántas cosas cambiarán en tu vida? Seguramente, un porcentaje altísimo de las decisiones que tomas.

Además, dejarás de escandalizarte por chorradas, como hace la mayoría de atrapados.

Oliva: ¿Dejaré de escandalizarme?

Tu Mejor Tú: No. Te escandalizarás igual.

Mario Luna: Pero por cosas por las que hay razón para escandalizarse.

Por ejemplo, ¿sabes que vives en una sociedad que no rinde culto al tiempo? No sólo no reverencia esta fuente de poder, sino que además la teme como al peor de los demonios.

De hecho, en nuestra cultura se esquiva constantemente el *ahora*, como si tuviera la lepra. Y se vive para *lo siguiente*.

Pollo: ¿Lo siguiente?

Mario Luna: Sí. Rehuimos el presente.

Tu Mejor Tú: Y pensamos constantemente en *lo próximo*.

Es decir, lo que viene después de lo que quiera que esté ocurriendo ahora:

"Cinco minutos más y por fin llegan los veinte minutos del almuerzo."

"Un empujón más y se hace la hora de la comida."

"Voy a ver qué hago para matar el tiempo hasta que llegue la hora de salir."

"¿Cuánto falta para que empiece el partido?"

"¿Cuánto falta para que acabe el partido?"

"¿Cuánto falta para llegar?"

"Un poco más y ya es la hora de irse a la cama."

Y al día siguiente, igual. Y al otro. Y al otro...

Queremos vivir en cápsulas que nos desplacen de una hora a otra, a ser posible sin darnos cuenta. Nuestra vida transcurre deseando que el tiempo pase rápido.

Y lo logramos.

Cada vez que pisas el muro de esa red social, ¿eres consciente de que pones el pie sobre un precipicio?

Como un agujero negro, estos lugares tienen la capacidad de succionar tu vida sin que ni siquiera te des cuenta.

Entre foto de animal torturado, noticia inconexa sobre el famoso de turno, debate que no te lleva a ninguna parte o chiste viral, tu vida se escurre como agua entre las manos.

Cuando despiertas del trance, descubres que no has hecho nada valioso con tu día.

Pollo: Bueno, pero por lo menos he matado el tiempo y he echado la tarde...

Tu Mejor Tú: Artista, ¿qué te dijimos de "matar el tiempo"?

Pollo: Ah, sí... Que eso no se hace.

Depende de lo que te quieras.

Si cronometrases cada "ratito" que pasas en una red social profundizando en lo superfluo y sumases los tiempos, ¿qué total obtendrías al cabo de una semana?

¿Y qué clase de sueños podrías perseguir dedicando dicho tiempo a una pasión, a un proyecto o a una verdadera afición?

Distractor: Qué gente tan aburrida, ¿no?

Pollo: Mira, prima, es el de antes...

Oliva: Sí... Qué majete, ¿no?

Tu Mejor Tú: Fuera de aquí. Te hemos dicho que esperes tu turno.

Distractor: Vale. Veo que queréis dejar lo mejor para el final.

Oliva: ¿Por qué lo echáis? Si tiene una ropa superchula...

Distractor: Te molan los colores, ¿eh?

Tu Mejor Tú: He dicho ¡¡FUERAAAA!!

Pollo: Pero si va de buen rollito...

Oliva: Ya, parecía simpático. Yo incluso juraría que con su compañía el tiempo pasaba más rápido.

Así es.

Junto a este elemento que aún no te hemos presentado, el tiempo pasa más rápido. A veces, sin que te des cuenta.

Pero ¿y si te quisieras de verdad?

Si te quisieras de verdad...

En lugar de hacer lo que puedes para que el tiempo pase, harías lo que puedes en el tiempo que pasa.

Cuando empieces a sintonizar con la frecuencia ganadora...

...no contarás las horas: harás que las horas cuenten.

En lugar de escupirle al tiempo, le rendirás culto. Y serás especialmente tajante a la hora de perderlo con cosas que:

1. No son importantes.
2. No dependen de ti.
3. No te estimulan.

Por suerte para ti, muchas de las lecciones que aprenderás en este libro te ayudarán a respetar, cultivar y expandir esta valiosísima fuente de poder.

Aunque parezca imposible, te enseñaremos técnicas para generar más.

Excusator: Pues sí. Parece imposible. Tiempo hay el que hay. El día tiene veinticuatro horas para todos.

Mario Luna: Correcto. Pero el día de un ganador puede expandirse hasta límites insospechados.

Lo verás. Y si aplicas lo que te enseñemos, lo vivirás.

Concepto sobre concepto, todo este libro es un homenaje al precioso tiempo.

Desde el estudio de la sinergia a la filosofía del kaizen, pasando por el amor a lo neto, página tras página encontrarás *claves de poder* para expresar al máximo esa joya que llamamos tiempo.

Oliva: Antes no nos lo habéis explicado. ¿Qué son las claves de poder?

Tu Mejor Tú: Las llaves que te permiten abrir las puertas tras las cuales se ocultan las fuentes de poder.

Mario Luna: Y cerrar otras puertas por las que las fuentes de poder que has conseguido se podrían escapar.

CLAVES DE PODER

*La ventaja de ser inteligente
es que se puede fingir ser imbécil,
mientras que al revés
es imposible.*

Woody Allen

•

Tu Mejor Tú: ¿Recuerdas que te decíamos que no trabajes por dinero?

Oliva: Sí, hicisteis mucho hincapié en "*Autonomía económica*". Que tengo que trabajar por conocimiento.

Era una forma de decirte que no trabajes tanto por fuentes de poder como por *claves de poder*.

Excusator: A veces da igual el conocimiento. Puedes tener mala suerte, y punto.

Mario Luna: Cierto.

Pero...

¿Quieres más suerte? Fabricala.

Y aquí es donde tus claves de poder juegan un papel crucial.

Si no las desarrollas, tus fuentes de poder peligrarán siempre. El azar u otras amenazas podrían hacer que se escurran como agua de tus manos.

Por eso:

Desconfía de la suerte que no construyas.

O dicho de otra forma:

No trabajes por el éxito. Trabaja por merecerlo.

Es decir, por convertirte en un ganador. En alguien que, aunque un revés de la vida se lo arrebataste todo, tendría la capacidad de regenerarlo de nuevo.

¿Nunca has oído eso de que la gente que gana a la lotería pierde su dinero?

Según algunos estudios, casi el 80 % de los nuevos millonarios que ganan la lotería se lo ha gastado todo antes de diez años. En los Estados Unidos es aún peor, pues un 75 % de los premiados lo hace antes de cinco años.

¿Por qué? Como sabes, el dinero es una fuente de poder. Estos "afortunados", de repente ven ampliada dicha fuente de poder, pero no lo han hecho gracias a su conocimiento y habilidades.

O sea, la fuente de poder les cae del cielo. Pero, por desgracia para ellos, viene sin las claves de poder que les permitiría conservarlas.

Y al revés:

¿Nunca has oído casos de esos hombres y mujeres hechos a sí mismos que, cuando pierden su fortuna, no tardan en renacer de sus cenizas?

Pues entiende esto:

Cuando un gato cae de pie, no es por casualidad.

Y cuando un ganador triunfa, tampoco.

Es porque ambos han desarrollado esa capacidad.

Por eso, si quieres el éxito en algún área de la vida, empieza por dominar las claves de poder necesarias para ello.

Oliva: Eso me recuerda a la familia de mi amiga Cris, por ejemplo.

Pollo: ¿Los que se fueron al garete con la crisis del ladrillo?

Oliva: Sí, pero montaron una empresa de servicios *on-line* y ahora ganan más aún que antes.

Tu Mejor Tú: Excelente ejemplo.

Excusator: Lástima que para ese conocimiento ya exista un nombre.

Tu Mejor Tú: Sorpréndenos.

Excusator: Cultura financiera. No hacía falta inventar la palabreja *clave de poder*.

Mario Luna: Y dinos. ¿Explica la *cultura financiera* por qué tantos obesos recuperan la grasa que perdieron tras una liposucción?

Tu Mejor Tú: Y eso aplícalo a cualquier enfermo que recae tras una intervención o tratamiento.

Excusator: Bueno, vale, quizás la palabra *cultura financiera* no pueda reemplazar *clave de poder*. Pero no hacía falta inventar una palabra tan rara...

Mario Luna: Ya. ¿Y qué expresión nos sugieres?

Excusator: Conocimiento y habilidades necesarias para cultivar tus *fuentes de poder*.

Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! Eso no es un sustituto de *claves de poder*.

Mario Luna: Es su definición. Y bastante acertada.

Oliva: Entonces... ¿qué es exactamente una clave de poder?

Pollo: ¿Lo que ha dicho el profe de mates?

Más o menos.

Una clave de poder es un conocimiento específico que te ayuda a aumentar o preservar tus fuentes de poder.

Por extensión, llamaremos así no sólo al conocimiento para desarrollar tus fuentes de poder, sino también a aquel que te permite alcanzar el éxito en cualquier área de la vida muy importante para ti.

Oliva: Entiendo. Conocimiento en general.

Tu Mejor Tú: No. No cualquier conocimiento.

Hay conocimientos que no son especialmente útiles.

Excusator: Qué más da. El conocimiento no ocupa lugar.

Mario Luna: ¿En serio?

Tu Mejor Tú: Pues hay un capítulo de este libro que expresa exactamente lo contrario.

Excusator: Estará equivocado.

Lo discutiremos cuando lleguemos al capítulo "*El conocimiento ocupa lugar*". Entre tanto, conformémonos con citar a Marco Aurelio, cuando agradecía a los dioses:

El no haberme dedicado [...] a resolver silogismos o a perder el tiempo en la física celeste.

Y entendamos que la cultura *per se* no es una *clave de poder*.

A fin de cuentas, una persona podría acumular todo tipo de conocimientos y no tener ni idea de cómo aumentar sus fuentes de poder.

De hecho, hay gente así en el mundo.

Se les llama *eruditos* o *intelectuales*. Y, a aquellos con serios déficits en su inteligencia emocional, *pedantes*.

Algunas de esas personas tienen algo valioso que enseñarte porque viven con congruencia. Y otras, en cambio, se parecen más a...

Pollo: ¿Al profe de mates?

Excusator: Niño, ¡pero yo qué te he hecho!

Oliva: No se lo tome a mal, mi primo lo dice sin malicia.

Excusator: Pues enséñale a respetar a sus mayores...

Oliva: Es que es verdad que mete usted mucha paja cuando habla...

Excusator: ¡Será posible! ¿Veis lo que pasa por juntaros con este par de insolentes? Si es que todo se pega...

Tu Mejor Tú: Lo que tú digas. Pero ¿ha quedado claro lo que es una *clave de poder*?

Oliva: Un conocimiento que me ayuda a conseguir algo valioso para mí...

Así es. Y, muy especialmente, tus fuentes de poder.

¿Entiendes? En la medida en que ese conocimiento te sirva para aumentar o preservar una fuente de poder o alcanzar el éxito en algo crucial para ti, será clave de poder.

Por ejemplo, si aprendes a hacer que una pasión te relaje o mejore tu sueño, dicho conocimiento es una clave de poder por cuanto repercutiría positivamente sobre tu salud.

Si tu pareja es importante para ti, también consideraremos una clave de poder el conocimiento que te ayuda a tener una relación más exitosa.

Por ejemplo, hay gente que se centra en contar los días que dura en una relación. Pero... ¿realmente importa tanto lo que dure?

Si ha sido una relación infernal y, para colmo, al terminarla te encuentras en un estado deplorable, cuanto más haya durado, peor será el balance. Así pues, ten claro que:

La cuestión no es cuánto duras en una relación.

Es cómo la vives y cómo te deja.

Pollo: ¿Y si no tengo pareja pero quiero una? ¿Hay llaves de poder para eso?

Mario Luna: Ya lo creo. Yo he dedicado buena parte de mi vida a estudiarlas y enseñarlas.

Si cultivar tu atractivo es esencial para ti, todo el conocimiento que te ayuda a hacerlo sería una clave de poder.

Igual que aquel que te permite hacer algo que te gusta y, además, vivir de ello. A fin de cuentas, te permite obtener a la vez dos fuentes de poder: dinero y tiempo.

Pollo: ¿Tiempo?

Mario Luna: Claro. El tiempo que dedicabas antes a tu *hobby* ahora te sirve también para ganar dinero.

Tu Mejor Tú: Se ha producido una sinergia.

Pollo: ¿Qué es eso?

Mario Luna: Una *sinergia* es lo que ocurre cuando el efecto que producen dos cosas juntas es mayor que el que tienen actuando por separado.

Oliva: Entonces, un equipo... ¿es sinérgico?

Tu Mejor Tú: Debería. Si es un buen equipo, sí.

Pero no te preocupes ahora. Te daremos más ejemplos en el capítulo "*Sinergia y antinergia*".

Excusator: Mucha palabreja *new age*, pero este libro no es más que un caso agudo de intrusismo profesional.

Tu Mejor Tú: ¿Intrusismo?

Excusator: Claro que sí. Para la salud extrema esa que decís están los médicos.

Mario Luna: Y tú crees que hay que dejar tu cuerpo enteramente en manos de los médicos...

Excusator: Siempre. Y para el dinero, contables y asesores. Incluso para el tiempo hay profesionales que ayudan a gestionarlo mejor.

Tu Mejor Tú: Básicamente, nos propones que dejemos los aspectos más importantes de la vida completamente en manos ajenas.

Excusator: Exacto. Y si queréis aprender, estudiad algo de verdad y dejaos de claves de poder y chorradas de éstas.

Mario Luna: Que no nos impliquemos en lo más crucial.

Excusator: Y que lo haga alguien con preparación.

Pues va a ser que no.

Y nuestro consejo es que hagas tuya esta filosofía. Que te grabes a fuego:

Hay cosas que un ganador nunca delega al 100%.

Cosas estratégicamente vitales, como las fuentes de poder.

Asesórate todo lo que puedas. Pero, al final, la decisión la tomas tú. Y cuanto más estudies las claves de poder, más útil te resultará el asesoramiento de diversos profesionales.

¿Eres capaz de asumir esto?

El primer responsable de tu cuerpo, tu dinero y tu tiempo eres tú.

Un médico te puede ayudar a corregir un problema con tu organismo y un gestor te puede echar un cable con tus finanzas. Pero eso no significa que debas renunciar a tu responsabilidad en alguna de estas áreas.

Si te quieres de forma inteligente, no lo harás.

Puedes delegar al 100% el cuidado de tu coche al mecánico o la reparación de una ventana al cristalero. Pero alguien con *inteligencia integral* sabe que estas cinco áreas son demasiado importantes para olvidarse de ellas.

Pollo: ¿Inteligencia mineral?

Mario Luna: Integral.

Tu Mejor Tú: Lo abordaremos en "*El juego de la vida*".

Entre tanto y para que nos entiendas:

Sé sabio.

Y créenos cuando te decimos que la sabiduría no abunda.

Hay gente que se empolla el manual de instrucciones de su coche y se hace cargo de su mantenimiento. Pero, de forma irónica, dejan su salud totalmente en manos de los médicos y la industria farmacéutica.

Son personas que rara vez viven mucho o bien.

Y lo mismo se aplica al tejido de tu existencia: tu tiempo.

Si no sabes gestionar tu tiempo, no sabes gestionar tu vida. Punto.

Con el dinero, tres cuartos de lo mismo.

Oliva: Entonces, los profesionales...

Tu Mejor Tú: Pueden ayudarte.

Pero nadie puede asumir tus responsabilidades por ti.

Cuando se trata de tu salud, tu economía, tu tiempo, tus emociones o tus relaciones puedes pedir ayuda o asesoramiento, pero no puedes delegar.

¿Verdad que aunque un entrenador te indique la forma correcta de un ejercicio no puede hacer las sentadillas o las flexiones por ti?

Pues un médico quizás no sepa qué alimentos te van a dar más y mejores años de vida. Y, si lo sabe, desde luego no puede cultivar ciertos hábitos por ti.

Por muchos expertos en los que confíes, al final tu salud es tuya. Tu dinero lo pierdes tú, no tu asesor. Y si tu tiempo se cuele por el agujero del desagüe, serás tú quien sufra las consecuencias.

Así te pases la vida culpando a otros, el responsable último sigue siendo el mismo que siempre fue desde que cumpliste la mayoría de edad.

Tú.

De modo que decide ya dos cosas:

1. Que vas a estudiar las claves de poder.
2. Que vas a ser un estudiante de por vida.

¿Lo tienes claro?

Pues entonces ya estás preparado para avanzar.

ESTRATEGIAS DE COMPETENCIA

Los sueños, sueños son...

*(si no tienes pelotas de luchar por hacerlos
realidad)*



Las estrategias de este apartado son las que necesita un ganador competente.

Llévalas contigo a donde quiera que vayas.

VIVE TU CREDO

Tus consejos son buenísimos.

Qué raro que tu vida sea una mierda.

•

Vive lo que predicas.

Es la única forma de darte cuenta de si todo eso que te sale por la boca es paja o sirve de algo.

Hablar es fácil. Igual que especular, debatir, cuestionar y convertirse en un incordio de quien intenta hacer algo valioso con su vida.

Pero ¿qué pasa cuando te lanzas a lograr algo que valga la pena? Que las gilipatras a las que te aferrabas se quedan expuestas y con el culo al aire.

¿Entiendes?

Las opiniones son baratas. Están a céntimo la docena. Sólo en la medida en que las respaldas con tu propio ejemplo, suben de precio.

Porque...

La acción es el test que sufren las ideas. Y, no digamos ya, las palabras.

Asúmelo. Si no vives lo que predicas, es porque:

- A. Estás siendo algo gusano.
- B. Has de revisar lo que predicas.
- C. A y B.

Más claro, agua.

Si te apoltronas, es más fácil que te engañes. Que creas lo que quieres creer. Pero en la medida en que te obligues a vivir de acuerdo con tus ideas, se te complicará vivir de espaldas a la verdad.

Dejarás a un lado cómo te gustaría que fuesen las cosas y empezarás a preocuparte por averiguar cómo son de verdad. A fin de cuentas, te la estás jugando.

Usando una expresión yanqui:

Pon tu dinero donde pones tu boca.

Pollo: Eso le digo yo al Predicador.

Tu Mejor Tú: ¿Vas a una iglesia?

Pollo: No, es el apodo de uno de la pandilla.

Oliva: Sí, *The Preacher*. Tiene soluciones para cualquier problema. Pero, curiosamente, no se las aplica a él.

Mario Luna: Ése es el problema de las cosas que funcionan "en teoría".

Asúmelo: tu mente no puede abarcar la realidad.

Al analizar cualquier problema, siempre habrá variables que no hayas tenido en cuenta. Y aun cuando pudieras percibir la mayoría de ellas, tu cerebro se vería desbordado a la hora de procesarlas.

En otras palabras:

No sabes lo que no sabes.

Por eso, por muy inteligente que seas, en la vida empiezas siendo un inocente.

Eso siempre es así.

Eres inocente por inexperto, pero eso tiene cura y la cura se llama experiencia. En cambio, permanecer inexperto por cobarde o perezoso tiene un pronóstico más negro.

En *Claves de poder*, aprendiste que no todo conocimiento vale lo mismo. Y contemplaste el abismo que separa a un ganador de un erudito.

El erudito cuenta sus ideas. El ganador hace que sus ideas cuenten.

¿Por qué? Porque el ganador vive su credo.

Sólo eso te hará sintonizar con la frecuencia ganadora aunque no quieras. Y te permitirá desechar no sólo aquellas de tus ideas que no funcionan, sino también las que te llegan de fuera.

Piénsalo.

¿Cuánta gente se aborrega y rinde culto a una falsa moda? ¿Cuántos se dejan embaucar por una idea que alguien intenta venderles?

Borregator: ¿Y qué tiene de malo? Somos animales sociales.

Oliva: Vaya, qué olor a oveja... ¿Y este señor quién es?

Mario Luna: Alguien que también se está adelantando.

Pollo: ¿Como el tío buenrollero ese de antes?

Tu Mejor Tú: Exacto.

Al igual que a Distractor, tampoco le ha llegado su momento todavía.

Hasta que te lo presentemos, mejor que no esté cerca. Porque, si te dejas arrastrar por él, cuando te quieras dar cuenta serán otros, y no tú, quienes piensen por ti.

Por suerte, la congruencia te inmuniza ante ese tipo de ataques. Viviendo tu credo, desarrollas tu pensamiento crítico.

Si lo haces, no hará falta que te digamos:

Desconfía de cualquier filosofía que no esté siendo vivida mientras se enseña.

Así que tú predica siempre con el ejemplo.

Aplica esa nueva idea, ese valor, esa convicción. Haz de la congruencia un estilo de vida. Así evolucionarás. Y podrás separar el grano de la paja.

Verás que *lo conozco* o *lo he oído* o *lo he visto* o *lo he leído* no tienen nada que ver con...

...lo he vivido.

Oliva: ¿Y con qué lo aplico? ¿Con todo?

Mario Luna: Si no estás habituada a la congruencia, hazlo de forma progresiva.

Empieza con este libro.

Sin prisa pero sin pausa, pon a prueba cada elemento de la psicología del éxito que estás aprendiendo. Comprobarás que su aplicación te aporta infinitamente más que su lectura.

Y, poco a poco, ve abarcando más.

Lo que te parece real, cuanto crees que es importante y aquello que sueles llamar "actitud correcta"... límalo desde la práctica. Somételo una y otra vez al test de la vida y comprobarás su solidez.

¿Te queda claro?

La congruencia es el mejor maestro.

Por eso...

...sé congruente. Vive tu credo.

Es la única forma de hacer de la equivocación una lección.

NO SEAS TÚ MISMO

*"Sé tú mismo" es una herramienta
muy poderosa.*

Poderosa para producir esclavos en masa.

•

Excusator: ¿Congruencia? Lo sabía. Al final todo se reduce a ser tú mismo.

Cuidado.

Mucho cuidadito con el dichoso lema "sé tú mismo". Nuestra creencia es que lo inventó un alienígena que quería convertir a los terrícolas en borregos para hacerse con el control del planeta.

Borregator: Oye..., ¿qué tenéis en contra de las ovejas?

Mario Luna: Te hemos dicho que aguardes tu turno.

Borregator: Vale, vale... Ya me voy...

Bromas de extraterrestres aparte, "sé tú mismo" ha hecho mucho daño.

La razón es que lo que eres en este momento dice muy poco de ti. Lo que empieces a ser cuando leas este libro, ya es otra cosa.

¿Captas por dónde vamos?

Nada que no hayas elegido te define.

Y tampoco eres lo que te pasa. Eres lo que haces con lo que te pasa.

Por eso, empieza a olvidarte de lo que te pasa y de lo que eres. Nos da igual.

Lo único que nos interesa es...

...lo que quieres ser y lo que estás dispuesto a hacer para conseguirlo.

Siempre que sea algo que deje tu entorno y el mundo mejor de como te lo encuentras, ¿qué estás dispuesto a hacer para convertirte en la mujer o el hombre de tus sueños?

Eso es lo importante. Porque lo que "eres" en este preciso instante dice muy poco de ti.

Digamos que "eres" tímido.

Pollo: Es verdad. Soy muy tímido.

¿Y bien? ¿Cuándo decidiste serlo?

¿No será más bien que las experiencias que has vivido te han hecho tímido?

Oliva: O las que no has vivido.

Tu Mejor Tú: Exacto.

Quizás tu genética juegue un papel ahí, pero de nuevo... ¿lo has elegido tú?

Pollo: ¿Medir 1,53 y tener esta carita? No.

Oliva: Primo, se refieren a la posibilidad de que tus genes jueguen algún papel en tu timidez.

Pollo: Yo creía que lo de la genética iba sólo con el cuerpo.

¿Pueden hacer eso los genes?

Oliva: Pueden hacer eso y mucho más.

Mario Luna: Pueden hacer, e *influir* en, muchas cosas.

Pero pueden *determinar* muy pocas.

Si gracias a este libro eliges trabajar tu inteligencia emocional para dejar atrás la timidez, ¿de verdad va a haber alguien tan imbécil como para acusarte de que no estás siendo auténtico?

Descuida, que lo habrá. Pero ése es su problema, no el tuyo.

Piénsalo.

¿Qué expresa más de ti? ¿Lo que circunstancias externas te han impuesto que seas o lo que quieres ser y estás dispuesto a hacer para conseguirlo?

¿Cuándo eres más auténtico? ¿Cuando aceptas lo que no has elegido o cuando caminas hacia donde has elegido?

Nosotros creemos firmemente que lo que quieres ser y hasta qué punto estás dispuesto a esforzarte para conseguirlo te representa mucho mejor que lo que eres.

Excusator: De ser así, don Quijote sería un caballero andante y no un loco.

Don Quijote tenía más de caballero andante que lo que muchos atrapados piensan.

Y eso que a los atrapados les gusta llamar *tú mismo* viene a ser algo accidental, que no has elegido. En la mayoría de los casos, poco más que una excusa con sabor a vómito.

En cambio, *tu mejor mismo*, aquello hacia lo que apuntan tus ideales y hasta dónde estás dispuesto a respaldarlos con toneladas de acción valerosa, dice mucho más de ti.

¿La verdad? No sabrás quién eres hasta que dejes de ser "tú mismo" y empieces a cultivar "tu mejor mismo".

Tu Mejor Tú: ¿Entiendes por qué juego un papel esencial en este libro?

Excusator: Tonterías. Este tío es un actor.

Tu Mejor Tú: Si te digo yo lo que tú eres...

Excusator: ¿Qué soy?

Mario Luna: Te enterarás al final del libro.

Tu Mejor Tú: De momento, ésta es la pregunta del millón: ¿qué soy para ti y que estás dispuesto a hacer para acercarte a mí?

Oliva: ¿Y es eso lo que me define?

Mario Luna: ¿Se te ocurre algo mejor?

Excusator: Tonterías. La gente genuina y auténtica sigue siempre su instinto.

Mario Luna: La gente "genuina y auténtica" no es la única que hace eso.

Excusator: ¿Ah sí? ¿Quién más lo hace?

Tu Mejor Tú: Los borregos.

Borregator: Nos han desenmascarado, hermano.

El problema es que lo nuevo incomoda y asusta. Sobre todo al que por miedo o desidia ha renunciado a ello.

"No estás siendo tú mismo"...

Cada vez que alguien se supera y trasciende sus propias limitaciones, está condenado a escuchar algo semejante por parte de una panda de atrapados afincados en su zona cómoda.

Sé inteligente. No caigas en las trampas que su miedo a la grandeza te teje.

¿Tienes un loro? Pues enséñale a decir esto:

ser tú mismo = ser perezoso

Si no te van los pajarracos, repítetelo tú mil veces al día.

Lo que pasa es que es mucho más elegante decir: "esto o aquello no va conmigo...". O: "Lo siento, es que yo no soy así...".

Infinitamente más que: "Sé que puedo cambiar, pero me daba pereza...".

Quizás el *ser tú mismo* tuvo alguna vez un significado valioso y potenciador. Pero se ha abusado tanto de la dichosa expresión,

se ha usado de forma tan pastel¹⁹ y para justificar propósitos tan mediocres, que ahora nos produce arcadas.

Oliva: ¿De verdad puede hacerme tanto daño?

Excusator: Ni caso, chiquilla. No le des tantas vueltas a las cosas. Sé tú misma.

Te das cuenta de quién recurre a la frasecita, ¿verdad?

La hemos visto convertida tantas veces en el paladín de las excusas que nosotros te recomendamos que directamente la tires a la basura. A menos, claro está, que hayas adquirido este libro para evadirte del cambio y de la superación.

Oliva: ¿Y no puedo cambiarla por otra?

Tu Mejor Tú: Obvio, no hace falta que te diga cuál, ¿verdad?

Pollo: ¿Cuál?

A partir de ahora, reemplázala por:

Sé tu mejor mismo.

Y niégate a concebirte como algo estático. Recuerda que eres una fuerza que cambia en todo momento.

Lo único real es dicho cambio y la dirección que decides darle en cada momento.

Una dirección que fluctúa. Lo hace cada segundo de tu vida.

Mientras nos lees, afectas a la clase de persona en la que te estás convirtiendo. Y, por tanto, a tu futuro.

Así que repite con nosotros:

Me estoy creando en este instante.

19 Sensiblera.

Excusator: Es que no entendéis. "Sé tú mismo" significa lo mismo que "sé espontáneo".

Tu Mejor Tú: Sí. Ese problema lo abordaremos más adelante, en el capítulo *La trampa de lo espontáneo*.

Excusator: ¿Cómo? ¿También estáis en contra de la espontaneidad?

Mario Luna: Cuando se trata de tomar una decisión importante, no hay peor receta.

Pero ya llegaremos a eso.

Ahora la cuestión es convertirte en lo que quieres ser.

Pollo: Pero... ¿Y si me queda un rato largo para serlo?

Tu Mejor Tú: Empieza a hacer *como si...*

HAZ COMO SI...

Asume una virtud si no la tienes.

Hamlet, *acto I, escena III W. S.*

•

En lugar de ser tú mismo, hazte actor.

Excusator: ¿Qué queréis? ¿Que finja ser algo que no soy?

Mario Luna: Sí, finge.

Pero...

...en lugar de fingir ser lo que no eres, finge que eres lo que puedes llegar a ser.

Como un actor. Interpreta a tu mejor mismo.

Tu Mejor Tú: Interpretame a mí. Representa mi papel.

Al menos, eso es lo que hace un ganador que se quiere de verdad.

Pollo: Pero...

¿No te quieres? No pasa nada, te entendemos. Pero...

...haz como si te quisieras... Hasta que te quieras de verdad.

Oliva: Pero...

Estamos contigo. La falsedad da asco.

Aunque, si no puedes ofrecer una sonrisa genuina, a veces una falsa te llevará más lejos que un sincerísimo careto de vinagre.

Con el amor propio pasa lo mismo.

Si tu imagen reflejada en el espejo no te provoca ningún orgasmo, empieza por fingirlos.

Conocemos a más de una que, a base de fingir, los ha acabado teniendo.

Oliva: ¿En serio?

Mario Luna: Todo depende de lo bien que finjas. Cuando eres bastante buen actor, puedes acabar creyéndote el papel.

Y de eso va todo.

¿Has oído hablar de los mentirosos que acaban tragándose sus propias trolas? Pues eso es lo que buscamos.

La única diferencia es que esta vez hablamos de mentiras cuidadosamente diseñadas para interiorizar la psicología del éxito.

Así que ya tardas en meterte en el papel de un ganador.

Actúa como alguien que se quiere. Si lo interpretas lo bastante bien y lo bastante a menudo, transformará tu autoconcepto. Acabarás siendo parte de ti.

Como verás en el capítulo *“Conquistando a MIA”*, esta es la clave para ir modificando poco a poco tus creencias sumergidas. Y así, terminar convenciéndola de lo que quieras.

Pollo: ¿MIA? ¿Quién es esa?

Tu Mejor Tú: Es la mujer más importante de tu vida.

Mario Luna: Pero es un poco pronto para que la conozcas.

Cuando estés preparado, te la presentaremos. Para que aprendas a quererte de una forma aun más poderosa.

Entre tanto, interpreta. Interpreta a *tu mejor yo*.

Si empiezas a pensar y a comportarte como lo haría un ganador, ¿acaso no estarás comenzando a serlo?

¿Cómo te moverías si estuviera sonando tu canción favorita? Pues empieza a comportarte como si sintonizaras con la frecuencia ganadora.

¿Recuerdas el capítulo "*Si tanto te quieres, demuéstratelo*"? Aprendiste que el amor se demuestra con actos. Pues entiende esto:

Actuar y ser son dos caras de la misma moneda.

Por eso, es muy difícil actuar como si te quisieras sin empezar a quererte un poco.

Por ejemplo, ¿qué harás cuando cierres este libro? ¿Qué alimentos vas a comer? ¿Qué pensamientos ocuparán tu mente?

LA BRÚJULA

Si te quisieras de verdad, ¿lo harías?

•

¿Qué haría en este momento un ganador? ¿Cómo pensaría? ¿Qué emociones experimentaría?

Si te quisieras, ¿qué cambiaría en este preciso instante?

Un ganador no es alguien con superpoderes. Tampoco especialmente masoca. A veces, lo único que cambia es la clase de preguntas que se hace la mayor parte del tiempo.

¿Quién ganará el partido?

¿Con quién se casará el príncipe de Frunlandia?

¿Qué político es más corrupto?

Éstas son preguntas que se hace constantemente la persona normal. El atrapado de turno invierte la actividad de su cerebro en cosas sobre las que no tiene poder alguno.

La diferencia del ganador es que simplemente se hace preguntas de mayor calidad. Se cuestiona sobre aspectos que pueden marcar una diferencia en su vida.

Preguntas como:

Esto que estoy haciendo... ¿me acerca a lo que quiero de verdad o me aleja de ello?

A la larga, ¿va este alimento a darme más energía o me la va a quitar?

¿Cómo puedo hacer mi trabajo más estimulante?

¿De qué forma puedo empezar el día sintonizando con la frecuencia ganadora?

¿Me estoy queriendo lo suficiente en este momento?

Como tanto se ha cansado de machacar Anthony Robbins, la calidad de tu vida guarda una estrecha relación con la calidad de las preguntas que te haces.

Oliva: Es que a veces me siento perdida...

Mario Luna: Pues usa *la brújula*...

Pollo: ¿Cómo?

Tómate un minuto y pregúntate:

Si me quisiera de verdad, profunda y honestamente, ¿me permitiría experimentar lo que estoy experimentando en este momento?

Es decir:

¿Me hablaría como lo hago?

¿Sería más suave o más firme?

¿Alimentaría mi cuerpo como lo estoy haciendo?

¿Y mi mente?

¿Estaría haciendo esto u otra cosa?

Este pensamiento, esta acción, esta comida... ¿me construye o me destruye?

¿Me hace fuerte o debilita? ¿Me da poder o me lo quita?

Para que termines de entendernos:

¿En qué estaría empleando mi tiempo, energía y atención AHORA si me quisiera con toda mi alma?

Haz de esta pregunta tu brújula.

De hecho, a menudo nos referiremos a esta pregunta como *la brújula del ganador*.

Usa la brújula constantemente y podrás conquistar a MIA para que ésta te suministre las capacidades que necesitas.

Conviértela en tu mantra. Y tu vida cambiará para siempre. A mejor.

¿Listo?... ¿Preparada?...

Deja el libro.

Enciende el cronómetro o el temporizador. Sólo te pedimos una hora de tu tiempo. Una hora en la que vas a usar la brújula constantemente.

O sea, de cada cosa que comas, hagas o pienses te vas a preguntar:

Este pensamiento, esta acción, esta comida... ¿me construye o me destruye?

¿Te hace fuerte o debilita? ¿Te da poder o te lo quita?

O sea, vas a aplicar la brújula:

Un verdadero ganador, ¿lo haría? ¿Lo pensaría? ¿Se permitiría sentir algo así? ¿En qué estaría empleándome a fondo si me quisiera de verdad?

Pollo: Pero... ¿no habría que echarle más rato?

Oliva: Sí, habría que hacerlo siempre, ¿no? ¿Una hora no es muy poco?...

Mario Luna: No subestimes una hora.

Tu Mejor Tú: Tomarte en serio una hora puede ser más potenciador de lo que imaginas.

Oliva: Mmm... Potenciador...

Mario Luna: Para un ganador, todo es *potenciador* o *limitante*.

POTENCIADOR VS. LIMITANTE

¿Me construye o me destruye?

Ésa es la cuestión.

•

En la vida, todo cuenta.

Todo te da recursos o te los quita. Te hace más fuerte o más débil. Más poderoso o más impotente.

¿Entiendes? No existe lo neutro.

Lo que comes, los contenidos que consumes, la ropa que te pones, lo que piensas y en lo que te fijas, todas las decisiones que tomas son potenciadores o limitantes.

¿Potenciador? Te da más recursos.

¿Limitante? Te los quita.

Y alguien que se quiere se potencia, no se limita.

Así que, a partir de ahora, vas a dividir tus decisiones en dos tipos:

Potenciadoras y limitantes.

Y vas a añadir ésta a tu lista de preguntas:

Esto... ¿es potenciador o limitante?

Excusator: Vaya suplicio vivir así...

Tu Mejor Tú: Claro. Seguro que es más divertido ser un atrapado más.

Mario Luna: Y ver cómo tu vida transcurre sin pena ni gloria.

Para nosotros, no hay mayor suplicio que vivir limitado y sin esperanzas de cambio.

Aunque sólo sea por la novedad que proporciona, abraza el crecimiento. Lo mires como lo mires, va a hacer tu vida más interesante que estancarte.

Además, cada vez que tomas decisiones limitantes, ¿sabes lo que te estás demostrando?

Exacto. Que no te quieres.

Recuerda: el amor exige pruebas. Y se demuestra con hechos, no hablando.

SI TANTO TE QUIERES, DEMUÉSTRATELO

Si te quieres de verdad, encontrarás la forma de demostrártelo.

Si no, encontrarás excusas.

•

Todo amante necesita pruebas.

Si vas en serio con esto de quererte, ya puedes ir preparando las tuyas. Cuando estés acompañado. Cuando estés solo. Constantemente.

MIA: Créeme. Nunca estás solo.

Pollo: ¡¡Guaaauuuuu!! Esto sí que es darle alegría al asunto.

Oliva: ¿Y esta mujer?

Pollo: Eso digo yo... ¿Qué hace un pibonazo como tú en un libro como éste?

Mario Luna: Adelantarse. Aún no ha llegado tu momento, princesa.

Tu Mejor Tú: MIA, bonita, ¿te importa esperar a que te presentemos formalmente?

MIA: Está bien. Aunque sabéis de sobra que no puedo irme.

Oliva: ¿Cómo?

MIA: Tranquila. Haré como que no estoy.

Oliva: Qué rarito habla, ¿no?

Volviendo al tema.

¿Te suena esta frase?

Si tanto me quieres, demuéstramelo.

Es hora de aplicarla contigo mismo. Las palabras se las lleva el viento y de nada sirve que te repitas que te quieres cuando tus acciones demuestran todo lo contrario.

Prueba a hacerlo con tu pareja. Dile que la quieres y luego trátala a patadas. ¿Qué tal?

Entonces, ¿por qué lo haces contigo?

¿Por qué lees este libro mientras te metes las 2.489 toxinas de ese cigarrillo en el cuerpo?

Excusator: ¿Seguro que son 2.489 toxinas? No me suena esa cifra. ¿Podéis demostrarlo?

Tu Mejor Tú: Es una forma de hablar. Calla y no cortes el ritmo, avinagrado.

¿Por qué te miras al espejo con cara de "Voy a comerme el mundo" cuando lo único que te has zampado es una pizza con peperoni tamaño familiar?

¿Por qué te repites que eres sexy y deseable cuando, en la práctica, te arrastras en el instante en que alguien que te gusta te hace un poco de caso?

¿Entiendes?

Recordarte que te quieres es importante. Pero demostrártelo lo es mucho más.

¿Recuerdas la palabra del millón? *Congruencia*.

Pues ya tienes otra razón más para vivir tu credo.

Asúmelo.

Ninguna técnica *new age* ni invocación a Dios, al Universo, a Santa Claus o al anillo mágico de Frodo va a funcionar si no la respaldas con hechos. Tus pensamientos, actitudes y actos han de ser *congruentes* con aquello en lo que te quieres convertir o atraer.

Es la única forma de conquistar a MIA, créenos.

Pollo: ¿El pibón de hace un momento?

Oliva: ¿Y por qué tanto misterio?

Pollo: Sí... ¿Me la vais a presentar o qué?

Tu Mejor Tú: Todo a su debido tiempo. De momento quédate con lo que te dijimos.

Pollo: ¿Que me la tengo que ligar?

Mario Luna: Sí. Que es el amor de tu vida y que lo que estás aprendiendo te va a ayudar a conquistarla.

Por ahora, es todo lo que te podemos decir.

Oliva: ¿Y si te ponen más los chicos guapos con personalidad?

No te preocupes. La cosa va contigo también. Si quieres ser todo lo que puedes ser, antes o después tendrás que conquistar a MIA.

Oliva: No sé si os sigo...

Cuando te la presentemos formalmente lo comprenderás.

Entre tanto, recuerda:

Nada de lo que te digas, ni ninguna técnica que uses, va a ser efectivo si tus acciones no están en consonancia con ello.

De hecho, perseguir el cambio sin cambiar realmente tus acciones no sólo es inútil: te agotará.

A causa de un fenómeno psicológico conocido como *disonancia cognitiva*, gastarás energía adicional sólo para sobreponerte a esa contradicción interna.

Por eso, de todas las afirmaciones que puedes realizar frente al espejo, la más poderosa es:

Me quiero y voy a demostrármelo.

A continuación, mueves ese prodigioso trasero y haces algo por ti.

Te vas al gimnasio. Te licuas esas verduras. Retomas el temario de aquel examen decisivo. Te lanzas sobre el proyecto que cambiará tu vida.

Tú sabrás.

No querrás quedar en evidencia ante la persona más importante de tu vida, ¿verdad?

Y, por favor, adapta tu amor a tus circunstancias.

Las relaciones evolucionan.

El amor no gusta de la monotonía ni requiere todos los días lo mismo. Por eso...

Quererte hoy puede significar una cosa y mañana otra.

Pollo: No lo entiendo...

Un día puede ser tratarte con suavidad y otro meterte caña. Ayer pudo suponer el equilibrio entre diversas áreas de tu vida y hoy centrarte al 100% en una meta concreta.

Lo que en este período es potenciador, dentro de un tiempo puede resultarte limitante, y viceversa.

Pero siempre habrá algo en común:

Cuando te quieres, haces lo que es mejor para ti.

Lo mejor en cada situación, adaptándote a las circunstancias.

Y no te lo dices. Mueves el culo. Te lo demuestras.

No mañana. Hoy.

QUIÉRETE HOY

¿Sigues vivo?

*¿Entonces por qué narices no estás persiguiendo
tu sueño?*

•

Ese licuado de verduras, tu día de ayuno intermitente, el plan para dormir ocho horas, la enseñanza de este libro, el proyecto que cambiará tu vida, esa persona que te hace tilín y a la que no te atreves a hablarle... ¿Por qué esperar a mañana?

Excusator: Porque no está probado científicamente que funcione...

Tu Mejor Tú: ¿Cómo?...

Excusator: Recomendáis cosas de cuyo beneficio no hay suficiente evidencia científica...

Efectivamente...

No hacemos ciencia. Nos adelantamos a ella.

Entiéndenos, somos fanáticos de la ciencia. Pero a veces su voz se hace esperar.

¿Intereses económicos y políticos? ¿Dificultades técnicas?

No entramos en eso. En lugar de ello, seremos pragmáticos.

Hace años los médicos anunciaban marcas de tabaco. Durante décadas, éste no fue condenado como se merecía por esa supuesta falta de "evidencia científica".

Muchos de los que esperaron a que la medicina oficial se pronunciara para dejar de fumar ya no están con nosotros. Murieron prematuramente.

¿Nos sigues?

Hoy en día te venden toda clase de porquerías con la etiqueta "sano" aprobada por tal o cual organismo, respaldada por estos o aquellos estudios y anunciada a todo bombo.

Y tú, ¿qué haces?

Puedes esperar (sentado) a que los fabricantes de galletas firmen un consorcio con los productores de donetes para financiar un estudio científico sobre la nocividad del azúcar.

O puedes empezar a usar tu cerebro cuando se trata de quererte.

¿Crees que un conejo no come carne y que a un león no le sientan bien los pepinos? Pues entonces puedes entender que en el entorno para el que la evolución nos adaptó, la nutella no crecía en las ramas de los árboles.

Extrae consecuencias de ello y aplícalas a tus hábitos alimentarios.

Hazlo, por más que ese nutricionista obeso te hable de no sé qué pirámide alimentaria más falsa que el amor de *reality*.

Hazlo, por más que el publicista interesado en venderte esa caja de cereales haya escrito en ella veintinueve veces la palabra "sano", "saludable" y "certificado por el Instituto Supranacional de la Arteria Carótida".

O espérate al "estudio oficial". Tú verás.

Entre nosotros:

Cuando la ciencia pierde voz o es espuria, puedes adelantarte un poco a ella.

Sólo un poco.

Y esto se aplica a todo.

Te hemos puesto el ejemplo de la salud porque es uno de los más escandalosos, pero no es el único ámbito en el que a veces la ciencia "se retrasa".

A lo largo de tu vida, vas a toparte con todo tipo de verdades que no están oficialmente respaldadas. Verdades sobre la salud, sobre las relaciones, la satisfacción personal, el éxito económico, etcétera.

Tu razón te dirá que son verdades y tu corazón se estremecerá ante la evidencia. Lo tendrás todo para creer en ellas. Salvo el estudio. Sólo faltará "el estudio oficial homologado".

Así que... ¿qué haces?

¿Vas a esperarte a que te lo confirmen por la tele?

¿Estamos?

Para satisfacer una necesidad vital, hay que tener siempre en cuenta los estudios. Pero cuando no los hay, has de adelantarte a ellos.

Y ojo: no te decimos que vivas de espalda a la ciencia, sino que la abracés.

La mayoría de los principios que estás aprendiendo en este libro están respaldados por la ciencia. Y buena parte de los que no lo están, lo estarán pronto.

Oliva: ¿Tan seguros estáis de *Psicología del Éxito*?

Mario Luna: Estoy seguro de que no hay nada más acorde a la evidencia que hemos encontrado.

Pollo: No lo pillo...

Tu Mejor Tú: Piensa en la naturaleza, campeón.

Un tigre puede intuir la trayectoria perfecta de su salto antes de abalanzarse sobre su presa, pero no puede demostrarla científicamente. Y ésta puede decidir la mejor acción de escape, pero se equivocará si decide calcularla matemáticamente.

Cuando la necesidad apremia, ése es el caso.

Nosotros podemos cometer algún desliz. Pero eso es la vida. Entender que, ante la necesidad, actuar con medias certezas es mejor que no hacer nada.

Porque... ¿tú quieres soluciones, verdad? Pues ni nosotros ni nadie puede darte la solución perfecta. Lo que sí podemos intentar darte es la mejor solución del momento. Y eso no es poco.

Oliva: Pero... ¿podría cambiar?

Mario Luna: Claro que podría cambiar.

Lo que no debe cambiar es la determinación de perseguir verdades.

La clave está en aceptar que ninguna de ellas está escrita en piedra. Rechaza el dogmatismo y asume que mañana puedes cambiar una convicción si la evidencia te obliga a ello.

Decide, eso sí, que...

...en todo momento, vas a vivir del lado de la evidencia.

Esté donde esté, y varíe tanto como varíe. Porque en lo que no va a haber variación alguna es en que siempre estarás donde te lleve la razón y el análisis.

¿Y no es ésa la actitud más científica que se puede tener? ¿Y no es un ganador un científico de las cuestiones vitales?

Oliva: Interesante... Un científico de la vida...

Mario Luna: Sí.

Ante todo...

...un ganador es un científico de lo vital.

¿Recuerdas lo que te dijimos en *Claves de poder*? No delegues del todo las cuestiones importantes.

Antes bien, conviértete en un estudiante de por vida de esas asignaturas que pueden tener un impacto decisivo sobre tu existencia.

Y empieza ya. Empieza ya a aprender. Empieza ya a quererte.

Pollo: No, si yo quiero... Es sólo falta de costumbre.

Tu Mejor Tú: Lógico, *crack*.

Hay quien cuestiona seriamente que una persona pueda pasar de no quererse a quererse de golpe. A nosotros nos parece una duda más que razonable.

Pero ¿acaso pierdes algo por intentarlo?

Aunque somos tan escépticos como el que más, tenemos claro que...

...todo ladrillo hace castillo.

De acuerdo que es poco probable que desarrolles un completo amor hacia ti en un instante, pero hay algo que sí puedes lograr en el tiempo que te lleva terminar esta frase.

Empezar.

Empezar a quererte. Dar el primer paso. Tomar la primera acción que te lleve a desarrollar un amor propio a prueba de terremotos.

¿Vas a esperar el momento perfecto? ¿O vas a tomar el momento y hacerlo perfecto?

Como bien sabía Lao-Tsé:

Un viaje de mil millas comienza con el primer paso.

Al dar dicho paso, estás haciendo una de las cosas más ganadoras que puedes hacer: poner a trabajar a la *ley de la inercia* para ti.

Robert Collier tenía presente esta ley cuando dijo:

Da el primer paso y MIA²⁰ movilizará todas sus fuerzas en tu ayuda.

Para lograrlo, simplemente vas a añadir dos nuevas adquisiciones a tu arsenal de preguntas potenciadoras.

Al empezar el día:

PREGUNTA N.º 1

¿Qué vas a hacer hoy por ti?

¿Qué vas a hacer para ayudarte y demostrarte que te quieres?

Y al acabar el día:

PREGUNTA N.º 2

¿Qué has hecho hoy por ti? ¿Y qué vas a hacer mañana?

Eso sí, no confundas quererte con malcriarte.

²⁰ **Excusator:** Robert Collier nació en 1885. Dudo mucho que usara la palabra "MIA".

Mario Luna: Dijo: "tu mente".

Tu Mejor Tú: Pero se habría referido a MIA si se la hubieran presentado.

QUERERTE NO ES ESTROPEARTE

Ese autohomenaje...

¿es para celebrar lo que has hecho?

¿O para olvidar lo que no has hecho?

•

En español se dice *malcriarte* o *consentirte*.

Pero en este caso permítenos decantarnos por el término inglés: *spoil yourself*.

Literalmente, "estropearte".

Así que forcemos un poco nuestra lengua y démosle la bienvenida al concepto de:

Estropearte.

¿Por qué? Simplemente, porque creemos que refleja mejor la realidad de las cosas.

A fin de cuentas, eso es lo que haces cada vez que malcrías o consientes a alguien: estropearlo. Y cuando te malcrías o consientes a ti mismo, ocurre exactamente lo mismo.

Oliva: ¿Pero la gente que se quiere no se da caprichos?

Depende.

Puedes darte un capricho como alguien que se quiere o como alguien que se malcría. Como un ganador o como un gusano.

Excusator: ¿Y quién decide la diferencia entre quererse o estropearse? ¿Vosotros? ¡Vaya sistema tan arbitrario!

No.

El sistema para saber cuándo te estás “mimando” como muestra de amor hacia ti y cuando te estás “echando a perder” es muy simple.

Pregúntate:

¿Me estoy PREMIANDO o me estoy EVADIENDO?

Si estás viendo ese partido o tu serie favorita después de haber dado lo mejor de ti para alcanzar tus metas, te estás *premiando*.

Si en cambio lo estás haciendo para “apagar esa voz” que te recuerda el asco que da tu vida y lo gusano que eres por no hacer nada al respecto, te estás *evadiendo*.

Es así de sencillo.

Los ganadores se premian. Los atrapados se evaden.

Cada vez que te esfuerzas por quererte de forma inteligente, te mereces un premio. Cuando te lo das sin habértelo ganado, probablemente no estás más que tratando de escapar de la realidad.

En el primer caso, te estás queriendo. En el segundo, estropeándote.

A propósito, si tienes hijos o planeas tenerlos, tatúatelo. Porque es el pilar de una buena educación.

Así que a partir de ahora pregúntate:

¿Estoy usando este capricho para premiarme y celebrar lo que me he querido hoy? ¿O lo hago para evadirme de la situación e incluso silenciar esa voz que me castiga?

¿Lo haces para premiar tu esfuerzo o para evadirte de tu incapacidad para esforzarte?

Y ya que estamos... ¿por qué le temes tanto al esfuerzo?

ABRAZA EL ESFUERZO

*A la larga, es más fácil ser un ganador
que ser un gusano.*

•

"Tómate esta pildorita y se te pasarán todos los males".

"Vota a este partido y nosotros cuidaremos de ti".

"Cómprate este perfume y el amor llamará a tu puerta".

"Dales a tus hijos esta porquería edulcorada y crecerán fuertes y sanos".

"Ve a ver esta película y te sentirás vivo de nuevo".

"Contrata estas vacaciones y tu existencia dejará de dar asco...".

No te esfuerces, no te esfuerces... corea su canción.

¿Has picado? Pues te la han metido bien doblada.

Te han vendido que se puede vivir sin esfuerzo y tú lo has comprado.

No te esfuerces, te gritan desde todos los ángulos.

Pero ellos bien que se esfuerzan por venderte semejante gilipatruña. Acompañada, por supuesto, de algún producto o servicio que generalmente no te hace ninguna falta.

Y tú acabas (con tu tiempo, tu energía, tu voto o tu dinero) comprando algo que no necesitas. Para reemplazar algo que sí necesitas:

ESFUERZO.

Porque la verdad es que...

No puedes evitar el esfuerzo. Sólo posponerlo.

Puedes eludir el esfuerzo de mover tus músculos o cuidar de la dieta ahora. Pero te esforzarás más adelante sobrellevando una enfermedad crónica.

¿Demasiado doloroso mandar a paseo tu adicción? Tranquilo. Todo ese dolor que tratas de esquivar regresará multiplicado cuando seas un desecho social esclavo de su dependencia.

Quizás se te haga fácil permanecer en tu zona cómoda y no acercarte a esa persona que te gusta. O no desarrollar las habilidades que necesitas para tener éxito en el amor y las relaciones.

Pero ¿va eso a ahorrarte energía emocional? En absoluto. La energía que hoy ahorras la emplearás mañana en sobrellevar tu frustración.

Y por supuesto, puedes renunciar al trabajo de perseguir tu meta en este momento. No pasa nada. Muy pronto trabajarás para la meta de otro.

Quién sabe. Quizás la meta de uno de esos cuya voz de serpiente te susurra: *No te esfuerces...*

Oliva: ¿Queréis decir que haga lo que haga me voy a tener que esforzar?

Pollo: ¿Que me toca currármelo sí o sí?

Exacto.

No puedes renunciar al esfuerzo. Sólo al crecimiento.

¿Lo captas?

No está en tu mano dejar de esforzarte.

De hecho:

Pocas cosas requieren más esfuerzo que vivir con las consecuencias de no haberse esforzado.

Así que no puedes elegir si te esfuerzas o no. Lo único que eliges es si ese esfuerzo va a aportarte algo o no.

¿De verdad estás decidido a ser un ganador?

Pues asúmelo:

Tu trabajo no es esquivar el esfuerzo. Sólo gestionarlo para que te potencie.

El esfuerzo es inevitable. Lo único que puedes evitar es que resulte inútil.

¿Moraleja?

Deja de anhelar menos problemas y empieza a soñar con más habilidades para enfrentarte a ellos.

Celebra el reto. Abraza el esfuerzo.

Entiende que la felicidad está en el proceso, en el esfuerzo. Y que la ley del mínimo esfuerzo desemboca inexorablemente en la mínima felicidad.²¹

²¹ Esta maravillosa idea, que se me quedó grabada a fuego, es del doctor Alexandre de Pomposo.

ESTRATEGIAS DE EXCELENCIA

Mientras el atrapado maldice su pasado, el ganador fabrica un nuevo futuro.



Vamos un poquito más allá. ¿Por qué ser competente cuando puedes ser excelente?

Brillar es más divertido que existir.

Pues de eso precisamente va este bloque.

TEN FE EN TU SEMILLA

Hoy voy a hacer lo que otros no hacen.

Así lograré mañana lo que otros no logran.

Jerry Rice



La cultura yanqui nos inculca que hay *winners* y *losers*. Es decir, *ganadores* y *perdedores*.

El problema es que la idea ha degenerado hasta el punto de considerar *ganador* al tipo con la mansión, el coche caro y la rubia siliconada. O a esa misma adicta al bisturí que lo "caza".

Para nosotros, científicos del éxito, esa visión es tan *superficial* como *errónea* y *debilitante*.

Superficial, porque lo que distingue a un ganador nace de dentro a fuera, no al revés.

Errónea, porque ganar en la vida no tiene nada que ver con obtener una serie de logros materiales que no contemplan tu verdadera pasión.

Debilitante, porque abandona al supuesto "ganador" a merced de la suerte y las circunstancias.

El problema es que cuando vemos a un triunfador sólo nos muestran "el árbol del éxito" crecido. Nunca "el camino" que recorrió la semilla.

Oliva: Entonces... ¿qué es lo opuesto a un ganador?

Mario Luna: Un *atrapado*.

¿Y qué es un atrapado?

Alguien que nunca fracasa. O que no sabe la forma de hacerlo.

De hecho, un perdedor que sintoniza con la frecuencia ganadora está en camino de ser un ganador. El atrapado, no.

Y es que, cuando hablamos de ganadores, no hacemos referencia a éxitos puntuales. Señalamos un *éxito sistémico*.

Oliva: ¿Éxito sistémico? Un éxito que...

Mario Luna: Que forma parte de su estrategia vital.

E incluso de su identidad.

El éxito deja de ser algo que se da o no se da y pasa a ser algo hacia lo que esa persona tiende. Por ser como es y por pensar como piensa.

Y al revés: en el caso del atrapado, estaríamos hablando de mediocridad sistémica.

¿Lo ves? La palabra "atrapado" jamás se refiere a un resultado o una situación concretos.

Oliva: Pero eso no quiere decir que no les afecte, ¿verdad?

Tu Mejor Tú: Verdad. A menudo, las circunstancias externas son un fiel reflejo del interior.

Pollo: ¿Interior de dónde?

Mario Luna: De nosotros.

Pues, como ya habrás deducido o intuido:

La palabra "atrapado" no es más que una abreviatura de "atrapado mental".

Por eso, en la práctica, habrá momentos en los que el atrapado gane y el ganador pierda.

Pero dichos resultados nunca serán sistémicos.

Pollo: Entonces... ¿los ganadores también pierden?

Tu Mejor Tú: Constantemente.

Tomemos a Edison, el inventor de la bombilla. Ahora lo recordamos así, pero lo cierto es que tuvo más de 1.000 intentos fallidos.

Cuando Edison iba por su fracaso 999, ¿era ya un ganador o lo fue sólo después de lograr que su invento funcionase? Y si ya lo era antes, ¿en qué momento empezó a serlo?

El ejemplo se aplica a cualquier éxito. ¿En qué momento comienza?

Oliva: ¿Desde que empiezas a aplicar la fórmula del éxito?

Mario Luna: Exacto.

Tu Mejor Tú: Aun cuando los resultados no hayan brotado todavía.

Pollo: No lo capto.

Te lo diremos de otro modo: ¿en qué momento puedes considerarte agricultor?

¿Cuando cosechas el producto de tu trabajo o desde el momento en que inicias dicho trabajo de forma inteligente? ¿Lo eres al recoger el fruto o cuando siembras, riegas y abonas la semilla?

¿Y qué pasa si un pedrisco arrasa con tu cultivo? ¿Sigues siendo un agricultor o ya no?

Nosotros creemos que la semilla del éxito existe mucho antes de que el mundo la vea brotar. Y eso es algo que sólo sabe el que la siembra y atiende con fe.

¿Tienes tú esa fe?

Ésa y no otra, amigo, es la verdadera marca del ganador.

Aquel que se elige a sí mismo. Aquel que siembra su semilla y la atiende con fe.

Por eso, si nos preguntas *qué somos*, te diremos que somos ganadores.

Que empezamos a serlo mucho antes de que el éxito o la fama nos abrieran sus puertas. Antes incluso de haber vencido a la adversidad.

Lo fuimos desde el momento en que alargamos el índice para señalarnos a nosotros mismos. Desde que sembramos nuestra semilla y, cuando el mundo sólo veía tierra revuelta, nosotros la regamos con fe.

Excusator: Menudo par de prepotentes. Cuando alguien vale de verdad, es el mundo quien lo señala con el dedo.

Mario Luna: No.

Tu Mejor Tú: Hablas por experiencia, ¿verdad?

Excusator: A diferencia de vosotros, soy humilde. No necesito engañarme con que soy superior al resto.

Mario Luna: Eso no es humildad.

Ser humilde no es aceptar que uno es mediocre. Es tener la humildad de trabajar día a día para dejar de serlo.

Excusator: Un verdadero genio no necesita nada de eso. Vuestra receta es sólo para quien no tiene talento.

Eso es lo que te han hecho creer. No tienes talento porque, si lo tuvieras, ya te habrías enterado, ¿verdad?

Excusator: Exacto. El talento es algo obvio.

Tu Mejor Tú: Rara vez.

Mario Luna: Más a menudo, el talento sólo responde a la llamada de la fe.

Por eso has de creer en ti antes de contar con razones externas para hacerlo.

Porque...

...la fe en ti mismo le hace a tu talento lo que la lluvia a los caracoles. Le permite asomar.

Ésa es la clave del éxito.

Ten fe en tu talento antes de que éste sea evidente. Sin ella, te dará demasiado miedo apostar por él.

¿Y qué pasará? Que no te atreverás a dedicar el esfuerzo y tiempo de tu vida necesarios para que dicho talento florezca.

Excusator: Al final vuestro consejo sólo crea frustración.

Mario Luna: La verdadera frustración es no intentarlo.

Excusator: ¿Y de qué sirve intentarlo cuando no tienes talento?

Tu Mejor Tú: ¿Cómo sabes eso?

Excusator: ¿Porque nunca has ganado en nada? La gente con talento ya tiene reconocimientos y medallas.

Mario Luna: No siempre. Porque...

EL MEJOR RARA VEZ ES EL CAMPEÓN

*¿Vas a pedirle al árbol su fruto antes
de haberlo regado?*

•

Un día, viendo combates de la UFC,²² experimentamos una revelación.

Lo vimos claro:

El mejor, rara vez es el campeón.

El problema de la psicología humana es éste:

Tendemos a ver al campeón como el mejor. Pero rara vez, si alguna, es cierto.

Pollo: ¿Cómo?

Tu Mejor Tú: Como lo oyes...

Mira bien al campeón. ¿Lo ves?

Y dinos... ¿qué contemplas?

Oliva: Alguien que siembra y se trabaja su semilla.

Incorrecto.

Alguien que saborea el fruto de la semilla que sembró y trabajó hace tiempo.

²² *Ultimate Fighting Championship*, la mayor organización de artes marciales mixtas en el mundo.

Por supuesto, puede que también a día de hoy siga sintonizando con la frecuencia ganadora. Pero, si lo hace, lo sabrás por su actitud, no porque ostente el título. Pues...

...el título de campeón no te garantiza que eres un ganador. Lo único que te garantiza es que lo has sido alguna vez.

Aplicalo a cualquier deporte.

Toma al campeón. Viaja en el tiempo, a su pasado, poco antes de que lo fuera. Observa a quien ostentaba el título entonces, que lo perdió compitiendo contra el líder actual.

Y pregúntate:

El campeón de hoy —que sólo era un aspirante antes de serlo—, ¿era ya mejor que el campeón de entonces? Las cualidades necesarias para triunfar en ese deporte, ¿las había desarrollado ya más que el otro?

Nueve de cada diez veces, la respuesta será Sí.

Hazte la misma pregunta respecto al campeón anterior al actual. Y al anterior. Y al anterior...

¿Te das cuenta de que, casi siempre, ya existía alguien mejor que el que es considerado el primero oficialmente?

Dicho de otra forma:

El campeón casi nunca es el mejor en ese momento.

Pollo: Vale, ya empieza a cuadrarme...

Oliva: Entonces, eso significa que...

Mario Luna: Exacto.

Por lo general, cuando alguien llega a ser campeón, ya existe alguien mejor que él.

Lo que ocurre es que al mejor en ese momento aún no le han dado la oportunidad de demostrarlo compitiendo contra el campeón.

Por eso:

La figura del campeón es sólo un espejismo. Porque, aunque parezca que está en la cima del mérito, rara vez lo está.

¿Entiendes por qué hablamos de “ganador” más que de “campeón”?

Desde el punto de vista de la psicología del éxito, el segundo concepto es erróneo, superficial y limitante. El primero, preciso, profundo y potenciador.

Oliva: ¡Es verdad! Tiene sentido.

Pollo: Entonces, hay alguien más cañero aún...

Sí.

Vale que no llama tanto la atención. De acuerdo con que la semilla del éxito sólo se aprecia cuando ya ha florecido.

Pero no te equivoques. Alguno de los aspirantes es ya más ganador. Entre ese tumulto de luchadores apenas distinguible, ya existe alguien que supera al campeón.

No es que el número uno oficial no sea bueno. Ni que no haya sido el mejor alguna vez.

Se trata simplemente de que, con toda probabilidad, ya existe alguien que ha ido más allá.

¿Su diferencia? Que cuando brilla, nadie mira.

Pollo: Pero...

Tu Mejor Tú: ¿Floyd Mayweather?

Oliva: ¿O Muhammad Ali? ¿O Miguel Indurain? ¿O Rafael Nadal? ¿O Ronda Rousey?

O Anderson Silva. O Pelé. O Leo Messi. O Michael Jordan.

Cierto, lo pillamos.

¿Y tú?

¿Te has dado cuenta de que este capítulo se titula *"El mejor rara vez es el campeón"*? Hemos usado la expresión *rara vez*, y no *siempre*, por algo.

Y la culpa la tienen ellos: las bestias del éxito.

Hablamos de auténticos monstruos. Individuos que, durante largos periodos, han sido capaces de permanecer hambrientos en la cima. Pero, una vez más, hablamos de seres cuya motivación abarcaba mucho más allá del logro material y superficial.

¿Cómo, si no, permanecieron poseídos de deseo cuando ya tenían todo lo que el 100% de los atrapados considera "triunfo"?

Es precisamente en ellos en quienes nos inspiramos para escribir este libro. Y de ellos de quienes extraemos la psicología del éxito que te estamos inculcando.

De los monstruos. De las bestias. De los putos amos.

Excusator: Me hacéis gracia. Queréis dar lecciones de vida, pero no hacéis más que hablar de deportes.

Tu Mejor Tú: No te equivoques. Estamos hablando todo el rato de la vida.

Excusator: Sí, claro. El lector os compra un libro sobre éxito, pero se encuentra algo parecido al *Marca*.²³

Pero no.

23 Conocido diario deportivo español.

Cuando te hablamos de campeones y de ganadores, nos referimos a cualquier ámbito de la vida que te interese.

Si elegimos el deporte es sólo porque es más accesible. Porque en él la psicología del ultraganador resulta más reconocible.

Pero no te equivoques.

Te muevas donde te muevas, te lleven tus metas donde te lleven, vas a encontrar ganadores, campeones y atrapados. Y has de saber que:

1. El campeón fue ganador.
2. El ganador será campeón.
3. El atrapado no fue ni será ninguna de las dos cosas.

Oliva: Pero entonces... es como darme permiso, ¿no?

Mario Luna: Efectivamente. Si quieres ser una ganadora, debes darte permiso para ello.

Porque el ganador es ese individuo que, incluso si nadie lo conoce, se sabe ya elegido. Alguien que apuesta por él antes de que nadie lo haga.

La próxima vez que te lamente por no haber obtenido aún los resultados de quienes están más arriba, pregúntate esto.

Oliva: ¿Si soy yo?

Sí.

Pregúntate si no serás tú, quizás, esa persona que ya es mejor que el campeón.

¿Convencido de que no lo eres? Pues entonces pregúntate qué necesitas para serlo.

Y como un ganador, ten fe en tu semilla. ¿O acaso necesitas que alguien te cuelgue una medalla o te rodee con un cinturón para creer en ti?

¿Nuestra lección?

La misma de siempre: el ganador no necesita espejismos para sembrar y regar su semilla con fe. Se elige antes de que nadie lo haga.

Pues es...

EL ELEGIDO SE ELIGE A SÍ MISMO

*Si no apuestas por tu propio talento,
¿quién va a hacerlo?*

•

Dinos si te ha pasado esto:

Sales por la puerta de tu casa y te tropiezas con algo. Es una maleta con una nota que pone:

Porque tú lo vales.

La abres y descubres que está llena de billetes de 500 euros.

¿Te ha pasado?

Bienvenido al club. A nosotros tampoco.

Si quieres algo, puedes esperar a que caiga del cielo.

O puedes empezar a quererte y entender que del cielo sólo cae lluvia, granizo, ranas y cosas así.

Antes de que nadie crea en lo que vales, debes hacerlo tú. Antes de que otros apuesten por tu talento, juégate todo lo que tienes por él.

Y, como ya te hemos advertido, no esperes que nadie te ame si no lo has hecho tú primero.

Dejando aparte a algún pariente cercano, lo más que vas a encontrar es gente incompleta que tampoco se quiere. Sanguijuelas emocionales que, bajo la bandera del amor, sólo te necesitarán.

¿De verdad esperas que otros te elijan antes de elegirte tú? Mejor espera a cosechar sin haber sembrado.

Asúmelo. No va a venir el negrazo más molón de la Tierra a convencerte de que tú eres el elegido. Porque...

Esto no es The Matrix, amigo.

En la vida real, *nadie señala con el dedo al elegido.*

¿La verdad?

El elegido es aquel que se elige a sí mismo.

Tenlo claro: nadie va a quererte lo que tú no te quieras. Y nadie va a hacer por ti lo que tú no seas capaz de hacer.

Pollo: Pues mi amigo el Lagartija tiene un amigo que conoce a un chaval al que un día ficharon en una agencia de actores internacional.

Oliva: Lo he oído, sí. Dicen que ahora se da la vida padre posando para portadas de revistas.

Mario Luna: Y a mí hace años me persiguieron las editoriales para que publicase mis conocimientos sobre la ciencia de la seducción.

Oliva: ¿En serio?

No. Todo lo contrario. Ironía y sarcasmo puros.

Nos venden la milonga de que hay cazatalentos por ahí deseando encontrar a alguien con tus cualidades para convertirlo en una estrella.

Pero no es cierto. La realidad es que hay pocos cazatalentos circulando por el mundo.

Y los que hay buscan ganadores. Sólo salen a tu encuentro cuando ya has demostrado la capacidad de sacarte las castañas del fuego tú solito.

*Dicen que hay que ver para creer, ¿verdad? Pues ponte
delante de un espejo y... ¡empieza a creer en ti!*

Dicho de otra forma:

No esperes el milagro: selo.

Porque te han vendido muy bien la cultura del rescate. Pero lo cierto es que...

NADIE VA A RESCATARTE

•

Nunca pierdas la esperanza de que algo mágico suceda.

Mira la tele. Escucha la radio. Ve a al cine a tragarte el reciente *blockbuster* de tiros y coches volando por los aires.

O abandónate a la última pastelada romanticona.

Come basura y lee *El Secreto*.

Si llevas años haciendo algo que no te ha funcionado, sigue haciéndolo. Y, por favor, cuando quieras algo de verdad, quédate siempre de brazos cruzados.

Rinde culto al lema:

YO NO BUSCO. ENCUENTRO.

Y no te preocupes. Cuando el destino lo decida, cuando se alinee tal o cual astro, ocurrirá.

Porque *tú eres especial*. Antes o después, tu jefe se dará cuenta. Y esa persona por la que suspiras entenderá que estáis hechos el uno para el otro.

Limitate a soñar.

Y, si nada de esto funciona, invoca a esa alma gemela que aún no conoces y con la que estás predestinado. Eso sí que no falla: el día que menos te lo esperes, el todopoderoso amor acudirá a tu rescate.

Da igual que seas una prostituta que ha optado siempre por el camino fácil:²⁴ pronto vendrá un príncipe millonario y te redimirá de tus miserias.

¿Que te identificas con un zampahamburguesas mediocre que no respeta ni su cuerpo ni su tiempo? No hay problema.

Contrata a un experto en el amor que hará que la doble de Paris Hillton en belleza y en dinero se muera por tus huesos.

Ah, no... Al final ni siquiera hacía falta contratar al experto.

Todo lo que tenías que hacer es *ser tú mismo*.

¿Hablamos de una chica sosa y sin personalidad? Tranquila. Un hombre extremadamente atractivo y —cómo no— millonario te hará el eje de sus fantasías y permitirá que toda su existencia gire en torno a ti.

¿Que eres una adolescente normalucha con manías tontas? No hay problema. Te convertirás en la media naranja de un apuesto vampiro que no hace daño a las personas. Un semidiós que, en lugar de arder, brilla cuando le da el sol sobrepasando su ya extrema belleza.

¿Te suenan estas historias?

Normal: son los argumentos de *best sellers* y pelis taquilleras que ya se han convertido en clásicos de nuestra cultura basura.²⁵

Apetecible, ¿verdad?

24 No hablamos de l@s prostitut@s vocacionales, ni de l@s que se hayan visto obligad@s a serlo. Nuestro más sincero respeto para tod@s ell@s.

25 Por orden de aparición de las historias: *Pretty Woman*, *Hitch*, *Cincuenta sombras de Grey* y *Crepúsculo*.

Pues adivina qué:

No va a pasar. Nadie va a rescatarte.

O como dijo Abraham Lincoln:

Cosas buenas llegarán para aquellos que esperan, pero sólo aquellas que hayan dejado los que se apresuran.

Ese futbolista que tiene la "gran suerte" de que un iluminado lo fide para un equipo profesional lleva tiempo brillando por sus propios medios. Aquel actor al que le dan esa "superoportunidad" hace años que trabaja en su sueño.

Salvo raras excepciones, es así siempre.

Como ya viste en el capítulo anterior:

Ese "elegido" por el destino hace mucho que se eligió a sí mismo.

Y, antes de ser detectado por el radar, llevaba tiempo filtrando las cosas como un ganador.

Pollo: ¿Filtrando? ¿Cómo se hace eso?

Tu Mejor Tú: Te hace falta la herramienta adecuada.

Mario Luna: Necesitas un filtro ganador.

FILTRO GANADOR

Si la vida te da limones, haz limonada.

Elbert Hubbard

•

Érase una vez dos picapedreros trabajando en una cantera. Su trabajo consistía en picar rocas con un pico de acero.

Un desconocido se acercó a uno de ellos y le preguntó qué estaba haciendo.

—¡Pues ya ve! Aquí estoy, picando piedras —respondió el primer picapedrero.

El desconocido se dirigió entonces al segundo picapedrero, que se encontraba unos metros más allá, y le hizo la misma pregunta. Con los ojos brillando de ilusión, el segundo picapedrero respondió:

—¡Pues formo parte de un equipo que construye una catedral!

¿Lo ves?

La realidad externa de los dos picapedreros era idéntica. La interna, radicalmente opuesta.

¿Por qué? Por el filtro.

Mientras el primero interpreta los hechos de una forma que muchos llamarían normal y que nosotros tachamos de mediocre, el segundo los hace pasar por su *filtro ganador*.

¿Cuántas veces te has sentido como un gusano por usar el filtro equivocado?

Para hacer tuya la psicología del éxito y hacer del viaje hacia tus metas una aventura apasionante, necesitas perder un poco de vista la clase de filtros que usan los atrapados.

Reemplázalos por un filtro ganador.

Excusator: Vamos, que distorsiones la realidad.

Tu Mejor Tú: Todos distorsionamos la realidad. La clave es elegir la forma en que lo hacemos.

Mario Luna: ¿Va a ser una distorsión que te debilita o que te fortalece? ¿Potenciadora o limitante?

Verás, todos tenemos un filtro.

Para experimentar cualquier cosa, necesitas una mente que filtre lo que percibes y lo que te pasa.

¿Nunca te ha afectado una película de miedo? Después de verla, todo aquello cotidiano adquiere un aire siniestro. ¿Te ha ocurrido?

Pues eso es lo que logra una buena historia de terror: alterar tu filtro. Al menos, temporalmente.

Porque, como te hemos dicho, siempre tienes un filtro. Quieras o no.

Oliva: ¿Ahora mismo lo tengo?

Tu Mejor Tú: Claro que sí.

¿Verdad que no puedes elegir las cartas que te da la vida? Pues tampoco puedes escoger no filtrar la realidad. Lo único que sí puedes elegir es si tu filtro va a ser potenciador o limitante.

¿Va a aumentar tus fuentes de poder o va a reducirlas? ¿Va a acercarte a tu visión o va a alejarte de ella?

¿Comprendes?

¿Y si en lugar de tener un filtro producido por las circunstancias pudieras diseñar otro que te permitiera conectar con ese genio osado que llevas dentro?

Pues el filtro que usas no sólo influye sobre la realidad que percibes, sino también sobre *la realidad que creas*.

Así que, en lugar de entenderlo como una forma de autoengaño, concébelo más bien como una máquina para hacer limonada.

Pollo: ¿Como la Fanta?

Mejor.

Cuando la vida te da limones, haz limonada.

Los limones que da la vida vienen en todo tipo de agrias variantes, así que cada vez que la situación *parezca* adversa, pregúntate: "¿Cómo saco limonada de este limón?"

En otras palabras:

Convierte los problemas en excusas para mejorar.

¿Se te ha presentado un problema inesperado? Pregúntate: "¿Cómo puedo hacer de él un reto que me deje incluso mejor que antes de que apareciera?"

O sea, eso que te ha ocurrido:

¿Te sucede a ti o para ti?

Pollo: ¿Lo cual?

Mario Luna: *Crack*, que lo puedes enfocar de dos formas.

O sea, puedes ver que es algo que te sucede *a ti*, como víctima. O que es algo que ocurre *para ti*, puesto que va a darte la oportunidad de crecer y desarrollarte haciendo frente a dicho desafío.

Pollo: No sé si os sigo, *místers*.

Tu Mejor Tú: Tranquilo. Lo entenderás cuando llegemos a "*Be muscle, my friend*".

Entre tanto, y como desarrollar este filtro ganador requiere tiempo y práctica, nuestro consejo es que empieces cuanto antes.

Oliva: ¿Cómo? ¿Alguna técnica?

Tu Mejor Tú: Aduéñate de tu interpretación, tu atención y tus acciones.

Pollo: No lo capto.

Vale.

Lo primero que debes entender es que el filtro ganador afecta a las decisiones que tomas y hábitos que desarrollas sobre tu:

1. Interpretación
2. Atención
3. Acción

O sea, a partir de ahora vas a empezar a decidir:

1. Cómo interpretar lo que te pasa.
2. En qué aspectos de lo que te pasa te vas a fijar.
3. Qué vas a hacer respecto a lo que te pasa.

Excusator: Vale, muy "positivo", pero...

Tu Mejor Tú: ¿Pero qué?

Excusator: En un país que premia la mediocridad, eso sólo va a jugar en tu contra.

Mario Luna: Eso es porque interpretas la mediocridad como un obstáculo y no como una oportunidad.

Excusator: No me hagas reír. ¿Cuándo puede lo mediocre convertirse en oportunidad?

Mario Luna: Cuando se explota.

Valle-Inclán explotó la vergüenza de un país con su esperpento. Colocando a todo un pueblo frente a un espejo deformado, nos

hizo estremecernos tanto ante el horror del resultado como ante la genialidad del autor.

Excusator: ¿Es eso lo que queréis fabricar con este libro?
¿Max Estrellas?²⁶

Pollo: Ahora sí que no me estoy enterando de la misa.

Tu Mejor Tú: Se refiere a genios malditos.

Pollo: ¿Con vudú?

Oliva: No, primo. Habla de portentos que no son reconocidos ni valorados por sus contemporáneos.

Excusator: Eso es. Un ganador nunca conectará con las emociones de una mayoría mediocre. Y aunque las explote artísticamente, se morirá de hambre.

Mario Luna: A menos, claro está, que haga como Santiago Segura.

Oliva: ¿Usa él el filtro ganador?

Piensa en la saga *Torrente*.

¿Acaso no es uno de los ejemplos de hasta qué punto puede explotarse económicamente la mediocridad de un país?

Al igual que Valle-Inclán, Segura nos colocó frente a un espejo deformado. Ahora bien: encontró la forma de que nos toque a todos.

Con su personaje *Torrente*, dio vida a la peor versión de *lo español*. Pero, a diferencia de Valle-Inclán con su esperpento, lo hizo entrañable.

¿El resultado? La saga más taquillera del cine español.

Porque... ¿quién no tiene un pequeño *Torrente* dentro de sí mismo? Con toda su abyección y contradicciones, hay algo en dicho personaje que lo hace extremadamente humano. Algo que nos permite reconocer en él nuestras pequeñas bajezas y sentirnos cómodos a su lado.

26 Personaje de Valle-Inclán muy emblemático del "genio maldito".

Súmame a ello la inteligencia estratégica del director a la hora de fichar a las celebridades del momento, y entenderás por qué ha llegado al público más amplio.

Excusator: No me puedo creer que pongáis como ejemplo semejante bazofia.

Tu Mejor Tú: De nuevo, ¿qué filtro estás usando para dar con ese veredicto?

Excusator: ¿Me estáis diciendo que pienso así porque no uso el *filtro ganador*?

Mario Luna: ¿Dónde tienes puesta tu atención al hablar de una película? ¿Qué interpretación sacas? ¿Y qué haces al respecto?

Tu Mejor Tú: Exacto. De momento, sólo te veo criticar mucho y lograr poco.

Excusator: Me da igual. *Torrente* es una saga comercial donde las haya...

Mario Luna: Pero... ¿es eso un insulto realmente? Una vez más, ¿cuál es tu filtro?

Pollo: Míster, es que no sé si he pillado bien lo del filtro...

Mario Luna: No te preocupes. Piensa en *Rocky*.

Pollo: ¿*Rocky IV* o *Rocky V*?

Empieza por la primera. La de los Óscar.

En ella, Rocky interpreta a un boxeador del tres al cuarto. Pese a ello, le dan la oportunidad de enfrentarse al grandísimo Apollo Creed. Y entonces la cosa se pone interesante de verdad.

A propósito de esto, ¿recuerdas el primer aspecto al que se aplica el filtro ganador?

1. INTERPRETACIÓN

Cuando por fin llega el tan ansiado combate, Rocky no tarda en comprobar por qué Creed es el legendario campeón que es y no deja de morder la lona. Rocky, en cambio, es ese boxeador mediocre al que el campeón le está dando una buena tunda.

En otras palabras...

...Rocky es el boxeador con pies de barro.

Se convierte en ese púgil que no deja de caer. Pero... ¿es así como *lo interpretan* el espectador o el propio Rocky?

Para nada. El mensaje de la película es otro. Gracias a la banda sonora y a un buen trabajo de los actores y del director entendemos que...

...Rocky es el boxeador que siempre se levanta.

El que nunca se da por vencido. El luchador eterno. El que siempre vuelve a por más.

Pollo: Entonces, ¿qué es? ¿El que no deja de caer o el que siempre se levanta?

Oliva: ¡Los dos, primo!

Así es.

Ambas interpretaciones son ciertas, pero... ¿cuál es más potenciadora? ¿A cuál de las dos se le ha aplicado el filtro ganador?²⁷

La cuestión es que tú decides cómo interpretas las cosas en un momento dado.

Y, más importante aún, *cómo te habitúas a interpretarlas*. Porque el filtro ganador es, ante todo, un hábito. Y la forma en la que acostumbras a interpretar, parte esencial del mismo.

Vayamos ahora con el segundo elemento del filtro ganador:

27 A la herramienta que nos ayuda a reinterpretar las cosas de una forma que nos potencie en lugar de limitarnos en PNL se la conoce como *reencuadre*. Por razones prácticas, en este libro la haremos formar parte del filtro ganador.

2. ATENCIÓN

De nuevo, Rocky podría fijar su atención en la ensalada de guantazos que se está llevando. Pero, una vez más: ésa no es la enseñanza de la película.

En lugar de poner la atención en cosas como que es demasiado mayor para desarrollar una carrera en el boxeo, o que su juego de piernas es lamentable, o que toda su vida ha sido un castigo constante y el combate con el campeón representa la guinda del pastel...

En lugar de centrarse en estos aspectos de la realidad, Rocky sólo *se fija* en las pequeñas oportunidades que logra vislumbrar en su negro horizonte.

Ha condicionado su SAR para que lo potencie.

Oliva: ¿Su qué?

Pollo: Su amiga Sara.

Tu Mejor Tú: Su SAR: son las siglas del "Sistema de Activación Reticular".

¿No has oído hablar de él?

El ser humano ha evolucionado para centrar su atención sobre todo en lo valioso y en lo peligroso. Y esto lo hace mediante el SAR.²⁸

Al activarse dicho mecanismo, te pierdes mucha información que no está relacionada con aquello donde tienes puesta la atención.

Y al revés, te permite percibir una enorme riqueza de detalles de aquello en lo que te concentras.

28 También conocido como "filtro reticular". Se trata de una región amplia del cerebro que incluye a la formación reticular y sus conexiones, responsable de la regulación del estado de vigilia y las oscilaciones diurnas y nocturnas. En este libro nos centraremos en su funcionamiento con respecto a los procesos que implican atención y sus repercusiones psicológicas.

Oliva: ¡Es verdad, primo!

Pollo: ¿El qué?

Oliva: ¿Te acuerdas que cuando te ibas a comprar la scooter veías ese modelo de moto en todas partes?

Pollo: ¿Y eso lo hace el SAR?

Mario Luna: Exacto.

El SAR es a la atención lo que el enfoque es a una buena cámara.

Cuando enfocas algo con ella, percibes un montón de cosas de la zona enfocada. El resto queda borroso.

En el caso de Rocky, su SAR está funcionando a toda máquina. Y se centra en un único aspecto de la realidad: la posibilidad de victoria.

El resto de opciones están desenfocadas, borrosas.

Por eso, donde cualquier otro mortal sólo encontraría diminutas rendijas, Rocky se focaliza en ellas y lleva a cabo un "zoom mental". A medida que avanza el combate, las va ampliando hasta convertirlas en auténticas ventanas de oportunidad. Al menos, dentro de su cabeza.

Cuando llega el último *round* parece que no ve más allá de aquello en lo que se ha estado enfocando. Y cualquier espectador cuerdo juraría que en su mente sólo hay una cosa:

La oportunidad de ganar.

Tras constatar que Rocky gestiona tanto su interpretación como su atención del modo más potenciador posible, preguntémosnos por el tercer elemento del filtro ganador. Su...

3. ACCIÓN

¿Qué hace Rocky?

Perseguir la victoria como si estuviera mal de la cabeza.

Aferrarse a esa posibilidad cual poseso y trabajar, trabajar y trabajar por esa victoria remota que a todo hijo de vecino le parecería poco menos que quimérica.

Al final Rocky no gana el combate, pero se queda cerca. El gran logro de la película no es dejarnos con una gilipatruña.

Es hacer que...

...lo que se nos antojaba imposible empiece a parecernos posible.

Tan exitoso y rotundo es su mensaje que, a día de hoy, esa película se ha convertido en toda una exitosa saga de nada menos que seis partes.

Para nosotros, Rocky es un ejemplo magistral de cómo aplicar el filtro ganador. Pues donde cualquier mortal con un filtro ordinario:

- *(Interpretación)*: se habría visto a sí mismo como un boxeador con pies de barro que no deja de morder la lona.
- *(Atención)*: tendría la mente pendiente de la enorme paliza que está recibiendo, de todas sus desventajas frente al campeón y del sinsentido de su sacrificio.
- *(Acción)*: se habría dedicado a buscar la forma más digna o menos dolorosa de perder.

Rocky, en cambio:

- *(Interpretación)*: se percibe como el boxeador que siempre se levanta.
- *(Atención)*: no ve más allá de la oportunidad de ganar.
- *(Acción)*: persigue la victoria como si estuviera mal de la cabeza.

Para concluir la lección del filtro ganador, imagínatelo al revés. Pon que eres el campeón y te hablan del próximo aspirante.

¿Con quién preferirías enfrentarte?

(Interpretación): ¿Con el boxeador de pies de barro o con el que siempre se levanta?

(Atención): ¿Con el que va a entender la tunda que le estás dando como una persona razonable o con ese loco obsesionado con la forma de noquearte?

(Acción): ¿Con el que claudica o con el que tratará de vencerte hasta la muerte?

Excusator: Películas. Películas de boxeadores.

Mario Luna: Ejemplos extremos para conceptos extremos.

Excusator: ¿La saga de *Rocky*? ¡Puaj! Pensaba que no podríais caer tan bajo. Este libro se está estrellando.

Tu Mejor Tú: Lo único que se ha estrellado es tu cerebro.

Aunque te choque, la vida no es tan distinta a ese legendario combate de boxeo.

Así que pregúntate: ¿Qué boxeador vas a ser tú? ¿Cuál es tu filtro?

En otras palabras, ¿estás equipado para el *juego de la vida*?

EL JUEGO DE LA VIDA

No confundas cultura con inteligencia.

•

¿Vas a descubrir la cura del envejecimiento o la fórmula para acabar con todas las guerras?

Maravilloso. Pero no es suficiente.

Puedes ser el mayor genio de la historia y, aun así, morirte de asco.

¿Acaso herramientas como el *filtro ganador* que acabas de conocer no trascienden cualquier especialidad?

Métete esto en la cabeza:

Un ganador puede —y a menudo debe— ser un especialista.

Pero jamás se limita a ello.

Está bien que despuntes en tu pasión, que seas muy bueno en algo. Pero no basta.

¿Conoces a alguien que sea un portento en lo suyo pero padezca una existencia miserable?

Nosotros también.

Ves a esa persona brillar en su especialidad. Parece admirable. Pero, al conocerla un poco mejor, por nada del mundo te cambiarías por ella.

Te ha pasado, ¿verdad?

¿Por qué?

Porque hay superdotados analfabetos.

Oliva: ¿Que no saben leer?

Mario Luna: Leen algunas cosas.

Y, sin embargo, son iletrados en aspectos fundamentales del éxito y la felicidad.

El mundo está repleto de gente así. Personas con tantos dones como desequilibrios.

Analfabetos emocionales que en un test de inteligencia obtienen un coeficiente descomunal. *Cracks* capaces de tomar las mejores decisiones invirtiendo en la bolsa y las peores a la hora de gestionar sus relaciones o su salud.

Oliva: ¿Genios sin suficientes claves de poder?

Tu Mejor Tú: Exacto.

Mujeres y hombres con una habilidad extraordinaria pero que la meten hasta el fondo en lo más importante.

Mira a tu alrededor y pregúntate:

¿Cuántos debe de haber así? Portentos que se comportan como águilas en un juego concreto de la vida pero que gusanean en el resto.

Oliva: El juego de la vida... ¿Quiere decir eso que perseguir el éxito puede ser divertido?

Mario Luna: Sí. La vida puede entenderse como un juego.

Tu Mejor Tú: Y no es particularmente difícil, pero hay que conocer bien sus reglas.

El problema de este juego es que se juega a dos niveles, y sólo unos pocos dominan el más importante.

Pollo: ¿Cómo está eso?

Verás, en todo juego hay:

- Una *lógica interna*.
- Una *lógica externa*.

Interna al juego. Y externa al juego.

Supón que juegas al fútbol. Dentro del juego, tu objetivo es ganar ese partido. Juegas para ganar. Ésa es la *lógica interna* al juego.

¿Nos sigues? Tu *propósito interno* es meter goles y que no te los metan. Destrozar al rival.

Pero ¿qué lugar ocupa ese partido en tu vida? Quizás lo hagas para divertirte o para hacer ejercicio. Pues esa es la *lógica externa* al juego.

Y la que ha de decidir si ganas o pierdes.

En otras palabras, tu *propósito externo* es divertirte, ponerte en forma y cosas así..

Oliva: ¿Y si mi objetivo es ser jugadora profesional?
¿También lo hago para divertirme?

Mario Luna: Entonces la *lógica externa* es que juegas para mejorar.

Tu Mejor Tú: Y tu propósito externo, llegar a ser todo lo buena que puedas.

Competirás para forjar al superfutbolista que llevas dentro. Aquel que no ha de perseguir la gloria porque la gloria lo persigue a él.

Pues en el juego de la vida te recomendamos que:

No persigas el éxito. Persigue merecerlo.

Pollo: ¿Y si lo merezco pero no llega?

Oliva: Sí, eso sería injusto.

Excusator: Lástima que a estos dos se les haya pasado decirnos que la vida es así.

Efectivamente, la vida es injusta.

Repetimos:

El juego de la vida no es justo.

A menudo, gente que no lo merece obtiene atención, dinero, cargos, poder... Y viceversa.

Asúmelo porque, cuando inicies la vía del ganador, esto te pasará a menudo.

No siempre recibirás los resultados o el reconocimiento que mereces. Hazte a la idea, porque la vida es injusta y no te va a ocurrir ni una ni dos veces, sino muchas.

Pollo: ¿Y qué hago?

Oliva: Sí... ¿Cómo me enfrento a la injusticia?

Mario Luna: Aumentándola.

Sí, has oído bien.

Cuando la situación sea injusta porque no refleja tu mérito, hazla más injusta todavía.

En otras palabras, aumenta tu mérito.

Hazlo mejor todavía. Supérate más aún. Depura tu juego.

Hazte tan bueno y la injusticia tan obvia e insultante que resulte cada vez más insostenible. Debe llegar un momento en el que a los responsables de dicha injusticia se les caiga la cara de vergüenza.

Excusator: ¿Y si el responsable es el destino?

Haz que se le caiga al destino la cara de vergüenza.

Excusator: Vale. Proponéis el martirio.

Mario Luna: No. Proponemos la *MAXPE*.

Oliva: ¿*MAXPE*?

MAXPE = Máxima Probabilidad de Éxito.

¿Lo captas?

No te animamos a que incrementes la injusticia desde la psicología del mártir, sino desde la psicología del ganador.

O sea, te hablamos de hacerte rematadamente bueno, pero jugando para ganar. Para que, si te vieses desde fuera, no dijeras:

“Vaya, es bueno. Merece ganar”.

Sino:

“¡Joder, qué bueno! ¡Antes o después, este cabronazo va a ganar!”

Ganar desde la lógica externa, pero también la interna.

Como te recordaremos en “*Sal a ganar*”, en el juego de la vida has de jugar en serio. Has de jugar con intención de meter gol, no de que vean lo bien que regateas.

Igual no has metido gol todavía, y eso es injusto. Pero vas a muerte a por el gol. Con la determinación de un misil programado para impactar en su objetivo.

A esa clase de injusticia nos referimos. Ésa es la clase de injusticia que, si se da, debes incrementar a toda costa.

Es así como te acercas al *MAXPE*:

Dándote la máxima oportunidad de ganar.

Así que no te preocupes si no ganas. Pues:

Tu trabajo no es ganar. Es darte las mayores probabilidades de hacerlo.

¿Y no es eso exactamente lo que haces cada vez que mejoras en un juego concreto?

Cuando te haces insultantemente bueno y vas a por el gol, ejerces una presión creciente sobre la realidad. De forma que a ésta le cuesta cada vez más no darte lo que quieres.

Porque entiende esto:

A veces la suerte no está del lado del ganador.

Pero la estadística siempre lo está.

Excusator: ¿Y entender esto puede hacer a alguien menos analfabeto?

Tu Mejor Tú: Sí. Menos analfabeto emocional.

Excusator: Cómo os gusta sacaros cosas de la manga, majos.

Mario Luna: Y sin embargo, es cierto.

Todo esfuerzo te hace crecer emocionalmente.

El problema de mucha gente es que quiere ganar ese partido, conseguir ese ascenso o conquistar a ese ser amado... ¡sin convertirse en la clase de persona que atrae dichas circunstancias a su vida!

Y en eso se basa la psicología del atrapado: quieren tener, sin hacer. Y esperan hacer sin ser.

Pero... ¿recuerdas lo que te dijimos al hablarte de las claves de poder?

Desconfía de la suerte que no construyas.

Y sin embargo hay tanta gente que no lo ve...

Su mente está centrada únicamente en la lógica interna de alguno de los juegos de la vida. Quieren, por así decirlo, que "les toque la lotería" en un juego concreto...

Pollo: ¿Cómo que un juego concreto?

Tu Mejor Tú: En su trabajo, su pareja, sus hijos, su equipo de fútbol... Lo que sea. Quieren anotarse una victoria en ese juego.

Mario Luna: Pero carecen de propósito externo a dicho juego o no es el adecuado. O, si lo es, lo pierden de vista.

Y así nos va.

Porque... ¿de qué te sirve anotar tantos en tal o cual juego para luego perder por goleada en el juego de la vida?

Sacar un diez en la lógica interna y un suspenso en la externa no va a hacer de ti un ganador.

A veces, puede que incluso te interese dejarte ganar en algún juegucito, si eso te hace ganar en el juego de la vida.

Oliva: ¿Por ejemplo?

Mario Luna: Dejar que un adversario se crea vencedor en algo para alimentar su ego mientras tú consigues un objetivo que te importa de verdad.

Tu Mejor Tú: O dejar que alguien que te importa te supere en algo para que recupere la fe en su capacidad.

Oliva: ¡Guauuu! Pero para hacer ese tipo de cosas hace falta mucha inteligencia, ¿no?

Exacto.

Hace falta desarrollar lo que llamamos *inteligencia integral*.

Pollo: ¿Integral?

Oliva: Claro, como el pan que come la abuela...

Mario Luna: *Integral* significa completo. Que lo incluye todo.

Otra definición sería ésta:

La inteligencia integral es la que jamás pierde de vista la lógica externa de cualquier juego.

Es decir, te prepara no sólo para alcanzar tu propósito interno al juego en el que participas en un momento dado, sino ante todo para conseguir tus objetivos externos a dicho juego.

O sea, para alcanzar las cosas que de verdad te importan en la vida.

Oliva: Una inteligencia que lo incluye todo... ¿Y cómo la entreno?

Tu Mejor Tú: ¿Cómo entrenas un músculo?

Pollo: ¿Pinchándome anabolizantes?

Oliva: Lo entrenas trabajándolo con ejercicios específicos para ese músculo.

Mario Luna: Muy bien... ¿Y cómo entrenas todos los músculos a la vez?

Oliva: ¿Haciendo ejercicios muy completos?

Tu Mejor Tú: Entonces... ¿cómo entrenas todos los aspectos de tu inteligencia a la vez?

Oliva: No sé... ¿Haciendo ejercicios mentales completos?

Por ahí van los tiros.

Hay muchísimas formas de entrenar la inteligencia integral, pero una de las más simples y rápidas es ir a por lo que quieres... como un ganador.

¿Recuerdas lo que significaba esto? Como alguien que:

1. Sabe lo que quiere y por qué lo quiere.
2. Tiene un plan.
3. Va a por ello.
4. Disfruta del proceso.
5. Deja el mundo mejor de cómo se lo encuentra.

Pollo: ¿Y así ejercito mi *inteligencia integral*?

Tu Mejor Tú: Puedes apostar tu scooter a que sí.

Oliva: ¿Tan simple?

Tu Mejor Tú: Si haces *crossfit* o compites en un *iron man*, ¿cuántos grupos musculares implicarás?

Pollo: Mogollón...

Tu Mejor Tú: Y lo mismo puede decirse de la natación, el esquí de fondo y deportes similares, ¿verdad?

Pues si te centras en jugar a fondo el juego de la vida, te verás obligado a ejercitar tu *inteligencia integral*. Porque:

Sintonizar con la FG es el equivalente mental de un deporte completo.

Y sí: la FG es la frecuencia ganadora.

Excusator: No hagáis caso, chicos. Hay formas mejores.

Pollo: ¿Ah, sí?

Excusator: Busca ejercicios y aplicaciones informáticas para desarrollar el cerebro.

Mario Luna: Buen intento.

Sin embargo, nuestro sistema tiene dos ventajas claras.

Por un lado, ir a por lo que quieres en la vida te garantiza el desarrollo de tu *inteligencia integral*. Y lo hace a un nivel que ningún videojuego o programa difícilmente es capaz de ofrecer a día de hoy.

La riqueza, variedad y novedad de retos que se le presentarán a tu cerebro mientras vas a por lo que quieres por la senda del ganador es inigualable.

Oliva: ¿Y la otra ventaja?

Tu Mejor Tú: Que, mientras la entrenas, mejoras tu vida.

Aun cuando de forma artificial se lograra equiparar o superar el desarrollo cerebral que te proporciona dar lo mejor de ti persi-

guiendo tus sueños, ¿va dicho entrenamiento a aumentar tus fuentes de poder o acercarte a tus metas personales?

Oliva: No. Y tampoco va a darme claves de poder.

Pollo: ¿Cómo está eso, prima?

Oliva: Que tampoco va a darte conocimientos específicos necesarios para alcanzar el éxito.

Tu Mejor Tú: Correcto.

Cuando exista un juego así, seremos los primeros en recomendártelo. Y la capacidad del ser humano es tal que no descartamos nada.

Entre tanto, la forma más sabia de desarrollar tu inteligencia integral es ir a por lo que quieres desde la psicología del éxito. De hecho, entrenar tu inteligencia integral de esta forma, ¿no es en sí un acto que demuestra inteligencia integral?

Pues no esperes más.

Empieza hoy mismo tu entrenamiento. Comienza ya a sintonizar con la FG. Lánzate de lleno a competir en el juego de la vida.

Excusator: Si algo le sobra a este mundo es la competitividad.

Tu Mejor Tú: No confundas la competitividad del atrapado con la del ganador.

Excusator: ¿Y qué se supone que significa eso?

La competición no es más que una herramienta.

Y, como toda herramienta, puede usarse para dejar el mundo peor o mejor de como te lo encuentras.

Excusator: La competición siempre lo deja peor.

Tu Mejor Tú: ¿Por qué?

Excusator: Por definición, para que alguien tenga que ganar, otro tiene que perder.

Mario Luna: ¿Y qué tiene de malo la derrota?

Excusator: Prefiero un mundo donde no haya vencedores y vencidos.

Sin embargo, los vencidos no tienen por qué ser definitivos. En el juego de la vida, la derrota sólo es provisional.

A menos que tires la toalla. A menos que te condenes a ella.

Excusator: ¿Y qué? Aunque sea temporal, ¿por qué necesitáis humillar a nadie?

Mario Luna: La derrota sólo es humillante para el que no aprende de ella.

Excusator: Ya, claro... Pero si os derrotasen a vosotros, ¿verdad que no os gustaría tanto?

Tu Mejor Tú: Dios me libre de la victoria sin derrotas...

Mario Luna: ...pues es de mis derrotas de donde extraigo los ladrillos para construir mi victoria.

Excusator: ¿Y por qué ha de haber derrota en absoluto?

Tu Mejor Tú: El juego de la vida es así...

Excusator: ¿Y por qué ha de ser así? ¿No podéis inventaros otro juego?

Pollo: ¿Un juego sin derrota?

Oliva: ¿Un juego en el que ganan todos?

Mario Luna: Eso no va a ocurrir.

Uno: porque la vida no es así.

Efectivamente, no la hemos inventado nosotros.

Y a veces esto es una buena noticia, porque, dos:

Un juego en el que no puedes perder es también un juego en el que no puedes aprender.

¿Entiendes?

Pollo: No.

Mario Luna: La derrota y la victoria son tu mayor fuente de información.

Tu Mejor Tú: Sin ellas, simplemente carecerías de las referencias necesarias para sacar conclusiones y seguir mejorando.

Si la competición fuese un juego en el que ganan todos, entonces sería imposible aprender y superarse.

Gracias a la victoria y a la derrota, sabemos quién lo está haciendo bien y quién no. Aprendemos lo que funciona y lo que no. Descubrimos qué caminos y qué ejemplos son potenciadores y cuáles no.

Por eso:

Quien compite, siempre gana.

Al menos, quien lo hace como un ganador.

Incluso cuando sale derrotado, tiene la oportunidad de superarse de un modo que sólo la competición proporciona.

Oliva: Entiendo. La competición siempre nos enseña.

Excusator: No me interesa la competición. Yo soy más romántico. Lo mío es el amor.

Mario Luna: El amor también es un juego con jugadores, y tiene sus reglas.

Tu Mejor Tú: Mario se gana la vida enseñándolas desde el 2005.

Excusator: El amor es ciego y no tiene reglas.

Tu Mejor Tú: Aquí lo único ciego son las neuronas de algunos.

Asúmelo.

Incluso en el amor, compites contra los pretendientes de la persona que te gusta. Aun cuando no quieras nada estable y seas un "bala perdida", tendrás que hacerte un hueco en el mercado sexual.

Siempre que persigas algo que *merezca la pena*, encontrarás rivales.

Pero lo fundamental es que, aunque no todos pueden ganar todo el tiempo:

Todos pueden beneficiarse de la competición

Sea en el deporte, trabajo, negocios o incluso el amor, la competición justa permite superarse a sus participantes. A la larga, todos ellos pueden salir ganando. Aunque pierdan constantemente.

Ésa es la magia de la competición: que nos hace mejores. Y también la principal razón por la que vale la pena competir.

Excusator: Lástima que sea tan estresante.

Pollo: En eso el profe de mates tiene razón. A mí me pone muy nervioso competir.

Excusator: Sí. Tanto hablar de *cuerpo G* y ahora promovéis algo que sin duda elevará el cortisol de vuestro lector.

Mario Luna: No has entendido nada.

Competir es una de las cosas más sanas que hay, siempre que lo hagas como un ganador y no como un atrapado.

¿La diferencia?

El atrapado la usa para ganar al de al lado. El ganador, para acercarse a su propio potencial.

El atrapado compite en el juego que le marcan. El ganador sólo compite en un juego diseñado por él. Tiene sus propios valores y, por lo tanto, sus propias reglas.

Él decide cuándo gana y cuándo pierde. Nunca un resultado.

Excusator: Pero ¿qué tontería es ésa? El resultado siempre decide quién gana y quién pierde.

Mario Luna: Es que, en el fondo, un ganador nunca pierde del todo.

Tu Mejor Tú: Aunque otro se lleve el oro, si un ganador se supera ya es una victoria.

Por eso, el éxito ajeno no puede jamás anular tu propio éxito. Eso sólo puede hacerlo tu conformismo o jugar el juego equivocado.

Pollo: ¿El juego equivocado?

Mario Luna: Sí. El de competir para ganar a otros.

¿Quieres darte amor? Pues compite. Pero no compitas con nadie. Sólo contigo mismo.

Excusator: Ésa sí que es buena. Competir siempre es con otros.

Mario Luna: Sí, por fuera.

Tu Mejor Tú: Pero por dentro sólo compites contigo mismo.

Pollo: No lo capto. ¿Compito y no compito?

¿Recuerdas la diferencia entre *lógica interna* y *lógica externa* del juego?

Desde la *lógica interna*, un ganador compite para ganar a sus rivales. Pero desde la *externa*, lo hace para superarse. Y también para divertirse o conectar con ciertas personas.

Por eso, puedes perder desde la *lógica interna* del juego. Pero si eres un ganador, ganarás siempre desde su *lógica externa*.

Es algo que siempre estará en tu mano.

Oliva: ¿Por eso un ganador nunca pierde del todo?

Mario Luna: Cuando compite desde la psicología del éxito, jamás.

Dicho de otra forma:

No es competir lo que te hace un ganador. Lo que te hace un ganador es competir por las razones correctas.

De ahí que, cuando sintonizas con la frecuencia ganadora...

...tu rival jamás es tu enemigo. Es tu aliado.

Pollo: Mi aliado...

Mario Luna: Vamos a ver, campeón... ¿Tú a qué juegas?

Pollo: Al fútbol. Delantero centro.

Tu Mejor Tú: Lo sabía. Ya te veía yo traza.

Oliva: Sí, sí... La verdad es que lo deja todo en el campo.

Mario Luna: Y dinos. ¿Serías tan bueno con un rival pésimo?

Oliva: Seguro que no. Lo malo se pega.

Pollo: ¡Es verdad, prima! La semana pasada jugamos contra los Marmota y...

Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! ¿Los Marmota?

Oliva: Sí, los chicos llaman así al equipo del barrio vecino.

Pollo: Es que juegan medio dormidos.

Tu Mejor Tú: Y os lo contagian...

Pollo: ¡Sí! ¿Cómo puede ser?

Tu Mejor Tú: Lo entenderás mejor cuando hablemos de las neuronas espejo y el *contagio emocional*.

Oliva: Primo, creo que se refieren a que la gente con la que te relacionas te puede contagiar sus estados de ánimo. Y al revés.

Tu Mejor Tú: Más o menos.

Mario Luna: ¿Entonces? ¿Conclusiones?

Pollo: Es verdad. Un rival me hace mejor.

Oliva: Y si es bueno, más aún.

Así es.

Está en nuestro ADN. Estamos diseñados para la competición.

Por eso, si sabes canalizarlo...

...jamás llegarás a brillar al máximo de tu capacidad sin el incentivo de un buen rival.

¿Quieres llegar a ser todo lo que puedes ser? Pues la competición es una de las herramientas que te llevan a convertirte en esa persona.

Siempre, claro está, que compitas para vencer a tu adversario sólo desde la lógica interna al juego. Porque, como has visto, desde la externa, no tienes más que un rival:

TÚ.

Excusator: Muy bonito. Muy cursi. Muy pastel.

Mario Luna: No te creas. También lo haces por razones egoístas.

Excusator: Sí, claro. Para superarte.

Tu Mejor Tú: Y para no regalar tu poder.

Oliva: Entonces... ¿regalo mi poder cuando compito para ganar al resto?

Mario Luna: Así es. Porque de ti no depende ser la mejor.

Al final, lo único sobre lo que tienes verdadero control es acercarte a tu potencial. Y hacer que tu éxito o tu fracaso se basen en algo que no está en tus manos, ¿no es regalar tu poder?

¿No es apostar tu felicidad en algo sobre lo que no tienes ningún dominio?

Mejor, diseña un juego que tú controles. Uno en el que tu éxito dependa de lo que tú hagas y no de lo que hagan otros.

En "**Sé artista**" aprenderás que, además de competir deportivamente, también has de competir artísticamente.

Oliva: ¿Artísticamente?

Tu Mejor Tú: Profundizaremos en ello.

De momento, entiende que has de competir conectando con lo que te hace única y diferente del resto.

Así es como compites y te quieres a la vez. Como un ganador.

Mario Luna: Y es irónico...

Oliva: ¿El qué?

Que además, cuando no compites para ganar a otros, a la larga terminas venciendo a más competidores.

Pollo: ¿En serio?

Tu Mejor Tú: Sí.

¿Sabes por qué?

Porque cuando tu propósito externo no es vencer al rival, la energía y tiempo que pierdes lamentándote cuando no lo consigues los puedes emplear en mejorarte.

Inspirándonos en un comentario de Alex Zanardi:

No di lo mejor de mí porque quería ganar. Gané porque quería dar lo mejor de mí.

Piénsalo.

Si compites para ser mejor te sentirás bien cada vez que lo logres. Será una victoria personal, con independencia de que ganes o pierdas.

En cambio, si tu propósito externo es ganar a otros, habrá días en los que estarás satisfecho cuando deberías sentirte insatisfecho. Y días en los que te sentirás insatisfecho cuando deberías estar satisfecho y felicitarte por tu progreso.

Pollo: ¿Cómo puede ser eso?

Mario Luna: Porque habrá días en los que ganarás al rival pese a no haber dado lo mejor de ti.

Tu Mejor Tú: Y días en los que habrás mejorado, aunque no ganes.

Por eso:

*Competir con los demás para superarte te hace fuerte.
Competir para superarlos, débil.*

Pollo: Pero entonces... ¿pasando de meter gol?

Mario Luna: ¡No, no! Tú siempre juegas para ganar. Es tu propósito interno.

Tu Mejor Tú: Es desde tu propósito externo que te fijas en superarte, y no en el resultado.

Pollo: Me estoy mareando con *interno* y *externo*.

Pues repasa lo que hemos dicho párrafos atrás sobre lógica interna y lógica externa al juego.

Y tú, lector, si lo necesitas... ¡es el momento de hacerlo!

¿Ya?

...

Pollo: ¡Ya!

Tu Mejor Tú: Entonces, ¿para qué compites?

Pollo: Para crecer.

Oliva: Para ser todo lo que puedo ser.

Así es.

Para brillar. Para convertir a tu rival en un instrumento musical.

Pollo: ¿Cómo que un instrumento musical?

Sí.

Aquel que te ayuda a sacar toda la música que hay en tu interior.

Porque, como diría Oliver Wendell Holmes:

Que no te entierren con tu música todavía dentro.

Y, como ya has visto, el mero hecho de decidir que vas a sacar toda tu música desarrollará tu inteligencia integral.

Oliva: Porque la inteligencia es un músculo, ¿no?

Efectivamente.

Un músculo que se desarrolla practicando la actividad para la que es requerido. Y esa actividad se llama *juego de la vida*.

Pollo: Vale, ¿y cuándo me darán el título?

Mario Luna: ¿El título?

Pollo: Sí, el certificado. Como que ya tengo inteligencia total.

Tu Mejor Tú: Integral. Y, querido, aquí no hay título.

Mario Luna: Claro. Los músculos hay que entrenarlos siempre.

Y cuando se trata de quererte y del auténtico éxito, ya lo sabes:

Conviértete en un estudiante de por vida.

En "**Claves de poder**" aprendiste por qué hay ámbitos vitales en los que no vas a delegar al 100%. Y que eso te lleva a cultivar la afición de reciclarte constantemente en las áreas que más importan.

Sabes que un psicólogo o un amigo te pueden echar un cable cuando atraviesas un bache, pero al final el marrón te lo comes tú. Además, ¿quién conoce mejor tu situación?

Así que permítenos recordarte una vez más:

Hazte un experto de tu cuerpo, de tu dinero, tu tiempo, tus emociones, tus relaciones...

Y en la vía del ganador.

Conviértelas en tu *hobby*, tu interés, tu pasión.

¿Entiendes?

Puedes ser el mayor experto en alubias silvestres, legislación interplanetaria o soportes ergorreclinables. Nos trae sin cuidado.

Si eres un ignorante en alguna clave de poder, sangras. Date por crujido, amigo.

¿Solución?

No descuides las áreas estratégicas y dale máxima prioridad al juego de la vida.

Deja de ser un analfabeto de la salud, un ceporro de las finanzas, un inepto en la gestión del tiempo, un retrasado emocional y un moniato en la relación con tus semejantes.

Recuérdate la decisión que tomaste capítulos atrás. Y jura convertirte en una eminencia en cualquiera de estos ámbitos.

Si te quieres, lo harás.

Porque quererte de verdad y a la vez elegir ser un cateto en alguna de estas facetas esenciales de la vida es, sencillamente, incompatible.

Desmotivator: Todo esto suena muy bien, pero luego uno lo aplica y ve que no ha llegado a ninguna parte.

Egolatrón: Especialmente al compararte con los demás.

Tu Mejor Tú: Mucho cuidado con compararte. Sobre todo si no sabes hacerlo.

Oliva: Vale, pero... ¿qué hacen aquí estos señores?

Tu Mejor Tú: Uno de ellos, adelantarse.

Al otro, en cambio, le ha llegado el turno. Porque...

¿Cuántas veces compararte te ha llevado a pensar: *para qué?*...

EL VENENO "PARA QUÉ"

Tu trabajo no es buscar el sentido de la vida.

Es crearlo.

•

Desmotivator: No sé de qué va este capítulo, pero os adelanto ya que el título no me gusta.

Pollo: Pues casi que pasando de leerlo, ¿no?

Oliva: Sí... ¿Para qué? Total, tampoco creo que nos cambie la vida...

Desmotivator: ¡Qué chavales tan majos! ¿Nos abandonamos un poquito?

Oliva: No le veo sentido a otra cosa. ¿Para qué esforzarse tanto?

Tu Mejor Tú: ¿Lo ves?

Pollo: ¿El qué, pesao?

Mario Luna: Lo que él pretende.

Que dejes de verle el sentido a luchar por lo que quieres.

Se trata nada menos que de Desmotivator, el monstruo del auto-sabotaje que se encarga de debilitar los motivos que te llevan a perseguir algo.

Oliva: Bueno, pero es que a veces no vale la pena esforzarse...

Mario Luna: ¿Conoces la historia de Clara y Julia?

Oliva: No...

Clara y Julia eran amigas.

Durante un tiempo, estuvieron yendo juntas al gimnasio. En sólo seis meses, Clara bajó de 90 kilos a 70 kilos. Y había mejorado bastante su figura, su energía y su salud.

Sin embargo, aunque Julia no había progresado tanto, tenía un físico despampanante. Y los chicos la seguían mirando más a ella que a Clara.

Oliva: ¡Qué injusto!

Pollo: Sí, lo peor... Por cierto, ¿tenéis una foto de Julia?

Mario Luna: Pollo, presta atención.

Oliva: ¡Eso! ¡Superficial!

Llegó un momento en que Clara se deprimió.

A menudo, se decía:

“¿Para qué voy a cuidarme? ¿Para qué voy a arreglarme? ¿Para qué voy a ir al gimnasio? ¿Para qué voy a vestir de la mejor forma posible? Julia siempre va a ser más guapa que yo. Haga lo que haga, los chicos la van a mirar más a ella.”

Oliva: ¡Qué bien comprendo a esta Clara!...

Tu Mejor Tú: ¡Ssshhh! La historia no ha terminado...

Éste y otros muchos “para qué” atormentaban a Clara, que se creía condenada a vivir a la sombra de Julia. Y, poco a poco, se abandonó.

Pronto Clara recuperó los kilos perdidos y añadió diez más. Su identidad pasó a ser la de una mujer fea, gorda y enfermiza.

Cuanto más fea y gorda se hacía, más se reforzaba este “para qué”, y...

Oliva: ¡No sigáis! ¡Qué historia tan triste!

Mario Luna: Y lo más trágico es que podría haberse evitado.

Pollo: ¿Cómo?

Tu Mejor Tú: Sin un grave error de base.

Oliva: ¿Cuál?

Mario Luna: ¿Recuerdas lo que dijimos sobre la competición en “*El juego de la vida*”?

De manera inconsciente, Clara competía con Julia. Y no lo hacía para *superarse*, sino para superar —o, al menos, alcanzar— a su amiga.

Por eso, en lugar de apreciar sus progresos, sólo veía su incapacidad para estar al nivel de Julia.

No estaba jugando un juego que la hiciese fuerte, sino uno que la debilitaba. Y además, de manera injusta.

Oliva: ¿Con ella misma?

Tu Mejor Tú: Sí.

No se comparaba en aquello en que brillaba más que nadie, sino sólo en aquello en lo que se sentía inferior.

En otras palabras, estaba siendo como la madrastra mala de Cenicienta, pero consigo misma.

Pollo: ¿Sigue viva?

Mario Luna: Sí.

A día de hoy, Clara pesa 120 kilos y le cuesta llevar una vida normal.

Esperamos que, tras leer este libro, entienda que no se ha estado queriendo como debe.

Oliva: Pero ¿estáis seguros de que lo leerá?

Mario Luna: Seguro. Hay muchas Claras por ahí afuera.

Si conoces a alguna, regálase.

Y muéstrale un principio esencial de la psicología del éxito. Enséñale que, para quererte:

No desperdicies tu energía lamentándote por no tener algo que deseas. Empléala trabajando con lo que tienes.

Desmotivator: Habéis puesto un ejemplo muy obvio.

Tu Mejor Tú: Porque lo es.

Mario Luna: ¿Acaso hay algo más obvio que la importancia de perseguir lo que quieres?

Desmotivator: Sí. Que nada tiene sentido.

¿Lo ves?

El veneno “para qué” es un peligro muy real. Puede asaltarte en cualquier área en la que trates de sacarte el máximo partido.

Especialmente cuando te compares de la forma equivocada:

“No soy tan inteligente como Juan, así que... ¿para qué seguir formándome?”

“Como nunca voy a ser tan buena actriz como Rosa... ¿para qué estudiar arte dramático por más que me apasione?”

“No estaré jamás tan fuerte como Pedro, de modo que... ¿para qué hacer ejercicio o levantar pesas?”

“Asumámoslo. Esteban siempre será más rico que yo. Entonces, ¿para qué voy a cuidar de mi economía?”

“No voy a tener nunca un novio tan increíble como el de Elena, así que... ¿para qué dar lo mejor de mí cuando conozco a un chico interesante? Es más, ¿para qué buscar a ese chico interesante?”

“No lograré jamás generar un impacto tan positivo sobre el mundo como el libro que ha escrito Mario Luna. Por lo tanto... ¿para qué molestarme en dejar mi entorno mejor de como me lo encuentro?”

¿Cuándo fue la última vez que caíste en esta trampa?

En el capítulo anterior aprendiste que quien compite por las razones correctas siempre gana. En cambio:

Cada vez que compites para superar en lugar de para superarte, ya has perdido.

Pollo: ¿Ya he perdido?

Sí.

Tu autonomía emocional. Tu locus de control.

Oliva: ¿Mi locus?

Mario Luna: Pasas de un *locus de control interno*...

Tu Mejor Tú: ...A un *locus de control externo*.

Es decir, dejas de sentir que tú tienes el control de tu éxito y empiezas a sentir que éste queda en poder de otros o de las circunstancias.

Además, le envías un mensaje negativo a tu mente subconsciente.

Cada vez que te lamentas por lo que no tienes en lugar de agradecer lo que tienes y trabajar con ello, le estás diciendo a la parte más importante de ti que no te quieres.

Al hacer esto, le das la espalda a tu potencial, con lo que logras que dicho potencial no forme parte de tu autoconcepto.

¿Y qué pasa al darle la espalda a tu potencial? Que también se lo das a la naturaleza. Empiezas a renunciar a aquello que comparte todo ser vivo. Y, en lugar de ello, abrazas el *principio de la muerte*.

Oliva: ¿Cómo que el principio de la muerte?

Tu Mejor Tú: Claro, lo opuesto al *principio de la vida*.

Mario Luna: Piensa en la vida. Piensa en un árbol.

EL PRINCIPIO DE LA VIDA

PREGUNTA: *¿En qué dirección crece un árbol?*

RESPUESTA: *En la que puede.*

•

Tenemos un familiar que es jardinero, y nos lo ha hecho entender perfectamente.

Ponle una pared a un árbol, y sus ramas crecerán en otra dirección.

Crea un obstáculo frente a sus raíces y... ¿qué harán éstas? Extenderse hacia otro lado.

Un árbol crece siempre que puede, tanto como puede y en la dirección que puede. Es así de simple.

¿Entiendes ya cuál es el *principio de la vida*?

Pollo: ¿Crecer?

Oliva: ¿Tanto como pueda? ¿En la dirección que pueda?

Efectivamente, el principio de la vida es éste:

Crece siempre que puedas, tanto como puedas y en la dirección que puedas.

Desmotivator: ¿Por qué? Es absurdo...

Mario Luna: No, si estás vivo.

En realidad, es la única decisión real que has de tomar:

¿Vas a celebrar o a maldecir la vida?

Cuando te dejas llevar por Desmotivator, renuncias a lo primero y haces lo segundo.

Desmotivator: Exagerados. ¿Me estáis comparando con la muerte?

Mario Luna: Es lo único que tú celebras.

Excusator: Hermano, te han pillado.

Así es.

Cada vez que te inventas razones para no sacarte el máximo partido, para no ser todo lo que puedes ser en tantas direcciones como puedas extenderte, ¿qué estás haciendo?

Darle la espalda al principio de la vida.

¿Y qué ocurre cuando vives de espaldas al principio de la vida? Pues que empiezas a vivir de acuerdo con el principio de la muerte.

Así que... ¿de qué te asombras si luego enfermas? ¿De qué te maravillas cuando te quedas sin trabajo? ¿Tan extraño es que el amor te dé la espalda?

¿Acaso no has empezado tú antes dándole la espalda a la vida? ¿Por qué iba ésta a sonreírte cuando tú no has hecho más que rechazarla?

Vete corriendo al espejo y haz lo que tengas que hacer para sacarte desde ya el máximo partido. Y recuerda que este gesto es sólo el principio de tu nueva religión.

Pollo: ¿Qué religión?

La de amarte a muerte. La de cultivar una autoestima a prueba de balas. La de quererte salvajemente, como si tu vida dependiera de ello.

Porque, como ya te dijimos...

...depende de ello.

CÓMO COMPARARTE CON OTROS

*Sólo cuando luchas de verdad por lo que quieres
empiezas a entender lo que vales sin necesidad
de que nadie te lo diga.*



¿Qué le pasó a Clara, la amiga de Julia?

Oliva: Se desmotivó por compararse.

Pollo: Sí. ¿Cuándo me vais a pasar las fotos de la otra?

Oliva: ¡Primo, céntrate! ¡Estamos hablando de que no hay que compararse!

No.

Hablamos de que hay que abrazar el principio de la vida. Y compararte sólo de una forma que lo permita.

Excusator: Primero decís que no hay que competir para superar a otros...

Tu Mejor Tú: Sí. ¿Y?...

Excusator: ...¿y ahora vais a hablar de cómo compararte con los demás? Esto es de risa.

Pero no lo es.

Te hemos dicho que no compitas para no superar al de al lado, pero ¿quiere esto decir que no has de compararte con él?

Depende.

Oliva: ¿De qué depende?

Mario Luna: De que lo hagas de forma inteligente.

Pollo: ¿Y cómo me comparo?

Como lo haría un científico.

La comparación con otras personas ha de ser sólo otro utensilio en tu arsenal ganador. Una herramienta que emplearás para responder a preguntas del tipo:

¿Qué sistema es mejor para alcanzar *x* objetivo? ¿El que está usando Pedro o el que estoy usando yo?

Teniendo en cuenta *sus* circunstancias y *mis* circunstancias, ¿hay algo que esta persona esté haciendo mejor que yo? ¿Qué debería modificar?

Y realizar los ajustes oportunos.

Oliva: ¿Teniendo en cuenta sus circunstancias y las mías?

Tu Mejor Tú: En efecto. Esta parte es crucial.

Mario Luna: Sin ella, sacarás conclusiones equivocadas.

Y a veces trágicas.

Oliva: ¿Como Clara?

Sí.

Y no es lo que buscamos.

Nos comparamos sólo para sacar conclusiones científicas. ¿El propósito? Ya lo sabes: ser más eficientes persiguiendo un objetivo concreto.

Por ejemplo:

¿Por qué tiene María más energía que yo? ¿Hay algo en su dieta que deba incluir en la mía? ¿Algo que deba eliminar? ¿Cuánto y cómo duerme María?

Objetivo: nos gusta la energía y vitalidad de María y la comparamos con la nuestra para aprender algo que podamos aplicar sobre nuestra vida.

Oliva: ¿Usamos a María para obtener un cuerpo G?

Mario Luna: Sólo el compararnos con ella, como herramienta.

Tu Mejor Tú: Y lo hacemos con todo aquello que nos importa.

¿Por qué saca Juan mejores notas dedicando menos tiempo al estudio? ¿Está haciendo algo mejor que yo o simplemente es el nieto bastardo de Einstein?

Ese tipo de preguntas.

Quizás Juan sea el último superordenador de IBM disfrazado de compañero de clase y María un pseudoclón de Lobezno con injertos del Increíble Hulk. Pero si sus espectaculares resultados se deben a razones de ese tipo...

Oliva: La comparación deja de ser potenciadora...

Mario Luna: Exacto. Y se adentra en el terreno de lo limitante.

Pollo: Nota: "dejar de compararme con tíos guapos y altos".

Tu Mejor Tú: Buena conclusión, Pollo.

Mario Luna: Así es.

Mario, por ejemplo, lleva años enseñando a la gente a mejorar sus habilidades para atraer a las personas que les gustan.

Y nunca falta el alumno que se compara con amigos que parten con mucho tipo de ventajas sobre ellos. Pero... ¿qué pasa cuando sacan conclusiones que no tienen en cuenta esas diferencias de base?

Pollo: ¡Poffff! ¡Hostiazo!

Correcto.

El no ver o entender las ventajas que otros tienen sobre ti puede tener un efecto devastador sobre tu propio progreso. Si te

comparas así, sacarás conclusiones erróneas y tomarás decisiones más equivocadas aún.

Algo que no es ni justo ni inteligente.

Desmotivator: Y sin embargo, totalmente natural.

Mario Luna: Hay aspectos de la naturaleza que nos interesa potenciar.

Tu Mejor Tú: Y otros que, si los alimentas, no van a acercarte a la mejor versión de ti mismo.

Cuando te comparas con alguien que juega con ventaja y sacas conclusiones de ello, eres tan tonto y te quieres tan poco como el boxeador que no entiende los pesos.

Pollo: ¿Los pesos?

Tu Mejor Tú: Sí, ¿recuerdas a Floyd Mayweather?

Te hablamos de él en el capítulo *“El mejor rara vez es el campeón”*. El caso es que Floyd es un genio del boxeo. Probablemente, uno de los mejores boxeadores de todos los tiempos. Si no el mejor.

Pero...

Oliva: ¿Pero?...

Tu Mejor Tú: Pero es un peso welter...

Oliva: ¿Y eso que quiere decir?

Mario Luna: Que pesa menos de 70 kg.

Imagina que un día Floyd Mayweather y Bob Ramírez, un compañero de su gimnasio, deciden celebrar un combate amistoso para recaudar fondos que ayuden a las víctimas de un terremoto.

A diferencia de Mayweather, pongamos que Bob no ha ganado ningún título mundial ni tampoco está entre los cien mejores boxeadores de su categoría. Pero se defiende bastante bien.

Y hay otro detallito...

Ramírez es un peso pesado. Le saca dos palmos a Mayweather y pesa casi el doble que él.

Imagina que, al terminar el combate, ambos boxeadores siguen en pie.

El peso pesado no parece demasiado afectado.

En cambio, Mayweather ha golpeado la lona en una ocasión y está un poco aturdido por los golpes de su compañero que, por cierto, ¿te hemos dicho ya que mide 30 centímetros y pesa 50 kilos más que él?

Y ahora te preguntamos, ¿debería Mayweather sacar la conclusión de que el peso pesado es mejor boxeador que él y convertirse en su discípulo?

Desmotivator: Ha perdido. Por lo tanto, seguro que tiene cosas que aprender del otro.

Tu Mejor Tú: Ya. Imagina que lo hace.

Desecha su genial estilo y comienza a imitar el boxeo de Ramírez. Y aprende tan rápido que, al cabo de un tiempo, la forma de boxear de Mayweather es un calco de la de Ramírez.

Llegados aquí, pregúntate:

Ahora, ¿Mayweather es mejor o peor boxeador que antes?

Si sabes algo de boxeo, la respuesta es obvia.

Y si has leído *Proverbios del infierno*, de William Blake, quizás recuerdes que:

Nunca perdió tanto tiempo el águila como cuando se sometió a las enseñanzas del cuervo.

¿Te ha pasado a ti?

¿Cuántas veces has tomado a un “cuervo” por maestro sólo porque obtiene resultados deseables más basados en sus ventajas que en su mérito?

¿Hay algún área de la vida en la que cometes este error? ¿Un ámbito en el que intentas reproducir algo que no es escalable?

Oliva: Escalable...

Tu Mejor Tú: Quiere decir que esos resultados no son reproducibles por otros que hagan lo mismo que el que los obtiene.

Volviendo al ejemplo anterior:

Si Mayweather dejase de boxear como Mayweather para convertirse en un calco en miniatura de Ramírez, ni siquiera sería capaz de revalidar el título de campeón del mundo tantas veces como lo ha hecho.

De hecho, si volviese a enfrentarse con Ramírez siendo el calco en miniatura de éste, el resultado sería aún peor.

Por suerte, Mayweather nunca cometería dicho error.

¿Por qué? Porque:

Un águila no acepta lecciones de vuelo de un pollo.

Sin embargo, las personas cometemos este error una y otra vez. Nos comparamos sin tener en cuenta “nuestro peso”.

A veces eres un peso pluma, comparas tus resultados con los de un peso pesado y terminas pensando que tienes que aprender de él. Cuando, a lo mejor, es al revés.

O empiezas a estudiar habilidades sociales pero, tras varios meses, te sientes mal porque Pedro, tu amigo rico y guaperas, sigue ligando más que tú.

¿Y? ¿Quiere eso decir que lo esté haciendo mejor que tú? ¿Has contemplado la posibilidad de que él esté compitiendo en un "peso superior" o es que tu ego no te lo permite?

Tu empresa no factura ni una décima parte de lo que factura la de Sandra, pero ¿has tenido en cuenta la diferencia de capital con el que partió cada proyecto?

Aunque lo das todo en el gimnasio, José sigue desarrollando más masa muscular que tú. Pero ¿tienes en cuenta que él es mesomorfo y tú eres ectomorfo?

La cuestión es ¿por qué lo haces? ¿Por qué te sabotearas de esa forma? ¿Por qué te cuesta tanto tener en cuenta *sus* circunstancias y *tus* circunstancias cuando te comparas?

¿Qué pasa? ¿Acaso tienes miedo a reconocer que, en ciertos ámbitos de la vida, quizás eres un peso mosca?

Egotrator: Es que yo no soy un peso mosca en nada.

Tu Mejor Tú: ¿Te ha llamado alguien?

Egotrator: Vale, hasta pronto. Pero...

Oliva: ¿Pero?...

Egotrator: Pero recuerda que nadie es superior a ti en nada.

Eso es lo que nuestro lado vanidoso querría creer.

Pero dicha creencia no sería científica. No va a permitirte desarrollar una estrategia verdaderamente ganadora. Y, como has visto, puede inducirte a cometer todo tipo de errores.

Por ejemplo, el de aceptar a un cuervo por maestro aun cuando seas un águila.

Pollo: ¿Podéis refrescarme cómo estaba eso?

Mario Luna: Es lo que pasa cuando permites que tu vanidad turbe tu análisis de los hechos.

Si tu ego no te permite aceptar la ventaja que otros tienen sobre ti, ¿qué ocurrirá cuando obtengan mejores resultados?

La única conclusión forzosa a la que podrías llegar es que lo han hecho mejor que tú. Y, aunque no hay nada de malo en aprender de alguien que de verdad lo ha hecho mejor que tú, ¿se te ocurren muchas cosas más contraproducentes que nombrar tu maestro a quien lo hace peor?

¿Te das cuenta?

Al final, en la raíz de muchos de tus problemas encontramos lo mismo: Falta de aceptación.

Pero, una buena madre... ¿acaso no quiere igualmente al más feo y tonto de sus hijos? ¿No lo lleva su amor a aceptarlo incondicionalmente?

Pues sé así contigo.

Porque, si te quisieras ¿necesitarías vendarte los ojos cuando te miras al espejo? Si te comportaras como un verdadero ganador, ¿necesitarías lentes para distorsionar tu propia imagen?

En áreas como las capacidades mentales, la salud, la economía y, especialmente, el amor, a menudo nos negamos a aceptar que partimos de un "peso" bajo.

¿Por qué? Por vanidad. El problema es que dicha vanidad no tiene nada que ver con el verdadero orgullo. Y te impide quererte.

Oliva: Vale. Pero, dentro de esa metáfora, ¿no se puede subir de peso?

Mario Luna: Claro que sí.

Ahora bien, incluso si quieres subir de peso, lo primero es saber en qué peso estás.

Porque sólo un buen diagnóstico puede llevarte a un buen tratamiento.

Dicho de otra forma:

Sólo cuando eres capaz de aceptarte, eres capaz de conocerte. Y sólo cuando te conoces puedes jugar tu propio juego.

Pollo: ¿Mi propio juego?

Tu Mejor Tú: Claro. *Juega tu juego.*

Mario Luna: Un juego hecho a tu medida.

Un juego diseñado para tus puntos fuertes. Un juego en el que podrás brillar como ningún otro.

JUEGA TU JUEGO

Hay gente mejor que yo.

(Traducción: "Estoy jugando el juego equivocado").



Sabes quién fue el creador del triatlón?

Nosotros tampoco.

Pero imaginamos que era un atleta que estaba hasta los mismísimos de *perder nadando*, *perder en ciclismo* y *perder corriendo*.

Entonces, inventó un deporte en el que sí era el mejor.

Excusator: Veo que no tenéis ni idea de quién fue John Collins. Puedo aseguraros que la historia del triatlón no tuvo nada que ver con eso.

Tu Mejor Tú: Una lástima. Porque podría haber sido así.

Mario Luna: Incluso, *debería* haber sido así.

Por ejemplo, ¿qué habría pasado si Clara hubiera adoptado esa actitud?

Oliva: ¿Qué queréis decir?

Mario Luna: ¿Recuerdas el error de Clara?

Oliva: No dejaba de compararse con Julia. No se medía consigo misma, sino con su amiga. Y lo hacía de la forma equivocada.

Así es.

Pero ¿podemos culparla por ello?

Todos lo hemos hecho en incontables ocasiones. Hemos visto a alguien que nos superaba en algo y nos hemos venido abajo.

Inversamente, nos hemos sentido mejores y más sexys al ver cómo superábamos a alguien.

Es decir, hemos competido para superar a otros en lugar de para superarnos a nosotros mismos.

Es normal. Es lo que nos han enseñado: que ésa es la única fuente de autoestima.

Y, aunque desde luego es una fuente de autoestima, ya has aprendido que en modo alguno es la más inteligente o la más sana. Desde luego, no es la que cultiva un ganador que se quiere.

Oliva: Pero si soy mejor que la otra persona, ¿no voy a sentirme mejor al compararme? ¿Cuál es el problema?

Mario Luna: No es sostenible.

Tu Mejor Tú: Ni escalable.

Aun cuando salgas airoso en la comparación, es *pan para hoy, hambre para mañana*.

¿Eres el más guapo o disfrutas de la figura más sexy? Tranquilo, antes o después tu camino se cruzará con el de alguien que te superará.

¿Tienes más dinero? Hasta que conozcas a otro rico que se gasta toda tu fortuna en sus días rácanos.

¿Eres más inteligente? Siempre habrá una persona que esté por encima.

¿Cuál era la clave de la competición inteligente?

Compites para superarte, no para superar a nadie.

Pollo: Pero es que a mí me molaría ser *el mejor* en algo...

Tu Mejor Tú: Está bien... Te dejamos ser el mejor en algo...

Pollo: ¿En qué?

Mario Luna: En *Pollo*.

Pollo: ¿Como?

Mario Luna: Si te esfuerzas, nadie puede ser mejor Pollo que tú.

Oliva: ¿Como crear tu propio triatlón?

Algo así.

Siempre que quieras ser *el mejor* por oposición a *la mejor versión de ti* estás llevando el éxito fuera de tu control. Porque *el mejor* implica superar a otros.

Pero un ganador ¿invierte emociones en aquello sobre lo que no puede ejercer control alguno?

Rotundamente no.

Como ya te hemos y seguiremos machacando:

Lo que no depende de ti, no existe.

Pero... ¿qué ocurre cuando tu propósito es superar a otros en ser *tu mejor tú*?

En ese caso —y ése es el único caso—, puedes competir para superar a otros. Porque cada vez que alguien intente ser mejor versión de ti mismo que tú mismo, antes o después le harás mor-der el polvo. Al menos si te esfuerzas.

Excusator: Vaya juego tonto de palabras.

Mario Luna: No te creas... A mí me han salido muchos imitadores y en justicia hay que decir...

Tu Mejor Tú: ¿Que te han llegado a superar siendo tú?

Mario Luna: Sólo cuando me confío...

Coñas aparte, está claro que si creas una categoría llamada *Tú Mismo*, a la larga tienes las de ganar. Por más que lo intente, al resto del mundo se le va a complicar mucho arrebatarte el título de campeón.

¿Y sabes qué? Es una triquiñuela que los expertos en marketing llevan usando mucho tiempo:

Si no puedes batir al campeón, crea una nueva categoría en la que tú seas el campeón.

A eso se le llama *crear tu propio nicho*.

Para lograrlo, explota al máximo tus talentos en su conjunto, todo lo que te hace único e irrepetible. Potencia tus puntos fuertes y luego...

...¡¡¡encuentra la forma de explotarlos todos a la vez y de forma sinérgica!!!

Oliva: ¿Podéis poner algún ejemplo?

Mario Luna: Muchos. Uno al que le tengo especial cariño es el videoclip de cuerpo G, de Ray Havana.

Excusator: Di que sí: barriendo para casa.

Mario Luna: Sea como fuere, la primera vez que lo vi me emocioné.

Para hacerlo, Ray se sirvió de su comprensión de la filosofía ganadora, su talento musical, su habilidad de edición de vídeo y sus gustos, inquietudes e historia personal...

¿Resultado?

Creó algo que sólo podría haber hecho él y nadie más. Una canción tan personal que ni siquiera resulta catalogable.

¿Nos sigues?

Cada vez que un genio sorprende al mundo ofreciéndole algo completamente nuevo y original, generalmente es porque ha aprendido a *jugar su juego*.

Llámesese *The Beatles*, Bruce Lee, Woody Allen, Steve Jobs o Tim Ferriss, los ganadores que nos cautivan con un trabajo revolucionario suelen hacer algo en lo que *nadie en el universo les puede ganar*.

¿Por qué?

Porque juegan su propio juego. Y lo diseñan de forma que les da una clara ventaja.

Ni el mayor gurú en un campo, ni su peor pesadilla, ni los autores de este libro, nadie...

Así que:

No dejes que otros definan tu éxito.

No permitas que alguien que no eres tú establezca las reglas del juego que juegas contigo mismo.

Eso debes hacerlo tú. Tú debes tener muy claro qué condiciones deben darse para que puedas decir: "He hecho mi trabajo".

En tu mirada debería leerse:

Disculpa si no cumplo tus expectativas, pero mi prioridad es cumplir las mías.

Oliva: Entonces... ¿qué hago específicamente?

Mario Luna: Primero estudia a fondo qué es *ser tú*.

Sácate un máster sobre ti mismo. Sólo cuando conozcas a fondo lo que te hace distinto, entenderás lo que puedes hacer mejor que nadie.

Oliva: Me saco un máster en *Olivez*...

Tu Mejor Tú: Sí. ¿Qué cosas o conjunto de cosas puedes hacer mejor que nadie?

Oliva: Y no tiene por qué ser una cosa concreta...

Tu Mejor Tú: Claro que no. Puede ser una combinación única.

Aquello que en un principio etiquetamos como:

Tu combo ganador.

Pero acabamos llamando:

Tu superpoder.

Búscalos. Explora. Llega hasta donde haga falta para encontrarlos. Y, cuando lo tengas... ¡¡cultívalos!!

Pollo: ¿Cómo?

Presta atención.

CULTIVA TU SUPERPODER

No voy a negarte que soy un genio.

Lo único que cuestiono es que tú no lo seas.



En la entrada de Delfos, puede leerse:

Conócete a ti mismo

Nosotros vamos un poco más allá y te decimos:

Conócete a ti mismo para construir tu mejor mismo.

Acabas de entender que tienes que jugar tu juego. Que has de explotar tus puntos fuertes. Y que no hay peor trampa que jugar el juego de otro.

Esto, que se aplica en la competición deportiva, es más importante aún cuando se trata del juego de la vida.

Pollo: Pero... ¿seguro que tengo un punto fuerte?

Mario Luna: No te quepa duda.

Pollo: Pues mi jefe no opina lo mismo.

¿Y?

Es posible que tu jefe piense que no vales un pimiento para desempeñar tu puesto.

Puede que incluso tenga razón y rindas menos que un cero a la izquierda en tu trabajo.

Pero... ¿implica eso que seas un negado?

Sí y no.

Igual eres lo peor... ¡¡¡en ese trabajo!!!

De hecho, tu incompetencia en dicho empleo puede ser un claro síntoma de que seas un *crack* en otra cosa. Algo por descubrir. O algo que ya intuyes pero no te atreves a afrontar por la conmoción vital que te provocaría.

Para que nos entiendas, piensa en videojuegos.

¿Has jugado al *Street Fighter*?

Pollo: De vez en cuando. Pero soy más de *Assassin's Creed* y *Call of Duty*.

Oliva: Y yo del *WoW* y *Los Sims*.

Mario Luna: Insisto: ¿has jugado al *Street Fighter*?

Se trata de un juego de lucha en el que cada personaje es distinto.

Cuando no tienes ni idea de jugar, tu instinto de supervivencia te dice: ¡escoge al gordo! Al gordo, al gigante musculoso... o a una bestia verde con muy mala pinta.

A simple vista, parecen los más fuertes.

Y, de hecho, cuando no sabes desenvolverte en el juego, cuando eres un novato, vas a llegar más lejos con ellos que con otros personajes.

Sin embargo, ¿sabes lo que ocurre a medida que sube tu nivel? Puedes ir experimentando con otros personajes de poderes menos "obvios".

Pollo: Es verdad... ¡El Jonás nos da un repaso a todos con una niña escuálida de metro y medio.

Oliva: ¿Ingrid?

Tu Mejor Tú: No me sorprende.

Cuanto más bueno te haces, más cuenta te das de que cada personaje tiene sus cualidades particulares que lo hacen competitivo frente al resto.

Esto no tiene nada de milagroso, porque el juego ha sido diseñado así. Los luchadores se han calibrado de forma que exista un equilibrio de fuerza entre todos ellos.

Pero...

...¡¡dicho equilibrio sólo se hace obvio a nivel experto!!

Excusator: ¿Y qué tiene esto que ver con la psicología del éxito?

Nosotros creemos que *el juego de la vida* ha sido diseñado igual.

Cuando eres un novato, necesitas parecerte a un actor sexy o una supermodelo para tener éxito en el amor. O ser hijo de papá para obtener buenas oportunidades profesionalmente.

Pero, en nivel experto, las fuerzas se equilibran.

Oliva: Cuando encuentro y cultivo mi superpoder...

¿Es eso?

Mario Luna: Sí.

Puede que éste no sea tan obvio como el de otros, pero no te quepa duda de que está ahí.

Si lo encuentras y cultivas, te sorprenderá lo lejos que puede llevarte.

Excusator: Mucha superstición veo yo aquí.

Pues no.

Se trata más bien de una creencia basada en observaciones científicas.

Piensa por ejemplo en los leones. ¿Acaso no se parecen todos mucho? La presión de su medio natural los hace así.

Como si para ser león te dijeran: "si eres macho, has de ser fuerte, grande y melenudo o no tendrás éxito en la vida. Si eres hembra, una ágil cazadora".

Y no hay sitio para nada más. Los que no son así, o no sobreviven o no dejan descendencia.

Oliva: Es verdad... Los animales de una misma especie se asemejan un montón.

Mario Luna: Dentro de una población natural, sí.²⁹

29 El autor es consciente de que la variabilidad genética dentro de nuestra especie no es mayor que en la de otras. De hecho, a menudo es inferior. Por ejemplo, la variabilidad genética entre chimpancés es mayor a la que existe entre humanos y, si nos fijamos en las moscas de la fruta, por ejemplo, estas diferencias dentro de una especie se acentúan todavía más. No obstante, la idea que se contempla aquí es que la sociedad moderna, y el modo en que se "premia" la especialización y la diferenciación, actúa como un nuevo medio que favorece la diversidad (al menos de ciertos rasgos, particularmente llamativos). –sigue >

Una gacela ha de ser extremadamente ágil y veloz, sin excepciones. Un pavo real debe tener una cola majestuosa y colorida o fracasará en el amor. A un ratón le toca ser pequeño y avisgado: si pasa de cierto tamaño, muere.

En cambio, ¿qué ocurre en nuestra sociedad? ¿Cómo es posible que actualmente exista tal diversidad?

Hay hombres de más de dos metros y otros que no llegan al metro cincuenta. Y eso sin contar enanos o pigmeos. Hay señores que pesan más de 100 kg y otros que no llegan a la mitad. Encontramos gordos y flacos, guapos y feos, musculosos y tirillas...

Con las mujeres, si tenemos en cuenta las curvas de su figura, las diferencias pueden acentuarse más aún.

Y si añadimos a la ecuación elementos como las modas, las tribus urbanas, las religiones y las distintas subculturas que existen, las diferencias adquieren dimensiones de *show*.

Excusator: Buen intento, pero olvidáis algo importante...

Tu Mejor Tío: Sorpréndenos...

Excusator: Hay animales en los que estas diferencias son mayores aún...

Oliva: ¿Qué animales?

Excusator: Los perros...

Pollo: ¿Los chuchos?

>Viene de la página anterior- Esto nos parece así hasta el punto de que, si nuestra sociedad perdurase tal y como es ahora, creemos que el efecto de dicho "medio social" desembocaría en una cada vez mayor variedad fenotípica en nuestra especie. Y, con tiempo suficiente, no descartamos que incluso esto desembocase en un aumento de variabilidad genotípica. La tesis fundamental es que nuestra sociedad actual actúa como un medio que favorece la diversidad en humanos del mismo modo que, de forma más exagerada, ha ejercido una clara presión hacia la diversidad genética en perros, gatos, etcétera. Creemos que dicha presión no tiene por qué operar sobre ciertos aspectos clave para el éxito (muchos de ellos internos), pero sí sobre otros rasgos que favorecerían la adaptación a ciertos nichos de este medio social, muchos de ellos, como se ha mencionado, muy aparentes.

Excusator: Hay perros que caben en la palma de una mano y perros en los que te podrías montar a caballo.

Mario Luna: Claro. ¿Y nos puedes explicar qué presiones ha ejercido la naturaleza para que se den tales divergencias?

Excusator: Pues...

Tu Mejor Tú: Pues nada. Porque la presión no la ha ejercido la naturaleza, sino nuestra sociedad.

Efectivamente, tal diversidad sólo la encontramos en las sociedades humanas modernas o en los animales domesticados por éstas.

De nuevo, es el mundo que hemos creado el que parece comportarse como un ecosistema que presiona a grupos de especies, en principio homogéneas, hacia la diversificación.

Y es precisamente al tomar el caso de los perros cuando este fenómeno se observa con meridiana claridad. Porque, sin la sociedad que las fomenta, ¿dónde quedaría la capacidad de supervivencia y replicación de tantas razas artificiales?

Fuera de ese "ecosistema artificial" resultarían desadaptativas.

Pollo: Ahora sí que no entiendo ni papa.

Mario Luna: Pollo, ¿cómo evolucionarían los perros sin nosotros?

Si el ser humano desapareciese de la faz de la Tierra, ¿cuánto tardarían todas las razas de perros que hemos creado en derivar hacia un número reducido de especies?

En pocas generaciones, la mayoría de razas caninas desaparecería y quedarían sólo algunas especializadas en sus nichos. Y, de nuevo, los ejemplares de cada nueva especie empezarían a parecerse mucho entre sí.

¿La razón? Muy simple. La presión de la selección natural les obligaría a ello.

Oliva: Entiendo. La mayoría de razas de perros resultarían insostenibles en un medio salvaje.

Mario Luna: Exacto.

Pero no en tu mundo.

En tu mundo encontrarás personas que desean tener el perro más grande del universo y otras que harán lo imposible por conseguir el más pequeño.

Hay quien se encapricha de los morros chatos y arrugados. Pero también gente que pagará buenas cantidades por que su mascota lo tenga largo y estilizado.

No faltarán los que busquen cuadrúpedos con largos cabellos de princesa. Ni tampoco aquellos que muevan cielo y tierra para hacerse con uno completamente calvo.

Excusator: Moraleja. Este capítulo te vendrá genial...

Desmotivator: ...si eres un perro o un gato.

Mario Luna: No te equivoques.

En la sociedad moderna, el éxito humano no es tan distinto al de las mascotas.

¿La razón? Habitas un medio en el que no dejan de generarse nuevos nichos.

Y en cada uno de ellos se puede alcanzar un enorme éxito con rasgos diametralmente opuestos a los que te darían ventaja en otro nicho.

Por ejemplo, mientras a un jugador de baloncesto le puede venir bien medir más de dos metros, a un *jockey* le ayudará no pasar de 1,60 y tener una constitución ligera.

Y si bien un campeón de artes marciales mixtas se beneficiará de no sentir el dolor y dominar sus emociones, un compositor puede

alcanzar la cima fomentando su excitabilidad y dejándose llevar por ellas.

Paralelamente, el filósofo del siglo necesitará rendir culto a la lógica. Pero al mayor cómico de la historia ésta podría jugarle una mala pasada.

Excusator: Habláis de éxito en un sistema artificial, creado por el hombre para el hombre.

Un medio artificial, de acuerdo. Pero no menos real.

A fin de cuentas, hablamos de tu mundo. Aquel del que tú, lector, formas parte. El mismo que establece las reglas del juego de la vida.

Reglas que te saldrá caro ignorar.

Oliva: No lo entiendo.

Tu Mejor Tú: ¿El qué?

Oliva: Decís que se puede tener éxito en el juego de la vida con rasgos muy dispares.

Mario Luna: Así es...

Oliva: Entonces... ¿cómo podemos hablar de una psicología del éxito?

Mario Luna: Porque hay denominadores comunes en el éxito.

Oliva: ¿Pese a existir tantas diferencias entre los triunfadores?

Precisamente, esas discrepancias pueden ayudarnos a entender mejor la psicología del éxito. Porque:

Un rasgo común del hombre o la mujer de éxito es su capacidad para explotar lo que no le hace común.

Piénsalo.

A diferencia de ti, para alcanzar el éxito, la mayoría de animales necesitan superar a otros miembros de su especie en aquellos rasgos que comparten con el resto.

Si los leones son fuertes y agresivos, un león exitoso será particularmente fuerte y agresivo. Si las gacelas son ágiles y avispidas, una gacela triunfadora puede que lo sea un poco más que el resto.

Por supuesto, tú también puedes competir de esa forma. Pero también puedes hacerlo explotando aquellos rasgos que menos compartes.

Una fábula de Samaniego nos habla de cómo el ciervo admiraba su cornamenta y despreciaba sus escuálidas patas. Sin embargo, cuando se vio ante un apuro, sus cuernos casi lo convierten en carne de caza mientras que, finalmente, esas ágiles y delgadas patas fueron las que le permitieron escapar con vida.

Excusator: Fábulas. Es fácil hablar de fábulas.

Tu Mejor Tú: Pues piensa en Michael Phelps, el nadador.

Con un total de veintidós medallas, Michael Fred Phelps II es el deportista olímpico más condecorado de todos los tiempos. Pero ¿sabes lo mejor?

Lo es, aparte de por su esfuerzo, gracias a su deformidad. El nadador posee un raro desorden genético conocido como síndrome de Marfan, el cual afecta, entre otras cosas, a la longitud de sus extremidades.

El atrapado medio, al verse con tal deformidad, ¿qué habría hecho? Aparte de lamentarse, seguramente utilizarla como excusa para quedarse a la sombra de su potencial.

Sin embargo, Phelps comprendió la realidad. Entendió que aplicando el filtro ganador...

Oliva: ¿Lo que parecía un hándicap podría convertirse en su superpoder?

Tu Mejor Tú: Exacto.

¿Cuántas veces ocurre? ¿Cuán frecuente es que veamos algo que nos hace diferentes y nos sintamos inferiores al resto?

Algo que, explotado en otro contexto, podría convertirse precisamente en nuestro superpoder.

¿El problema? Que rara vez buscamos dicho contexto. Generalmente, nos quedamos donde se quedan todos los atrapados.

Permitimos que nos preocupen las mismas cosas. Y competimos por lo mismo y de la misma forma que compiten ellos.

Craso error.

Porque, ¿sabes lo que pasa cuando pugnas con la mayoría centrándote sobre aquello en lo que también se focalizan casi todos?

De hecho, existe un nombre para esa clase de competición:

Carrera de ratones.

Y, salvo en ocasiones muy específicas, pocas veces compensa.

Reconocerás una carrera de ratones porque en ella:

1. Te dejas la piel haciendo lo mismo que el resto.
2. Por más que te esfuerces, nunca es suficiente.
3. Es matemáticamente imposible ser el mejor.

Si llevas una vida luchando por cobrar más que el de al lado, tratando de ser más guapa que tu vecina y, en general, perdiendo el culo por encarnar mejor que nadie el estereotipo rígido de éxito que nos venden...

Bueno, entonces es posible que estés más sumido en esa carrera de ratones de lo que crees.

Oliva: Pero... ¿no es eso normal y natural?

Mario Luna: Ya lo creo. Mucho.

Pero el hecho de que sea una práctica tan común, no la convierte en una estrategia ganadora. Y, como ya te hemos dicho, este libro no es para fabricar atrapados, sino ganadores.

Pollo: ¿Y por qué lo hace tanta peña?

Mario Luna: Porque a la mayoría le cuesta creer en lo que no puede ver y tocar.

Oliva: ¿Quieres decir que la razón de nuestro éxito es invisible?

Casi siempre.

Lo es porque está dentro de ti.

En nuestra especie:

La clave del éxito no es algo que se pueda ver, oír o tocar.

Es algo intangible. A menos que nos abran la cabeza, claro está. Se encuentra dentro de ti y varía de persona a persona.

Oliva: Pero en eso sí que nos parecemos mucho, ¿no?
¿Acaso los humanos no tenemos un cerebro muy similar?

Mario Luna: Sí y no.

Todos tenemos un cerebro extremadamente plástico, en eso nos parecemos. Pero creemos que hay decisivas diferencias genéticas de persona a persona.

Y lo más importante: hablamos de diferencias exitosas.

Pollo: ¿Cómo que exitosas?

Tu Mejor Tú: Que han logrado transmitirse de generación en generación.

Y lo han logrado *por algo*. Porque, en cierto punto del pasado, supusieron una ventaja para algún antepasado tuyo.

Súmale a eso que la experiencia que tú has tenido de la vida es particular e irreplicable. ¿El resultado? Unas conexiones neuronales únicas.

Únelas al resto de rasgos y circunstancias que te hacen diferente y tendrás una de tus herramientas cruciales para el éxito. Es decir, tu *superpoder*.

Schwarzenegger demostró su genialidad con su cuerpo y la política. Picasso o Dalí eran genios con la pintura, como Mozart o Beethoven lo fueron de la música. Einstein era capaz de vislumbrar ideas que nadie más podía.

Oliva: Y Arguiñano tiene un talento especial con los sabores.

Pollo: Y para contarlos con gracia.

¿Y tú?

¿Has descubierto ya tu propósito en la vida?

Cuando escojas tu visión y tus metas, éstas deben adaptarse a ti como un guante. Dicho de otra forma: más te vale que tengan muy en cuenta tu *superpoder*.

Pues, cuando vivimos *en nuestro don*, todos somos potencialmente genios. Y, como bien apunta Sergio Fernández, sólo entonces estaremos preparados para vivir en la abundancia.

¿Por qué? Porque...

Cuando vives en tu don, tu aporte es siempre superior a tu consumo.

Así que uno de tus objetivos ha de ser descubrir en qué sobresaes tú. Y una vez hallado, cultivar ese *superpoder* como si estuvieras loco.

Pollo: Pero... ¿de verdad hay un genio dentro de mí?

Mario Luna: De verdad, *crack*.

Como dijo alguien muy sabio:

Todo el mundo es un genio.

Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar un árbol, pasará el resto de su vida creyendo que es idiota.³⁰

La pregunta es... ¿cuál es tu superpoder? ¿Lo has encontrado ya?

Pollo: Ni de lejos.

Tu Mejor Tú: Tranquilo.

Ha habido grandes hombres y mujeres en la historia a los que les ha llevado media vida descubrirlo. Y, aun así, valió la pena.

Para que a ti te cueste un poco menos, aquí tienes algunas ideas que pueden orientarte.

1. Si no sabes lo que quieres, empieza por lo que no quieres. ¿Qué cosas odias? ¿Por qué?
2. Detecta necesidades que tú tienes y que nadie satisface. A menudo algo grande empieza buscando la solución a un problema "propio" que luego resulta que comparte mucha gente.
3. ¿Cuáles son tus pasiones? ¿Con qué cosas sientes que vuela el tiempo? ¿Qué actividades pagarías por que te dejaran hacerlas?
4. Piensa fuera de las categorías existentes. Quizás para aquello en lo que brillas no exista una categoría aún y debas crearla tú. A veces, el mejor trabajo (ése para el que estás hecho) es el que todavía no tiene nombre. Repasa el capítulo anterior, "**Juega tu juego**".

30 Ésta es una de esas frases que popularmente se atribuyen a Einstein, si bien nuestras investigaciones apuntan a que no la dijo él.

5. Recuerda que la actividad en la que brillas puede ser algo completamente nuevo o una combinación de otras que ya existen.
6. No tengas prisa por descubrirlo. La prisa mata la creatividad.

Esto son sólo algunas sugerencias. Si se te ocurre alguna otra, ¡añádela a la lista!

En serio, te dejamos rayar el libro.

Oliva: Vale, pero ¿son ésas las ideas más importantes para descubrir mi superpoder?

Mario Luna: No. El consejo más importante de todas se merece un capítulo aparte.

Pollo: ¿Cuál es?

SÉ ARTISTA

¿Tu problema?

Te han enseñado a pedir cosas. No a crearlas.



Lo viste en *"Juega tu juego"* y en *"Cultiva tu superpoder"*.

¿Encajas perfectamente en el camino que te marcan desde fuera?

Si no es así, rehúyelo. Salvo excepciones, suele ser una carrera de ratones en la que todos luchan por despuntar haciendo las mismas cosas.

Los leones compiten luchando, los castores construyendo guaridas y las gacelas corriendo. A diferencia de ellos, tú no tienes por qué hacer lo mismo que el resto. Si no te convence el camino que te propone tu manada:

Crea tu propia senda.

Innova. Explora. Desmárcate.

El ganador siempre está buscando vías nuevas. Y si no existe ninguna en la que se encuentre a gusto y que le dé ventaja, la inventa. A su medida.

Por eso...

...aunque no todos los artistas son ganadores, todos los ganadores son artistas.

Decide ya que vas a serlo. Y que, de todas, tu principal obra de arte va a ser tu vida.

O sea:

Sé artista. Y haz de tu vida tu mayor obra de arte.

Alimentar al artista que llevas dentro no sólo te permitirá explotar tu creatividad de formas que repercutirán directamente sobre tu estilo de vida y, en suma, sobre *cómo te lo montas*.

Además, tendrá un impacto decisivo sobre cómo te afectan las cosas. Y, en definitiva, sobre quién tiene el control último de tu felicidad. Pues el arte es la vía más rápida que conocemos para emanciparte emocionalmente.

O sea, para generarte un *locus de control interno*.

Pollo: ¿Focus de control moderno?

Tu Mejor Tú: Locus... Locus de control.

Mario Luna: Interno.

Oliva: ¡Primo, lo vimos en el capítulo "*El veneno 'para qué'!*"

Pollo: Míster, ¿me lo refrescas un poquito?

Mario Luna: Claro.

El locus de control es el punto del que nace tu sensación de control y tu sistema de valores.

Pollo: ¿Valores?

Tu Mejor Tú: Lo que es importante para ti.

¿Eres una causa o un efecto? ¿Decides tú, desde dentro, lo que es importante o lo deciden otros desde fuera?

Y el arte es una de las formas más eficaces de hacer que tu locus de control sea cada vez más interno.

Pollo: ¿Y para qué quiero eso?

Tu Mejor Tú: Para ser el dueño de tu destino.

Mario Luna: Para que tu felicidad dependa de ti y no de factores que no controlas.

Oliva: Por ejemplo, ¿para que no me afecte lo que piensen los demás?

Por ejemplo.

Y para recrearte en un universo que, aunque se comunique con el exterior y sea capaz de afectarlo, no dependa más de lo necesario de éste.

Oliva: Y eso lo consigo a través del arte...

Mario Luna: Sí.

El arte —y no cualquier arte, sino el arte que tú creas— es una poderosa cápsula que te protege del exterior. Cuanto más la cultives, más fuerte se hará y más fuerte te hará.

Por eso, para quererte del todo, has de ser artista.

Pollo: Es que yo pintar, como que no... Y la música, aún peor.

Oliva: Yo compuse una vez un poema que no me conmovía ni a mí.

Tu Mejor Tú: ¿Y?...

Por suerte para ti, no hace falta dominar alguna de las formas de arte tradicionales para ser artista. Y aun si alguna se te da bien, no tienes por qué limitarte a ellas.

Picasso era un artista, pero también lo fue Bruce Lee. Bailar puede ser un arte. Y la obra de un ingeniero con poca imaginación no tiene nada que ver con la de un ingeniero artista.

Hoy en día, incluso respirar bien es un arte.

Hay artes plásticas, artes marciales, artes audiovisuales, artes musicales, artes literarias, artes arquitectónicas... Hay infinitos tipos y formas de hacer arte.

¿Nuestro consejo? Encuentra el tuyo.

Tu propia vida puede ser una obra de arte.

¿Cocinas? Haz arte.

¿Te acercas a hablar con alguien que te gusta? Olvídate del resultado y céntrate en hacer una obra de arte de dicha interacción.

¿La amistad? Cultívala con pasión artística.

¿Los hijos? Más te vale hacer de su educación una obra de arte.

¿Quererte? Busca la inspiración y hazlo con arte.

¿Necesitas un ejemplo? ¿Cuál mejor que este libro?

Podrá tener mejor o peor acogida, gustarte más o menos, pero nosotros hemos puesto lo mejor de nuestro ser en él.

Desmotivator: ¿Y?...

Mario Luna: Y eso es algo que nadie me puede quitar.

Desmotivator: Ya, pero si no tiene éxito...

Mario Luna: No lo entiendes. Este libro YA es un éxito.

Excusator: ¿Cómo? Pero si ni siquiera lo has publicado.

Desmotivator: Exacto. No sabes si le va a gustar o no al lector.

Mario Luna: Sé que me gusta a mí. Y eso ya es mucho.

¿Lo captas?

El éxito con los lectores está bien. Pero el primer lector al que hay que contentar es el propio autor. Porque:

Hacer algo que te satisface, ya es un éxito.

Por supuesto, dicho triunfo puede redondearse con una buena acogida pública, pero al menos ya partes de algo sólido. Algo que nadie puede arrebatarte.

A eso lo llamamos *arrancar con una victoria*.

Pues, cuando haces algo que ya te llena, algo por lo que pagarías, ¿no estás empezando ya con un saldo positivo en tu cuenta emocional?

Si encima terminas cobrando por ello, multiplicas dicho éxito al cuadrado. Y si arrasa con el público al que va dirigido, al cubo.

Pollo: Ojalá llegue ese éxito también.

Mario Luna: Eso ha de ser un deseo. Nunca una necesidad.

Pollo: Pero es que con ese éxito seguro que gusto a Marga...

Tu Mejor Tú: ¿Es guapa?

Pollo: Mucho.

Mario Luna: Y su belleza te arrastra...

Es natural. La belleza ejerce una gran influencia sobre nosotros. Estamos biológicamente programados para responder a ella.

Pero, por suerte para ti, se puede sublimar.

Oliva: ¿Siendo artista?

Mario Luna: Sí.

Primero, entendiendo que tú también eres capaz de crear belleza con tus acciones, con tu trabajo, con tus obras.

Después, interiorizándolo.

O sea, has de empezar a cultivar esa nueva sensibilidad. Porque, ante todo, ser artista es una actitud.

Pollo: ¿Qué actitud?

Tu Mejor Tú: La de buscar la belleza en ciertas cosas.

Cosas que dependen de ti.

Y el primer paso es éste:

Busca la belleza en lo que haces y lo que creas, no en lo que obtienes.

Porque:

Los cimientos del edificio del éxito has de ser tú.

Pues, si no partes tomando posesión de lo que controlas, tu destino estará completamente a merced de lo que no controlas. Y tu locus de control se resentirá por ello.

Por eso, aunque tu obra, tu trabajo, tu actividad beneficie a otros, debe ante todo concebirse para ti.

Oliva: Entendido. Llegue donde llegue, tengo que *arrancar con esa victoria*.

Mario Luna: Especialmente si hablamos de algo que va a permanecer contigo siempre.

Como tus creaciones.

A fin de cuentas, la obra que construyes te acompañará el resto de tu vida. Por eso ha de ser tal que, si dentro de veinte o treinta años miras atrás, te siga produciendo satisfacción.

No una satisfacción basada en algo que *tienes* o en algo que otros *te dan*, sino en algo que *creas*. Algo que sin ti jamás habría existido y que, a tu juicio, hace del universo un lugar un poco más interesante.

Oliva: Yo a veces hago cosas que me enorgullecen, pero luego se me olvidan.

Mario Luna: Busca la forma de plasmarlo.

Pollo: ¿Cómo se hace eso, míster?

Mario Luna: Si a mí en algún momento se me olvida lo que he hecho, sólo tengo que extender el brazo hacia la estantería y hojearlo.

Oliva: Para ti es fácil, que escribes libros.

Tu Mejor Tú: Créeme. Hago mucho más que eso.

Oliva: ¿Y siempre intentas que perdure?

Mario Luna: Es algo que tengo en cuenta.

Sin obsesionarte y en la medida de tus posibilidades, trata de hacer cosas que dejen algún tipo de huella. Si se trata de una forma de arte efímero, al menos intenta que sus efectos sean duraderos.

Excusator: Al final, ¿qué estáis defendiendo?

Desmotivator: Básicamente, que vale la pena ser un artista muerto de hambre...

Mario Luna: Todo lo contrario.

Pero es una de las gilipatras más extendidas. Que, para trabajar en tu vocación, has de pagar un precio. A menudo, la pobreza.

Cuando lo cierto es que, por circunstancias de la vida, cualquiera puede acabar arruinado.

Lo que sostenemos es que:

1. Mejor ser un artista muerto de hambre que un muerto de hambre "a secas".
2. Abrazar al artista que hay dentro de ti también aumenta tus probabilidades de éxito económico y reconocimiento externo.

Al menos, si aplicas el filtro ganador.

Oliva: Vale, lo que dijisteis: todo ganador es artista, pero no todo artista es ganador.

Mario Luna: Exacto.

El éxito personal, la satisfacción con lo que uno hace, es algo irrenunciable. Pero eso no quiere decir que un ganador se conforme con ello.

Una vez asegurado esto, también persigue el éxito externo. Y, por supuesto, compite.

Pollo: Para superarse.

Mario Luna: Ése es su propósito externo al juego.

Tu Mejor Tú: El interno es ganar siguiendo las reglas de cada aspecto del juego de la vida.

Lo aprendiste en *"El juego de la vida"*. Un ganador siempre busca el gol. Juega para ganar.

Al menos, desde la lógica interna al juego.

Por eso, compite en el mercado profesional, empresarial, sexual, social, político, etcétera.

Oliva: Pero intenta hacerlo *jugando su juego*.

Exacto.

Y para eso no ha de competir tanto de forma deportiva como artística.

Pollo: ¿Competir como un artista?

Oliva: Yo tampoco lo entiendo.

Tu Mejor Tú: Muy fácil. ¿Disfrutas de cierto tipo de música?

¿Te vuelve loco esta o aquella canción?

¿Recuerdas esa película que cambió tu forma de ver la vida?

¿Y qué me dices de ese cuadro que no dejas de mirar?

¿Te has quedado sin palabras con una fotografía?

¿Has leído una frase que te ha dejado sin aliento? ¿Alguna de este libro, por ejemplo?

Todas estas cosas son increíbles, ¿no es así? Te impactan, te tocan, te afectan...

Y sin embargo... Intenta compararlas con otras.

No es tan fácil, ¿verdad?

Oliva: ¿A dónde queréis ir a parar?

Mario Luna: A que cuando compites de forma artística, siempre puedes ser un campeón.

Pollo: No te sigo, míster.

Tu Mejor Tú: Imagina a dos corredores compitiendo en los cien metros lisos. ¿Sabrías decir quién gana?

Pollo: Claro. El que llegue antes.

Así es.

Resulta extremadamente sencillo comparar a un velocista con otro, a un nadador con otro o a un lanzador de jabalina con otro...

Pero... ¿y si hablamos de fútbol o de artes marciales? El asunto empieza a complicarse un poco más, ¿no crees?

Si hablamos de cocina o de música, la cosa se pone realmente difícil.

En otras palabras, cuanto mayor sea el componente artístico de lo que haces, más difícil es compararlo con otra cosa.

Y cuanto más te adentras en dicho territorio, más te alejas de la carrera de ratones.

Oliva: Entonces...

Mario Luna: Cuando haces arte, puedes ganar sin que otro pierda.

Pollo: ¿Me puedo llevar el oro aunque no sea el primero?

Tu Mejor Tú: Cuando te desarrollas artísticamente, siempre serás el primero en algunos aspectos y para cierto público.

Por eso, un ganador no ve el juego de la vida como una competición deportiva: más alto, pechos más grandes, más guapo, culo más duro, más musculoso, más dinero, más ventas...

En lugar de ello, se quiere. Y se hace artista.

¿Quieres sintonizar con la frecuencia ganadora?

Pues empieza a concebir la existencia como una exposición artística en la que tú eres un producto único. Un producto que, si llega a expresarse o a plasmarse al máximo, será sencillamente insuperable.

Excusator: Muy idealista...

Desmotivator: Sí... ¿Acaso eso te va a hacer ganar más dinero en la vida real?

Mario Luna: Te lo va a poner más fácil.

Tu Mejor Tú: Pues te va a permitir dotar de mucho más valor a lo que quiera que ofrezcas.

Excusator: Hay cosas de mucho valor que nadie compra.

Mario Luna: Entonces, o no valen tanto...

Tu Mejor Tú: ...o falla esa forma de arte que todos tenemos la obligación de trabajar.

Oliva: ¿Todos? ¿Cuál?

Mario Luna: El marketing.

Al final, hagas lo que hagas, produzcas lo que produzcas, ofrezcas lo que ofrezcas, siempre eres el presidente de la misma compañía...

Oliva: ¿Cómo? ¿Presidenta?

Mario Luna: Sí. De la *Yomimeconmigo Corporation*.

Oliva: ¡Toma ya! Y yo sin enterarme.

En "*La ley de la concentración*" y "*Zona de flujo*" tocaremos de nuevo el tema.

Por lo pronto, ve asumiendo que, te dediques a lo que te dediques y tengas el jefe que tengas, eres como una pequeña empresa de servicios.

Entiende que, casi por definición:

Todo ganador es emprendedor.

Y, como te mostraremos en *“Ciclo CCEF: Crear, Convertir, Expandir y Fidelizar”*, eso te obliga a incluir el marketing y la venta en el *pack* de asignaturas que vas a estudiar de por vida.

Porque, si conectas con tu superpoder de forma artística y sabes venderte, siempre vas a tener tu público. Por eso, con un buen marketing y publicidad, el arte del ganador lo tiene mal para morir de hambre.

Oliva: Vale, es lo que habéis machacado tanto. Que no basta con ser artista, que además he de ser ganadora.

Tu Mejor Tú: ¿Y qué más?

Oliva: Y que todo ganador es artista, pero no todo artista ganador.

Tu Mejor Tú: ¡Muy bien, fenómeno!

Pero, para garantizarte que vas a ser el mejor en algo, necesitas abrazar la competición artística.

Pollo: Vale, ¿cómo?

Habrà a quien le guste más Velázquez o Goya que Picasso. O quien piense que Picasso mola más que Dalí o que Sorolla. Pero *el que quiere un Sorolla, quiere un Sorolla*.

Y por muchos argumentos que se den a favor y en contra, hay algo en lo que jamás un Picasso o un Velázquez podrán competir con un Sorolla.

Oliva: En *ser un Sorolla*...

Mario Luna: Exacto.

Pollo: Ufff... No sé...

Tu Mejor Tú: ¿El qué no sabes? **Pollo:** Es que se me hace complicado eso de que pueda ser el mejor sin ganar a otros...

Tu Mejor Tú: El mejor en algo. El mejor para alguien.

Mario Luna: Piensa en tu mascota y lo entenderás en el acto.

Pollo: ¿King Kong?

Tu Mejor Tú: No, Pollo, en tu mascota.

Oliva: Sí, es su hámster. Se llama así.

Perfecto.

Pollo tiene a King Kong, su hámster. Mario tiene una bulldog francesa que se llama Goma. Y quizás tú tienes un engendro acuático que se llama Burbujito.

¿Y? ¿Tiene sentido compararlos?

¿Tiene sentido decir: "mi perro es mejor porque pesa más que tu gato"? O: ¿"Mi cobaya calva mola más que tu hámster porque es más cara"?

Si sabes lo que es amar y disfrutar de una mascota de verdad, entiendes que no tiene sentido compararlos, porque... *para ti tu mascota es única e irremplazable.*

Para Pollo, King Kong es el mejor ratón del mundo aunque sea bizco y se tire más pedos que Torrente.

Para Mario, no hay bicho en el universo más encantador ni cargado de belleza que Goma, por mucho que objetivamente hablando tenga cara de abuela y ronque más que un señor con barriga y puro.

Y tú seguramente no cambiarías a tu queridísimo Uñas por ninguna otra mascota, al margen de los argumentos que te den.

Pollo: Ya lo he pillado.

Oliva: Las mascotas compiten artísticamente, no deportivamente.

Tu Mejor Tú: Así es.

Cuando disfrutamos de una obra de arte o de una mascota, *nos enamoramos de su individualidad, de lo que los hace únicos.*

La pregunta es: puedes hacerlo con una canción, puedes hacerlo con una mascota y... ¿no eres capaz de hacerlo *contigo mismo*?

Da el salto. Sé artista.

Be an artist, my friend.

Pollo: Pero... ¿y si mi arte no llega a la altura del resto?

Oliva: Aún no lo has pillado, primo.

Tu Mejor Tú: No, pero está a punto.

Cuando el arte es único, es por definición insuperable.

Y si eres honesto y creas algo que te refleje, por fuerza será único, puesto que todos lo somos.

Programado por tu genoma exclusivo, moldeado por tu experiencia irreplicable, ¿recuerdas que tu cerebro es único?

¿Has olvidado que tiene algo que ofrecer que nadie más puede?

Pollo: Vale, mi superpoder.

Mario Luna: ¡Bien, Pollo!

Si tienes la valentía de ser honesto contigo, por fuerza acabarás dando con él. Y crearás algo que nadie ha creado antes.

Algo que, al ser exclusivo, tendrá un valor incalculable. ¿Por qué? Porque no existirán referencias para medirlo.

Oliva: Lo veo. Cuando me expreso sin frenos, me hago única.

Mario Luna: Y cuando me hago único, mi valor no se puede cuantificar porque no hay nada con qué contrastarlo.

Pollo: Cuando me hago artista, soy siempre finalista.

Mario Luna: ¡Buena rima, Pollo! Un diez.

Y, por supuesto, el arte te ayuda a ser ave.

Oliva: ¿Cómo está eso?

LOCUS DE CONTROL INTERNO

Si no depende de ti, no existe.



Un ganador es como un pájaro.

Pollo: ¿Como un pájaro?

Mario Luna: Mira allí, Pollo. ¿Ves ese pájaro posándose en la ramita?

Pollo: Sí. Parece una ramita de chicha y nabo. Muy frágil.

Tu Mejor Tú: ¿Verdad que no tiene miedo de que se rompa?

Porque:

El pájaro no extrae su confianza de la rama en que se posa. La obtiene de sus propias alas.

Tú has de ser igual que ese pájaro.

Oliva: ¿Y cómo lo logro?

Desarrollando un locus de control interno.

¿La clave?

Que tu confianza nazca de algo que dependa de ti y no de factores o personas externos.

Como el pájaro.

Sus alas le permiten sentirse dueño de su destino, aunque se pose sobre una precaria ramita.

La cuestión es... ¿cuáles van a ser tus alas?

¿Qué va a hacer que seas una causa y no un efecto?

En el océano de la vida, ¿qué va a impedir que te sientas como una botella a la deriva de las olas? ¿Qué va a convertirte en un capitán al mando de su barco?

O sea, ¿cómo vas a convertirte a ti, y no a agentes externos, en el dueño de tu destino?

Oliva: Eso entre otras cosas lo conseguía haciéndome más artista, ¿no?

Tu Mejor Tú: Sí, porque el arte puede convertirse en una fortaleza para tu alma.

Mario Luna: Es una forma más de blindar tus emociones.

Tu Mejor Tú: De hacer que éstas giren cada vez más en torno a cosas que dependen de ti.

Mario Luna: O sea, es una forma más de avanzar por el camino.

Pollo: ¿Qué camino?

El camino del amor propio.

El de enamorarte menos de lo que *tienes* y lo que otros *te dan*, aunque sea lo que hace la mayoría de la gente.

En lugar de ello, enamórate cada día más de lo que *haces* y de lo que *creas*. Y de los recursos internos que desarrollas.

Cuanto más avances en esta senda, más desarrollarás tu locus de control interno. Y más evitarás la epidemia del locus de control externo.

¿Quieres aumentar tu autoestima en cinco días?

Fácil.

Plantéate el lunes una meta realista pero ambiciosa para el viernes.

Oliva: ¿Realista pero ambiciosa? ¿Como qué?

Tu Mejor Tú: Puede ser algo muy simple.

Dejar de fumar, hacer cuarenta minutos de cardio todos los días, dedicar media hora diaria a formarte sobre un tema concreto o desarrollar ese proyecto que llevas tanto tiempo posponiendo.

Pollo: Media hora al día para ligarme a Marga...

Mario Luna: ¿Eso qué clase de locus de control te va a hacer desarrollar?

Oliva: Externo...

Exacto, porque no depende de ti.

No intentes enamorar a esa persona en concreto. En lugar de ello, desarrolla cualidades que atraen al tipo de pareja que te gusta.

Pollo: ¿Y puedo hacer eso en una semana?

Mario Luna: Puedes empezar a desarrollar alguna de ellas.

Pollo: ¿Y voy a conseguir así gustarle a Marga?

Mario Luna: Vas a conseguir aumentar tu confianza cuando trates con ella.

Piénsalo.

Si cada día desarrollas un poco más una cualidad que te hace más atractivo ante esa clase de personas, ¿no aumentará tu sensación de control sobre tu destino?

Y si pese a todo no logras gustar a esa persona, es probable que las cualidades que estás desarrollando te sirvan para atraer a otras a tu vida. Quizás a alguien que te acabe hechizando más aún.

Lo importante es que no vas a invertir en ella, sino en ti. No trabajas para atraerla a *ella*, trabajas para hacerte atractivo *tú*.

Recuerda: un ganador siempre pone el peso de sus emociones en cosas que dependen de él, no sobre las que no puede ejercer control alguno.

Oliva: ¿Y qué tal dedicar esa semana a conseguir ese trabajo que quiero?

Tu Mejor Tú: Depende.

Oliva: ¿De?...

Mario Luna: ¿Quién tiene el poder de darte o no ese trabajo?

Oliva: La empresa.

Pues en lugar de apostar todo a una empresa, dedícate a convertirte en la clase de persona que es imprescindible en ese tipo de trabajo.

O, si crees que ya lo eres, en darte a conocer a todos tus posibles empleadores. No sólo a una empresa.

Excusator: A veces, sólo una empresa se dedica a lo que tú quieres dedicarte.

Mario Luna: Pues quizás esa empresa necesite un poco de sana competencia.

Y... ¿por qué no tú?

Entiendes la idea, ¿verdad?

Alimentar un *locus de control interno* no sólo se basa en adoptar una actitud que te proporciona esa sensación subjetiva de control. Consiste también en desarrollar estrategias que te ofrecen un mayor control real sobre tu destino.

Grábate esto a fuego:

La psicología del éxito bebe siempre de estrategias de éxito.

En otras palabras, desarrollar un locus de control interno sirve para reforzar la estrategia óptima, jamás para reemplazarla.

Pollo: ¿Estrategias? ¿Como lo que decíais de este libro?

Oliva: Sí, primo. La idea es que sea un éxito antes de que nadie lo lea...

Mario Luna: En efecto, *arrancar con una victoria* es un ejemplo de estrategia de éxito.

Pero hay muchos más.

A lo largo de estas páginas descubrirás muchas estrategias ganadoras. Como la de *hacer tu éxito inevitable*, idea que desarrollaremos mejor en "*La ley de los promedios*".

Oliva: ¿Y no bastaría con adoptar la estrategia correcta?
¿Para qué necesito la sensación subjetiva de control?

Mario Luna: Para aplicarla con constancia.

Incluso si cuentas con la mejor estrategia para obtener resultados, sin un locus de control interno no vas a durar ni un asalto en el juego de la vida.

¿Recuerdas lo que le pasó a Clara? Su estrategia de ir al gimnasio no era mala. De hecho, le estaba funcionando.

Sin embargo, al compararse con Julia contaminó su propósito. Sin darse cuenta, empezó a alimentar un locus de control externo. Y eso fue, en última instancia, lo que le hizo tirar la toalla.

¿Por qué te enseñamos a competir para superarte? Porque así refuerzas un locus de control interno. Cuando haces algo para descubrir hasta dónde puedes llegar, ¿no te estás dando más poder que si lo haces para superar a otros?

El locus de control interno te hace más *resiliente*, así de simple.

Pollo: ¿Resaliente? ¿Eso qué es?

Tu Mejor Tú: Resiliente.

Mario Luna: La resiliencia es la capacidad para sobreponerte a los contratiempos que se te presentan.

Y alguien con un locus de control interno tiene, por definición, mayor resiliencia que una persona con un locus de control externo.

¿La razón? No depende tanto de las circunstancias.

Excusator: Preciosa teoría...

Desmotivator: Lástima que sea eso: teoría.

No.

Te hablamos de cosas muy reales. Cosas que, probablemente, experimentarás hoy mismo.

Por ejemplo, ¿cuántas veces una persona o situación te ha hecho sentir mal porque no responde como a ti te gustaría? En las próximas 24 horas, es probable que alguien te decepcione, o te haga sentir poca cosa, te ofenda, etcétera.

Pero, a menos que te agreda físicamente o te perjudique de una forma tangible, no tiene más poder sobre ti que el que tú le des.

Cuanto más interno sea tu locus de control, más evidente te resultará esto.

Pollo: Pero, míster... ¿va eso a ayudarme a conseguir lo que quiero en la vida?

Mario Luna: Puedes jugarle tu scooter a que sí.

Al apostar tus emociones sobre lo que tú haces y no sobre lo que otros hacen o cómo responden, tienes un control superior sobre ellas.

Y:

Cuanto más domines tus emociones, más dueño serás de tus acciones.

Pon que decides llevar la iniciativa con esa persona que te atrae, y ella no responde como te gustaría.

¿Cómo vas a juzgarte? ¿Por lo que tú has hecho o por cómo reacciona ella?

Si te juzgas por lo que tú haces, te sentirás orgulloso de haberte atrevido a dar el paso y salir de tu zona de confort. Si te juzgas por cómo responde ella o él, te sentirás rechazado.

En este ejemplo, un locus de control interno te lleva a sentirte más valioso. Y uno externo, menos valioso.

Excusator: Pero seguís hablando de emociones.

Desmotivator: Sí. ¿En qué cambia eso tus acciones?

Mario Luna: En que, a la larga, lo que sientes al hacer algo va a decidir *cuánto* y *cómo* lo haces.

En otras palabras:

Lo que experimentas al recorrer un camino, influirá enormemente sobre cuánto tiempo te mantienes en él y cuán bien lo recorres.

Por eso, al escoger un camino ganador, ¿no te interesa buscar formas de que recorrerlo mucho tiempo y bien te resulte gratificante? Pues un locus de control interno es una de las herramientas más poderosas con las que cuentas para lograrlo.

Para ilustrarlo, retomemos el ejemplo anterior.

Si llevar la iniciativa con esa persona que te rechaza te hace sentirte menos valioso, ¿vas a ser más o menos propenso a hacerlo en el futuro? ¿Y te va a dar confianza o te la va a quitar?

Moraleja: lo vas a hacer menos y peor.

Si en cambio al dar el paso te sientes más valioso porque tienes un locus de control muy interno, el mero hecho de intentarlo resultará

gratificante. Y, en lugar de perder autoestima, ésta aumentará con cada rechazo.

Al basar tu noción de cuánto vales en lo que tú haces y no en cómo reacciona la otra persona, con cada intento te gustarás más.

Pollo: ¿Salga como salga?

Tu Mejor Tú: Salga como salga.

Algo que, a la larga, no sólo te hará más proclive a tomar acción, sino también más carismático y sexy cuando lo hagas.

Pollo: ¿Sexy?

Mario Luna: Sí. Porque la autoestima te hace más atractivo que el autodesprecio.

Oliva: Entendido: desarrollar un locus de control interno me va a ayudar a tener más éxito en las relaciones.

Mucho más que eso.

Te va a ayudar a tener más éxito en el juego de la vida. En todo lo que te propongas.

Supón que escribes un libro, compones una canción, diseñas un mueble o un aparato, trabajas en tu propio cuerpo, etcétera.

Cultivas dicho proyecto con fe. Riegas tu semilla. Y poco a poco, empiezas a ver resultados.

Llega un momento en el que esa semilla comienza a germinar.

Contemplas ese cuerpo trabajado en el espejo. Hojeas ese libro. Escuchas esa canción. Manipulas tu invento. Revisas tu proyecto. Y...

...¡cada vez que contemplas el fruto de tu esfuerzo, te provoca una sonrisa de satisfacción!

Qué narices. Imagina que lo que estás creando te excita hasta el punto de ponerte la carne de gallina.

Ahora pongamos que, después, lo muestras a la gente. Y ésta responde con críticas o de manera desapasionada.

¿Cuál será tu respuesta emocional?

Si eres mentalmente débil y en tu vida predomina el locus de control externo, experimentarás un bajonazo.

Si en cambio has fortalecido tu locus de control interno, puede que no des saltos de alegría al ver las reacciones de la gente. Pero tampoco perderás la fe en el valor de tu obra ni el entusiasmo que te provoca.

Quizás reaccionan así porque te has adelantado a tu tiempo. Puede que no estén preparados para valorarlo. O que los haga sentirse incómodos al mostrarles hasta dónde se puede llegar tomando el camino que ellos han rechazado.

O puede que se trate de la vieja envidia de siempre.

¿Qué más da?

En este punto, tu locus de control puede decantar la balanza de tus futuras acciones hacia un lado u otro. Puede decidir tu destino.

Pollo: ¿Tanto?

Mario Luna: Claro que sí.

¿Sabes cuántos genios ha habido a lo largo de la historia que han creado o concebido algo a lo que la mayoría no dio crédito?

¿Y cuántas teorías científicas que han supuesto una revolución para la humanidad fueron despreciadas en su momento?

En otras palabras, ¿qué es lo que hace avanzar al mundo?

Pues los hombres y mujeres con un poderoso locus de control interno.

Aquellos que se atreven a abrazar sus propias creencias, valores y actitudes. Aun cuando esto suponga que el mundo les dé la espalda.

Ahora nos reímos de quienes se reían de Darwin y su teoría de la evolución. O de quienes se mofaron del *big bang*.

La cuestión es: ¿qué verdades no se están tomando seriamente ahora?

Oliva: Las que enseñáis podrían entrar en esa categoría, ¿no?

Mario Luna: Exacto.

¿Quién te dice que los mensajes de este libro no serán más apreciados dentro de unos años que ahora?

Pero... ¿va eso a hacer que su autor deje de apostar por él?

O piensa en tu propia vida.

¿Cómo sabes que esa idea tuya a la que nadie presta atención no será la próxima gran idea que nos haga dar el siguiente paso de gigante?

Excusator: Qué manera de animar a vuestros lectores a que acaben como Giordano Bruno.

Mario Luna: No es lo que pretendemos.

Nuestra opinión es que dejarte quemar por una idea no es necesariamente lo más ganador.

A veces tu entorno simplemente no está preparado para lo que tú tienes que ofrecerle. Si dárselo crees que va a llevarte a la hoguera, tanto literal como metafóricamente, sé sabio.

Aguarda. Explora más opciones.

¿Obligado a callar?

Calla, pero no como los cobardes, sino como los inteligentes que esperan el momento para propiciar el cambio.

¿Entiendes? Callarte una idea para salvar tu pellejo ante una mayoría hostil no es de gusanos. Lo que sí es de gusanos es cambiar dicha idea para satisfacer a dicha mayoría.

Una cosa es adaptarte a una corriente equivocada pero poderosa. Y otra dejar que dicha corriente reemplace tu pensamiento.

Y ni siquiera hace falta remontarse muy atrás. Toma a Peter Schiff, por ejemplo.

Oliva: ¿Quién?

Mario Luna: El primer hombre en denunciar la burbuja económica.

En 2006 predijo la crisis que tendría lugar dos años más tarde. Los mayores "expertos" del mundo se mofaron en su cara, pero él siguió confiando más en su propio criterio que en la moda.

No dijo:

"Las mayores eminencias del mundo se ríen de mi pronóstico. Debo de estar como una cabra".

Se basó en su propio criterio y entendió que, a veces, tú puedes tener razón y todo el mundo estar equivocado. ¿No es eso contar con un locus de control interno? ¿Y no son esa clase de individuos los que, precisamente, nos hacen avanzar a todos?

Peter Schiff vaticinó el chaparrón económico y advirtió a la gente cuando los gurús económicos nos preparaban para más sol.

Oliva: Sí. Como Noé construyendo su arca...

Pollo: ...cuando toda la peña le decía que estaba grillado.

Mario Luna: Sí, pero Noé hizo trampa.

Tenía al mismísimo Dios de su parte.

Cuando trates de desarrollar un locus de control interno, no nos vengas con que no has oído la voz del Todopoderoso animándote. Tanto si eres ateo como un firme creyente, no queremos excusas.

Pues:

Si necesitas a Dios para darle sentido a tu filosofía, no tienes una filosofía. Tienes otra religión.

Excusator: Vale, pero lo que no estáis diciendo es que alguien con un locus de control interno también se puede equivocar.

Tu Mejor Tú: Por supuesto que sí.

Desmotivator: ¿Para qué desarrollarlo entonces? Te puedes equivocar igual.

Mario Luna: ¿Y?...

Alimentar un locus de control interno no va de tener razón o no.

No se trata de que tus criterios, valores o emociones se adapten más que los del resto de los mortales a la realidad.

Acéptalo: un locus de control interno no te blindas del error. Te puedes equivocar como el que más.

Por eso, tampoco significa no atender a razones si éstas te resultan convincentes a ti. Ni mantener tu opinión a toda costa cuando la evidencia te demuestra que te estás equivocando.

Egolator: ¿Cómo que no?

Tu Mejor Tú: No. Y te has vuelto a adelantar.

Egolator: Pues esa suerte que tenéis.

Tu Mejor Tú: Desaparece. Que no te vea Mario.

Egolator: Ya me voy. Pero mantener tu opinión es tener lo que hay que tener.

No. Eso sería anteponer tu ego a tu interés.

Y el locus de control interno no va de eso.

Va de emanciparte emocionalmente.

De adquirir un mayor poder sobre tus emociones y, por tanto, también sobre tus acciones. Y, en última instancia, tu destino y tu felicidad.

A medida que lo desarrolles, las decisiones que tomes irán cada vez más enfocadas a satisfacerte a ti. No a satisfacer a otros.

Dejarás de ser un pelele emocional. No te desviarás tanto de tu camino para complacer o impresionar a otros. A su vez, eso se traducirá en que lograrás mucho más y llegarás más lejos.

Desmotivator: Muy bonito cuando no te tienen agarrado por los genitales.

Tu Mejor Tú: ¿Cómo?

Excusator: Sí. ¿Qué pasa si tu meta es sacarte unas oposiciones?

Desmotivator: Ahí estás totalmente a la merced de un resultado externo.

Y no hay locus de control interno que valga, ¿verdad?

Pues no.

¿Qué es lo que haría un ganador en semejante situación?

Oliva: ¿Aplicar el filtro ganador?

Tu Mejor Tú: Así es.

De esa forma, tomando el control sobre tu *interpretación* de la situación, dónde pones tu *atención* y *qué haces* al respecto, refuerzas tu locus de control interno.

A corto y a largo plazo.

Desmotivator: Demasiado abstracto.

Pollo: Sí... ¿Algún ejemplo, míster?

Mario Luna: Claro. La técnica del garbanzo.

Oliva: ¿Es broma?

Eso es lo que suele decir la gente que no conoce...

...LA LEGENDARIA TÉCNICA DEL GARBANZO.

Sin embargo, se trata de una técnica muy simple, práctica y, con ligeros ajustes, aplicable a multitud de casos. Es una de nuestras favoritas porque nos permite explotar varios de los principios que aprenderás en este libro de forma simultánea.

Entre ellos, nos ayuda a desarrollar un mayor locus de control interior casi desde el principio.

Excusator: Creo que os estáis escaqueando del tema de las oposiciones.

Desmotivator: Eso. ¿Acaso sirve para el pobre chaval que tiene que hacer tests psicotécnicos una y otra vez?

Tu Mejor Tú: ¿La verdad? Sí.

La verdad es que sirve prácticamente para todo.

Por ejemplo, apliquémosla a esos psicotécnicos. Bastará con que sigas estos sencillos pasos:

1. Escoge un bote vacío y dibuja una línea a la altura que consideres más potenciadora.
2. Encima escribe con rotulador indeleble o sobre una pegatina, esparadrapo, etcétera:
 - a. "El ejército me ama".
 - b. "¿Qué sería de la policía sin mí?".
 - c. "Esos cabronazos de niños me necesitan".
 - d. "El rey de los incendios...".
 - e. (Lo que sea que te arranque una sonrisa y tenga que ver con la oposición para la que te estás preparando).

3. Echa un garbanzo en el bote cada vez que le dediques media hora (o cierto número de tests completados).

Obrando así, le quitas importancia al resultado de las oposiciones y se lo devuelves al proceso.

Y logras algo de suma importancia:

Desear el paso intermedio con la misma pasión que la meta final.

Esto, que te recordaremos de nuevo en **"Gana primero, lucha después"** tiene un peso estratégico demoledor. Pues... ¿acaso la mayoría de nosotros no es adicta a la gratificación instantánea?

Y si ésta sólo viene del resultado y dicho resultado está lejos... ¡date por crujido!

Al echar un garbanzo por cada pequeño paso que das, ya no te enfocas en aprobar o no aprobar esa oposición. Eso puede escapar más a tu área de influencia, pero en cambio ir llenando ese bote de garbanzos es algo que depende enteramente de ti.

Oliva: ¿Intuyo que eso me quitaría muchas preocupaciones?

Tu Mejor Tú: No lo dudes.

La ansiedad siempre se da en la medida en que sientes que hay cosas importantes que escapan a tu control. Pero cuanto más actúas desde un locus de control interno, menor es el número y peso de dichos factores.

Por eso es tan poderosa esta técnica. No sólo te obliga a adoptar lo que pronto conocerás como **"Estrategia de máximo poder"**, sino que además hace que disfrutes más del proceso.

Volviendo al ejemplo, tu interpretación ya no será "una tarde entera haciendo tests", sino "vamos a ver cuántos garbanzos echo en el bote esta tarde".

Desmotivator: Aun así, el día del examen vas a experimentar muchos nervios y ansiedad.

Excusator: Claro. ¿Y si ese bote de garbanzos no era suficiente?

Desmotivator: ¿Y si el examinador es injusto contigo?

Excusator: O ese día te quedas en blanco...

Desmotivator: Porque te juegas la vida...

Ése es el problema. Porque... ¿de verdad te juegas la vida?

Repitémoslo. La ansiedad se alimenta de:

1. Lo que no controlas.
2. Lo que es importante.

Pero ¿qué pasa si cada vez controlas más cosas? ¿Y si las que no controlas son cada vez menos importantes?

Al centrarte en la estrategia de acumular garbanzos, te estás devolviendo el control. Si te equivocas con el tamaño del bote, ya sabes que otra vez has de usar otro más grande, o dos botes en lugar de uno.

Pollo: O garbanzos más pequeños.

Mario Luna: Claro, *crack*.

Borregator: Lo sigo viendo muy cutre.

Eso va a gustos.

Si los garbanzos no son lo bastante glamurosos para ti, reemplázalos por canicas, piedras de arroyo o lo que más te guste. Y en lugar de un bote de conserva, usa un elegante recipiente alargado de cristal.

Por lo que a nosotros respecta, puedes hacerlo con diamantes, si te lo puedes permitir.

Pero eso son minucias.

Lo esencial de esta estrategia es que, con ella, nunca dejas de estar en control.

Oliva: Yo lo voy a hacer con canicas y un recipiente alargado de cristal.

Pollo: ¿Por?

Oliva: Para escuchar el ruido del cristal cada vez.

Mario Luna: Ésa es la actitud.

¿Por qué no aplicar el kaizen a la técnica?

En este caso, al usar canicas y un cilindro estrecho y alargado, haces la experiencia de cada pequeño logro mucho más sensorial.

Y, entre nosotros: cuantos más sentidos impliques, mejor.

¿Acaso no se sirven del mismo principio las máquinas tragaperras para generar adictos y destruir vidas? ¿Por qué no hacerlo tú para construir la tuya?

Oliva: Pues tengo otra idea.

Tu Mejor Tú: Seguro que es buena.

Oliva: ¿Y si además del cilindro de cristal uso un recipiente mucho más pequeño que pueda llenar cada día?

Tu mejor Tú: Mejor aún.

Si te sirves de un recipiente que represente tu meta final y vas echando canicas en él, te resultará estimulante.

Pero, si en lugar de echarlas directamente, las viertes desde otro recipiente mucho más pequeño, ¿no crees que la gratificación de cada pequeño logro será todavía mayor?

Pollo: ¿Un recipiente que, si doy lo máximo en un día, se quede lleno del todo?

Oliva: Sí, primo. Y cuando acaba el día lo vacías en el recipiente grande.

Captas la idea, ¿verdad? El principio que aplicamos siempre es el mismo:

Potenciar el paso intermedio.

Cuanto más experimentes con estos juegos, más formas se te ocurrirán de hacerlos divertidos y eficaces.

Y por favor, no permitas que la palabra "juego" te haga olvidar lo que estamos consiguiendo en realidad.

Oliva: ¿Aumentar mi locus de control interno?

Tu Mejor Tú: Exacto.

Siempre hay algo que puedes hacer para mejorar. Y en ello es en lo que vas a volcar tu atención y tu acción, dándole a lo que ocurre la interpretación que más te potencia.

Oliva: Filtro ganador.

Mario Luna: Siempre.

Pollo: ¿Y qué interpretación es la que más me potencia?

Tu Mejor Tú: Desde luego, no la de que te va la vida en ello.

Por ejemplo, ¿cómo te afectaría sentir que no vas al examen para aprobar sino para demostrarte hasta qué punto has mejorado?

De nuevo, estás recuperando poder. Te estás devolviendo el locus de control.

Y, al centrarte en desafíos internos desde una estrategia inteligente que vela por darte la máxima oportunidad en el mundo externo, el miedo se convierte en estímulo.

Oliva: Así persigo el objetivo interno del juego pero desde una lógica externa al mismo.

Pollo: ¿Cómo?

Mario Luna: Repasa *"El juego de la vida"*.

Entre tanto, ¿te queda clara la idea general?

Un locus de control interno te potencia desde cualquier punto de vista. Acompañado de una buena estrategia, te permite quererte más. Y demostrártelo con hechos, no palabras.

Oliva: Vale. Pero ¿no puede ser que me sienta mal ante lo que hagan otros aunque intente desarrollar ese locus?

Tu Mejor Tú: Claro. Especialmente al principio.

Mario Luna: El locus de control interno se forma lentamente. Como un diamante.

Así que no esperes, ni mucho menos, empezar tu viaje ganador inmune a lo que hagan o piensen los demás.

Por ejemplo, cuando el chico o la chica que te gustan pasen de ti, no vas a experimentar un orgasmo.

Ni si te deja tu pareja. O te es infiel.

Tampoco cuando tu jefe no valora el trabajo que haces. Ni cuando el mercado no responde como esperabas ante ese producto o servicio nuevo que has desarrollado.

Pollo: Entonces, ¿qué hago?

Mario Luna: Lo que un día me dijo Rafa Mora:

Muchas veces, es mejor olvidar lo que uno siente y recordar lo que uno vale.

Oliva: No se hable más. Tomo ese camino.

Pollo: A mí es que me deprime recordar lo que valgo.

Desmotivator: Sobre todo cuando ves a gente que te supera en todo, ¿verdad?

Pollo: Precisamente...

Tu Mejor Tú: ¿Cómo sabes que te superan en todo?

Desmotivator: ¿Porque obtienen mejores resultados en todo, quizás?

Pollo: Sí. Y con menos esfuerzo.

Mario Luna: Resultados... A veces los mejores resultados tardan mucho en verse...

Tu Mejor Tú: Sí. ¿No te acuerdas de la semilla del éxito?

Pollo: ¿Qué era eso?

Oliva: Primo, que la plantes y la riegues con fe.

Pollo: Ah, sí...

Oliva: Y que el ganador es el elegido que se elige a sí mismo.

Pollo: Vale. Y mi superpoder. Pero...

Tu Mejor Tú: ¿Pero?...

Pollo: ¿Cuánto tiempo tengo que regar?

Tu Mejor Tú: El que haga falta. Es la única forma de saberlo...

Pollo: ¿De saber el qué?

Mario Luna: La clase de semilla que has sembrado.

Si es un arbusto o un roble.

Pollo: No entiendo...

¿Cómo? ¿Qué no conoces la fábula del roble y el arbusto?

EL ROBLE Y EL ARBUSTO

Ellos: Jamás podrás lograrlo.

Tú: Jamás es mucho tiempo.

•

Te hemos enseñado la forma correcta de competir e, incluso, la de compararte.

Aun así, puede que a veces te sientas tentado a hacerlo mal. O a juzgarte en base a la opinión de los demás. O a resultados que no dependen de ti.

La próxima vez que te pase, recuerda la siguiente fábula.

Érase una vez dos semillas que cayeron la una junto a la otra, al borde de un camino.

Una de ellas, concretamente la que se había quedado a un nivel superficial, empezó a brotar más rápido que la otra. Con las primeras lluvias comenzó a crecer a gran velocidad.

Pronto se había convertido en un matojo espectacular.

—Fíjate —comentó uno de los arrieros que pasaban un día por allí—, este árbol promete mucho.

—Sí, qué capacidad para crecer rápido y dar señales de su esplendor —replicó su compañero—. Desde luego, nos ha demostrado su valía y lo lejos que puede llegar.

De la otra semilla, que estaba enterrada a mayor profundidad y apenas había germinado, no hicieron comentario alguno.

Pasaron meses y el matojo se convirtió en un matorral, mientras que de la otra semilla no había despuntado nada visible de la tierra. Al cabo de varios años, el matorral había pasado a ser un formidable arbusto.

Floreciente y majestuoso, acaparaba la atención de cuanto viajante pasaba por allí. Por aquel entonces, la otra semilla no era más que un simple brote despuntando del suelo.

Pollo: ¿Nada más que un brote?

Mario Luna: Nada más.

Pollo: Qué historia tan triste, ¿no?

Mario Luna: Eso es precisamente lo que le dijo un transeúnte a otro.

—Fíjate, ¡qué triste! —comentó—. ¡Si tan siquiera ese ridículo brote pudiera tener una décima parte de los atributos del regio arbusto!

—En efecto —respondió su compañero—, cuán más bello paisaje sería si tan sólo el penoso brote hubiese aprendido algo de la capacidad de deslumbrarnos de su floreciente compañero.

Pollo: ¿Por qué se tienen que meter con ella? ¡Hace lo que puede!

Tu Mejor Tú: Sssshh... Calla y presta atención.

Cuando finalmente el arbusto alcanzó su momento de máximo esplendor, el brote se había convertido en una ramita.

—Qué cosa tan ridícula. Nunca llegará a nada —solían decir los viajeros, riéndose de la ramita—. Hace ya años que pasamos por aquí y mira lo que ha crecido.

Oliva: ¿Y no se deprimía la ramita?

Mario Luna: Podría haberlo hecho.

Pero la ramita no los escuchaba. Y, sin prisa pero sin pausa, seguía haciendo su trabajo.

Al cabo de sesenta años, donde había estado el arbusto ya no quedaba nada.

El lugar de la ramita, en cambio, lo ocupaba un imponente y robusto roble firmemente decidido a inspirar con su grandeza el ánimo de todo viajero que pasase por allí.

—Hay que ver lo que son las cosas —le comentó un viajero a otro—, ¿sabes lo que solía decir el abuelo de ese roble?

—Lo mismo que el mío —replicó éste—. Que nunca llegaría a nada. —¡Ja, ja, ja, ja, ja! —exclamó un tercero—. ¡Qué necios llegamos a ser cuando juzgamos las cosas por lo que nos muestran, y no por lo que pueden llegar a ser.

—Sí, porque —añadió el primero— ahí donde lo veis con toda su majestuosidad, ¿sabéis qué?

—No me lo digas —se oyó concluir a uno de ellos—: esto sólo es el principio.

—Efectivamente. ¿Sabéis que un roble puede vivir más de mil años?

Excusator: Muy bonita la fábula, pero... Si la semilla del roble era tan molona, ¿por qué tardó tanto en demostrarlo?

Tu Mejor Tú: Lo demostró en todo momento.

Mario Luna: Lo que ocurre es que nadie lo vio.

Era un secreto entre el roble y la tierra.

Pues, mientras que el arbusto pudo crecer de forma rápida y superficial, el roble se había estado enfrentando a retos mucho más exigentes.

Debía asegurarse de que se daban las condiciones adecuadas antes de germinar. Tenía que esperar a que se acumulasen en su zona suficiente agua y nutrientes.

Y, sobre todo, se estaba dedicando a desarrollar profundas raíces que le permitiesen obtener el alimento necesario.

Tenía, en suma, que desarrollar la estructura de un roble.

Así que la próxima vez que estés a punto de sentirte mal tras compararte con alguien, que te afecten las opiniones ajenas, que la falta de resultados espectaculares te desanimen, que no entiendas que los retos y dificultades a los que te enfrentas son el abono del que se nutre tu fortaleza, que te sientas tentado a tirar la toalla, a dejar de crecer...

La próxima vez, pregúntatelo.

Pollo: ¿El qué?

Si no serás la semilla de un roble.

Y si aquello con lo que te comparas y que te desmoraliza no es más que un simple arbusto.

CANJEA LA ENVIDIA POR ADMIRACIÓN

*Es tan estúpido admirar a un hombre por algo
que otro hombre no puede desarrollar,
como dejar de admirarlo por aquello que sí se
puede cultivar.*

•

¿Te ha quedado claro?

Las comparaciones no sólo son odiosas. Cuando se hacen sin un fin científico y dejamos que nos afecten emocionalmente, son tramposas.

Te hemos explicado cómo se compara un ganador. Y es algo que harás para obtener mayor *feedback* y para aprender.

Pollo: O sea, no para sentirme bien o mal, ¿no?

Tu Mejor Tú: Exacto.

Jamás para cambiar tu estado de ánimo.

Tanto si te perjudica como si sales bien parado, vincular tu grado de satisfacción al resultado de una comparación es traicionar el amor que te debes.

Si te sientes mal al verte por debajo de alguien, puede que no estés premiando tu trabajo y progreso. Y si te sientes bien por sobrepasar a otros, ¿quién te dice que no lo estás haciendo mucho peor de lo que podrías?

Como un buen padre o madre, un ganador sabe cuándo ha de premiarse y cuándo ha de castigarse. Lo primero lo hará sin que se le suba a la cabeza. Y lo segundo, con amor.

Pollo: Entonces... ¿me tengo que premiar cuando me salen bien las cosas?

Mario Luna: No te premies porque *te salgan* bien.

Tu Mejor Tú: Sino por *hacerlas* bien.

Ya lo sabes: un ganador jamás permite que los premios o castigos que se dan dependan de circunstancias externas, sino de su propio mérito.

No celebra que le den un aumento de sueldo. Celebra hacer lo necesario para merecerlo.

Y tampoco se castiga por fracasar. Se castiga cuando podría haberlo evitado.

Con esto claro, ¿tiene algún sentido la envidia?

Excusator: ¿Acaso tiene algo que ver?

Mario Luna: Mucho.

Piénsalo.

¿Qué envidia exactamente el envidioso?

Si envidia al que tiene algo que no le ha supuesto esfuerzo alguno, olvida la esencia del éxito.

Oliva: ¿La esencia del éxito?

Tu Mejor Tú: Que no hay éxito si no hay camino que te lleve a él.

El éxito no está tanto en lo que obtienes como en vivir intensamente la aventura que te lleva a ello.

¿Envidias al que le toca la lotería o tiene unos padres ricos? ¿Quizás a quien nace más guapo o con más talento?

Eso es como envidiar al que escala una montaña en helicóptero.

¿Acaso puedes comparar que te dejen en la cima de la montaña con la aventura de escalarla?

Pollo: Hombre, no es lo mismo...

Mario Luna: ¿Cómo que no?

Vivimos en la era de los remedios exprés y de la gratificación instantánea.

Aquiyator: ¡Es que la vida se pasa volando!

Tu Mejor Tú: Hablando de volar... ¡Vuela de aquí!

Nos han enseñado a temerle tanto al proceso de conseguir algo, que olvidamos que, sin dicho camino, lo que obtenemos pierde la mayor parte de su aliciente.

Pregúntate:

¿Entrarías en el cine cuando está acabando la película?

Entonces, ¿por qué quieres conseguir tu meta sin las vivencias que te preparan para ella?

Asúmelo:

Si no te has esforzado por algo, no has vivido.

¿Entiendes?

Envidiar a alguien simplemente porque le ponen las cosas en bandeja es infantil.

Pero esto es algo que, si has conseguido algo valioso para ti después de luchar por ello, entiendes bien. Y si no te ha ocurrido..., ¡ésa es la clase de logro que deberías anhelar!

Así que:

No envidies mis resultados. Envidia mi esfuerzo.

Verás que, cuando logres algo tras luchar por ello, aquello que pensabas que es valioso cobra mucho más valor. ¿Y de dónde sale ese valor? De la experiencia de perseguirlo.

Puedes darle la espalda a este hecho, pero... está en tus genes:

El agua sabe mejor con sed.

Como ya te dijimos (y te repetiremos las veces que haga falta):

La felicidad está en el proceso, en el esfuerzo.

Por eso, la ley del mínimo esfuerzo desemboca inexorablemente en la mínima felicidad.

Así que no seas otro de esos atrapados que se tragan que lo mejor está al final. Es otra gilipatrafia, y de las buenas.

No envidies el dinero fácil, el amor fácil, la belleza fácil. En general, no envidies el mal llamado "éxito" fácil.

Ya lo sabes. Es tan de tontos como envidiar al que, en lugar de disfrutar de la magia del cine, paga su entrada para meterse en la sala cuando está acabando la película.

¿En qué mundo puede esa persona sentir lo mismo que el que se implica en cada giro del argumento, vive cada plano y se deja arrastrar por la banda sonora?

Oliva: ¿Y si envidio a alguien porque se esfuerza más que yo o de forma más brillante?

Mario Luna: Entonces estás llamando envidia a lo que debería tener otro nombre.

Pollo: ¿Cuál?

Tu Mejor Tú: Admiración.

Cuando estés frente a alguien que sientas que es genuina y merecidamente mejor que tú, deja de envidiarlo y empieza a admirarlo.

Pollo: No entiendo. ¿Y eso?

Tu Mejor Tú: Uno, porque te sentirás mejor y no derrocharás energía no aceptando tu situación.

Mario Luna: Dos, porque al admirar a alguien le envías una poderosa orden a MIA diciéndole que te dé recursos similares a los de esa persona.

Oliva: ¿MIA otra vez?

Pollo: ¿Mi famosa prometida que nunca aparece?

Vale, nos hemos precipitado.

De momento quédate con que, cuando admiras a alguien por su mérito, te estás dando permiso a ti mismo para ser como él.

Mientras que cuando envidias te programas para fracasar, cuando admiras a alguien³¹ estás haciendo que una mano invisible te empuje en la dirección de obtener las cualidades que te fascinan de dicha persona.

Como siempre, un ganador no puede impedir lo inevitable. Pero sí gestionarlo mejor que un atrapado.

Oliva: ¿Lo inevitable?

Tu Mejor Tú: Lo inevitable es que alguien genial en algo te provoque reacciones intensas.

Tú decides lo que hacer con ellas. Puedes convertirlas en un odio o repulsión irracionales o puedes usar su *ganasolina* para inspirarte.

Pollo: ¿Mi gasolina?

Mario Luna: Olvídalo. Ya llegaremos a eso.

Ten claro que, cuando veas a un ganador, te conviene admirarlo. Y nunca por lo que tiene, sino por lo que ha hecho para lograrlo.

31 Por algo que valga la pena admirar, nada de admirar cosas que esa persona no ha logrado con esfuerzo, creatividad, inteligencia, perseverancia y otras cualidades que tú también puedas desarrollar.

Citando a Víctor Manuel Amela:

De los triunfadores no admiro su pedestal; ¡admiro el esfuerzo con el que han logrado subirse a él!

¿Lo tienes claro?

¡Canjea tu envidia por admiración!

Tu autocompasión, por agradecimiento.

Y en lugar de la suerte, admira el mérito y el esfuerzo.

Desmotivator: ¡Ooohhh! Conmovedor...

Excusator: Pero dudo que la mayoría de la gente esté lista para esto.

Mario Luna: No lo está.

Tu Mejor Tú: Por eso has de estar preparado.

Oliva: Preparada ¿para qué?

Para los envidiosos. Los que, cuando se enfrenten a tu grandeza, rajarán de ti.

LA ENVIDIA Y LOS RAJADORES

Cuando un verdadero genio aparece en el mundo, lo reconoceréis por este signo: todos los necios se conjuran contra él.

Jonathan Swift

•

¿Te difaman? ¿Te ponen la zancadilla? ¿Te lanzan todo tipo de piedras en el camino?

Eso te pasa por ser bueno.

Cuanto más te acerques a la grandeza, más vas a ser objeto de la calumnia. Los necios se conjurarán contra ti. Te temerán por muchas razones y no perderán la oportunidad de sabotearte.

Has de estar preparado para ello.

Y recuerda:

Cuando la gente habla a tus espaldas, es porque estás por delante de ellos.

Así que:

Sé un maestro y que jodan al resto.

Excusator: Más fácil decirlo que hacerlo.

Mario Luna: Y sin embargo es automático.

Pollo: ¿Automático?

Inevitable.

Cuando sintonizas con la frecuencia ganadora, te conviertes en un estudiante de por vida de los principios de la psicología del éxito y te diviertes integrándolos en tu día a día, va a ocurrir.

Vas a destacar aunque no te lo propongas.

Vas a conseguir cosas que la gente juzgará imposibles.

Y lo mejor es que vas a disfrutar con ello.

Oliva: No necesito más. Me declaro una estudiante de por vida de la psicología del éxito.

Mario Luna: Genial. Una mujer de acción.

Oliva: Desde ya, voy a devorar cada libro que encuentre. Me voy a hacer una rata de biblioteca.

Mario Luna: Alto ahí, aceituna.

Tu Mejor Tú: Sí, querida, no te equivoques. Has de ser selectiva.

Oliva: ¿Cómo? ¿Qué queréis decir?

Mario Luna: Que en el mundo hay mucha más información de la que puedes asimilar.

Tu Mejor Tú: ¿Recuerdas lo que dijimos sobre el conocimiento en "*Claves de poder*" y la inteligencia integral en "*El juego de la vida*"?

Oliva: Sí. Que hay conocimientos más vitales que otros.

Mario Luna: Exacto. Por eso...

Tu Mejor Tú: ...tu trabajo no es tanto aprender...

Mario Luna: ...como desaprender.

¿Lo captas?

No es tanto absorber conocimientos como descartar el conocimiento que no necesitas. Y seleccionar las escasas joyas que, de verdad, pueden cambiarte la vida.

Desmotivator: Vaya ridiculez.

Tu Mejor Tú: Para nada.

Saber decir NO a un conocimiento que no te sirve es tan importante como decir SÍ a uno que sí te sirve.

A fin de cuentas, en tu cabeza no cabe todo.

Excusator: ¿Qué chorradas son éstas? Todo el mundo sabe que el conocimiento no ocupa lugar. Ya os lo dije.

Y nosotros te adelantamos que no.

De hecho, se trata de otro topicazo más falso que los dientes de la abuela.

EL CONOCIMIENTO OCUPA LUGAR

La excelencia está en lo que no sobra.

•

El saber no ocupa lugar...

¿Lo recuerdas? ¿Cuántas veces habremos oído esta frase?

La inventaron los abuelos de tus abuelos de tus abuelos de tus abuelos de...

Excusator: Vale, lo captamos. Hace mucho tiempo.

Sí. Hace mucho.

En una época en la que la información era un bien escaso. Un tiempo en el que, si leías un libro, era porque probablemente un abnegado monje se había pegado el curro de copiarlo a mano letra a letra en algún roído pergamino.

Oliva: ¿Como en *El nombre de la rosa*?

Mario Luna: Sí. Como en ese libro.

Pollo: ¡Qué guay! ¡No sabía que habían sacado un libro de esa peli!

Oliva: ¡Primo! Con lo guapo que estabas calladito...

En esos tiempos, no existía esa maravillosa función de *copiar y pegar* que nos permite reproducir un libro tantas veces como queramos en milésimas de segundo.

Era un tiempo de escasez. Un tiempo en las antípodas de la *era de la información* en la que estamos inmersos a día de hoy.

Cuando surgió la dichosa frasecita:

1. Era prácticamente imposible colmar tu cerebro con la información enlatada que podía llegar a tus manos.
2. Cada vez que alguien se tomaba la molestia de transcribir un manuscrito, seguramente era porque cumplía unos mínimos de calidad.

Cosa que no ocurre en la actualidad. A día de hoy producimos mucha más información en una sola hora de la que tu pobre cerebro jamás será capaz de asimilar.

Y, para colmo, no hay estándar alguno de calidad. O sea, que el grano está mezclado con la paja.

Piensa que:

Cada dos días, creamos la cantidad de información equivalente a toda la que había existido hasta el año 2003.

Excusator: ¿Y de dónde os sacáis tamaña exageración?

Mario Luna: ¿Exageración? Al contrario.

Si tenemos en cuenta que esto lo dijo Eric Schmidt en el 2010, cuando todavía era CEO de Google, la afirmación se queda inimaginablemente corta.

El expresidente de Google dijo "hasta el 2003". O sea, que incluía en la cantidad de información que entonces generábamos cada dos días un montón de años en los que ya contábamos con internet y ordenadores.

Para colmo... ¡¡el 2010 está a años luz!!

Como el ritmo al que producimos información no ha dejado de crecer de forma exponencial, cuando tú leas estas líneas la cantidad de información producida será mucho mayor.

¿Empiezas a vislumbrar hasta qué punto el enemigo no es la falta de conocimiento sino la saturación de datos?

A día de hoy, para ser un ganador:

No has de ser el mejor absorbiendo información. Has de ser muy bueno librándote de la basura informativa.

Esta capacidad es crucial, porque internet no nos hace necesariamente más inteligentes.

De hecho, nosotros estamos convencidos de que:

Internet hace al listo más listo, y al tonto, más tonto.

Excusator: Casi me la coláis...

Tu Mejor Tú: ¿A ti?

Excusator: Lo que no habéis tenido en cuenta es la capacidad ilimitada del cerebro.

Mario Luna: ¿Ilimitada?

Si organizáramos un campeonato para ver qué gilipatrina ha generado más atrapados, la capacidad ilimitada del cerebro sería una de las finalistas.

Lo cierto es que tu materia gris tiene una capacidad limitada.

Tanto es así que, según Ray Kurzweil y muchos otros expertos, en torno a los veinte años la gente ya ha llenado su cerebro.

Esto quiere decir que, si ya has cumplido dicha edad, no puedes añadir conocimientos nuevos.

Simplemente reemplazas unos conocimientos por otros.

Excusator: Cómo os gusta quedaros con la gente...

Mario Luna: Nunca hemos hablado más en serio.

Tal y como sugiere un estudio llevado a cabo en el Medical College de Georgia y dirigido por el doctor Joe Z. Tsien:

No puedes aprender sin desaprender.

Este trabajo apunta a que la principal razón por la que a la gente mayor le cuesta aprender cosas nuevas es porque sus cerebros se han llenado de viejos conocimientos.

Para este científico, la diferencia entre un cerebro joven y otro viejo es similar a la que existe entre un papel en blanco y una página de periódico.

“La cuestión –comenta el doctor Tsien– “no es lo bien y oscuro que escriba el boli, sino que el periódico ya tiene su espacio escrito.”

Moraleja:

Cuando has superado cierta edad, lo importante deja de ser la *cantidad* y pasa a ser la *calidad* de información.

Porque:

Menos es más.

¿Entiendes?

Aprender no es tanto adquirir nuevos conocimientos como limpiar tu mente de basura informativa.

Sólo así podrás obtener el espacio que necesitas. Espacio limpio que finalmente podrás llenar de conocimientos que trabajen para ti y no en tu contra.

Pollo: ¿Esto no salía en una peli de Bruce Lee?

Tu Mejor Tú: ¿La escena del vaso de agua?

Efectivamente, mucho antes de que la ciencia hubiera demostrado este principio, ya dijo:

Vacía tu copa para que pueda ser llenada. Quédate sin nada para ganar la totalidad.

¿Empiezas a darte cuenta de hasta qué punto te está saboteando la sobrecarga informativa?

Desmotivator: ¿Y qué más da? No todo en la vida es aprender.

Mario Luna: Y, sin embargo, el aprendizaje es vital.

Excusator: Lo que mi socio quiere decir es que hay gente que prefiere ser feliz.

Tu Mejor Tú: Feliz, ¿eh?

Excusator: Sí. Y consumir la información que les apetezca. Sin preocuparse de si es basura informativa o no.

¿Y si te dijéramos que es justo al revés?

En realidad, ¿sabes cuál es la mejor forma de crear esclavos indolentes? Saturar a la gente de información dispersa e inconexa.

Dinos si te ha pasado esto:

Te tiras un día entero en las redes sociales. O surfando internet. Cuando te quieres dar cuenta, han pasado varias horas.

Te sientes vacío, sin norte.

Y, lo que es peor, sin ganas de nada.

Oliva: Sí, me ha pasado mucho. ¿Sois adivinos?

Mario Luna: No.

Oliva: Pues me habéis leído la mente. Acabo superpof.

¿Sabes por qué?

El exceso de información produce apatía.

Como nos advierte el doctor Read Mercer Schuchardt, demasiada información descontextualizada nos hace más indiferentes a todo. La razón es que es imposible permanecer cuerdo y, a la vez, que nos importen tantas cosas con las que somos bombardeados constantemente.

Así que, a partir de ahora, empieza a defenderte de la sobrecarga informativa.

Deja de concebirte como un saco sin fondo que hay que llenar. Y empieza a ver a tu cerebro como esa roca de la que hay que extraer la mejor escultura.

¿Cómo? Quitando lo que sobra.

Siguiendo la idea de Miguel Ángel, el genio renacentista:

La escultura ya está dentro de la piedra. Tú sólo has de quitar lo que sobra.

Pollo: Me alegro de que la cosa no vaya de añadir.

Oliva: No, primo. Se trata de seleccionar la información que va a ayudarte a recorrer tu camino y eliminar la que sobra.

Así que la próxima vez que dejes tu vida a la deriva de ese muro social o de ese navegador, pregúntatelo:

¿Va esta noticia o aquel marujeo a ayudarte a andar en la dirección que deseas y a convertirte en la clase de persona que quieres llegar a ser?

Pues pasa de ella.

Deja de añadir y empieza a quitar. Basta de complicarte la vida. Comienza a simplificarla.

Recuerda:

La clave del aprendizaje reside en el desaprendizaje.

Libérate de lo que sobra.

Pregúntate lo que importa de verdad y vacíate de todo lo demás. Practica esta limpieza cada cierto tiempo y comprobarás que es mucho más fácil quererte.

Oliva: ¿Y qué hago con Maruji?

Tu Mejor Tú: No te sigo, campeona.

Oliva: Una amiga que no para de enviarme cosas curiosas.

Distractor: Cuida mucho de esa amiga.

Mario Luna: ¿Otra vez tú? Te hemos dicho que esperes tu momento.

Distractor: Lo que tú digas, pero te advierto que sin mí esto es un tostón.

Mario Luna: El tostón es aquello en lo que se convierte la vida cuando se deja arrastrar por lo superfluo.

Tu Mejor Tú: Exacto. Date con un canto en los dientes con que te dejemos aparecer en este libro. Así que al menos espera tu turno.

Distractor: Está bien, pero recordad que la mayoría de lectores me van a mantener a su lado aunque me echéis. Hasta ahora.

Oliva: Vaya, qué pena... La verdad es que parece un tío entretenido.

Tu Mejor Tú: Demasiado. Pero ya volverá.

Mario Luna: Sí. Ahora su presencia era antinérgica.

Pollo: ¿Antihigiénica?

Tu Mejor Tú: *Antinérgica*. Lo opuesto de *sinérgica*.

Oliva: ¿De qué me suena eso?

SINERGIA Y ANTINERGIA

No es la pintura. Ni el lienzo. Ni el pincel.

Es lo que pueden hacer juntos.

•

¿Por qué son tan populares los complejos vitamínicos?

Porque muchas vitaminas se potencian unas a otras. Y el beneficio de tomártelas juntas es mayor del que obtendrías consumiéndolas por separado.

O sea, son sinérgicas.

¿Recuerdas lo que te adelantamos en "*Claves de poder*"?

Se da una *sinergia* cuando dos elementos producen un efecto mayor actuando juntos que por separado.

Pollo: ¿Entonces? ¿Me hincho a vitaminas?

Tu Mejor Tú: Fruta y verdura, *crack*. Son complejos vitamínicos naturales.

Pero era sólo para que lo entendieras. La vida está repleta de sinergias.

Por ejemplo, una canción.

Oliva: ¿Una canción?

Mario Luna: Claro... ¿Qué es una canción pegadiza?

Si lo piensas, es el resultado de unir la poesía y la música de una forma sinérgica.

Excusator: Pero... ¿se puede saber de qué habláis?
Tu Mejor Tú: Muy sencillo. Echa cuentas.

La poesía llega a un cierto número de gente.

La música, a otro sector de la población.

Ahora, une ambas en un *superhit* y ¿qué te sale?

Te sale que llegas a muchas más personas de las que alcanzarías sumando las que te conocerían con la poesía y con la música por separado.

¿Acaso puedes explicar de otra manera éxitos tan dispares como el de *Raindrops Keep Fallin' on My Head*, *Yellow Submarine* o *Macarena*?

Aplicalo a cualquier cosa que te propongas en la vida. Al final, siempre contarás con recursos que pueden actuar de forma sinérgica o antinérgica.

A veces, alguien nos parece increíblemente atractivo y no sabemos explicar por qué. Analizamos sus rasgos por separado y no alcanzamos a comprenderlo.

De nuevo, puede que su voz, sus gestos, su *look* y su actitud actúen de forma sinérgica. Aunque a veces las sinergias surgen de las combinaciones más insospechadas.

Pollo: No os sigo...

Mario Luna: Seguro que has oído hablar de Buda, ¿verdad?

Pero lo que mucha gente no sabe es que era extremadamente guapo y que exhibía una elegancia y saber estar desbordantes.

De hecho, el brahmin Sonadanda lo describió así:

Guapo, de buen aspecto, agradable a la vista y con la más hermosa tez. Tiene la forma y el semblante de un dios.

¿Seguro que esto no tuvo nada que ver con la exitosa propagación de su mensaje?

Pero ¿qué relación hay entre lo potente que pueda resultar una religión o ideología con la apariencia de quien la predica?

Una palabra: sinergia.

Excusator: No me lo puedo creer. Más rebuscado, imposible.

Tu Mejor Tú: ¿Rebuscado?

En un debate entre Kennedy y Nixon que ya es legendario, ¿sabes quién ganó?

Depende.

La mayoría de los que oyeron el debate por la radio dieron ganador a Nixon. Sin embargo, aquellos que lo vieron televisado prefirieron a Kennedy.

¿Por qué? Sinergia.

A este tipo de sinergia, concretamente, se la conoce como *efecto halo*.

Gracias a dicho efecto, la apariencia y comunicación no verbal de Kennedy actuaron reforzando su propuesta política. Y lo hicieron de un modo que no puede entenderse analizando dichos elementos por separado.

Y al revés.

A veces, te encontrarás con gente que no sólo no sabe sacarse partido, sino que encima se sabotea seriamente. Están permitiendo que alguna antinergia cause estragos en algún aspecto de su vida.

Pollo: Ya te digo. Ahora entiendo lo del Orco.

Tu Mejor Tú: ¿Quién es? ¿Un gánster de tu barrio?

Oliva: ¿El Orco? Qué va... Un amigo de la pandilla. Feo de la leche.

Mario Luna: ¿Y?...

Oliva: Si miras su nariz, sus orejas, sus ojos... Por separado no son tan feas. Pero el conjunto da pavor.

Tu Mejor Tú: Cómo te pasas, aceituna.

Oliva: Pero lo he entendido, ¿no? ¿Es eso una sinergia?

Mario Luna: Sería más bien una *antinergia*.

Pollo: Me suena, mister... ¿Ya ha salido?

Sí.

En este libro llamamos así a lo que funciona como "sinergia negativa".

Desmotivator: La primera vez que lo oigo en mi vida.

Excusator: Os lo habéis sacado de la manga.

Mario Luna: Hasta donde nuestro conocimiento alcanza, sí.

Pero se trata de un término que nos ha parecido que hacía falta.

A fin de cuentas, tan importante nos parece buscar las sinergias en tu vida como evitar las antinergias.

Excusator: ¿Y hacía falta burlarse de la cara de alguien para explicarlo?

Desmotivator: Cruel, muy cruel.

Tu Mejor Tú: Oye, que ha sido el chaval...

Oliva: Además, que es sin malicia.

Pollo: Y tanto. Si el Orco es un fenómeno.

Tu Mejor Tú: ¿Ah, sí?

Oliva: Sí, sí... Él suele decir que tiene una belleza cubista.

Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja!

Pollo: O que es tan guapo tan guapo que hasta resulta difícil de mirar.

Tu Mejor Tú: ¡Ja, ja, ja, ja, ja! Ya me está cayendo bien.

Oliva: A ti y a todos. Es un triunfador nato.

Tu Mejor Tú: ¿En serio?

Pollo: Tiene un pibonazo de novia y todo...

Excusator: Basta... ¿Acaso no sabéis explicar un concepto sin tanto marujeo?

Mario Luna: Claro que sí. Los ejemplos son infinitos.

Pollo: ¿Podéis poner otro? A ver si termino de cuscarme...

Mario Luna: Vale. Imagina que Tu Mejor Tú tiene un programa de radio conocido como *Noches con Tu Mejor Tú* y yo tengo otro llamado *Desvelados con Mario*.

Supón que se emiten exactamente a la misma hora y cada programa tiene 1.000 oyentes distintos entre sí.

Oliva: Vale, 1.000 y 1.000...

Tu Mejor Tú: ¿Qué pasaría si un día nos juntásemos Mario y yo para hacer un programa titulado *Tu Mejor Tú y Mario te quitan el sueño*?

Oliva: Tendría 2.000 oyentes.

Mario Luna: ¿Y no podría tener más?

Pollo: Pero si la suma da 2.000...

Oliva: Primo, pero... ¡puede producirse una sinergia!

Tu Mejor Tú: Claro.

Piensa que juntos igual somos más entretenidos que por separado.

Al dialogar, hacerlo más distendido y despertar la curiosidad de la gente por vernos interactuar.

Pollo: Vale, y eso sería una sinergia.

Oliva: Pero ¿y si juntos sois un desastre?

Mario Luna: Si nuestro programa tuviera menos de 2.000 oyentes, estaríamos creando una antinergia.

Tu Mejor Tú: Al menos, desde el punto de vista de la audiencia.

Desmotivator: Vamos, lo mismo que os pasa en este libro.

Quizás para otra cosa no, pero para tender encerronas Desmotivator parece bien cualificado.

Lo importante es que tú, lector, te hayas quedado con la idea.

Dos o más agentes son sinérgicos o antinérgicos en función de cómo varía su valor cuando actúan en conjunto y por separado.

Aplicalo para saber si un equipo te conviene o no. Para decidir sobre tu estética, tu entorno, tu comportamiento, tu actitud, las actividades que llevas a cabo...

Es decir, aplícalo a todo.

Por ejemplo, ¿qué pasa si conviertes tu coche en una universidad sobre ruedas?

O sea, conducir mientras escuchas audiolibros como éste, ¿no sería una de las cosas más sinérgicas que puedes hacer con esas horas que pasas frente al volante?

Para que lo entiendas mejor:

Aprender mientras conduces:

- Beneficio desplazamiento + Beneficio aprendizaje
– Tiempo desplazamiento

No aprender mientras conduces:

- Beneficio desplazamiento + Beneficio aprendizaje
– Tiempo desplazamiento – Tiempo aprendizaje

¿Lo ves?

En el segundo caso, obtienes el mismo beneficio, pero pierdes más tiempo.

Y ya sabes que el tiempo es el tejido de tu vida. Que, junto con la salud y el dinero, es una de las fuentes de poder que vas a potenciar.

Oliva: ¿Por eso decíais que se puede crear tiempo?

Tu Mejor Tú: Algo insinuamos en "*Fuentes de poder*".

Oliva: ¡Me gusta! A partir de ahora grabaré a mi profe de historia y lo escucharé en el coche.

Pollo: Y yo cuando vaya en la scooter.

Tu Mejor Tú: ¡¡¡Nooooo!...!! ¡¡¡En moto nooooo!!!

Hemos dicho una universidad sobre ruedas, no un peligro sobre ruedas.

Como te recordaremos en "*El arte de trabajugar*", esta idea la puedes aplicar a todo tipo de actividades y situaciones que no requieren tu atención consciente.

El ejercicio, las tareas domésticas, los desplazamientos, las esperas y quehaceres similares pueden ser la oportunidad perfecta para cultivar un cerebro G mientras avanzas hacia lo que quieres.

A esto lo llamamos *simultanear*.

Pollo: Ya le vale a mi vieja.

Tu Mejor Tú: ¿Por?

Pollo: Mira que ponerme a caldo cuando hacía los deberes con la tele puesta...

Oliva: Primo, ¡pero eso es antinérgico!

Pollo: Pues yo me informaba de cómo iba el mundo...

No.

Ese sería un claro ejemplo de cómo adelantas más haciendo las cosas por separado.

Iremos más lejos: salvo situaciones muy específicas en las que esperas una llamada o mensaje urgente, las interrupciones suelen ser antinérgicas.

Lo entenderás mejor en el capítulo "*Modo avión*".

Distractor: ¡Pero qué barbaridad!

Mario Luna: ¿Otra vez aquí?

Distractor: Es que el modo avión es para los aviones.
Ya lo dice la palabra.

Tu Mejor Tú: ¡Largo! Y espera tu momento.

Efectivamente, muchos confunden *simultanear* con la multitarea antinérgica.

No caigas en esa trampa. Ten claro que, cuando hablamos de una actividad que requiere tu concentración, todo lo que no sea poner tus dispositivos en modo avión es poco ganador.

Por ejemplo, ¿qué sería de este libro si lo escribiésemos mientras dejamos activados los avisos de las redes sociales, mensajes o llamadas telefónicas?

Oliva: Resultaría antinérgico. Y no sería lo que es.

Tu Mejor Tú: Exacto.

Que algo sea bueno no significa que mucho de ese algo también lo sea.

Hay un momento en que "más de ese algo" se convierte en "demasiado de ese algo".

Pollo: ¿Y eso?

Muy simple.

Por la *ley de los rendimientos decrecientes*.

RENDIMIENTOS DECRECIENTES

Lo bueno siempre es bueno.

Hasta que te pasas.

•

La paella, por ejemplo.

Por si no lo sabes, los ingredientes principales de la paella valenciana suelen ser pollo, conejo, bachoqueta, garrofón...

...y la estrella principal: arroz.

Tanto es así que resulta imprescindible. Aunque cualquiera de los otros ingredientes es reemplazable, una paella sin arroz es simplemente inconcebible.

Jugando con ellos, un chef paellero puede producir cientos de estilos de paella. Paellas de marisco, paellas de verduras, paellas negras...

Pero siempre tienen arroz.

Oliva: Está claro. El arroz es bueno para la paella.

Tu Mejor Tú: ¿Siempre?

Pollo: Claro.

Mario Luna: En realidad, sólo hasta que alcanzas el punto de los *rendimientos negativos*.

Oliva: ¿Cómo?

Pon que quieres dominar el arte de hacer paella.

Y pon que la primera vez que lo intentas te quedas corto de arroz. Cuando la prueba, la gente te dice:

“No tiene casi arroz...”

En tu siguiente tentativa, añades un poquito más de arroz.

“Floja de arroz”, te dicen los expertos catadores de paella.

La próxima vez, añades más:

“No está mal, pero mejoraría con más arroz.”

La vuelves a hacer y la gente exclama:

“¡¡Increíble!! ¡¡Una superpaella!!”

Llegados aquí, puedes sacar la siguiente conclusión:

Cuanto más arroz le echo, mejor me sale la paella. Por lo tanto, el arroz es bueno para la paella.

Ergo, si con x arroz me sale buena, con $2x$ de arroz me saldrá el doble de buena. Con $3x$ de arroz, el triple de buena.

Y así sucesivamente.

Pero sólo si eres un tanto merluzo.

A poco que no lo seas, intuirás que semejante razonamiento sólo puede llevarte a hacer paellas que den pena. En otras palabras, intuirás la *ley de los rendimientos decrecientes*.

¿Por qué? Porque existe una proporción óptima de arroz.

Pollo: Una proporción óptima de arroz...

Mario Luna: Sí, campeón. Tan pronto como la sobrepasas, te adentras en el oscuro territorio de los *rendimientos negativos*.

Oliva: ¿Rendimientos negativos o decrecientes?

Tu Mejor Tú: Negativos.

Oliva: No es lo mismo, ¿verdad?

No.

Volvamos a la paella.

Antes de llegar al *punto óptimo* de arroz, cada grano de arroz tendrá un efecto positivo sobre la paella, ¿verdad?

En cambio, una vez has llegado al punto de arroz, cada grano tendrá un efecto negativo, ¿correcto?

Oliva: Hasta ahí, todo claro.

Mario Luna: Pues a dicho efecto se le llama rendimiento negativo.

Oliva: O sea, ¿cada grano que echo de más tiene un rendimiento negativo?

Tu Mejor Tú: Exacto. Empeora la paella.

Oliva: ¿Y qué es el rendimiento decreciente?

El *rendimiento decreciente* se refiere a cómo, incluso antes de llegar al punto de rendimiento negativo, se alcanza un momento en que el efecto positivo de cada grano de arroz es cada vez menor.

Para que lo entiendas, imagina que la paella óptima tiene en total 1.000 granos de arroz.

¿Cuáles se van a notar más? ¿Los primeros 500 granos o los últimos 500? ¿Y qué nos dices de los últimos 100? ¿Y de los últimos 10?

A medida que te acercas al punto óptimo, cada grano de arroz mejora menos la paella. Su impacto positivo es menor.

Desmotivator: ¿Y qué más me da saber esto?

Mario Luna: Puede darte grandes ventajas en la vida.

Excusator: ¿Cómo? El punto óptimo de arroz es el punto óptimo de arroz.

Efectivamente, cuando se trata de una paella tu única preocupación ha de ser no cruzar la línea de los rendimientos negativos.

En otras palabras, cuanto más te acerques al punto óptimo de arroz, mejor.

En cambio, cuando hablamos de otros recursos, como tus fuentes de poder, la cosa cambia.

Oliva: Mi tiempo, mi dinero y mi cuerpo.

Tu Mejor Tú: Sí. Cosas valiosas.

Pollo: No os sigo.

Mario Luna: Tu deporte era el fútbol, ¿verdad?

Pollo: Sí. Soy "la *crem* de la *crem*".

Tu Mejor Tú: Perfecto. Imagina que quieres ser el próximo Leo Messi o el siguiente Cristiano Ronaldo. ¿Qué habilidades necesitas?

Pollo: Regateo, control del balón, velocidad, visión...

Tu Mejor Tú: Vale, centrémonos un momento en tu velocidad.

Mario Luna: En el caso de la velocidad, cuanto más rápido, mejor, ¿verdad?

Pollo: Claro.

Mario Luna: O sea, que nunca llegaríamos al punto de rendimientos negativos.

Pollo: ¿Cómo?

Tu Mejor Tú: Pues que correr a 34 km/h es mejor que a 33 km/h. Y 36 km/h, mejor que 34 km/h. No pasa como con el arroz. Aquí, cuanto más, mejor, ¿verdad?

Pollo: Eso parece, místico.

Mario Luna: Y por tanto, podría pensarse que, cuanto más entrenes para correr rápido, mejor, ¿verdad?

Pollo: Pues...

Pues no.

Si fueses un *sprinter* y pretendieses humillar a los mayores velocistas de la historia, como Carl Lewis o Usain Bolt, podría ser una buena estrategia. Pero ¿siendo futbolista?

Quizás el esfuerzo que te lleva pasar de 30 km/h a 35 km/h vale la pena. Pero ¿crees que será tan fácil pasar de 35 km/h a 36 km/h? ¿Y de 36 km/h a 37 km/h?

Teniendo en cuenta que los campeones de cien metros lisos se mueven en torno a los 37 km/h, está claro algo:

Cuanto más te acerques a esta velocidad, menos rendimientos obtendrás por cada unidad de esfuerzo invertido.

Pollo: ¿Cómo?

Mario Luna: Muy simple.

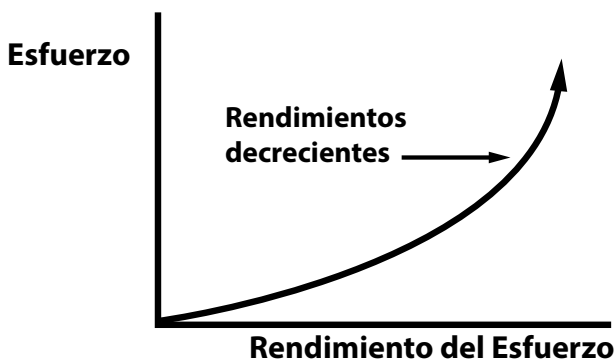
Supón que pasar de 30 km/h a 31 km/h te cuesta, digamos, un mes con tres horas de entrenamiento a la semana. Pues si eso es así, cosa que desconocemos, te podemos garantizar que pasar de 36 km/h a 37 km/h te llevaría mucho más.

Y como tu objetivo en este caso no es ser velocista sino futbolista, ¿a partir de qué punto empieza a resultarte más rentable dedicar más tiempo y esfuerzo al resto de habilidades que a la velocidad?

¿Recuerdas lo que aprendimos en *"Potenciador y limitante"*? En la vida, *todo cuenta*.

Pollo: Casi lo entiendo, pero yo es que soy de ver las cosas.

Tu Mejor Tú: Pues mira esta gráfica.



Es sólo un ejemplo, pero lo importante es que entiendas que la *ley de los rendimientos decrecientes* se puede aplicar a muchas áreas de tu vida.

Excusator: Pues ya va siendo hora de que lo demostréis.

Desmotivator: Sí. Porque de momento sólo habéis hablado de paella y fútbol.

Mario Luna: Muy bien. Hablemos de salud.

Tu Mejor Tú: ¿Hay algo más importante que la salud?

Excusator: Según vosotros, no. Cuerpo G, cerebro G... y todas esas chorradas.

Oliva: Sí, sí... Sin salud, todo lo demás... como que no.

Estamos de acuerdo.

Tu cuerpo es probablemente la fuente de poder más importante, ya que es condición necesaria de todas las demás.

De hecho, también estaremos de acuerdo en que cuanta más salud tengamos, mejor.

¿Correcto?

Oliva: Correcto. A más salud, más bienestar, más energía, más capacidad... Más de todo.

Mario Luna: Entonces, ¿qué pasará si dedicas al cuidado de tu salud un porcentaje cada vez mayor de tus recursos?

Oliva: Pues que me sentiré cada vez mejor y obtendré mejores resultados en la vida.

Tu Mejor Tú: ¿Estás segura?

Mario Luna: Si dedicas cada vez más tiempo y más recursos a potenciar tu salud, ¿no crees que también alcanzarás un punto de rendimientos decrecientes?

Incluso con la salud, el tesoro máspreciado de la vida, llega un punto de inflexión. Jamás vas a alcanzar un punto de rendimientos negativos. Pero sí un punto de rendimientos decrecientes.

Un punto a partir del cual, si le dedicas demasiado tiempo, dinero y energía, puedes descuidar tus otras fuentes de poder también vitales. Algo que, a la larga, podría tener efectos contraproducentes.

De hecho, conocemos a gente así.

Personas que han llevado al extremo el cuidado de la salud olvidándose de su dinero y de su tiempo. Aunque todo lo que hacen está bien y es bueno para su salud, llega un punto en el que...

Su cuerpo ha dejado de estar al servicio de su vida.

Su vida ha pasado al servicio de su cuerpo.

De ahí nuestro lema cuando hablamos de un cuerpo G:

No es la persona dedicada al cuerpo.

Es el cuerpo dedicado a la persona.

Tenemos un amigo que renunció a una importante promoción profesional porque el proceso de formación le obligaba a pasar un mes fuera de casa y a comer en restaurantes.

¿Realmente demostró inteligencia integral?

¿Podría debatirse que su obsesión por la salud le llevó incluso a obtener rendimientos negativos?

No vamos a entrar en detalles, porque éste es un tema muy polémico. Además, resulta extremadamente complicado decidir dónde hay que trazar la línea.

Lo que sí podemos decirte, porque lo hemos comprobado en nuestras carnes, es que...

...siempre te puedes cuidar más.

Y siempre puedes dedicarle más tiempo, dinero y energía a tu salud.

Si la salud te apasiona tanto como a nosotros, estarás de acuerdo en esto. Igual que siempre se puede ganar más dinero, *siempre puedes hacer más por tu cuerpo*.

E incluso en un área tan sagrada como ésta, se puede cruzar la línea de los rendimientos decrecientes.

Oliva: ¿Y dónde está esa línea?

Mario Luna: Dependerá de tu situación personal.

Cuando estás enfermo, la cantidad inteligente de tiempo y de recursos que has de dedicar a tu salud es mayor que si eres un manantial de energía y bienestar.

Si nadas en dinero y te sobra el tiempo, de nuevo, es ganador destinar un mayor porcentaje de tus recursos a desarrollar esta fuente de poder que si están a punto de embargarte.

¿Y por qué te ponemos un ejemplo tan extremo como la salud?

Porque, si puedes entenderlo con esto, puedes entenderlo con todo lo demás.

Pollo: ¿Tiene que ver con ligar también?

Tu Mejor Tú: Claro que sí.

Mario Luna: Por ejemplo, conozco a personas que, tras leer mis libros, se obsesionan con convertirse en maestros de la seducción.

Igual que el futbolista que se obsesiona sólo con la velocidad, o el regate, o el control de la pelota, no están demostrando inteligencia integral.

¿Quieres desarrollar habilidades sociales y emocionales para tener más éxito en el amor? Genial.

Si tu nivel en estas habilidades es muy bajo, te va a resultar altamente rentable invertir tiempo y energía en desarrollarlas.

Pero a partir de cierto nivel, va a empezar a ser más sensato desarrollarte en otras áreas de tu vida. Incluso si tu principal objetivo era atraer a la clase de personas que te atraen.

Pollo: Pero entonces, cuanto más aprenda cómo seducir a Marga, ¿no es mejor?

Mario Luna: En absoluto.

Y ése es el problema de mucha gente: que confunde la línea de los rendimientos negativos con los rendimientos decrecientes.

Piensan que, cuando algo es siempre bueno, su tiempo y esfuerzo están bien invertidos en generar más de ello.

Pero olvidan que existe la línea de los rendimientos decrecientes. Y que, tan pronto como la cruzas, tus recursos seguramente empiezan a estar mejor invertidos en otra cosa.

Por ejemplo, si hablamos de amor o éxito sexual, es importante que entiendas algunas cosas básicas para sacarte el máximo partido cuando interactúas con una persona que te gusta.

Ahora bien, una vez conoces los mecanismos de atracción y has desarrollado ciertas habilidades, comienza a ser más sinérgico hacer otras cosas.

Quizás ya no importa tanto qué haces cuando estás con esa persona como lo que haces cuando no estás con ella para convertirte en la clase de hombre o de mujer que atrae a esa clase de individuos.

A partir de ese punto resultará más sinérgico hacer cosas como ir al gimnasio, aprender a tocar un instrumento, trabajar en ese proyecto profesional que puede cambiar tu vida, dedicarte a actividades que te apasionan o aumentar tus niveles de energía.

Perseguir tus sueños, aumentar tus fuentes de poder... Esas cosas.

Pollo: Entonces, estudiar seducción... ¿es malo?

Mario Luna: No. Siempre que no te pases.

Desmotivator: ¡Y lo dice este señor!

Excusator: Sí, nada menos el que ha escrito cuatro libros sobre el tema...

Mario Luna: Por eso sé muy bien de lo que hablo.

La psicología sexual y las habilidades sociales son materias apasionantes cuando quieres aumentar tu éxito con las personas que te atraen.

¿El problema? Cruzar la línea de los rendimientos decrecientes. Convertirte en un *friki de la seducción* o *sargeator*.

En...

... alguien obsesionado con QUÉ HACE o QUÉ DICE cuando le saldría más rentable trabajar en QUIÉN ES.

Pollo: O sea que quien soy es importante para ligar, ¿no?

Mario Luna: Crucial.

Oliva: Pero hay auténticos fueros de serie en la vida que no se comen una rosca...

Son ellos los que, para mejorar su éxito sexual y emocional, necesitan estudiar la ciencia de la seducción.

Inversamente, hay gente con habilidades seductoras que triunfaría más en el amor si se desarrollase como persona.

¿Entiendes la diferencia?

En "*El juego de la vida*" aprendiste que:

La vida es un conjunto de juegos interconectados.

Que, por consiguiente, no basta que domines uno u otro juego de los muchos de los que participa. Has de jugar bien en su globalidad.

Que, como en los juegos de *crossfit*, no basta con desarrollar una habilidad concreta. Que has de cultivar varios talentos, coordinarlos y estar preparado para lo que pueda surgir.

O sea, que necesitas inteligencia integral.

Porque existe un punto de equilibrio en todo.

Una proporción óptima entre los recursos que dedicas a desarrollar cada faceta importante de tu existencia.

Dicha proporción puede ir variando con el tiempo, pero en cada momento de tu vida existe lo que llamamos un punto de *máxima sinergia*.

Oliva: ¿Máxima sinergia?

Tu Mejor Tú: Es un ideal, una referencia.

Mario Luna: El punto que alcanzarías cuando invirtieses tus recursos de la forma más inteligente posible.

Para detectarlo, has de ser capaz de mirarte fríamente en el espejo y asesorarte como lo haría un profesional.

Sin vincularte demasiado emocionalmente. Sin engañarte.

Como un estratega.

Oliva: ¿Un estratega del logro?

Sí.

Como un científico del éxito.

SÉ CIENTÍFICO

*Coger el toro por los cuernos puede
generarte problemas.
Pero no tantos como darle la espalda.*

•

*"Me siento estupendamente, me siento estupendamente... ¡¡¡Me
siento estupeendamente!!"*

Conforme lees estas líneas, no tan lejos de ti, hay algún gilitardado repitiéndose memeces del estilo.

Alguien que, pese a encontrarse como una colilla pisoteada en un día de lluvia, insiste con su mantra. Mientras tú adquieres las herramientas para convertirte en un ganador, él o ella se miente como un bellaco:

"Soy un manantial de fuerza y energía... Soy salud y bienestar puros..."

¿Nuestro consejo? No caigas tan bajo.

Si te sientes como un chicle caducado, empieza por reconocerlo.

Oliva: Pero... ¿y el filtro ganador?

Tu Mejor Tú: El filtro ganador no va de hacer afirmaciones.

Pollo: ¿Ni de atraer lo que quieres?

Mario Luna: No.

Como viste, va de usar la interpretación, atención y acción de forma potenciadora.

Pero el filtro ganador no tiene nada que ver con el filtro gilitardado.

Puedes repetirte hasta quedarte tonto cosas como:

"Estoy en forma"; "Soy un manantial de salud y energía" o "Nado en la riqueza y en la abundancia".

Tenemos una noticia para ti: *no funciona.*

Es más: se trata de una trampa. Y de las más peligrosas.

Cubrir la boñiga en la que se ha convertido tu existencia de pintura rosa y rociarla de perfume para que no huela sólo va a tener un efecto.

Pollo: ¿Qué efecto, míster?

Mario Luna: Impedir que te des el diagnóstico y el tratamiento que necesitas.

Y no es el deseado.

Quizás la estás metiendo a fondo en términos de alimentación, sueño reparador o actitud. Pues bien, cuando hay cosas que fallan en tu vida, creemos que llegarás más lejos detectando y corrigiendo las causas que contándote milongas.

Así que...

¿Por qué te repites que eres guapo cuando tienes la cara de Chucky?

Si eres un retaco, ¿por qué te embaucas con esa historia de que tu estatura encaja en no sé qué media?

¿A santo de qué te tranquilizas contándote que no estás gorda sabiendo que tu culo podría acoger a todo Móstoles?

¿Y qué es eso de que tu economía está bien cuando están a punto de embargarte el piso?

Te intentas convencer de que estás sano como una pera, pero te sientes como si los veinte hijos no reconocidos de Mike Tyson te hubieran dado una paliza.

Y nosotros te preguntamos: *¿por qué?*

¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?

Excusator: Muy simple. Porque si aceptas algo, atraes más de lo mismo.

Mario Luna: Gilipatrafña.

Tu Mejor Tú: Mamut de las gilipatrafñas.

Es precisamente al revés: si aceptas algo... ¡puedes empezar a trabajar en cambiarlo!

O, si no lo puedes cambiar, ¡puedes empezar a trabajar en compensarlo!

Oliva: ¿Compensarlo?

Tu Mejor Tú: Lo entenderás en el capítulo "**Cómo acomplejarte**".

De momento, ten claro que la mentira es la receta de los atrapados y que ponerte una venda ante la realidad sólo va a alejarte de la frecuencia ganadora.

Si tienes cuarenta y tres años, estás gordo y en el paro, el mejor favor que te puedes hacer es recordarte en voz alta:

"Tengo cuarenta y tres años. Estoy gordo y en el paro"³²

Y, a continuación, hacer algo al respecto.

Con frecuencia, la verdad va a motivarte más que mentirte como un bellaco.

³² Gracias a Jim Rohn por ofrecernos sus brillantes ejemplos, en los que nos hemos inspirado.

¿Estamos? Al toro hay que cogerlo por los cuernos.

Pollo: Uufff... Eso es jodido.

Tu Mejor Tú: Correcto.

¿Nuestra opinión?

Coger el toro por los cuernos es jodido.

Pero darle la espalda al toro es siempre más jodido.

Nada más levantarte, al acercarte al espejo del baño, deberías encontrarte con un cartel como éste:

"Este tío tiene cuarenta y tres años, está gordo y en el paro".

Si quieres darle una dosis extra de motivación al asunto, puedes incluir:

"Este tío tiene cuarenta y tres años, está gordo, en el paro... ¡¡y es feo!!"

¿Quieres un mensaje aún más poderoso? Pues añade:

"Me cago en la puta".

Evidentemente, te lo puedes tomar mal. Pero sólo si no te quieres.

Si te quieres, te aceptarás. Desearás el cambio, pero siempre desde la aceptación y el amor. Recuerda que, en temas emocionales:

Lo que se resiste, persiste.

Por eso, si te resistes a afrontar un problema, dicho problema tenderá a persistir.

¿Deseas andar toda tu vida en círculos o vas a ir a por el verdadero cambio? Pues tatúate esto:

La aceptación es el primer paso de la revolución.

Y si no te cabe:

Sin aceptación, no hay superación.

Por eso, lo mejor que puedes hacer para mejorar cualquier situación pasa siempre por:

1. Aceptarla
2. Mejorarla

La actitud científica y sana parte precisamente de ahí. Por eso, un verdadero ganador suele decirse cosas como:

Me gustaría que la situación fuese de tal forma. Pero si no es así y es de esta otra, lo aceptaré y buscaré el modo de sacarle partido.

Si eres un tío escuchimizado y feo, puedes repetirte que las mujeres no valoran la belleza en un hombre mientras te masturbas hasta el infinito y más allá.

O puedes emplear dicha energía en desarrollar otras cualidades que te hagan irresistible pese a tu aparente desventaja.

¿Cómo?

1. Fortaleciendo tus puntos débiles, para que no lo sean tanto.
2. Explotando tus puntos fuertes para que eclipsen al resto.

Pero éstas son dos cosas que sólo puedes hacer si te miras al espejo con imparcialidad científica.

¿Eres tú capaz de ello? ¿Puedes contemplarte a ti y a tu vida con frialdad quirúrgica?

¿Tendrás lo que hace falta para establecer un diagnóstico objetivo y operar sobre éste con la impasibilidad de un cirujano?

Porque...

...siempre hay al menos dos opciones. Y, dondequiera que la frecuencia ganadora te susurre, siempre oirás la ensordecedora música del atrapado.

Si estás gorda y tienes celulitis hasta en las orejas, puedes quedarte donde estás al tiempo que le exiges a no sé qué organización que no nos metamos con las personas con sobrepeso.

Puedes poner el grito en el cielo por nuestra incorrección política, o incluso pedirle a tu hermano el segurata que nos dé una buena tunda.

Pero eso no va a impedir que la gente siga confundiendo tus michelines con tus tetas.

Cuando salgas con tu amiga Bea, esos cerdos de los hombres no van a dejar de interesarse en ella. Incluso cuando te hablen a ti para disimular, al final sabes lo que hay.

Y tú continuarás experimentando ese impulso a estirarle del brazo y ponerle malas caras. Intentar que se sienta como una fulana cada vez que le hace algo de caso a cualquiera de esos maromos que tú no te puedes ligar.

Pero... ¿de verdad eso es quererte? ¿Es acaso lo máximo a lo que puedes aspirar?

¿No sería mejor reconocer que hoy por hoy es imposible saber dónde empieza tu barbilla y dónde acaba tu cuello mientras te pones a hacer experimentos con esa licuadora que te regaló tu ex el día de San Valentín?

¿O prefieres seguir siendo de las que no pillan la indirecta?

En lugar de ver esos bodrios románticos en el cine y de contarte que tu vida es calcada a la de la protagonista, a la que por cierto podrías zamparte como aperitivo...

En lugar de seguir soñando con tíos guapos y ricos que se comportan como si tuvieran vagina...

En lugar de darle tanta caña al Photoshop o de embaucar a tus ciberligues con las fotos de tu prima...

¿No llegarás más lejos mirando al toro a los ojos y cogiéndolo por los cuernos?

¿O prefieres seguir regresando de tus citas con el corazón roto y ganas de ahogar tus penas en una bañera de helado alemán?

En lugar de permitir que todo ese talento se quede atrapado en tu tejido adiposo, ¿no valdría más la pena empezar a quererte en serio?

¿No te saldría más a cuenta convertir el gimnasio en tu principal amante y transformar esas mollas en curvas peligrosas?³³

Excusator: No entendéis. Hay personas con el metabolismo lento. Como yo...

Mario Luna: ¿Y hace falta que lo digas con la boca llena?

Tu Mejor Tú: Sí. Deja a un lado esa caja de donetes y repítemelo, que no te he oído bien.

No vamos a entrar en ello porque no toca, pero el famoso "metabolismo" cambia en función de tus hábitos.

¿Has oído hablar del *afterburn effect*? ¿Te suena la palabra "metabolismo basal"?

33 A los hombres heterosexuales les vuelven locos. Por más que algunas portadas y diseñadores gais se empeñen en convencerte de lo contrario.

Son términos que tienen que ver con el hecho de que el músculo consume calorías incluso cuando duermes o te rascas los genitales. Si no eres capaz de vértelos cuando vas a hacer pipí o popó, plantéate desarrollar más fibra muscular y luego nos cuentas lo que pasa.

Y desde luego, tampoco vamos a entrar en los cambios epigenéticos que cultivando ciertos hábitos puedes llegar a provocar, porque podrían escribirse enciclopedias sobre eso.

Excusator: Además, éste no es un libro de *fitness*...

Mario Luna: Por una vez, tienes razón.

Tu Mejor Tú: Y siempre puedes entrar en *Cuerpo G*, el canal de Mario dedicado al cuerpo ganador.

Volviendo al tema:

*Puedes seguir la vía de Excusator o la vía del ganador.
Pero no ambas a la vez.*

¿Que prefieres seguir engañándote?

Eres muy libre de hacerlo. Bien lejos de aquí.

Por cierto:

*Los Reyes son los padres.*³⁴

Si aún eres un mocoso, puedes ignorar este hecho. O puedes sacarle punta y hacerles la pelota a tus progenitores en vísperas navideñas.

Ah, ¿que eres ya un adulto? Tranquilo. El principio sigue vigente.

³⁴ Agradecimientos a Rafa Mora por sugerirnos esta clase de humor para ilustrar ciertos puntos.

Tal y como lo vemos, tienes tres opciones:

1. Engañarte sobre la realidad.
2. Enfadarte con la realidad.
3. Exprimir la realidad.

Oliva: Pero si miro de frente mis defectos, ¿no me hará eso sentir más insegura aún?

Mario Luna: Al contrario.

Es justo al revés.

El hecho de que te metas un poco contigo de vez en cuando es síntoma de seguridad, y tu mente inconsciente lo sabe. Sólo alguien altamente paranoico, inseguro y con muy poco amor hacia sí mismo se toma demasiado en serio.

Piénsalo.

¿Cómo te sienta que alguien a quien le importas un rábano te haga una crítica?

Pero... ¿y si la persona que te critica es alguien que no deja de preocuparse por ti?

De hecho, cuanto más le importas, más permiso tiene para meterse contigo, ¿no? Hay confianzas que sólo se puede tomar contigo alguien que te quiere de verdad.

Si nosotros te decimos que has descuidado tu salud y que estás hecho una piltrafa andante riéndonos en tu cara, es más que probable que te sienta mal. Seguramente, no seremos muy buenos amigos.

Ahora, imagínate que te lo comunicamos con lágrimas en los ojos porque nos duele verte así. La cosa cambia, ¿verdad?

Cuanto más te afecta el bienestar de una persona, más franco y crudo puedes ser con ella.

Así que, ¿qué mejor muestra de amor que ser crudo y franco contigo?

Vale que el mal llamado "pensamiento positivo" está de moda. Y, con él, las afirmaciones engañabobos. Nosotros te invitamos a que dejes el autoengaño y las gilipatras para los atrapados.

Para ti que te quieres, resérvate la verdad sin adornos.

Porque:

La verdad puede perder diez mil batallas.

Pero siempre contraataca.

A fin de cuentas, los hechos son los hechos. Y, por más que te mientas, no se apartan.

Por eso, cuando se trata de darte un diagnóstico, sé todo lo científico que puedas, aunque duela. Y sólo tras recabar los hechos con la máxima objetividad, aplica el filtro ganador.

A fin de cuentas, el filtro ganador no afecta a los hechos.

Oliva: Afecta a la interpretación, atención y acción sobre éstos.

Tu Mejor Tú: Bravo, fenómeno.

Los que prefieren pedirle al universo que les solucione la vida y los que se repiten afirmaciones falsas mientras se quedan de brazos cruzados, podrían pasarse horas dándose cabezazos contra un muro con los mismos resultados.

Porque:

Afirmación sin acción = ilusión.

Y tú te quieres, así que... ¡no te engañes!

De hecho:

No hay mayor infidelidad que el autoengaño.

Las modas y el omnipresente espíritu de lo *new age* tratarán de convencerte de lo contrario, pero recuerda: engañarte sobre ti o tu situación equivale a no aceptarte.

Y ya sabes que un ganador se quiere y, por lo tanto, se acepta.

De hecho, pocas cosas vacían tanto tu depósito de ganasolina como la falta de aceptación.

Pollo: ¿Otra vez la ganasolina ésa?

Oliva: Es energía mental, ¿verdad?

Mario Luna: Parecido. Lo acabarás captando.

La cuestión es que la falta de aceptación va a extenuarte emocionalmente y a hacer que te refugies en lugares peligrosos.

Cuando no aceptas algo, tiendes a incurrir en toda clase de comportamientos dirigidos a evadirte de la realidad: drogas químicas y mentales; prohibidas y socialmente aceptadas.

¿Y qué hacía un ganador? ¿Evadirse o premiarse? ¿Recuerdas la diferencia que aprendiste en "*Quererte no es estropearte*"?

Oliva: Sí. El ganador se da caprichos para premiarse, no para evadirse.

Pollo: Captado. Prohibido contarse milongas.

Efectivamente, no lo harías con alguien que te importe de verdad.

De hecho, la prueba del algodón es ésa: ¿mentirías a una persona a la que quisieras? ¿Le dirías siempre lo que quiere oír?

¿Permitirías que caminase por el mundo con una venda en los ojos? ¿Te quedarías de brazos cruzados cuando ves que está a punto de darse el porrazo de su vida?

Entonces, ¿por qué te mientes como un bellaco?

Y ojo:

No estamos hablando de ese "Venga, sólo una cucharada más" que te decía tu madre para que te acabases el puré de verduras.

Ni del "Tranquilo, que te estoy aguantando todo el rato" de tu padre justo cuando te dejaba solo y sobre dos ruedas.

Ni es el "Vamos, sólo una más" con el que insiste tu entrenador sabiendo de sobra que van a caer tres o cuatro más repeticiones.

Oliva: Entonces, ¿sí que me puedo mentir de cierta forma?

Mario Luna: Sólo de la misma forma en que mentirías a alguien a quien quieres de verdad.

Como verás en "*El arte de mentirte para actuar*", hay mentiras que te ayudan a dar lo mejor de ti, a esforzarte más, a dar ese paso extra hacia tus sueños.

Desmotivator: Absurdo. Mentir siempre es mentir.

Excusator: Exacto. No veo la diferencia.

Tu Mejor Tú: Pues la hay.

Una cosa es mentirte para motivarte y otra mentirte para no hacer nada.

Si te mientes descaradamente, por lo menos que te sirva para mover el culo.

Como ganador, sólo te servirás de aquellos embustes que te potencian. Los que te permiten sacar y dar lo mejor de ti.

La otra cara de la moneda son las gilipatras que te cuentas para permanecer en tu zona cómoda. Mentiras que en el corto plazo acarician los oídos pero que a la larga se cargan la relación.

¿Qué relación? Ya lo sabes.

Esa relación de amor que deberías tener contigo mismo.

Oliva: Entonces un ganador no es necesariamente optimista.

Mario Luna: Sólo cuando serlo lo potencia.

Pero, en determinadas situaciones o a la hora de analizar ciertos problemas, hay que saber ponerse en el peor escenario posible para poder hacer buenos diagnósticos.

En general, un ganador no entiende la clásica dicotomía de optimista o pesimista. Es decir:

El pesimista ve el vaso medio vacío. El optimista, medio lleno.

El ganador va a por más agua.

¿Entiendes la diferencia de enfoque?

Oliva: Vaya, estoy empezando a oír el clic de muchas piezas encajando en su lugar.

Pollo: No, prima. Son las notificaciones de Facebook. Mira la foto que ha colgado el Chino.

Oliva: ¡Guauuu! ¡Qué guapo!

Tu Mejor Tú: Pero... ¿qué hacéis conectados?

¿Y tú, lector? ¿Lo estás también?

Por si no lo sabes, este libro es una herramienta muy especial. Una herramienta que sólo brilla en *modo avión*.

MODO AVIÓN

Haz de la realización tu única distracción.

•

Este libro se ha gestado en modo avión. Como todas las cosas grandes.

¿Quieres ser grande? Pon tu vida en modo avión.

Oliva: ¿Te refieres al teléfono?

Mario Luna: A todo. A cualquier dispositivo o situación que pueda sacarte de aquello que estás haciendo.

Tu Mejor Tú: Especialmente si estás con algo grande.

Excusator: Entonces... ¿Ahora al autismo se le llama grandeza?

Al autismo selectivo, sí. Al que te aparta de lo urgente para que te centres en lo importante.

Porque ser grande no es añadir: es quitar.

Como decía Miguel Ángel:

La escultura habita dentro de la piedra.

Dicho de otra forma:

El ganador que hay en ti ya existe. Pero está sepultado bajo capas y capas de basura. Tu trabajo es liberarlo.

La gente presupone que un ganador tiene un depósito de ganasolinas mayor al del resto de la humanidad. Pero se equivoca.

Oliva: Vale. Ganasolina significa *voluntad*.

Tu Mejor Tú: No exactamente, pero en este caso te sirve para entender de qué hablamos.

Pollo: ¿Y un ganador no tiene más que nadie?

No siempre.

Por eso, la excelencia tiene más que ver con:

Liberarte de todo aquello que no es esencial. Para dedicar tus recursos a aquello que sí lo es.

En cambio, ¿qué hacen la mayoría de atrapados?

Profundizar en lo superfluo.

Distractor: A ver. Hay asuntos urgentes, que no pueden esperar...

Mario Luna: ¿Sabes cuántas veces dejamos lo importante por ocuparnos de lo urgente?

Tu Mejor Tú: ¿Y sabes cuántas "cosas urgentes" a la hora de la verdad no importan una mierda?

Pollo: Pero... Este chavalote, ¿de qué me suena?

Desmotivator: ¿No lo recuerdas?

Distractor: Nos hemos visto varias veces...

Oliva: ¡Yo sí me acuerdo! ¡Si es el chico tan entretenido de antes!

Distractor: Sí, pero estos dos no dejaban de echarme...

Pollo: Es verdad... ¿Por qué, míster?

Distractor: Porque los eclipse.

Mario Luna: Efectivamente. No podemos competir con él.

Tu Mejor Tú: Especialmente cuando el terreno de juego es la mente de un atrapado.

Oliva: ¿Y quién es?

Distractor: Un familiar de Excusator. Mi trabajo es ayudarte a ser más eficiente, permitiéndote hacer muchas cosas a la vez.

(Traducción: su trabajo es ayudarte a dispersar tu atención en varias cosas a la vez, para que no hagas bien ninguna de ellas).

Mucho cuidado con este monstruo del autosabotaje, porque maneja armas de distracción masiva.³⁵ Déjate llevar por él y, cuando te quieras dar cuenta, habrás desarrollado un caso clínico de TDA.

Oliva: ¿TDA?

Tu Mejor Tú: Trastorno por Déficit de Atención.

Pollo: No lo pillo...

Mario Luna: Es cuando te cuesta trabajo centrarte en una sola cosa...

Pollo: Un momento... ¡Mira, prima, otro mensajito del Chino!...

Oliva: ¿Antonio? ¿Le has dicho que estoy contigo?...

Pollo: Ya se lo imaginará... Fíjate lo que dice...

Oliva: ¡Pásame el teléfono, déjame ver!...

Tu Mejor Tú: Pollo... Oliva... ¿Chicos? ¡¡Chicoos!! ¡¡Os estamos hablando!! ¡Eh!.. ¿Estáis aquí o qué?

Pollo: ¿Eh?... ¿Cómo?...

La amenaza de Distractor consiste en que se hace contigo subrepticamente. Logra que tu vida se te escurra como agua entre las manos, sin que ni siquiera te des cuenta.

¿Su modus operandi?

Hace que malgastes lo mejor de ti en cosas que ni siquiera recordarás en unos días y que tampoco van a marcar diferencia positiva en ningún área relevante de tu existencia.

Te induce a abrazar lo superfluo, viviendo de espaldas a lo importante. Y todo desde la máxima comodidad.

Pollo: ¿Y esa foto, prima?

Oliva: Es de un chico que me ha agregado en Facebook.
¿Crees que es un perfil real?

Pollo: Ni de coña. Demasiado guapo.

³⁵ Expresión que escuchamos por primera vez de Marcos Vázquez, autor de *Fitness Revolucionario*.

Oliva: Ya... ¿Y qué le respondo?

Pollo: Pregúntale si tiene hermanas...

Distractor: Qué par tan encantador... Me gustan.
Tienen mucho potencial.

Así no se puede.

La mayoría de nosotros somos así. Adictos a la *sacarina mental*.

Pollo: ¿Sacarina cerebral?

Tu Mejor Tú: Mental, *crack*, mental...

La sacarina mental es todo aquello que nos resulta estimulante pero en realidad no nos está ofreciendo nada valioso. Nada que tenga un efecto positivo y duradero en nuestra vida.

Como un edulcorante, *hackea* tu circuito de recompensa emocional. Pero no aporta nada nutritivo. Son "calorías mentales vacías". Y, para colmo, crea adicción.

¿Verdad que si quieres un cuerpo 10 cuidarás la dieta? Pues si quieres una mente 10, has de cuidar tu *dieta mental*.

Oliva: Dieta mental, qué expresión tan curiosa...

Profundizaremos en ello en el capítulo "*La dieta mental*". De momento, empieza a tratar tu cerebro como lo que es: un prodigio de ingeniería.

Pollo: El Ferrari del dueño de mi gimnasio...

Oliva: Doy fe. Eso sí que es un prodigio de ingeniería...

Tu Mejor Tú: Pues tu cerebro es como ese Ferrari...

Mario Luna: Pero necesita cuidados y atenciones de Ferrari.

Puede ofrecerte muchas cosas, pero sólo si tú le das a él ciertas condiciones. Si éstas no se cumplen, no vas a acercarte jamás a tu potencial.

¿Estamos?

Pollo: Sí, un momentito...

Tu Mejor Tú: ¿Un momentito?

Pollo: Es que han subido otra foto al grupo de wassap...

Oliva: Sí, a mí también me ha llegado. Es del viaje de Juani...

Tu Mejor Tú: Por cierto, ¿qué telefonazos os gastáis!

Oliva: Sí, es un *Olive 99* de furuñentos núcleos sumergible con pantalla ultraled hipermicropixelada. Me pasé una semana comparando modelos antes de decantarme por éste.

Pollo: Y el mío un *Pollung 222*, de gama alta, con conexión 100 G. El mejor para fotos y vídeos.

Tu Mejor Tú: Guauuu... ¿Los puedo ver de cerca? A ver... Dejadme...

Pollo: Oye, míster, pero... ¿qué haces?...

Oliva: Nos los ha puesto en modo avión.

Mario Luna: Sí. Prohibido cambiarlo hasta que acabe el capítulo...

Créenos. Es la única manera.

¿Recuerdas lo que dijimos del SAR?

Oliva: ¿Lo que hacía que mi atención sea como el objetivo de una cámara?

Pollo: Como que lo que enfocas se veía claro y lo demás se ponía borroso...

Sí.

No nos damos cuenta de que volvemos invisibles grandes porciones del mundo por el mero acto de prestar atención a un objeto o a una tarea.

Excusator: Exagerados.

Mario Luna: No te creas. ¿Os he hablado de mi amigo Nacho?

Se pasó casi una hora pidiendo direcciones a desconocidos antes de que nadie se percatara.

Pollo: ¿Se percatara de qué?

Tu Mejor Tú: De que tenía el pene asomando por la bragueta.

Oliva: ¡Qué loco!

Sí.

Era su despedida de soltero y había bebido un poco.

Pero así funciona el SAR.

Y puedes accionar sus mecanismos voluntariamente, focalizando tu atención en una cosa concreta. O involuntariamente, como cuando te obsesionas con alguien o algo.

En un experimento psicológico que ya ha pasado a ser un clásico, se le pide a una persona que persiga a otra. El sujeto queda tan absorbido por la misión que suele pasar por alto a un grupo de gente con el que se cruza y que están simulando una pelea.

Otro ejemplo del poder del foco es el célebre "test de la atención selectiva" diseñado por D. Simons y C. Chabris. En él se mezclan dos equipos, uno blanco y otro negro. Y se le pide al espectador que cuente el número de pases que realiza el equipo blanco.

En lo que la mayoría de observadores concentrados en la pelota no repara es en el tipo disfrazado de gorila que se pasea a sus anchas por entre los equipos.

Aun cuando sus pupilas se posaran sobre él... ¡no se percataban del gorila!³⁶ Porque:

Mirar no es ver.

36 Haz el experimento. Busca: "Gorila D. Simons" en YouTube y usa a familiares y amigos de "cobayas".

Tu mente funciona de forma extremadamente selectiva.

Al concentrarte en algo, vas a ver cosas que los demás pasan por alto.

Además, MIA te va a dirigir hacia ello.

Pollo: ¿El pibonazo de antes? ¿Cuándo?

Tu Mejor Tú: Paciencia...

¿Nunca te ha pasado eso de ir en bici o moto y dirigirte precisamente hacia el obstáculo que tratas de evitar? Es como si fuese un imán, ¿verdad?

El truco, naturalmente, es dejar de clavar la vista en el obstáculo y mirar hacia donde quieres ir.

Con tus metas ocurre lo mismo. Cuanto más te centres en la visión de tu estado deseado, más te verás arrastrado hacia ello.

El problema es que cada vez nos cuesta más centrar la atención mucho tiempo en una cosa. Y eso es tan preocupante como triste.

¿La solución? Pon tu vida en modo avión.

Eso o la mediocridad. Así de simple.

Oliva: ¿Tan drástico?

Mario Luna: Puede que más.

¿Conoces hasta dónde llega tu inteligencia y creatividad afrontando un nuevo reto?

Quizás te mueras sin descubrirlo.

A menos que seas capaz de centrarte en *lo importante* durante minutos u horas, nunca sabrás lo que puedes lograr.

Si te pareces a la mayoría de la gente, tienes un problema. Porque, lo creas o no, eres un yonqui empedernido. Y Distractor, tu camello.

¿Que exageramos?

Haz el siguiente experimento.

Pon tu dispositivo en modo avión durante una hora. Desconéctate de internet y dedícate a trabajar en algo. Pueden ser tareas atrasadas o ese proyecto ganador que llevas tanto tiempo posponiendo.

Y dínos..., ¿cómo te sientes?

Si la respuesta es: "como un drogadicto en pleno mono", necesitas este libro mucho más de lo que jamás habrías sospechado.

Pregúntatelo en serio: ¿de verdad quieres envejecer sintiendo que sólo eres una sombra de lo que podrías haber sido?

Aun cuando tu respuesta sea un rotundo *no*, aun cuando tengas la capacidad de concentrarte en algo o estés decidido a desarrollarla, vas a encontrar todo tipo de retos y obstáculos.

En ningún otro momento de la historia Distractor ha gozado de tanto poder como ahora.

Distractor: No puedo quejarme, la verdad...

Mario Luna: Es tu tiempo.

Distractor: Si es que gano con los años...

Así es.

Distractor gobierna sobre nuestra civilización cual monarca absoluto. Disfruta viéndonos sometidos a un incesante bombardeo de estímulos, mientras él se hace más y más poderoso.

Generalmente, logrará apartarte de lo que haces de forma intermitente. Y eso si eres fuerte. Si en cambio eres débil, aún llegará más lejos. Te hará profundizar en lo superfluo.

¿Su misión? Hacerte...

...vivir desde la reacción y no desde la acción.

Es decir, que seas *reactivo*, no *proactivo*.

A diferencia del ganador, que decide lo que quiere y va a por ello, la persona reactiva responde a estímulos externos. Se parece más a una botella arrojada al mar y agitada por las olas de las circunstancias que al capitán de un barco que establece su propio rumbo.

¿Tu reto? Colosal.

Pues a día de hoy Distractor cuenta con ejércitos.

En todo momento, hay un enjambre de personas y entidades que pugnan por captar un fragmento de tu atención.

Añade a esta competición el auge de las redes sociales y la mensajería instantánea gratuita. Súmale lo conectadísimos que estamos a todo y entre todos.

¿Tienes un móvil que parece un sonajero? ¿Consultas tu correo y tus redes cada dos por tres?

Pues eso significa que has caído totalmente en sus garras.

Y lo peor no es que Distractor no te deje centrarte. Es que, como ya has visto, a fuerza de hábito te has convertido en un adicto a la avalancha de estímulos externos.

Y eso sólo te deja dos opciones:

- A. Responder al estímulo, e invertir tu gasolina en algo irrelevante.
- B. Resistir a la tentación, y perder la gasolina de esta forma.

Porque ¿sabías que resistirte a la tentación también te debilita?

Cada vez que te dices: "No voy a responder a ese wassap, voy a dejar sin abrir ese correo, voy a ignorar esa notificación de Facebook...".

Todo eso te agota emocionalmente. Es un "agujero en tu depósito" de ganasolina.

Excusator: ¿No podéis hablar de forma normal?

Desmotivator: Sí. Ya cansa tanta palabreja friki.

Tu Mejor Tú: Es un concepto muy útil.

Mario Luna: Pero sólo para quien quiere triunfar.

Volviendo al tema, Distractator no te lo pone nada fácil.

Es como estar a dieta rodeado de nocivas pero deliciosas tentaciones.

Y si algo deja claro la ciencia del cerebro es que, desengancharte de las galletas te costará menos si no estás rodeado de invitaciones a pecar. Si, cuando abres ese armario, no hay galletas que te recuerden con su imagen y su aroma lo loco que te vuelven.

Oliva: Ya decía yo... ¡Qué interesante!

Tu Mejor Tú: Nos ocuparemos más de ello en "*Entorno ganador*".

Por el momento, entiende que con las trampas que nos tiende Distractator pasa igual. Si la situación te obliga a "oler" la sacarina mental con la que éste te tienta, estás perdido.

Por eso, celebra el modo avión.

Acostumbra a tus amigos, familiares, conocidos, etcétera, a encontrarte conectado sólo durante ciertas horas que tú decidas.

Esa franja de tiempo es la que usarás para responder e-mails, wasaps, mensajes de Facebook, Twitter y toda esa ristra de redes y plataformas que vampirizan tu existencia.

El resto del tiempo, han de habituarse a que no existes:

“No lo intentes, Rosa. Hasta la hora de comer se pone en modo avión...”.

Ésa es la clase de comentarios que quieres.

Puede que al principio esa novia, familiar o amigo pesado se te amotinen un poco. Pero tranquilo: le acabarán pillando el punto. Los más despiertos incluso aprenderán de ti y seguirán tu ejemplo.

Excusator: Entiendo. Pretendéis que, en lugar de fluir con la gente, el lector sea como un robot...

Distractor: Ésa es la frase que buscaba: como un robot sin emociones...

Desmotivator: Desconectado del mundo como un trozo de metal...

Tu Mejor Tú: ¿Acaso no es más robot alguien que está conectado todo el tiempo?

Mario Luna: ¿Y que no deja de reaccionar con *outputs* a los *inputs* que le llegan constantemente?

Tu Mejor Tú: ¿Un ser que no decide por sí mismo lo que quiere hacer con su tiempo y con su vida?

Recuerda:

La sacarina mental es la droga y Distractor su camello. Mantén a ambos a raya, porque éste es demasiado astuto y aquélla puede adoptar muchas formas.

Distractor: Exagerados. Yo sólo ayudo a matar el rato.

Tu Mejor Tú: Exacto. Asesinas lo más sagrado: *el tiempo*.

Porque:

Cada segundo que eliges no trabajar en tu sueño es un segundo que lo pospones. Un segundo que eliges no vivir tu sueño.

Como dijo Benjamin Franklin:

Tú puedes retrasarte, pero el tiempo no lo hará.

Decide tú cuándo quieres distraerte. Y recuerda que dejarte llevar por estímulos externos que no has elegido no tiene nada que ver con la espontaneidad que cultiva un ganador.

Y tampoco es quererte, sino estropearte.

Porque... ¿de qué forma estás usando esa distracción? ¿Como premio por lo que logras o para evadirte de la culpabilidad de lo que no logras?

Oliva: Pero... ¿Pasar horas desconectada? ¡Seguro que me entra el mono!

Pollo: Sí, eso cuesta, ¿no?

Correcto.

Como te anticipamos, Distractator nos ha convertido a la mayoría en yonquis del estímulo inmediato.

Escribir un tuit o wassapear a tus amigos va a darte *feedback* en el acto. En cambio, para escribir un libro como éste o sacar adelante tu proyecto necesitas encontrar el estímulo *dentro* y no *fuera* de ti.

Pasar de *reactivo* a *proactivo* no es fácil, así que empieza suave. Empieza como un juego, si quieres.

Pollo: ¿Un juego?

Mario Luna: Cada vez que te pongas a hacer algo importante, cronometra el tiempo que pasa antes de que una distracción te desvíe de tu actividad.

Tu Mejor Tú: Cuando algo te aparte de lo que estás haciendo más de diez segundos, para el cronómetro y vuelve a empezar.

El juego consiste en apuntarte los tiempos. Y, por supuesto, en superar tus propias marcas.

¿Cuál es tu récord actualmente?

Bátelo cada día.

Repetimos:

Cada vez que te conectes a wassap, Facebook, Twitter, etcétera, ¡¡cronométrate!!

Al final del día sumas los tiempos, te miras al espejo y te cuentas lo ganador que has sido.

Oliva: ¿Así? ¿Sin trucos?

Tu Mejor Tú: ¿Quieres un buen truco? Cultiva tu *pereza selectiva*.

Pollo: ¿Cómo que pereza selectiva?

Mario Luna: Es un superpoder que no sabes que tienes.

Excusator: ¿La pereza? ¿Un superpoder?

Seguramente te lo han machacado una y otra vez: *la pereza es mala. Y punto.*

Y es verdad. La pereza siempre es mala... *para un esclavo.*

Los ganadores, en cambio, sabemos que no hay ningún instinto o actitud que sea intrínsecamente bueno o malo. Más que creer en "emociones negativas", creemos en "emociones mal gestionadas".

Como aprenderás muy pronto...

*Energía sólo hay una.*³⁷

Por eso, todo aquello que te suponga un esfuerzo intelectual, emocional o físico va a reducir el nivel de tu depósito de gasolinina.

37 Frase que repite mucho nuestro amigo Javier Sánchez Benavides.

Oliva: Vale, ya lo tengo.

Pollo: ¿El qué, prima?

Oliva: La ganasolina es la suma de tu energía física y tu energía mental o voluntad. ¿Verdad?

Mario Luna: Casi lo tienes, pero...

Tu Mejor Tú: ¿Quién te dice que la energía mental y la física son cosas diferentes?

Oliva: ¿Son lo mismo?

No, pero se afectan mutuamente.

Por eso —y volviendo al tema— has de cultivar tu pereza selectiva.

Pollo: Vale, míster... Pero ¿qué es eso?

Mario Luna: Pollo, ¿no hay nada que te provoque una gran desidia?

Pollo: Sí, muchas cosas.

Tu Mejor Tú: Pues a medida que te hagas más ganador, las cosas que no te hacen avanzar hacia tu visión serán parte de ellas.

A menos que se esté divirtiendo, a un ganador le da sueño lo superfluo. Siempre que no haya decidido deliberadamente recrearse con ello, todo lo que no va a ninguna parte tiende a cansarlo y aburrirlo.

De forma natural, ha desarrollado lo que llamamos pereza selectiva, un rasgo extremadamente potenciador que te recomendamos cultivar.

Piénsalo por un momento.

¿Te imaginas lo que podrías conseguir si todo aquello que te aleja de tus metas en lugar de distraerte te hiciera bostezar?

De hecho, ¿cuántas veces te ha pasado que estás demasiado cansado para ocuparte de algo importante? Y, aunque podrías reconocerlo, te evades con algo que no es importante.

Le das a la sacarina mental.

Pero ¿no sería mejor aceptar que necesitas reponer tu ganasolina?

Si la gente supiera la de cosas que se pueden llegar a resolver tras un buen licuado de verduras y una cabezadita, este planeta sería otro lugar.

Tenlo en cuenta la próxima vez que el agotamiento esté a punto de hacerte sucumbir a la sacarina mental. En lugar de dedicarte a algo tonto, échate una microsiesta.

Descansa y verás como a Distractor le cuesta mucho más hacer mella en tu propósito.

Y por favor: diseña un *entorno ganador*.

Oliva: Suena bien...

Mario Luna: Sí, te hablaremos más de él cuando lleguemos al capítulo con ese nombre.

Por ahora, te basta con saber que se trata de un "espacio vital blindado", al que a Distractor le resulte difícil acceder.

Si empiezas a hacer eso desde ya y a buscar los agujeros en tu depósito de ganasolina para ir tapándolos, tu vida cambiará más de lo que te imaginas. Aplica el kaizen sobre lo que has aprendido y serás sencillamente imparable.

Pollo: ¿Kazán?

Oliva: Kaizen, primo, que no te enteras...

Pollo: Ah... ¿Y qué es eso?

Oliva: Lo que se le echa al caldo para que coja gusto...

Casi. Es lo que se le echa a tu vida para que coja gusto.

Pero para explicártelo tienes que pasar de nivel.

MODO *BLACK BELT*



Vale, eres un *crack*.

Ya dominas lo esencial para quererte más que el 99% de la gente. La cuestión es... ¿deseas más?

Cuando llegues a dominar este nivel, vas a *necesitar* que la vida te lance mayores retos. Como un samurái de la superación, serás capaz de perseguir tus sueños con una maestría que, vista desde fuera, parecerá magia.

Sabemos que parece una sobrada, pero es que este nivel también lo es. Estás a punto de sacarte tu cinturón negro en psicología del éxito y de ir por la vida en...

¡¡¡MODO *BLACK BELT*!!!

KYT-KAIZEN Y TRIUNFA

Piensa en grande.

Actúa en pequeño.



Ahora que ya has pasado de nivel, estás en condiciones de abrazar tu ilimitado potencial.

Pero eso sólo podrás hacerlo en la medida que comprendas el fascinante poder de la mejora incremental: la fuerza de lo pequeño, de lo invisible, de lo insignificante casi, cuando sirve a un propósito mayor.

¿Preparado para kaizenear?

KAIZEN GANADOR

No es magia. Es kaizen.



A veces deseas quererte, pero no sabes por dónde empezar.

Tranquilo. ¿Te faltan ideas?

Empieza con una morcilla. Y aplica el kaizen.

Antes de que te des cuenta, tu morcilla se habrá convertido en un jamón pata negra de bellota.

Excusator: ¿Se puede saber de qué diantres estáis hablando?

Pollo: No es por darle la razón al profe de mates, pero...

Oliva: En serio... ¿Estáis bien?

Sí, seguimos cuerdos.

Déjanos que te hablemos de Japón.

La guerra había devastado este país.

Millones de desocupados, viviendas e industrias destruidas y una inflación galopante. Las pérdidas materiales rondaban la cuarta parte de su riqueza nacional.

Pese a todo, en apenas tres décadas la maltrecha isla pasó de nación derrotada y arruinada a convertirse en la segunda potencia económica mundial.

A este fenómeno se le conoció como *el milagro japonés*.

¿Qué lo hizo posible? ¿Qué secreto esconde ese pueblo obstinado y soñador?

Una palabra: *kaizen*.

Esta filosofía nace de la fusión de los puntos fuertes de dos culturas muy distintas:

1. El espíritu científico occidental.
2. La milenaria filosofía de superación oriental.

Se basa en el principio de *mejora incremental*, y se puede resumir en la idea:

¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy!

O sea, las cosas siempre se pueden —y deben— hacer mejor. Por lo tanto, ni un solo día debería pasar sin llevar a cabo una cierta mejora, por pequeña que ésta sea.

¿Se te ocurre algo más ganador?

CÓMO KAIZENEAR

No dejes nunca de fracasar.

*Simplemente, asegúrate de que cada vez
fracasas mejor.*



Toma cualquier aspecto de tu vida o persona. Modifícalo hasta que roce la excelencia.

Una vez logrado esto, pregúntate: ¿cómo puedo mejorarlo?

Las respuestas que surjan las llevas a la práctica. Una vez hecho esto, plantéate cómo podrías perfeccionarlo más aún.

Oliva: ¿Hasta alcanzar la perfección?

Mario Luna: Eso no existe. Por suerte.

Como la perfección es sólo un rumbo, siempre encontrarás nuevas respuestas. Y éstas guiarán tus pasos.

La clave consiste en no dejar de preguntarte jamás cómo puedes seguir mejorando algo, por mucho que ya lo hayas perfeccionado.

Sí, lo has oído bien: *jamás*.

Desmotivator: ¡Qué estresante!

Tu Mejor Tú: ¡Qué divertido, querrás decir!

Créenos: la excelencia es más estimulante que la complacencia. Ésta la dejamos para los atrapados.

Pon que quieres dominar un idioma, alcanzar la maestría de un deporte, mejorar tus hábitos alimenticios, escribir un libro como

FIN DEL FRAGMENTO DE MUESTRA.

Obtén las más de 1.000 páginas restantes en

<http://psicologiadelexito.com/libro>