

Círculo Rojo

Haz lo que temas hacer

14 historias reales de superación personal

Haz lo que temas hacer

14 historias reales de superación personal

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: agosto 2016
Seguna edición: octubre 2016
Tercera edición: abril 2017

© Derechos de edición reservados.

Edición: Editorial Círculo Rojo.
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com
Colección Autoayuda

© Ana Alonso, Emma Claire Davis, Iosune Díaz, Carlos Gil, Yolanda López, Antonio Manzanares, Andreína Marcano, Isabel Misas, Marcos Núñez, Luis Alberto Santos, Sofía Serrano, Cristina Tejedor, Elisabeth Vázquez y Lara Veselova.

Coordinadores: Emma Claire Davis, Carlos Gil, Yolanda López, Luis Alberto Santos, Lara Veselova.

Ilustración y diseño de cubierta: Editorial Círculo Rojo
Maquetación: Javier Salvador López

ISBN: 978-84-9140-315-9

DEPÓSITO LEGAL: AL 1288-2016

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra u opiniones que el autor vierta en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

ÍNDICE

Prólogo.....11
1. La brújula (Ana Alonso) 15
2. ¡No me entero de nada! Aprender un idioma es desarrollar tu inteligencia emocional. (Emma Claire Davis).....27
3. El éxito está en tu subconsciente. El ingeniero mental (Iosune Díaz).....39
4. ¿Es bueno conseguir lo que quieres? (Carlos Gil) 55
5. Mi ego y yo de camino a la humildad (Yolanda López) 67
6. La realidad no existe, en la locura se vive mejor (Antonio Manzanares).....81
7. Mi cuerpo - Mi amigo (Andreína Marcano) 91
8. Valorando los valores (Isabel Misas).....105
9. Sigue tu camino (Marcos Núñez) 117
10. De víctima a líder (Luis Alberto Santos) 131
11. Nutriendo el cerebro y alimentando el estómago (Sofía Serrano).....141
12. La magia del *coaching*: provocando transformación (Cristina Tejedor) 153
13. Ilusión, optimismo y ganas de superación (Elisabeth Vázquez) 163
14. Volver a empezar de manera exitosa (Lara Veselova)...181

Referencias 193
Agradecimientos.....195

Prólogo

Josepe García

Haz lo que temas hacer… Qué consejo más impresionante para tomar las decisiones cruciales y acertadas en la vida. Solo por esta frase ya merece la pena el abrir el libro… Porque, además, tengo la suerte de que sus autores son genuinos ejemplos de congruencia con respecto a este mensaje… «Haz lo que temas hacer…».

Mes de enero de 2016. 34 edición del curso «Vivir del *coaching*». Después de cinco días de exigencia máxima y de salir continuamente del área de confort por parte de los participantes, como colofón les lanzo un reto: «¿Y si compartís con el mundo vuestras lecciones de vida escribiendo un libro?». Creo que el final de la historia lo tienes en las manos (y el comienzo de otra, porque cuando uno hace lo que teme hacer, además de acertar, abre nuevos escenarios y ventanas de oportunidad en muchos casos no imaginadas antes, y que te hacen crecer y ser mejor, en justa competición con uno mismo). Por eso estos magníficos ejemplares de personas que son los escritores de esta obra encarnan el principio fundamental de la comunicación de impacto: predican con el ejemplo sobre el tema del que van a hablar. Como dirían los anglosajones, ellos *walk the talk*, ¿verdad, Emma?

Ellos se han atrevido a hacer lo que temían hacer, siendo en muchos casos su ópera prima en el mundo de los libros (y todos sabemos el respeto que da escribir un libro…), porque la fuerza de su compromiso y de su generosidad a la hora de abrirse y compartir con otros sus historias de superación, miedo, valentía y éxito ha sido superior a su «no me atrevo». Y hoy el mundo lo construyen aquellos que se atreven, y que además unen a su valor el contribuir al bien común. Y creo que en los dos factores de la ecuación, los autores lo bordan.

Pero aún hay más. He sido testigo del proceso y de elaboración de este manuscrito, y que nadie se engañe creyendo que ha sido fácil. Pero, como pasa siempre, el foco en lo importante y la creencia en sí mismos han dado como resultado el que tengas la obra en tus manos. Y si estoy orgulloso de ellos (porque no quepo en las costuras), he de decirte que aún más lo estoy de las historias que cuentan. Porque estilísticamente son estupendas, con una variedad enorme de formas de escribir que dota a estas páginas de frescura, vitalidad y autenticidad; ¡porque la calidad de lo escrito es superior! No podrías adivinar que en muchos casos es la primera vez que escriben (en algunos casos hasta te parecerá increíble) y porque los mensajes que lanzan desde la vivencia personal son lecciones que potencian, que ilusionan y que dotan de recursos y herramientas a aquellos que, como estos compañeros, no se conforman y quieren vivir una vida que merezca la pena.

Solo puedo decir que *Haz lo que temas hacer* es una lectura inspiradora que nos pone en contacto con muchas cosas que hemos vivido y que nos hace sentir reflejados en otros, y ver cómo estos «otros» pudieron decidir, salir adelante, crecer y vivir con mayúsculas gracias a su creencia en ellos mismos.

Es para mí un honor que me hayan permitido escribir el prólogo de algo tan especial como es este libro. Me siento muy honrado, y con una satisfacción enorme por estar en la vida cerca de ellos, ser testigo privilegiado de sus logros y tener compañeras y compañeros de la talla de Ana Alonso (Arrese para mí), Emma Claire Davis, Iosune Díaz, Carlos Gil, Yolanda López, Antonio Manzanares, Andreína Marcano, Isabel Misas, Marcos Núñez, Luis Alberto Santos, Sofía Serrano, Cristina Tejedor, Elisabeth Vázquez y Lara Veselova. ¡Realmente sois grandes y un ejemplo a seguir! Muchas gracias. Y ahora, querida lectora, querido lector, si necesitas apoyo o desentrañar las claves para hacer lo que temes hacer, bienvenido a estas páginas, ¡te cambiarán la vida!

Josepe García
Director del www.institutoimpact.com,
empresario, escritor, conferenciante y peregrino

1

La brújula

Ana Alonso

Ya lo decía el filósofo griego Heráclito de Éfeso allá por el año 500 a. C.: «Todo cambia, nada permanece». De manera más melódica, en el siglo XX, Mercedes Sosa y su potente voz en *Todo cambia* y, en el siglo XXI, Jorge Drexler con *Todo se transforma*.

Podría continuar citando a distintos personajes conocidos y personas anónimas que en su trayectoria vital han hecho referencia a sus experiencias de cambio, de transformación, momentos en los que «lo de siempre», de la noche a la mañana, deja de ser útil, deja de ser el rumbo a través del cual dirigimos nuestra navegación, y que hasta ahora nos valía e incluso nos llevaba a buenos puertos.

En estos momentos, el viento ha cambiado de dirección de repente y nuestras velas se están desinflando, se vienen abajo, el barco poco a poco va yendo con menos velocidad y energía de la que llevaba hasta ese momento, siente que

poco a poco va perdiendo fuerza, se va parando con riesgo de quedarse aproado a la dirección del viento, y quedarse obnubilado, bloqueado, por tal acontecimiento inesperado que se presenta como punto de inflexión. Uno tiene dos opciones: quedarse en mitad del mar hasta que, en el mejor de los casos, seguridad marítima vaya a rescatarle, sin haber intentado dar una nueva dirección al barco probando otros rumbos, o trazar uno nuevo y aprovechar la fuerza que otro viento le ofrece, que al igual que hizo el antiguo, volverá a llenar las velas de aire, poniendo el casco en pie, y reanudando la marcha, consiguiendo la misma velocidad e igual sensación de satisfacción y de control sobre el nuevo rumbo que toma su vida.

A lo largo de la vida de cada uno de nosotros, los cambios forman parte de nuestro proceso evolutivo: físicamente, emocionalmente y espiritualmente, todos estamos inmersos en este proceso. De alguno de los cambios, los más obvios, somos conscientes, aunque no de otros, que no lo son tanto. Esto puede ser debido a que no nos tomemos el tiempo necesario para escucharnos, porque estemos más desconectados de nuestro interior y, paradójicamente, más conectados con el ruido externo, de manera que nosotros somos ignorantes de lo que nos está ocurriendo. Y, por otro lado, puede que sea por la resistencia a asumir que la vida es constante movimiento que altera el estado inicial, provocando la reorganización de todo lo que hasta el momento era. Puede que cuando estemos inmersos en un proceso transformador no nos sintamos nada cómodos, aunque lo cierto es que tenemos que agradecer a la vida que a lo largo del trayecto nos sitúe ante momentos que nos hagan reflexionar si estamos donde queremos estar, si lo somos en correspondencia a lo que nos hace sentir alineados

con nosotros o si nos estamos perdiendo en el camino porque estamos dando prioridad a otras cosas que nos distraen de eso que nos ayudará a ser felices.

Volviendo a nuestra historia evolutiva, cuando somos pequeños, en la infancia y hasta la pubertad, estos cambios suelen ser más llamativos en relación con nuestro físico, y se identifican con «estirones», quién no recuerda que después de una gripe, con su correspondiente fiebre, su madre, abuela u otro miembro de la familia le decía: «hijo, vas a dar un buen estirón», o cuando, después del verano, volvíamos al pueblo al año siguiente, y lo primero que nos decía la familia, o los padres de nuestros amigos, que solo veíamos de veraneo, era: «cómo has crecido», «vaya cambio», «ya me llegas al hombro» y uno disimuladamente se ponía un poco más de puntillas para parecer más alto. Es en esta época cuando uno desea crecer de manera rápida, para poder hacer más cosas, para demostrar a sus padres y familia lo poderoso que es uno y, al mismo tiempo, dando lugar a esa maravillosa fantasía de omnipotencia, de inmortalidad, de creerse un superhéroe que todo lo puede, queriendo demostrar a los demás que uno ya es mayor y que puede hacer lo que quiera, porque se siente capaz, siente que se vale por sí mismo, se demuestra lo independiente y autónomo que puede llegar a ser.

En este momento, comenzamos a mirar a nuestro alrededor de manera diferente a como lo hacíamos hasta entonces, nos damos cuenta de que las reglas no solo están en casa, sino que comenzamos a ser conscientes del orden social de nuestro alrededor y de lo importante que es para nosotros sentirnos que pertenecemos a algo más grande que nuestra familia, y que es positivo para nuestro crecimiento al presentarnos diferentes desafíos a lo largo de nuestra vida.

Y seguimos creciendo, y seguimos cambiando, a los cambios físicos, que en este momento son brutales, tanto para quien los vive en su piel como para los que los observan, se unen los ajustes a nivel emocional y hormonal. En este momento estamos dejando la etapa de la infancia y entramos en la etapa de la pubertad, dando comienzo a la adolescencia, maravillosa etapa, aunque para algunos temida.

Desde mi punto de vista, es una etapa de gran creatividad, siempre y cuando se le permita al adolescente dar salida a esta sin sentirse ridículo y fuera de lugar si lo hace. En este momento, los deseos se van elaborando a modo de proyecto de vida, esto hace que algunos de nuestros adolescentes más impacientes se desesperen por no conseguirlo todo en el momento, esta es la fase donde más hay que fomentar la tolerancia a la frustración, competencia que nos va a venir muy bien más adelante, en la etapa adulta.

Algunos nos excedemos de tolerantes y hasta que el zapato aprieta fuerte no tomamos una decisión, pedimos a la intuición que sea paciente porque no es el momento, aunque la intuición es como una estrella fugaz y no espera. Nos tocará esperar hasta el próximo «flashazo», y así cada vez. En este momento es donde hasta lo más pequeño e insignificante puede hacerse lo más grande y tú sentirte lo más pequeño en comparación.

También es el momento en que el que comenzamos a tomar decisiones por nosotros mismos, porque de esa manera también lo exigimos al entorno, sí, lo exigimos, no lo pedimos. Provocamos broncas para hacernos escuchar dentro del mundo de los adultos, lugar al que nos vamos dirigiendo, y para ir encontrando nuestro hueco dentro de la familia, que nos permita experimentar cuál será este en la sociedad.

De los recuerdos de mi adolescencia, me vienen a la mente mis amigos de entonces y cómo en este momento la rapidez con la que se amplía el círculo es enorme, amigos de un lado y de otro. Empezar a explorar otros entornos con otro tipo de personas, salir por la noche y conocer nuevas cosas. En este momento, parece que alguna de las amistades de la infancia se quedaban atrás, amistades con las que más adelante me he vuelto a reencontrar (las nuevas tecnologías lo pueden todo), pero que en este momento no me acompañan. Para mí puede ser de los primeros momentos en los que salí de mi zona de confort, a explorar mundo, relacionarme con gente distinta a mí, y todos muy distintos entre nosotros y al mismo tiempo con las mismas ganas de conocerlo todo.

Otro de mis recuerdos de esta etapa de adolescencia es cuando decidí hacer último año de BUP y COU eligiendo ciencias mixtas. Esta fue una decisión que marcó mi rumbo hacia mi futuro profesional. Desde entonces tenía claro que lo que me gustaba era el trabajo con personas, y que de alguna forma tenía que seguir mi pasión. Un año más tarde elegiría Psicología como carrera profesional, y esta es la profesión a la que me dedico desde hace más de quince años.

Entonces viví uno de los puntos de inflexión más importantes de mi vida, y he de decir que es una de las decisiones de las que no me arrepiento. Estoy segura de que volvería a solicitar el acceso a Psicología por todo lo que me ha aportado en el ámbito personal, intelectual y emocional. Me siento agradecida por todo lo que esta profesión me retorna cada día, he conocido a personas maravillosas a lo largo de este camino en el que me encuentro, tanto desde mi rol como psicóloga-psicoterapeuta como en el rol de aprendiz paciente y de paciente aprendiz. Para poder ejercer este trabajo con