**CREA**

**ATRÉVASE**

**CONVIÉRTASE**

Lo que usted *cree* y se *atreve* a hacer influye en quién se *convierte*

FRED F. GATTY

Derechos del autor © 2021 Fred F. Gatty.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida por cualquier medio, gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiar, grabar, grabar o por cualquier recuperación de almacenamiento de información sistema sin el permiso por escrito del autor, excepto en las breves citas incorporadas en artículos y reseñas críticas.

Los libros de prensa de WestBow se pueden pedir a través de libreros o poniéndose en contacto con:

Prensa WestBow

Una división de Thomas Nelson & Zondervan

1663 Liberty Drive

Bloomington, EN 47403

www.westbowpress.com

844-714-3454

Debido a la dinámica naturaleza del internet, cualquier dirección web o enlaces contenidos en este libro pueden haber cambiado desde su publicación y puede que ya no sea válido. Las opiniones expresadas en esta obra son únicamente las del autor y no reflejan necesariamente las opiniones del editor, por la cual exime al editor de cualquier responsabilidad de estas opiniones.

Cualquier persona representada en imágenes de stock proporcionadas por *Getty Images* son modelos, y tales imágenes se utilizan sólo con fines ilustrativos.

Ciertas imágenes de stock © Getty Images.

Escrituras tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, NIV®.

Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 por Bíblica, Inc.™ Utilizado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados en todo el mundo. www.zondervan.com

El "NIV" y la "Nueva Versión Internacional" son marcas registradas en la Oficina de Patentes y Marcas de los Estados Unidos por Bíblica, Inc.®

ISBN: 978-1-6642-1434-7 (sc)

ISBN: 978-1-6642-1435-4 (hc)

ISBN: 978-1-6642-1433-0 (e)

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2020923691

Imprima la información disponible en la última página.

WestBow

Fecha de la prensa: 12/15/2020

Para Ellie y Freddy.

Que las lecciones de este libro los inspire a convertirse en todo lo que fueron creados a ser.

“*Crea, Atrévase, Conviértase,* es una demostración de fuerzas de pensamientos positivos clásicos reinventadopara el siglo XXI posterior al COVID. Me encanta la manera en que Fred Gatty ha organizado su libro alrededor de trece preguntas poderosas, convincentes y reveladoras. Las he anotado en la parte de atrás de mi tarjeta de presentación y las llevo conmigo a todas partes como un recordatorio diario de todas las historias de inspiración y la simple sabiduría que se desprende de estas páginas. ¡Te insto a que hagas lo mismo!”

—John David Mann, Co-Autor de: “The Go-Giver and Out of the Maze*.”*

CONTENIDO

Introducción

1. ¿Qué lodefine a usted?

2. ¿Está su caballo vivo o muerto?

3. ¿Cómo llegó aquí?

4. ¿Estará listo cuando la oportunidad se presente?

5. ¿Está prestando atención a las señales de advertencia?

6. ¿Está concentrado en sus fortalezas o en sus debilidades?

7. ¿Qué tan loco está por lograr sus sueños?

8. La vida le lanzó una bola curva. ¿Y ahora qué?

9. ¿Qué ve?

10. ¿Conoce la temporada en la que se encuentra?

11. ¿De qué tiene miedo?

12. ¿Cuál es su losa de concreto?

13. ¿Se mantendrá su ancla?

Pensamientos finales

Reconocimientos

Bibliografía

**INTRODUCCIÓN**

¿Qué acaba de pasar?

Esa fue la pregunta que muchos nos hicimos cuando COVID-19 desató su ira sobre el mundo. A los pocos meses del año 2020**,** y sin previo aviso, la vida como la conocíamos cambió.  Inesperadamente, muchosde nosotros nos vimos obligados a hacer cambios drásticosa nuestras vidas que nunca anticipamos. Si alguien me hubiese dicho al principio del 2020 que un virus traería tanta interrupción al mundo, no lo hubiera creído.

En el momento que escribía este libro, COVID-19 ya había infectado millones y matado a cientos de miles de personas globalmente**,** haciendo que el distanciamiento social sea la nueva norma. Las naciones más afectadas por la enfermedad implementaron cierres de emergencia y órdenes de mantenerse encerrados. Millones han perdido sus trabajos, y muchos negocios fueron forzados a cerrar, los cuales nunca podrán volver a abrir. Líderes mundiales se rascaban las cabezas, preguntándose cómo detener la marea de la pandemia que ha dejado a muchos desesperados, rechazados y abatidos a raíz de una crisis que afectará sus vidas para siempre.

¿Qué se hace cuando la vida le tira una bola curva?

 Basado en mis experiencias y las interacciones con las personas que he conocido en la vida, me he dado cuenta de que el sistema de creencias y acciones de una persona, especialmente en momentos de crisis, son tan importantes que tienen el poder de influir su destino significativamente. Esto es una inexorable ley de la vida. Si lo piensa, sus creencias casi siempre determinan sus acciones. Sus acciones entonces influyen en quién se convierte.

Cuando enfrenta contratiempos o desafíos en la vida, puede tener una perspectiva fatalista y creer que nada funcionará bien, o puede optar por creer que, a pesar de los desafíos, algo significativo puede salir de ellos. Como compartió el filósofo Francés Voltaire, “Cada jugador tiene que aceptar las cartas que la vida le ofrece, pero una vez en la mano, solo él o ella debe decidir cómo jugar las cartas para ganar el juego".

En otras palabras, ¡La vida es lo que haces con ella!

Ciertamente no debería pasar por la vida eternamente preocupado, esperando que todo salga mal. En vez de eso, debe aprovechar de cada momento desafiando los sistemas de creencias negativos y tomar las acciones correctas que lo llevarán al destino deseado en la vida. Sus sistemas de creencias pueden ayudarlo a convertir las tragedias en triunfos, o pueden hacer que permanezca atrapado en ellas. Debido a eso el libro que está en sus manos al momento puede ser uno de los libros más impactantesque leerá en su vida.

El libro le enseñará cómo hacer lo siguiente:

1. Desafiar intencionalmente cualquier sistema de creencias defectuoso que gobierne su vida.
2. Pensar cuidadosamente en sus acciones y opciones.
3. Reforzar su cuerpo, mente y espíritu frente a los detractores que le impiden avanzar.
4. Evolucionar a través del desarrollo personal continuo.

Aunque aparentemente simplistas, las lecciones compartidas en este libro poseen el poder de revolucionar su forma de pensar y transformar su vida, si las aplica. Como compartió Og Mandino, “Ningún pensamiento, plan, deseo o secreto tendrá valor hasta que se ponga en acción. Nuestro valor está determinado por nuestros actos, no por nuestras intenciones, por nobles que sean."

No permita que los errores o eventos del pasado lo desanimen, en vez de eso, utilícelos como escalones para ayudarlo a avanzar hacia su potencial dado por Dios. Cada capítulo presenta lecciones de la vida cuidadosamente seleccionadas, las cuales recalcan cada tema, y concluyen con preguntas sobre las cuales le animo a que tome un tiempo para reflexionar.

Todos los grandes inventores y científicos hacían preguntas. Isaac Newton preguntó: "¿Por qué se cae una manzana de un árbol?" y, "¿Por qué la luna no cae sobre la tierra?" Albert Einstein preguntó: "¿Cómo se vería el universo si lo atravesara con un rayo de luz?" Al hacer este tipo de preguntas fundamentales, ellos pudieron iniciar el proceso que condujo a sus tremendos avances.

Asimismo, las preguntas de los capítulos han sido elaboradas con el propósito de llevarlo a lugares en los que no ha pensado en ir mental, emocional y espiritualmente, con el propósito de ayudarlo a encontrar respuestas que lo liberen. Finalmente, también comparto algunas de las historias personales de los invitados que aparecieron en mi podcast de inspiración, “*Tiempo con Fred*,” (“TIME with Fred*”)*. Espero que las historias y lecciones compartidas lo inspiren a creer, atreverse, y convertirse en todo para lo que usted fue creado a ser.

Con los mejores deseos,

Fred

**1**

**¿Qué lo define a usted?**

*La dignidad de uno puede ser atacada, vandalizada y cruelmente burlada, pero nunca se puede quitar a menos que se entregue.*

*—Michael J. Fox*

El año era 1988. Era el año que Bobby McFerrin lanzó su canción, *No Te Preocupes, Sé Feliz* (“Don’t Worry, Be Happy”*).* También fue el año en que fallé en mi primer intento de hablar en público durante un ensayo de poesía para una actuación escolar que se aproximaba. No fue una experiencia feliz.

Como el tímido estudiante de sexto grado que era, la idea de hablar frente a un grupo era tan aterradora que luché para que mis palabras salieran. Cuanto más lo intentaba, más difícil era. Sintiéndome increíblemente nervioso, cedí ante mis frágiles emociones y comencé a llorar. Imagine la humillación pública que sentí cuando todos se voltearon a mirarme, preguntándose qué me había pasado.

Soy un *fracaso*, pensé dentro de mí. Lo que empeoró aún más esta experiencia fue que permití que me definiera. Aunque apenas pude llevar a cabo el recital, luché con un complejo de inferioridad durante la mayor parte de mi adolescencia. Me di cuenta de que, para bien de superar este complejo, tenía que enfrentar el sistema de creencias defectuoso en mi cabeza que constantemente me recordaba que era inadecuado. El atreverme a cambiar esta falsedad que me había mantenido atado durante tanto tiempo fue fundamental para ayudarme a superar el complejo de inferioridad paralizante con el que luché creciendo.

Una de las preguntas que me gusta hacerles a mis invitados en mi podcast, *TIME with Fred,* es: "¿Qué te define?" Les pido esto para hacerles *realmente* pensar en qué los define a ellos. Si usted también respondiera esa pregunta, ¿Cuál sería su respuesta? Si se toma el tiempo para pensar en ello, se dará cuenta que la respuesta no es tan simple como parece. Esto se debe a que la mayoría de las personas han sido incorrectamente condicionadas a asociar lo que los define a fracasos o eventos pasados.

En las noticias un día, escuché a un hombre que había perdido su trabajo describirse a sí mismo como un fracaso en la vida. Continuó diciendo que lo que hacía para ganarse la vida era tan importante para élque cuando ya no lo tenía,se sentía inútil y que no había nada más por lo que vivir. Después de escuchar esas palabras, sentí las ganas de extenderle la mano para decirle que no permitiera que la pérdida del trabajo definiera quién él era. Quería decirle que mantuviera su dignidad y que, aunque pudo haber perdido su trabajo, todavía había esperanza para él.

Déjeme ser claro sobre esto. Perder su trabajo nunca es una situación agradable, pero nuncadebepermitir que su autoestima se vea comprometida a causa de ello. Millones de personas han perdido sus trabajos y negocios como resultado de la pandemia de COVID-19. Si usted es una de esas personas, tenga cuidado con lo que permite que lo defina. Este puede ser un momento muy desafiante desu vida, pero comprenda que lo superará.

En lugar de enfocar su atención en lo que ha perdido, concéntrese en las posibilidades. Sí, la vida pudo haberle cerrado la puerta en la cara, pero recuerde que hay muchas puertas abiertas por ahí. Deje de fijarse en la puerta cerrada y encuentra las otras puertas que están abiertas.

Piense en Walt Disney, el hombre cuyo nombre es sinónimo mundialmente con *El ratón Mickey (*“Mickey Mouse.”) Su primera empresa de animación quebró, y después un editor de noticias lo despidió por falta de imaginación. También fue rechazado varias veces antes de obtener el financiamiento para invertir en su negocio. Si hubiera permitido que esos reveses lo definieran, no tendríamos lo que conocemos hoy como Disney.

La famosa banda de rock inglesa, Los Beatles, también fueron rechazados por muchos sellos discográficos, uno de los cuales les dijo: "Los grupos de guitarras estaban pasando de moda" y que "no tenían futuro en el mundo del espectáculo". Los Beatles se convirtieron en una de las bandas más influyentes de todos los tiempos.

En mi caso, había permitido que mi intento fallido de hablar en público formara una narrativa de autosabotaje de la cual me tomó años recuperarme.

He visto personas privadas de toda esperanza porque ellos también han permitido que las experiencias pasadas los definan. Si es uno de ellos, me alegro de que esté leyendo este libro, porque las lecciones compartidas lo ayudarán a superar cualquier sistema de creencias que pueda estar reteniéndolo.

¿Qué ha dejado que lo defina? ¿La forma como se ve? ¿Cómo suena? ¿Sus

errores pasados? ¿Su experiencia financiera? ¿Las opiniones de los demás? ¿Su estado civil? ¿Sus antecedentes académicos? Lo único que debería definirlo es su propósito en la vida: el problema para el cual usted fue creado a resolver. Nada más importa.

***El poder de un sistema de creencias defectuoso***

Escuché la historia de una cría águila que se cayó de la seguridad de su nido. Un criador de pollos encontró el águila, lo llevó a su granja y lo crío en el gallinero con sus pollos. El águila creció actuando como los pollos, porque en su mente creía que era uno de ellos**.** Un día, un amigo del granjero vino a la granja de pollos para ver si lo que había oído hablar, de que un águila estaba actuando como un pollo,era cierto. Se sorprendió al ver el águila

pavoneándose alrededor del gallinero, picoteando el suelo y actuando como un pollo. El granjero le explicó a su amigo, que el pájaro ya no era un águila porque había sido adiestrado a creer que era un pollo.

Preocupado porque el águila había sido erróneamente condicionada a pensar que era un pollo, el amigo del granjero levantó el águila sobre la cerca que rodeaba el gallinero y dijo: “Eres un águila. Extiende tus alas y vuela ". El águila se movió levemente, miró a las gallinas que picoteaban el suelo y saltó de la cerca para unirse a ellas.

El amigo del granjero regresó al día siguiente y volvió a intentar convencer al águila de que había nacido para algo más grande. Llevó al águila a lo alto de la granja y volvió a decir: “Eres un águila. Perteneces al cielo y no a la tierra. Extiende tus alas y vuela ". El águila miró hacia abajo de nuevo y voló de regreso al gallinero.

Determinado a ayudar al águila a cambiar su mentalidad, el amigo del granjero regresó al día siguiente, y esta vez llevó al águila a cierta distancia al pie de una alta montaña, donde no podía ver el gallinero. El hombre sostuvo al águila en su brazo; apuntó hacia el cielo, donde el sol llamaba arriba; y dijo: “¡Eres un águila! Perteneces al cielo y no a la tierra. Extiende tus alas y vuela ". El águila miró hacia el sol brillante, estirando sus enormes alas. Empezó lentamente, luego con fuerza con un poderoso chillido, se elevó hacia las nubes, para nunca regresar al gallinero.

Esta es una historia poderosa que describe el poder de los sistemas de creencias defectuosos. Debido a que esta águila creyó erróneamente que era un pollo, actuó como uno.

Si el amigo del granjero no hubiera intervenido, el águila habría vivido toda su vida como un pollo. Debe tener la intención de cambiar paradigmas profundamente arraigados porque lo que cree y se atreve a hacer influye en quién se convierte.

"Pero, Fred, tú no entiendes," podría decir. Pero sí entiendo, porque también he dudado de mí mismo y he permitido que algunos de estos sistemas de creencias me hagan cuestionar mi propósito. Sin embargo, he aprendido que para seguir adelante necesito decidir no caminar en las sombras de nadie. Pero en cambio, seguir con pasión lo que sé que me han llamado a ser. Una vez que identifique lo que lo define, todo adquiere un nuevo significado. Encontrará confianza, entusiasmo y significado para la vida que nadie le podrá quitar.

Aquí hay algunas formas de ayudarlo a identificar su propósito en la vida:

1. Su propósito es como su misión personal. Es para lo que fue creado a ser y algo que lo apasiona. Le trae emoción y lo hace sentirse realizado.

2. Su propósito no está ligado a un evento o puesto específico. Si su trabajo es educar a otros, puede describirse a sí mismo como un maestro, lo cual es preciso hasta cierto punto. Es lo que hace y un título que llevas, pero no es lo que usted es. Su propósito, que es educar, iluminar o agregar valor a las personas, es lo que lo define. Enseñando es cómo lo hace. Si pierde su trabajo por cualquier motivo, es posible que haya perdido los medios, pero no su autoestima. Aunque los medios (la enseñanza) se hayan perdido, aún puede educar e iluminar a otros; esto nunca se lo pueden quitar. Siempre y cuando permita que su trabajo, negocio, dinero, opiniones o experiencias de otros definan quién es usted, estas controlarán su vida.

3. Así como el camino hacia la meta final nunca es directo, iguallo puede ayudar a descubrir su propósito. Nunca permita que incertidumbres, obstáculos, y los altos y bajos de la vida le opaquen su amplia vista tanto que pierde la oportunidad de descubrir para qué fue creado. Recuerde que lo único que realmente importa es que usted cumpla su propósito. Esto puede tomar tiempo para encontrar, pero una vez que lo haga, experimentará un nivel de satisfacción y realización significativo.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué experiencias y paradigmas negativos ha permitido que lo definan?

2. ¿Qué puede hacer para cambiar esos sistemas de creencias incorrectos?

**2**

**¿Está su caballo vivo o muerto?**

*Ayer es historia, mañana es un misterio, hoy es un regalo de Dios, por eso lo llamamos el presente.*

—Bill Keane

Una vez trabajé con una persona que era conocido en el equipo como “Bill el viejo gruñón.” Él se ganó este apodo porque siempre estaba malhumorado. Durante el tiempo que trabajé con Bill como su gerente, nunca lo vi sonreír o reírse por nada.  Él siempre estaba molesto y se quejaba de lo injusta que era la vida. Me encontré con Bill unos años después de que dejé la organización, y cuando le pregunté cómo lo estaba tratando la vida, seguía siendo el mismo gruñón. Se quejaba incesantemente de lo mal que estaban las cosas en el trabajo, y del hecho de que había solicitado varios puestos, pero no había tenido éxito. Lo que Bill falló en darse cuenta es que su actitud estaba obstaculizando su progreso.

Lamentablemente, hay muchos viejos gruñones como Bill por ahí, atrapados en las arenas movedizas del pasado e incapaces de superar las injusticias que la vida les harepartido. Cada vez que algo no sale bien, sacan la tarjeta de víctima y culpan a los demás por todos sus problemas, pero nunca a sí mismos. Hasta que se deshaga por completo de las experiencias negativas del pasado, cambie su actitud y vea las cosas buenas de la vida, permanecerá atrapado en el abismo del estancamiento. No importa cuán desagradables sean sus experiencias, no debe concentrarse tanto en las tormentas de la vida como para perderse del hermoso arcoíris.

Una de mis invitadas en mi podcast de inspiración pasó por algunas de las situaciones más difíciles de la vida**.** Un miembro de su familia abusó sexualmente de ella muy joven, sufrió dos matrimonios fracasados y se volvió adicta a los analgésicos para ayudarla a lidiar con la depresión. En consecuencia, perdió su trabajo, fue a la cárcel y se arruinó emocional y mentalmente. Determinada a hacer algo significativo de su vida, decidió inscribirse en la universidad después de salir de la cárcel, a pesar de que su consejero de la escuela preparatoria le había dicho que no estaba hecha para la universidad. Afortunadamente, ella no escuchó ese consejo. Con dos hijos pequeños, se inscribió en la escuela de enfermería, y ¡se graduó con un promedio de 4.0!

Hoy en día, está felizmente casada, tiene tres hijos y tiene una gran carrera como enfermera titulada. ¿Cómo pudo volver a levantarse con todas esas probabilidades en su contra? Tenía un deseo irresistible de convertir su vidaen algo significativo. No iba a permitir que los errores de su pasado definieran quién era. Ella tenía un motivo por el cual vivir.

Me encanta esta cita de Thomas Friedman: “Cada mañana en África, una gacela se despierta. Sabe que debe correr más rápido que el león más veloz, o lo matarán. Cada mañana en África, un león se despierta. Sabe que debe correr más rápido que la gacela más lenta o morirá de hambre. No importa si es un león o una gacela. Cuando salga el sol, será mejor que empiece a correr.”

¿Cuál es su motivo?

Cuando se encuentre atrapado en el pasado:

1. Encuentre una razón convincente que lo inspire a despertarse cada mañana con un fuerte deseo de enfrentaralmundo. Permanecer en el pasado es como una trampa mortal que le impide serla mejor versión de usted que puede ser.

2. Encuentre algo positivo que le ayude a seguir adelante sin importar cuán mala sea su situación. Demasiadas personas están atrapadas en los “viejos buenos tiempos,” porque parece que no pueden encontrar nada positivo en el presente. De lo único que hablan es deque buena que era la vida en esos entonces. No reconocen que ellos son sus peores enemigos y culpan de sus sufrimientos a todos menos a ellos mismos.

3. Tenga cuidado con las historias que se forma y cree sobre sí mismo. Hasta que aprenda a desafiar las limitaciones en su mente, nunca podrá liberarse de ellas. Encontrar motivación y fuerza para seguir adelante puede ser una parte desafiantepero necesaria de la vida. Si se encuentra atrapado en el pasado debido a errores que haya cometido, perdónese y siga adelante. Permanecer en el pasado, solo está empeorando las cosas.

 4. Busque ayuda. Hay algunas batallas que uno no puede luchar por su propia cuenta. Necesita el apoyo y la experiencia de otros que puedan ayudarlo en el camino. Haga lo que sea necesario para liberarse del pasado. Su vida depende de ello.

5. No importa lo malas que hayan sido sus experiencias pasadas, no se quede ahí.

Permitir que el dolor, la ira y la amargura lo controlen, solo lo detiene. Al elegir seguir adelante, se dará cuenta de las grandes oportunidades que la vida tiene para ofrecer.

¡Bájese del *caballo muerto*!

(En inglés, *caballo muerto* es “dead horse:” un tema agotado, sin beneficios, o cuestión— por lo general usado en las frases *pegarle a un caballo* *muerto* o *azotan un caballo muerto*.)

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Cuáles son algunos ejemplos de *caballos muertos* que puede estar montando hoy en día?

2. ¿Por qué cree que todavía los está montando?

3. ¿Qué cosas específicas puede hacer para ayudarlo a bajarse de esos *caballos muertos*?

**3**

**¿Cómo llegó aquí?**

*Si no sabe adónde va, cualquier camino servirá*.

—Lewis Carroll

No importa dónde se encuentre en la vida, usted debe saber cómo llegó allí. Una vez que sepa dónde se encuentra y las decisiones que lo llevaron allí, podrá determinar si necesita hacer algún ajuste. Cuando es apático o indiferente ante la vida, nada le importa. No tiene impulso ni motivación. La vida se vuelve mediocre. Usted simplemente enjuaga y repite.

A medida que avanza por la vida, es crucial identificar los hábitos que lo impiden seguir adelante. Muchos de estos hábitos, aunque inofensivos al principio, terminan convirtiéndose en un atolladero de cual es difícil salir. Como dijo Ralph Waldo Emerson, "Siembra un pensamiento, y cosecharás una acción; siembra un acto, y cosecharás un hábito; siembra un hábito, y cosecharás carácter; siembra carácter, y cosecharás un destino.”Su destino no está predeterminado. Está moldeado por lo que cree y lo que se atreve a hacer. Si sus decisiones y acciones no están alineadas con el destino deseado, haga los ajustes necesarios.

Las decisiones que tomó ayer lo han traído a donde está hoy, y las decisiones que tome hoy determinarán dónde termina mañana. "En la vida, algunas personas se quejan del viento, otras esperan que cambie, mientras que otras ajustan sus velas,” dice William Arthur Ward. Cuando ajusta sus velas, toma control de su vida y la dirige a donde quiere que vaya. La vida es demasiado corta para irse al azar. Haga que valga la pena, siendo intencional sobre las decisiones que tome.

Hay una escenade inspiración en el cuento clásico de Lewis Carroll, *Alicia en el País de Maravillas* (“Alice’s Adventures in Wonderland”). En la historia, Alicia llega a una encrucijadaen el camino y le pregunta al gato de Cheshire qué dirección debe tomar.

"Eso depende mucho de dónde quieras ir", responde el gato. "No me importa mucho dónde,” dijo Alicia. "Entonces no importa hacia dónde vayas,” respondió el gato.

Desafortunadamente, muchos de nosotros vagamos por la vida como la joven Alicia, sin importar a dónde nos conduce el camino. Sólo cuando llegamos allí nos damos cuenta de que no estamos donde queríamos estar. Si no tiene un plan claro para su vida, estará a la merced de alguien que lo haga.

La canción, *Que será, será* (“Whatever Will Be, Will Be”), es un ejemplo de esta preocupante mentalidad. Las cuatro estrofas de la canción progresan a través de la vida del narrador —desde la infancia hasta la adolescencia, y de enamorarse, hasta la paternidad— cada vez preguntándose: "¿Qué seré?" El coro repite la respuesta: "Lo que será, será". Sea lo que sea, será. Pero a menos que sea como Alicia, a quien no le importa a dónde la lleva el camino, tener ese tipo de mentalidad limitará y le impedirá alcanzar todo su potencial. A menos que se vuelva intencional acerca de sus decisiones en la vida, es posible que no le guste dónde terminará. La buena noticia es que no es demasiado tarde para recuperar el control de su vida. No se conforme con "lo que será, será.” No hay nada digno al respecto. Esta es su vida y su momento.

 ¡Haga que valga la pena!

**No beba el Kool-Aid**

La frase "bebe el Kool-Aid" proviene de la Masacre de Jonestown de 1978. Esta es una triste historia de liderazgo equivocado y seguimiento ciego en el que más de novecientos miembros del Proyecto Agrícola del Templo de los Pueblos en Guyana murieron después de consumir un refresco con cianuro en polvo como parte de un suicidio ritual bajo la instrucción de su líder.

En el 1977, Jones, el autoproclamado mesías de su congregación, llevó a sus ingenuos seguidores a una remota selva en Guyana para vivir en Jonestown. A sus seguidores se les hizo creer que el destino era una tierra agrícola con mucha comida y un ambiente perfecto. Los seguidores de Jones se dieron cuenta de que les habían vendido una lista de bienes inexistentes. Terminaron viviendo en condiciones deplorables y trabajaban largos días en el campo. También eran sometidos a duros castigos si interrogaban a su líder. Al final, más de novecientas personas murieron por beber el brebajemortal de Jones. Lo que comenzó como una iglesia, terminó como una secta debido a un mal liderazgo.

Estas son algunas lecciones importantes que se deben aprender de esta historia:

1. Tome posesión de su vida y nunca confíe de la guía equivocada de los demás. Es importante a quién usted sigue en la vida porque tienen el poder de influenciarlo mucho.

2. Vaya donde sea valorado y desafiado, no donde sea tolerado y soportado. Una de las preguntas que hago cuando hago entrevistas de empleo es, ¿Por qué están dejando sus trabajos anteriores? La mayor parte del tiempo la respuesta que recibo es: "Debido a un mal liderazgo.” Si es un líder, recuerde que usted es responsable de las personas bajo su liderazgo. Su trabajo es asegurarse de que tiene en cuenta sus mejores intereses. En el momento en que empieza a manipular a la gente con la que trabaja, ha cruzado la línea.

3. Si las acciones de las personas que está siguiendo comienzan a impactar negativamente en su vida, haga algo al respecto. Ignorar las señales de advertencia puede afectarlo negativamente antes de que se dé cuenta.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué decisiones, acciones o consejos lo han llevado a dónde está en la vida en este momento?

2. ¿Qué puede hacer para asegurarse de mantenerse en el camino correcto hacia donde desea llegar?

**4**

**¿Estará listo cuando la oportunidad se presente?**

*Cuando la oportunidad llama, es demasiado tarde para prepararse.*

—John Wooden

Todos tenemos sueños y aspiraciones que nos gustaría tener y realizar. Sin embargo, si la oportunidad perfecta se presenta hoy, ¿estaría listo? Deténgase e internalice eso por un momento. Una de las claves para alcanzar su potencial es estar preparado para aprovechar cuando laoportunidad correcta se presente.Walter Chrysler, el fundador de la compañía Chrysler,lo puso adecuadamente cuando dijo*:* "La razón por la que tanta gente deja pasar oportunidades en la vida es porque cuando la oportunidad llama, están en el patio trasero en busca de un trébol de cuatro hojas.” Los agricultores exitosos no esperan hasta la temporada de cosecha para plantar sus cultivos. Ellos cultivan la tierra, siembran las semillas, y nutren los cultivos para que estén listos cuando llegue la cosecha.

La misma regla se aplica al camino de la vida. Sean cuales sean sus metas y sueños, el momento de empezar a prepararse es ahora. Ni mañana, ni la semana que viene, ni el mes que viene, ni el año que viene, ni cuando se le apetezca. El momento de moverse es ahora, un pequeño paso a la vez, con los recursos que tiene.

Años antes de comenzar mi podcast de inspiración, ya había elegido el nombre, lo había escrito en un papel, e imaginaba exactamente cómo quería que fuera. Un día, me invitaron a ser entrevistado en un programa de radio, y cuando el programa terminó, uno de los directores de la estación me preguntó si estaría interesado en comenzar mi propio programa. Me dijo que me tomara un tiempo para elegir un nombre, planear el programa y dejarle saber cuando ya estuviera listo. Puede imaginar la mirada sorprendida en su cara cuando le dije que ya estaba preparado. Un mes después, comencé mi Podcast*: Tiempo con Fred (“*TIME with Fred”). Como dijo una vez el entrenador John Wooden: “Cuando la oportunidad llama, es demasiado tarde para prepararse.”

La definición más precisa de *la suerte* es cuando la preparación se encuentra con la oportunidad. Tal vez tenga suerte de conseguir la posibilidad, pero su preparación, habilidades y desarrollo continuo es lo que lo pondrá por delante de los demás. Lo que persiga, determinará el camino que va a recorrer, las personas con las que se asocia, el carácter que desarrolla, y por último su resultado. Para conseguir lo que desea de la vida, tiene que empezar a prepararse por ello ahora. Si cree en no hacer nada, esperando que la oportunidad lo encuentre, estará mal preparado cuando se presente. Querer una oportunidad es una cosa. Estar preparado para ello es otra. ¿Está usted listo?

**Cómo Nia Vardalos consiguió su golpe de suerte**

La exitosa comedia del 2002, *Mi gran boda griega* (“My Big Fat Greek Wedding”), protagonizada por Nia Vardalos, es una de mis películas favoritas. Mientras trabajaba muy duro para sobresalir en la industria del entretenimiento, Nia estudió comedia y actuación en la universidad, obtuvo una beca y creó sus cimientos con grupos de comedia en varias partes del país. Se mudó a la ciudad de Los Ángeles en el 1993 para continuar su carrera, pero durante unos años, nada pasó. O eso parecía. A pesar de eso, Nia siguió preparándose. Su oportunidad se presentó en el 1997, cuando escribió una obra tipo monólogo para una mujer, basándose en su colorida infancia griega.

Rita Wilson, la esposa del actor Tom Hanks, estaba examinando anuncios de espectáculos cuando el programa de Nia le llamó la atención. Estaba intrigada y fue a verlo. Rita estaba tan impresionada por la actuación de Nia que quería conocerla. En su conversación, Rita le dijo a Nia que su obra podría convertirse en una gran película. Nia tomó su guion terminado y se lo dio a Rita, quien se la pasó a su marido, Tom Hanks. La película ganó seguidores inmediatamente, y, en consecuencia, lanzó a Nia Vardalos a la fama. En palabras de Nia, "La oportunidad llama. Sólo prepárese, prepárese, porque nunca sabe lo que va a pasar.”

Se podría decir que Nia tuvo suerte, pero fue su preparación lo que hizo toda la diferencia. Cuando la oportunidad se encuentra con preparación, ocurren milagros.

**¿Qué tiene en sus manos?**

 Cuando se enteró de la noticia de que su abuela había recibido un resultado positivo por el coronavirus, Kennedy, de diez años, decidió hacer algo al respecto. Ella buscó su máquina de coser y las habilidades que aprendió en un programa de enriquecimiento después de la escuela, y comenzó a coser máscaras faciales para los socorristas que trabajaban muy duro para salvar a los afectados por el virus. La gente se inspiró tanto en su iniciativa que comenzaron a hacerle pedidos de sus máscaras faciales. En poco tiempo, Kennedy había recibido cientos de órdenes de todo el país. Con el apoyo de su familia, ella convirtió su idea en un negocio. Usó lo que tenía en sus manos. Me impresionó tanto la iniciativa de Kennedy que le pedí que fuera mi invitada en mi transmisión, para compartir su motivación. *¿Qué tiene en sus manos?*

Para David, era una honda, pero mató a un gigante. Para Moisés, era una caña de pescar, pero separó el Mar Rojo. Para Sansón, era una mandíbula de burro, pero enfrentó a mil filisteos. Para un niño, era su pequeño almuerzo de cinco panes y dos trozos de pescado, pero alimentó a cinco mil personas. Para una pobre viuda, era un pequeño frasco de aceite, pero la sacó de la deuda. Todos estos son ejemplos bíblicos de personas que fueron capaces de cambiar sus circunstancias usando lo que tenían en sus manos. Todos ellos se enfrentaron a problemas que parecían insuperables en circunstancias normales.

Como prepararse para la oportunidad:

1. Reconozca lo que tiene. No importa cuán insignificantes sean sus recursos, no los menosprecie. Los milagros que busca pueden estar envueltos en sus talentos, ideas y pensamientos. A muchas personas se les pasan las oportunidades en la vida porque no reconocen lo que tienen.

2. Nunca espere el momento perfecto para empezar a prepararse para la oportunidad. El momento de empezar es ahora. Emociónese con sus sueños, incluso si aún no los ve. Al visualizarse haciendo lo que imagina en el futuro, se posiciona para las oportunidades. Comience con lo que tiene y dónde está, y progrese en su camino hacia adelante.

3. Entusiásmese con sus sueños. Esto es difícil de hacer, especialmente cuando no ve ningún resultado. Pero hay momentos en los que tiene que aprender a animarse a usted mismo. Sea su propio animador, incluso cuando otros aún no ven la manifestación de sus sueños. Recuerde que este es su sueño, y usted es el único responsable de lo que hace con él.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué ideas, talentos o pensamientos tiene que han estado inactivos pero que podrían usarse para influir en un cambio?

2. ¿Qué está haciendo actualmente para prepararse para la oportunidad que está buscando? Sea lo más específico posible.

3. ¿Cómo lo acercarán las decisiones y opciones que está tomando hoy, a sus sueños y objetivos deseados?

**5**

**¿Está prestando atención a las señales de advertencia?**

*No hay nada más espantoso que la ignorancia enacción.*

—Johann Wolfgang Von Goethe

 **El precio de ignorar la luz de advertencia del indicador de combustible bajo**

Una mañana en mi viaje diario al trabajo, mi indicador de combustible bajo se encendió. En lugar de parar a buscar gasolina, pensé que, la podía conseguir más tarde. Después del trabajo, tuve otra oportunidad de parar en una gasolinera cercana para reabastecer. Una vez más lo ignoré, pensando que tenía suficiente combustible para llevarme a mi destino. A unos kilómetros de mi viaje en la carretera, comencé a sentir un ligero tirón. Inmediatamente me detuve en el camino lateral cuando el coche comenzó a bajar la velocidad. ¡Me había quedado sin gasolina!

Afortunadamente, pude llamar a un amigo que no vivía demasiado lejos y le pedí que me trajera gasolina.

La luz de advertencia del motor en el tablero del coche, la luz de advertencia de presión de los neumáticos, la luz roja intermitente en el cruce del ferrocarril, y los pitidos que molestan del detector de humo en medio de la noche, son señales de advertencia de las cuales debemos prestar atención. Ignorar cualquiera de estas señales de advertencia como lo hice yo, no hace que el problema desaparezca. Siempre se termina pagando un precio más altoal final.

**Ignorar las señales de advertencia le costó a mi papá ambas piernas**

Mientras crecía, mi padre rara vez iba a ver al médico. Si estaba enfermo, iba a la farmacia a buscar medicamentos sin receta médica, y eso era todo. No fue hasta después de que perdió su pierna derecha a través de la amputación, que nos dimos cuenta de que había tenido diabetes durante muchos años. Antes de la amputación, había contraído una infección en su dedo del pie que no se curaba. En lugar de buscar atención médica, hizo lo que siempre había hecho: *ignorarlo*. Desafortunadamente, cuando finalmente decidió buscar atención médica, la infección ya estaba tan avanzada que la única opción que tenían los médicos era amputar.

A pesar de ser diabético, papá continuó ignorando su salud hasta que contrajo otra infección cinco años después. Esto también se deterioró muy rápidamente, resultando en la amputación de su segunda pierna. No me malinterpreten: no todos los que han tenido que lidiar con la amputación fueron negligentes. El punto que estoy tratando de probar, es que no debemos ignorar las señales de advertencia de la vida. La situación de mi papá puedo haber sido inevitable, pero el dolor y la agonía por lo que pasó podrían haber sido manejados mejor si hubiera buscado atención médica antes.

Aquí hay tres cosas esenciales para recordar:

1. Sea consciente de los tiempos que le tocó vivir. No puede vivir al azary esperar que la vida lo recompense abundantemente. Tiene que ser intencional sobre cómo vive y las decisiones que toma. Cada acción que realice tiene una reacción correspondiente. Son los zorros pequeños los que destruyen las viñas. Algunos de los hábitos en los que nos involucramos, aunque inofensivos al principio, se convierten en cosas grandes que arruinan nuestras vidas al final.

2. Aproveche al máximo cada oportunidad. No deje que su tiempo pase sin aprovechar cada momento. Si hay algo que necesita su atención, encárguese de ello ahora. No espere hasta mañana. La procrastinación sólo lo priva de su recurso más apreciado**:** *el tiempo.* Yo esperaba que mi tanque bajo en gasolina me durara mucho más tiempo, pero se demostró que estaba equivocado. Igualmente, papá esperaba que, al ignorar las señales de advertencia en su pie las infecciones desaparecerían mágicamente, pero también se demostró que estaba equivocado. La esperanza no es una estrategia sostenible. Es bueno tener esperanza, pero primero tiene que tomar las acciones correctas.

3. Perciba el momento. En la era actual de la información en cual vivimos, es muy fácil sentirnos abrumados por las prioridades en competencia. Es importante ser capaz de filtrar a través del ruido,identificar y comprender las señales de advertencia en su vida. No hacerlo, o simplemente ignorarlos, podría costarle caro.

Benjamín Franklin captura bien este concepto cuando cita parte del *Almanaque del Pobre Ricardo (“*Poor Richard’s Almanack”)*:* "Un poco de descuido puede traer grandes daños.” Esto fue durante una época en las cuales las colonias americanas estaban en desacuerdo con el Parlamento Inglés. Durante la Segunda Guerra Mundial, este verso fue enmarcado y colgado en la pared de la Sede de Suministros Angloamericana en Londres para recordarles a todos la importancia de reparación de las piezas pequeñas y la reposición del inventario.

*Por falta de un clavo, el zapato se perdió*

*Por falta de un zapato, el caballo se perdió*

*Por falta de un caballo, el jinete se perdió*

*Por falta de un jinete, la batalla se perdió*

*Por falta de una batalla, el reino se perdió*

*Y todo por la falta de un clavo de herradura.*

Este cuento con moraleja nos recuerda la importancia de los detalles: el clavo mal ajustado por el herrero causó la pérdida de una herradura, que terminó matando al caballo y al jinete. La muerte del jinete dio como resultado la pérdida de la batalla, que finalmente destruyó a todo un reino. La lección aquí es que las cosas aparentemente insignificantes sí importan en la vida. Es casi increíble que todo un reino se perdió por falta de un clavo. La ignorancia no es felicidad. Es una sentencia de muerte.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué señales de advertencia está ignorando actualmente?

2. ¿Cuáles son las consecuencias de ignorar las señales de advertencia?

**6**

**¿Está enfocado en sus fortalezas o en sus debilidades?**

*Concentra todos tus pensamientos en el trabajo en cuestión. Los rayos del sol no queman hasta que se enfocan.*

—Alexander Graham Bell

**Cómo Michael Crichton dominó el arte de su vocación**

Michael Crichton era un autor, productor, director yguionista estadounidense, y fue más conocido por su trabajo en los géneros de ciencia ficción, ficción médica y suspenso.Sus libros han vendido más de doscientos millones de copias por todo el mundo, y muchos han sido adaptados al cine. En el 1994, Crichton se convirtió en el único artista creativo quese ha registrado como número uno simultáneamenteen televisión, ciney libros como lo hizo con *ER, Jurassic Park* y *Disclosure,* respectivamente.

Crichton mostró gran interés en la escritura desde una temprana edad y había planeado convertirse en escritor. Mientras estaba en la Escuela de Medicina de Harvard, comenzó a publicar su trabajo. Crichton se tituló en Medicina de Harvard en el 1969, pero nunca practicó la medicina. En cambio, se dedicó a su carrera como escritor. Alcanzó más fama y notoriedad a través de sus libros y películas de lo que probablemente tendría si hubiera practicado la medicina. Los conocimientos y habilidades que adquirió en la escuela de medicina lo ayudaron a convertirse en un escritor destacado en su campo.

Enfocarse en sus fortalezas no debe utilizarse como muleta para permanecer en su zona de confort, especialmente si aprender algo nuevo es necesario para su crecimiento. No voy a invertir mi tiempo y esfuerzo en convertirme en artista porque naturalmente no soy bueno en arte. Aunque respeto y admiro las habilidades creativas de los artistas, me doy cuenta de que no es un don que poseo. Mi pasión está en animar e inspirar a los demás a ser lo mejor que puedan ser, y eso es lo que me he comprometido a hacer.

Las personas exitosas se enfocan en sus fortalezas principales porque ahí es donde obtienen su mayor rendimiento. Cuando se aparta de enfocarse en sus fortalezas principales se vuelve mediocre. En lugar de enfocarse en su debilidad, aprenda a enfocarse en lo que es bueno, hasta que se convierta en el mejor en ello. Asegúrese de mantener lo principal como lo principal. *Una piedra rodante no recoge musgo,* como dice el refrán. No puede ser genial en todo. Un pájaro enjaulado solo puede llegar hasta cierto punto dentro de sus límites, pero libéralo a su hábitat natural y míralo hacer maravillas. Todos nacimos con talentos y dones únicos que, si se descubren y son desarrollados, nos pueden convertir en genios.

Estas son algunas cosas que puede hacer para enfocarse ensus fortalezas en lugar de sus debilidades:

 1. Identifique en qué es bueno usted. Quiero decir en que sea *realmente* bueno. Incluso si usted es multi-talentoso, identifique una o dos de las mejores cosas en las cuales es muy bueno. Cuando la leyenda de baloncesto, Michael Jordan, dejó el baloncesto para jugar béisbol, sólo duró un año. ¿Por qué? Esa no era su área de especialización. Su fuerza estaba en lo que mejor hacía, que era el baloncesto.

2. Domine el arte de su vocación. Cuando descubra en lo que usted es bueno, practique hasta que se convierta en un experto en la materia en ese campo. Esto puede tomar años de riguroso trabajo, pero recuerde que obtendrá rendimientos sólo en lo que usted invierta. A menudo escuchamos la historia bíblica sobre cómo David mató a Goliat. Lo que no escuchamos a menudo, es cómo luchó contra un león y un oso en el campo como parte de su preparación. David perfeccionó cómo ganar batallas en el bosque, donde no obtuvo ningún reconocimiento. Las cosas que está haciendo ahora son necesarias mientras se prepara para las grandes oportunidadesdel futuro.

3. Continúe mejorándose. Uno de los errores más grandes que puede cometer en el entorno dinámico del hoy en día, es ser conformista. Aunque es una tentación descansar en sus laureles, la falta de aprovechar continuamente sus fortalezas es una receta para volverse redundante muy rápidamente. Tuve un amigo que luchó durante años después de que lo hubieran despedido de una empresa respetable para regresar a su campo de la ingeniería de telecomunicaciones. Después de permanecer en casa por más de una década, se dio cuenta de que las habilidades que una vez poseía ya no eran relevantes en su campo. A menudo él habla de las épocas pasadas en que su empresa lo enviaba por todo el mundo a trabajar en varios proyectos. Estaba bien informado de la tecnología utilizada en esos tiempos, pero su incapacidad para mantenerse al día con su entorno, que cambia rápidamente, lo llevó al desempleo.

Como dijo Eric Hoffer: “En un mundo de cambio, los alumnos heredarán la tierra, mientras que los sabios se encontrarán perfectamente adecuados para un mundo que ya no existe.”

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. Haga una lista de algunas de sus fortalezasy talentos.

2. ¿Qué está haciendo para acentuarlos?

 **7**

**¿Qué tan loco está por lograr sus sueños?**

*La gente que está lo suficientemente loca para pensar que pueden cambiar al mundo, son los que lo hacen.*

—Rob Siltanen

**Cómo un agricultor de papas de sesenta y un años compitió con atletas profesionales**

 Cuando Cliff Young, un agricultor de papas de sesenta y un años de la cuidad de Beech Forest, Victoria, apareció para correr el maratón de seis días, todo Australia pensó que era un viejo loco. Esta era una carrera de resistencia de 543.7 millas desde Sydney a Melbourne, y era considerado como uno de los ultra maratones más agotadores del mundo. La carrera tarda seis días en completarse y, por lo general, sólo es intentada por atletas de clase mundial que entrenan especialmente para el evento. Estos atletas son típicamente jóvenes de menos de treinta años y son patrocinados por grandes empresas. Para la incredulidad de todos, Cliff recogió su número de carrera y se unió a los otros corredores. La prensa y otros atletas se mostraron curiosos y le preguntaron por qué pensaba que él estaba calificado para correr. Young les respondió que creció en la granja de su familia donde el dinero no alcanzaba para caballos o tractores. Cada vez que llegaban las tormentas, tenía que salir y reunir a las ovejas. Tenían dos mil ovejas en dos mil acres, y a veces tenía que reunir esas ovejas por dos o tres días. Tardaba mucho tiempo, pero él siempre las alcanzaba. Basado en eso, él creía que podía correr la carrera.

Cuando comenzó la carrera, los profesionales rápidamente dejaron a Cliff Young atrás. Las multitudes y el público de televisión se entretenían porque Cliff ni siquiera podía correr correctamente; parecía que arrastraba sus pies, y muchos temían por su seguridad. Todos los corredores sabían que tomaba seis días para terminar la carrera, y para completarla, uno tenía que correr unas dieciocho horas al día y dormir el resto de las seis horas. Cliff Young no sabía eso, así que continuó corriendo toda la noche mientras otros dormían. Para la noche final, él había superado a todos los jóvenes atletas de clase mundial y se convirtió en el primer competidor que cruzó la meta final. Al desafiar a los detractores que pensaban que estaba loco, Cliff estableció un récord mundial, inspirando a millones de corredores alrededor del mundo.

Como dijo Woodrow Wilson una vez: “Crecemos grandes por los sueños. Todos los hombres [y las mujeres] grandes son soñadores. Ven las cosas en la tenue neblina en un día de primavera o en el fuego rojo de una larga noche de invierno. Algunos de nosotros dejamos que estos sueños mueran, pero otros los desarrollamos y los protegemos; los cuidamos durante los días malos hasta que salgan los rayos del sol y la luz que siempre llega a aquellos que sinceramente esperan que sus sueños se hagan realidad.” Así que continúe y sueñe. Y mientras lo hace, ¡sea un poco loco!

A medida que pasa por la vida, haga lo siguiente:

1. Anticipe que sus sueños sean puestos a prueba. A veces se enfrentará a la oposición o incluso será ridiculizado, pero no debería rendirse. Debería seguir luchando por lo que quiere y no permitir que nada lo detenga.

2. Entienda que nadie comparte su pasión y deseos mejor que usted mismo. Si lo ha intentado y ha fallado, vuelva a levantarse y siga corriendo. Puede que esté más cerca de avanzar de lo que cree. La diferencia entre pesimistas y optimistas es que los pesimistas creen que las cosas malas duran toda la vida. Los optimistas, por otro lado, ven las cosas malas como pasos hacía el éxito.

3. Cuidado con las opiniones de los demás. Las opiniones negativas de otros, aunque a veces son con buenas intenciones, pueden impedirle cumplir sus sueños. No se rinda porque las cosas se pongan difíciles. La solución de algunos de los problemas, curas o invenciones más importantes del mundo, pueden estar en su mente, esperando a salir. Libere a ese pájaro enjaulado.

4. Sea paciente, pero persevere. A veces se necesita paciencia y perseverancia para mantener sus sueños en marcha. El hecho de que no vea resultados inmediatos no significa que su sueño esté muerto. Roma no fue construida en un día, y nunca se ha creado nada que valga la pena sin paciencia y perseverancia. No tire por la borda su sueño porque esté tardando más de lo que esperaba. Cuanto más larga sea la espera, más fuertes serán sus cimientos. Aunque se retrase, espérelo. Sucederá.

Todo lo que vale la pena toma tiempo. La idea de este libro comenzó hace unos seis años. Durante esos seis años, ha pasado por muchas repeticiones, revisiones y ediciones. En algún momento, tuve que ponerlo en espera debido a las prioridades en la vida, pero nunca me rendí. Si sus sueños lo apasionan, necesita ser paciente y perseverar, no importa cuánto tiempo tome. Los atajos en la vida pueden dejarlo sobrevivir en la vida, pero si no paga el precio de la paciencia y la perseverancia, el éxito sólo puede ser de corta duración.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué obstáculos he han hecho tropezar últimamente?

2. ¿Qué puede hacer para seguir adelante a pesar de los obstáculos?

**8**

**La vida le tiró una bola curva. ¿Y ahora qué?**

*Cada gran hombre, todo hombre exitoso, no importa cuál sea el campo de emprendimiento, ha conocido la magia que se encuentra en estas palabras: cada adversidad tiene la semilla de un beneficio equivalente o mayor.*

—W. Clement Stone

**Si no le gustan los términos de la vida con los que está lidiando, cambie las reglas**

Eso es lo que hizo una de mis invitadas especiales en mi transmisión (nombre oculto para proteger su privacidad). Después de ser abusada a los cinco años, violada a los quince años, soportó un matrimonio abusivo, y varios años de vivir una vida llena de dolor y miseria, ella decidió que ya era suficiente, y era hora de cambiar las reglas del juego. Ella describió esos años como oscuros debido a las adversidades con las que tuvo que lidiar. Después de una experiencia cercana a la muerte, oyó una voz en su cabeza que le dijo: "Lo que yo permito continuará.” Tenía dos opciones: podía seguir soportando el dolor y la miseria con los que había estado condicionada a vivir durante treinta y dos años, o podía hacer algo al respecto. Ella admite que no fue una decisión fácil, pero siguió recordándose a sí misma que lo quese permitiera continuaría**.** Lentamente y un paso audaz a la vez, con la ayuda de consejeros, entrenadores de vida y otros recursos, ella fue capaz de liberarse. Hoy en día, es una oradora de inspiración, entrenadora de vida y autora con exitosas ventas, que comparte su fascinante historia con el mundo.

**La historia de Alvin Law**

La vida le dio a Alvin Law bastantes limones. También eran limones enormes. Cuando vi por primera vez su video en Goalcast, *Usted no es su etiqueta* (“You Are Not Your Label”*);* me inspiré tanto por suhistoriaque quería entrevistarlo. Me puse en contacto con Alvin para preguntarle si estaría dispuesto a ser un invitado en mi programa.

En mi primera llamada con Alvin, su calidez, pasión y perspectiva positiva ante la vida, a pesar de los desafíos que había pasado,eran contagiosos. Alvin nació sin brazos, una deformidad causada por la droga talidomida, en la década de los 1960s. Sin ninguna esperanza para él, sus padres biológicos renunciaron a Alvin para darlo en adopción cinco días después que nació, con la esperanza de que alguien pudiera estar mejor preparado para cuidar de él.

En su libro, *Las leyes de vida de Alvin: 5 Pasos para superar cualquier cosa (“*Alvin's Laws of Life: 5 Steps to Overcome Anything”*),* Alvin narra sus experiencias compartiendo que, mientras crecía, fue burlado, le ponían sobrenombres e incluso fue golpeado un par de veces. Como relató, su daño más significativo vino de la exclusión. A él no le permitían jugar ciertos juegos en la escuela porque no se parecía a los otros niños.

Los limones de Alvin estaban agrios.

Se odiaba a sí mismo y a la mano que le repartieron cuando estaba creciendo. Al pasar eltiempo, Alvin comenzó a cambiar las cosas a su alrededor, creyendo en quién era y en lo que tenía. Decidió que nada iba a detenerlo. Ni siquiera los brazos que no tenía.

Hoy en día, Alvin Law es unconferencista profesional certificado (por NSA)**,** un honor otorgado a menos del 10 por ciento de los oradores profesionales mundialmente, y ha estado presentando la conmovedora historia de su vida a grupos a través de Canadá, Estados Unidos y el mundo desde 1981. Alvin también toca varios instrumentos, incluyendo la batería, trombón y piano. ¡Él incluso conduce, usando sus pies para controlar el volante del coche!

A pesar de sus desafíos, Alvin está comprometido a ayudar a los demás y ha recaudado más de doscientos millones de dólares para caridad. La historia de Alvin nos recuerda que todos tenemos algo que nos perjudique: problemas y cuestiones que nos ocupan todos los días. Lo que cuenta es cómo respondemos a estos problemas. Tenemos que enfocarnos en lo que tenemos, no en lo que no tenemos. Hay algunas cosas en la vida que no podemos cambiar, pero tener una perspectiva diferente sobre ellos puede hacer toda la diferencia. Recuerde que grandes cosas pueden provenir de algunas de las cosas que consideramos errores.

Puede quejarse del viento, esperar que cambie, o ajustar sus velas. Puede encontrar todas las excusas por lo que algo no es posible, o puede decidir hacer lo mejor de lo que tiene. Una de las cosas que Alvin compartió conmigo durante la entrevista que todavía llevo conmigo, es que cada obstáculo que encontramos en la vida es sólo un tropezón en el camino, pero se necesita una actitud mental positiva para superar esos tropezones. No importa cuán amargos sean sus limones en este momento, recuerde que posee dentro de usted mismo todos los ingredientes para hacer la mejor limonada que el mundo ha probado.

**Cómo Patty sobrevivió a la inesperada muerte de su marido**

El Domingo de Pascua siempre traerá recuerdos dolorosos porque fue en esa fatídica mañana del Domingo de Pascua de 1987, que los rieles de la vida se rompieron y dejaron a Patty colgando sin aparentemente ningún lugar a donde girar.Embarazada de su segundo hijo, se despertó esa mañana para encontrar a su marido acostado a su lado, luchando para respirar; y quien pronto sería declarado muerto.

"¿Qué haces, mientras viajas por la vida, aferrándote a rieles de diferentes tipos, esperando que la vida sea normal, sólo para que de repente los rieles se salgan, dejándote sin absolutamente ninguna pista de lo que espera adelante?" Esta fue la preguntaque repetidamente pasaba a través de la cabeza de Patty. Mientras reflexiona sobre la vida y recuerda su difunto marido, el recuerdo de lo que sucedió a veces parece tan fresco como si acabara de pasar. A pesar de la dolorosa memoria, temores, preocupaciones, lágrimas e impotencia, había lo que ella llama como un brazo invisible de protección a su alrededor.

Ella no tenía ni idea de su futuro, pero sus amigos se ocuparon de ello; ella no tenía idea de qué hacer con el cuerpo sin vida de su marido, pero la gente intervino para ayudar. No tenía idea que le pasaría a ella y a su bebé por nacer, sin embargo, encontró la fuerza que necesitaba para resistir.

Patty tiene estas palabras de ánimo para cualquiera que esté pasando por las tormentas de la vida:

1. Confíe en Dios. Aunque nunca vio su brazo de protección alrededor de ella, lo sintió con fuerza. Todavía experimenta dolor, pero siempre puede confiar en Dios para ayudarla a superar los momentos difíciles de la vida.

2. Reconozca el problema. Patty comparte que a veces durante la adversidad, no hay nada que podamos hacer más allá de cierto punto. En su caso, su marido había muerto, y ella no podía traerlo de regreso. Todo lo que podía hacer en ese momento era rendirse. Ella añade que, durante las tormentas de la vida, debemos hacer lo mejor que podamos con todo lo que tenemos, pero más allá de eso necesitamos rendirnos a Dios.

3. Siga adelante lentamente. A veces la ruta puede no ser clara y que ni siquiera sea la que hubiéramos elegido. Pero al seguir adelante como somos guiados, encontraremos fragmentos de sabiduría y fuerza para ayudarnos a lo largo del viaje.

4. Ore. Esta es una de las cosas más difíciles que hacer, especialmente cuando se trata de las tormentas de la vida. Sin duda orar era eso para Patty cuando se trataba de la pérdida de su marido. Pero a través de todo, ella advierte que tenemos que orar en la medida de que podamos, sabiendo que hace una diferencia.

A pesar de que han pasado más de treinta años desde que su marido murió, Patty todavía se lamenta. Sin embargo, encuentra fortaleza y consuelo en la bondad de Dios. Si está lidiando con la dolorosa pérdida de un ser querido, espero que encuentre el apoyo de la historia de Patty.

Cuando se enfrenta a los desafíos de la vida, usted puede responder de una de las dos maneras: puede reaccionar negativamente a través de los hábitos de autosabotaje como miedo, ira y rencor, o puede reaccionar positivamente a través de la esperanza, oración, y encontrar ayuda a través del asesoramiento. No importa lo difícil que sea el desafío, tener la perspectiva correcta puede ayudarlo a lidiar con la adversidad de la manera correcta.

Ya sea una pérdida de trabajo, enfermedad, la muerte de un ser querido o una relación abusiva, recuerde que no es lo que le pasa a usted lo que importa. Es la forma en que elige responder.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Por qué tipo de adversidad está pasando ahora?

2. ¿Cómo puede aplicar las lecciones de este capítulo para ayudarle a manejarlo?

 **9**

 **¿Qué ve?**

*Los ojos que miran son comunes, pero los ojos que ven son raros.*

—J Oswald Sanders

**El movimiento del gorgojo de algodón**

En el corazón de la ciudad, Enterprise, Alabama, hay una estatua de una mujer griega que lleva un tazón redondo, encima del cual se encuentra un enorme gorgojo. Cerca, una placa dice: "En profunda apreciación del Gorgojo de Algodón y lo que ha hecho por el heraldo de la prosperidad, este monumento fue erigido por los ciudadanos de Enterprise, Condado de Coffee, Alabama." La idea de erigir un monumento para honrar una plaga destructiva suena ridícula, por no decir más. Sin embargo, la historia hace toda la diferencia.

En la década de los 1920s, los estados del sur cayeron bajo el asedio del gorgojo de algodón, una plaga destructiva que causó estragos en la industria del algodón, ocasionando más de veinte mil millones de dólares en pérdidas. Esto impactó negativamente a las zonas rurales de Estados Unidos, algunos creen que fue la causa principal detrás de la Gran Migración: el movimiento de millones de personas del sur al norte.

A los pocos años de la invasión del gorgojo de algodón, la producción de algodón había caído un 50 por ciento. Sin embargo, muchos de los agricultores no estaban dispuestos a abandonar la producción de algodón porque eso era lo único que conocían. Pero cuanto más crecían, más atacaban los gorgojos. Los agricultores probaron diferentes técnicas agrícolas como el cultivo en temporadas diferentes, utilizando una variedad de insecticidas, e incluso hasta importaron hormigas predadoras para que se alimentaran de los gorgojos, pero ninguno de estos funcionó.

Con los rendimientos del algodón cada vez más bajos, el señor H.M. Sessions, uno de los vendedores de semillas de los agricultores, se dio cuenta de que tenía dos opciones: continuar con la estrategia actual y esperar que los gorgojos desaparezcan, o diversificarse en otros cultivos que no fueran atractivos para los gorgojos de algodón.

Sin nada que perder, Sessions viajó a Carolina del Norte y regresó con cacahuetes, los cuales vendió a uno de los agricultores locales. El agricultor se arriesgó cambiando su cultivo de algodón a cacahuetes. Con la producción de algodón todavía en declivedebido a los ataques de gorgojos, el agricultor hizo suficiente dinero con cacahuetes para pagar todas sus deudas, con algo sobrante. Las noticias sobre su éxito se extendieron rápidamente por todo el condado, y algunos de los agricultores que inicialmente estaban escépticos decidieron probar el cultivo de cacahuetes.

A medida que otros estados continuaban luchando contra los gorgojos de algodón, el condado de Coffee, Alabama, se había convertido el productor principal de cacahuetes del país. También se diversificaron en otros cultivos como patatas, caña de azúcar, sorgo y tabaco. Si no hubiera sido por el movimiento del gorgojo de algodón, los agricultores en el condado de Coffee no habrían sido capaces de buscar mejores cultivos comerciales**.**

Esta historia contiene lecciones valiosas para individuos y organizaciones, especialmente durante los momentos de crisis. Mientras que algunos esperan y esperan a que las condiciones vuelvan a la normalidad, otros optan por hacer los ajustes necesarios para viajar por las olas del cambio.

Aquí están algunas preguntas que todos debemos considerar.

1. ¿Podría ser que la razón por la que seguimos lidiando con nuestros desafíos actuales, sean cuales sean, es porque tenemos miedo o no estamos dispuestos a probar algo diferente?

2. ¿Podría ser que una perspectiva diferente y la voluntad de probar algo diferente es justo lo que necesitamos para llevarnos a ese siguiente nivel de éxito?

3. ¿Podría ser que los acontecimientos desagradables de la vida están destinados a forzarnos a salir de nuestras zonas de confort?

**Todo está en cómo ve las cosas**

Había un criador de pollos cuya tierra se inundaba prácticamente cada primavera. Cuando las aguas se acercaban a su propiedad e inundaban sus gallineros, corría para mover sus pollos a un terreno más alto. La segunda vez que ocurrió, cientos de pollos se ahogaron porque no fueron trasladados a tiempo.

Después de sufrir otra fuerte pérdida por una tercera inundación, el granjero entró a la granja y, con una voz llena de desesperación, le dijo a su esposa: "¡Ya basta!No puedo comprar otro lugar. No puedo vender este, y no sé qué hacer.”

Su esposa respondió con calma: "¡Compra patos!" Terminó criando patos y nunca tuvo que preocuparse por inundaciones de nuevo. Lo que este granjero necesitaba era un cambio de perspectiva y un cambio de actitud. El agricultor no pudo evitar que las inundaciones llegaran, pero cambió su estrategia usando las inundaciones como palanca.

¿Cómo puede usted usar las inundaciones de la vida como palanca?

**Una bendición disfrazada**

El año era el 2007. Había solicitado un trabajo como consejerohipotecario en una compañía hipotecaria muy conocida.La descripción del trabajo y los requisitos coincidían con mi perfil tan bien que creí que conseguiría el trabajo. Me presenté a la entrevista con mi traje negro a rayas, sujetando mi carpeta de cuero negro. Me sentía bien. Cuando caminé por las puertas de cristal del edificio, me recibió el elegante ambiente del vestíbulo, y me imaginé caminando por esas puertas todos los días para ir a trabajar.

Poco después de que me puse cómodo en el sillón de felpa, mi ensueño fue abruptamente interrumpido cuando el entrevistador salió del ascensor para llevarme a la sala de entrevistas en el piso de arriba. Tal y como esperaba, la entrevista fue muy bien. Después de pasar unos días sin tener noticiasde la compañía, comencé a ponerme ansioso.

Una semana después, recibí una carta por correo de la compañía que no obtuve el trabajo. Leía la carta una y otra vez con asombro. Esto no puede estar bien, pensé para mí. Poco después de recibir la carta de rechazo por correo, la organización dejó de funcionar. Los trabajadores se presentaron una mañana sólo para que les dijeran que ya no tenían trabajo. Sin previo aviso o advertencia. Fue en ese momento que todo empezó a adquirir sentido. Si me hubieran contratado, me habrían despedido en unas semanas.

Lo que no me di cuenta en ese momento era que el rechazo era una bendición disfrazada. No mucho después de eso, encontré otra posición y terminé trabajando a la par del mismo gerente que me había rechazado de la primera compañía. Cuando las cosas no salgan como espera, no pateé contra las espinas**.** Sólo termina lastimándose a sí mismo.

Reinhold Niebuhr capturó esto en su famosa oración de serenidad:

*Dios concédeme la serenidad*

*Para aceptar las cosas que no puedo cambiar;*

*Valor para cambiar las cosas que puedo;*

*Y sabiduría para saber la diferencia.*

Puede que no siempre entiendas por quésuceden algunas cosas como lo hacen, pero al final, recuerda este consejo del entrenador John Wooden: "Las cosas funcionan mejor para aquellos que hacen lo mejor del modo de que las cosas funcionan.”

Estas son algunas maneras de lidiar con las crisis de la vida.

1. En lugar de ver lo peor de las decepciones en la vida, un cambio de perspectiva puede hacer una gran diferencia. En la mayoría de los casos, permitimos que la gravedad de la crisis por la que estamos pasando, nos abrume tanto que no veamos el rayo de luz**.**

2. Antes de que se sienta tentado a renunciar a lo que parece ser una situación imposible, PREGÚNTESE A SÍ MISMO si ha considerado todo el bien posible que puede salir de ello. Una perspectiva diferente puede ser todo lo que necesita para llegar a donde necesita estar. Como dijo una vez el profesor Max Planck: "*Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian.”*

3. Recuerde que está bien no entenderlo todo. Enfrentémoslo: no todo va a tener sentido en la vida, y hay algunas cosas que simplemente no entenderá. Hasta en esos momentos, necesita confiar que las cosas siempre funcionarán, siempre y cuando haya hecho todo lo que necesita hacer.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Por qué desafíos está pasando actualmente, que se pueden cambiar con un cambio de perspectiva?

2. ¿De qué maneras puede cambiarlos?

**10**

**¿Conoce la temporada en la que se encuentra?**

*En la profundidad del invierno, finalmente aprendí que, dentro de mí,*

*había un verano invencible.*

—Albert Camus

**El cambio de temporadas de la vida**

Escuché la historia de un hombre que tuvo cuatro hijos. Quería que sus hijos aprendieran a no juzgar las cosas demasiado rápido. Para enseñarles una lección, envió a cada uno, a su vez, en una búsqueda, para ir y mirar un peral que estaba a una distancia considerable.

El primer hijo fue en el invierno, el segundo en la primavera, el tercero en verano, y el hijo menor en el otoño. Cuando todos habían ido y regresado, los convocó para describir lo que habían visto. El primer hijo dijo: "El árbol era feo, doblado y retorcido.” El segundo hijo dijo: "Estaba cubierto de retoños verdes y lleno de promesas.” El tercer hijo no estuvo de acuerdo y dijo: "Estaba cargado de flores que olían tan dulces, se veían tan hermosas y era la cosa más agraciada que jamás había visto.” El último hijo no estaba de acuerdo con ninguno de ellos. Dijo: "Estaba maduro y lleno de frutos, lleno de vida y desatisfacción.”

El hombre entonces les explicó a sus hijos que todos tenían razón porque cada uno había visto sólo una temporada en la vida del árbol. Les dijo que no podían juzgar a un árbol, o a una persona, por una sola temporada. La esencia de quiénes eran y el placer, alegría y amor que provienen de la vida sólo se pueden medir al final cuando todas las estaciones de la vida hayan pasado.

Si se rinde cuando sea invierno, se perderá la promesa de su primavera, la belleza de su verano y los logros de su otoño. Eclesiastés 3:1 (NIV) dice: "Hay un tiempo para todo y una temporada para cada actividad bajo los cielos."

Mientras esté vivo, pasará por las temporadas cambiantes de la vida. Algunas son geniales, y otras no tanto. Independientemente de lo que las experiencias traigan, pueden contener lecciones valiosas si presta mucha atención. Aunque no puede cambiar las temporadas, puede cambiar sus creencias, actitudes y acciones.

No soy un fanático del invierno porque no me gusta el frío. Cada año antes de que llegue la temporada de invierno, empiezo mi despotrica anual. Mi esposa e hijos constantemente me recuerdan que mientras esté vivo, el invierno siempre hará una aparición anual, y necesito acostumbrarme. Puedo decidir aceptarlo y prepararme para él, o seguir quejándome.

Tan desagradable como encuentro la temporada de invierno, he llegado a entender que no hay nada que pueda hacer para cambiarla. Lo único que puedo cambiar es mi actitud hacia ella. Lo mismo ocurre con algunas cosas en la vida. No puede cambiar el clima, la forma en que otras personas conducen en la autopista, la economía, o lo fuerte que su vecino de al lado se ríe. En lugar de preocuparse por estos factores incontrolables en la vida, estas son algunas cosas que puede hacer:

1. Anticipe las temporadas de la vida. Las estaciones de la vida son inevitables. Anticiparlas asegura que no lo tomen por sorpresa. Hay algunas cosas en la vida que no puede controlar. Lo que puede controlar es su actitud y cómo responde a ellas.

2. Abrace las temporadas de la vida. En lugar de pasar tiempo resistiendo las temporadas de la vida, abrácelas y vea lo bueno en ellas. Al mantener la mente abierta, usted será capaz de desarrollar una mejor perspectiva para ayudar a manejarlas. El verano viene con el brillo del sol. El otoño trae el cambio de colores y un clima más fresco. El invierno trae la belleza de los copos de nieve. La primavera le regresa la vida a todo. Abrace la belleza de la temporada en la que está ahora mismo.

3. Manténgase optimista durante las temporadas de la vida. Nada dura para siempre. No importa lo desagradable que sea una temporada para usted, manténgase seguro y reconozca que esto también pasará.

4. Aprenda de las temporadas de la vida. Aquí es donde muchos de nosotros fallamos. No debe pasar por las etapas de la vida sin tomarse el tiempo para encontrar las experiencias de aprendizaje. Hay una oportunidad de aprendizaje en todo. No deje que el dolor de una temporada lo aleje de las demás. Nojuzgue a la vida por una temporada difícil. Persevere a través de los momentos difíciles y sepa que mejores tiempos están seguros de llegar tarde o temprano.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿En qué temporada de la vida se encuentra actualmente?

2. ¿Cómo puede aplicar las lecciones de este capítulo para ayudarlo a manejar mejor esta temporada?

**11**

**¿De qué tiene miedo?**

*Lo único que tenemos que temer es el miedo mismo.*

—Franklin D. Roosevelt

El thriller psicológico del 2016, *Mío (*“*Mine”)*, es un ejemplo clásico de cómo el miedo puede inmovilizarnos. En esta película de morderse las uñas, Mike Stevens (interpretado por Armie Hammer) y su observador Tommy Madison, están en una misión secreta para asesinar a un peligroso líder terrorista que está asistiendo a una boda. Mike falla en el intento de asesinato dudando cuando el hijo del terrorista interviene en el camino. El enemigo descubre a Mike y Tommy, y los ataca. Sin embargo, una tormenta de arena obliga al enemigo a retirarse, dejando atrás a Mike y Tommy. Los dos hombres fueron ordenados a encontrar el camino a un pueblo donde podrían ser recogidos una vez que la tormenta de arena se detuviera. En su camino, Tommy pisa una mina que le vuela las piernas. Momentos después, Mike también pisa lo que parece ser una mina de tierra, y al darse cuenta de lo que ha hecho, evita dejar de pisarla por temor que él también podría encontrar el mismo destino. Tommy, en agonía, se dispara en la cabeza, no queriendo que Mike se baje de la mina para salvarlo. Atrapado, Mike pide ayuda, sólo para que le digan que tendrá que esperar cincuenta y dos horas antes de que pueda ser rescatado.

Mike es visitado varias veces por uno de los bereberes del pueblo que hace mucho tiempo perdió una de sus piernas por una mina de tierra. El bereber impulsó a Mike a salir de la mina y seguir adelante con la vida, pero Mike estaba inmovilizado por el miedo. Finalmente, cansado de su predicamento, Mike reaciamente decideaceptar el consejo del bereber. Con cuidado se baja de la mina sólo para descubrir que no se explota. Descubrió que lo que había asumido que era un explosivo todo el tiempo, era sólo una lata. Mike fue finalmente rescatado y enviado de regreso a los Estados Unidos, donde se reúne con su novia.

Me pregunto cuántos de nosotros estamos atrapados donde estamos porque tememos lo que podría suceder cuando demos ese siguiente paso. ¿Qué le impide dar el siguiente paso en la vida? ¿Podría ser la evidencia falsa queaparenta ser real? (*Miedo* en inglés es “FEAR”: Falsa Evidencia que Aparece como Real)

¿Y si la tarea aparentemente imposible a la que se enfrenta es sólo un mito? ¿Qué sucederá si se enfrenta a esa creencia de autosabotaje y permite que los pensamientos llenos de fe tomen el control en su lugar? Mientras crea que algo es imposible, será una profecía autocumplida. Lo reto a liberarse de los pensamientos y creencias autolimitantes que lo han retenido todo este tiempo**.** Es mejor tratar y fracasar que no haber intentado en absoluto. A menos que lo intente, no sabrá lo que es posible.

Piense en una puerta con detección de movimiento. Desde la distancia, la puerta no se mueve. Sólo se mueve cuando detecta movimiento. Podemos desear todo lo que queramos, pero hasta que actuemos hacia el cambio que deseamos, nada va a suceder. Tememos lo que pueda pasar, tememos fracasar, o tememos lo que otros puedan pensar o decir. Las investigaciones han demostrado que un bloque de tiniebla de tres pies de ancho, seis pies de alto y cien pies de largo contiene menos de una séptima parte de un vaso de agua. Desde la distancia, puede parecer que está sosteniendo cientos de galones de agua, pero en realidad está compuesto de sólo un par de cucharadas de agua. Lo mismo es cierto con el miedo. Nuestros temores pueden que surjan grandes, pero desaparecen cuando los enfrentamos. No permita que el miedo le impida intentarlo.

Tres maneras de lidiar con el miedo:

1. Cambie su percepción. El primer paso para lidiar con el miedo es cambiar su percepción de ello. Esto lo mueve de una posición de impotencia a una posición de fe y poder. Mientras se quede en una posición de impotencia, no podrá superar su miedo.

2. Cambie su historia. En lugar de hablar de lo que no puede hacer, hable de lo que sí puede hacer. Cuanto más verbaliza sus miedos, más los envalentona. Decir cosas como "Nunca lo lograré,” "Esto es imposible," o "Nunca me liberaré de esto," se convierte en una profecía autocumplida. Cuando cambia su narrativa, el miedo ya no lo controla.

En la edición del diario *Herald Tribune* del 18 de noviembre del 1966, hay una historia de una mujer de Baltimore que creía que su vida estaba condenada por un maleficio. Según la historia, la mujer les dijo a sus médicos que era uno de los tres bebés nacidos en la décadade los 1940s, en un viernes 13. La partera que dio a luz a los bebés les dijo a sus madres porque estaban embrujadas: la primera moriría antes de los dieciséis años, la segunda antes de los veintiún años, y la tercera antes de los veintitrés años.

Resultó que la primera niña murió en un accidente de coche un día antes de cumplir dieciséis años. La segunda también murió el día antes de cumplir veintiún años; ella y un amigo estaban entrando a una taberna cuando fue alcanzada por una bala perdida. La tercera mujer, aterrorizada de morir en su cumpleaños vigésimo tercero, apareció en el hospital el día antes de su cumpleaños hiperventilando. Poco después, ella también murió como se predijo. Los médicos creían que su terror pudo haber apresurado su muerte. Lo que usted cree importa. Como escribe el autor del libro de Proverbios: "*Como un hombre piensa en su corazón, también lo es.*"

3. Cambie sus acciones. Otra forma de lidiar con el miedo es cambiar la forma en que reacciona a él. Recuerde que sus sistemas de creencias y sus acciones influyen en quién se convierte. Comience a tomar las acciones hacia lo que teme y observe cómo desaparece justo adelante de usted. Pude superar mi miedo a hablar en público sólo después de enfrentarlo.

No se rinda porque lo intentó una vez y no lo logró. Sea paciente pero persistente en sus esfuerzos. Una nota de advertencia: enfrentar su miedo no significa tomar decisiones imprudentes que pongan su vida en riesgo. Necesita aplicar sabiduría.

En la parábola de los talentos que se encuentra en *Mateo 25*, el siervo que enterró su talento porque temía, terminó perdiendo todo lo que le habían dado. Aquellos que no arriesgan nada porque tienen miedo, terminan sin tener nada. No permita que el miedo de perder lo mantenga estancado en la vida.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué miedos lo están frenando?

2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo a liberarse de esos temores?

**12**

**¿Cuál es su losa de concreto?**

*Es la señal de una mente educada el poder alojar un pensamiento*

*sin aceptarlo.*

—Aristóteles

Hay una historia de una base militar que tenía en su lista de tareas a cuatro soldados protegiendo una losa de concreto a todo momento. Los soldados cambiaban de turno protegiendo las losas durante muchos años. A medida que los comandantes iban y venían, la tradición continuaba. Después de años de observar la tradición, un nuevo comandante fue asignado a la base. Cuando preguntó por qué los soldados vigilaban la losa, se le dijo que eso era lo que el comandante anterior había instruido.

El nuevo comandante tenía curiosidad por lo que oyó y fue en búsqueda a averiguar por qué. Se encontró con un viejo documento con una explicación. Las instrucciones habían sido escritas por un comandante retirado que había muerto hacía mucho tiempo. El nuevo comandante se enteró de que hace años, la base quería construir una plataforma donde se realizaran eventos. Cuando se colocó la losa de concreto, los animales salvajes caminaron sobre ella por la noche antes de que la losa pudiera secarse. Los soldados tenían que reparar las huellas la mañana siguiente, pero cada noche, sucedía lo mismo. El comandante ordenó que cuatro soldados vigilaran las losas durante tres semanas para permitir que se secaran. La semana siguiente, fue trasladado a otra estación, y un nuevo comandante fue traído. El nuevo comandante continuó haciendo cumplir la rutina, así como todos los comandantes que vinieron después de él.

 Lamentablemente, la gente sigue protegiendo losas de concretode todo tipo. Esto puede incluir viejas tradiciones, procesos o creencias que le han inculcado. Descubren que en la vida lo que se suponía que era temporal termina convirtiéndose en permanente. Usan la frase, "Si no está roto, no lo arregles," para justificar sus razones para permanecer mediocre. No hay nada más dañino que la decisiónde conformarse consu estado actual.

Algunos pueden argumentar que querer más de la vida es codicioso. Aunque tenemos que protegernos del encanto de la codicia, también tenemos que protegernos de los peligros asociados con sentirnos cómodos con el estado actual. El momento en que deja de mejorar es el momento en que comienza su viaje hacia la extinción. Eso sucedió con las corporaciones de Kodak, Toys R Us, Nokia y Blackberry, y les sucederá a aquellos que decidan permanecer donde están.

El cambio eficaz no es posible con un modo viejo de pensar. Para asegurarse de que está al día con los cambios en la vida, haga lo siguiente:

 1. Tenga una mentalidad proactiva. Manténgase abierto a ideas nuevas. Aquellos que avanzan en la vida son los que siempre buscan oportunidades para mejorarse a sí mismos y a las personas que los rodean. Las personas que tienen la mentalidad de "así es como siempre lo hemos hecho," se encontrarán rezagadas detrás de los demás.

2. Invierta en usted mismo. Nunca use la edad o la falta de recursos como excusa. Con tanta información disponible, puede adquirir nuevas habilidades e ideas muy rápida y fácilmente. Resista la tendencia de permanecer renuente invirtiendo en usted mismo.

3. Empuje los extremos de la vida. Muchos de nosotros tenemos barreras mentales autoimpuestas que no nos atreveríamos a cruzar debido a varias razones. Nos quedamos detrás de la barrera invisible porque tememos lo que pueda pasar. Las investigaciones demuestran que los sistemas automáticos del cerebro cuales responden al miedo nos pueden ocasionar hacer cosas que nunca hubiéramos imaginado que podríamos hacer. Esta es la razón por la que un niño de dieciséis años fue capaz de levantar un coche de tres mil libras de encima de un vecino atrapado. Hasta que empujemos los extremos de la vida, sabremos qué tan grandes son las cosas que podríamos ser capaces de lograr.

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Qué losas de concreto está protegiendo?

2. ¿Cómo puede aplicar las lecciones de este capítulo a su vida?

**13**

**¿Se mantendrá su ancla?**

*Todos tomamos decisiones, pero al final, nuestras decisiones nos hacen.*

—Ken Levine

Todos estamos familiarizados con la historia de *Los Tres Cerditos*. Cual describe la aventura de tres cerdos enviados al mundo por su madre. El primer cerdito decide seguir atajos al construir una casa de paja. El segundo cerdito pone un poco de esfuerzo y construye una casa de palos. El tercer cerdo pone el mayor esfuerzo y construye su casa de ladrillos.

Un día, un lobo aparece en la puerta del primer cerdo y pide que lo deje entrar. Cuando el cerdo se niega, el lobo sopla la casa de paja y devora al cerdo. Al día siguiente, el lobo aparece a la puerta del segundo cerdo. Una vez más, cuando se le niega la entrada, sopla la casa de palos y devora al cerdo.

El lobo aparece al tercer día en la casa del tercer cerdo. Cuando se le niega la entrada, intenta soplar la casa, pero esta vez no puede hacerlo porque la casa estaba construida de ladrillos. Finalmente, el lobo decide bajar por la chimenea, cual fue el momento en el que el cerdo atrapa al lobo en un caldero de agua hirviendo y cerro la tapa con un golpetazo, lo que resultó en el deceso del lobo.

La historia de los tres cerditos describe tres grupos de personas. El primer grupo consiste en aquellos que toman la salida fácil en la vida. Toman atajos y evitan cualquier cosa que requiera tiempo, preparación y trabajo arduo. Viven al borde de la vida, tomando decisiones imprudentes y no prestando atención a las consecuencias del futuro. Viven sólo por hoy. El segundo grupo está formado por las personas a las que me gusta llamarles en inglés los del *medio-de-la-carretera o los moderados.* Hacen nada más el esfuerzo suficiente para salir adelante. Tienen apenas lo suficiente para mantenerse al día con las necesidades de la vida. El tercer grupo de personas consiste en aquellos dispuestos a ir al más allá. Son proactivos y planifican con anticipación. Están ahí cuando usted los necesita, y puede contar con ellos para hacer el trabajo. Pagan el precio y evitan seguir atajos. Ponen el tiempo y el esfuerzo extra para asegurarse de producir un trabajo de calidad.

El lobo representa el día que hay que considerar cuando nuestro trabajo sea finalmente puesto a prueba. Cuando llegue ese día, lo que sea de nosotros estará determinado por cuán fuerte sea el fundamento que tenemos en su lugar. Así como un edificio sin una base sólida está destinado a desmoronarse, la vida sin una base sólida está destinada a fracasar en algún momento.

**Todo lo que vale la pena toma tiempo**

Un hombre encontró un capullo de una mariposa y se lo llevó a casa con él. Un día, mientras se sentaba observando el capullo, notó una pequeña abertura. Se sentó y observó como la mariposa luchaba durante varias horas, forzando su cuerpo a través de ese pequeño agujero. Parecía que había dejado de hacer ningún progreso y había llegado lo más lejos que podía. Queriendo ayudar desesperadamente a la mariposa, el hombre tomó un par de tijeras y cortó el pedazo restante del capullo. La mariposa entonces emergió fácilmente, pero tenía un cuerpo hinchado y alas pequeñas y arrugadas. El hombre continuó vigilando la mariposa porque esperaba que, en cualquier momento, las alas se agrandaran para poder sostener el cuerpo, que se contraería con el tiempo. Eso no sucedió. La mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo hinchado y alas arrugadas. Nunca pudo volar.

Lo que el hombre en su bondad y prisa no entendía, era que el capullo restringente y la lucha eran necesarias para que la mariposa atravesar la pequeña abertura, cual es la forma natural de forzar el líquido dentro del cuerpo de la mariposa a sus alas. Eso asegura que esté lista para volar una vez que logre su libertad del capullo. Algunos atajos en la vida pueden ser peligrosos.

Estas son algunas cosas que tener en cuenta a medida que pasa por la vida.

1. Lo que sea que elija como su base o ancla es su decisión personal. Asegúrese de que no le falle cuando lleguen las tormentas. Construya sabiamente.

2. Las decisiones que toma a lo largo del tiempo determinan su destino. En un mundo en el que tenemos un irrestricto acceso acasi cualquier cosa que queramos, cuando queremos, es mucha la tentación de pasar por alto sobre las consecuencias de nuestras acciones. Decida con cuidado.

3. Cada elección que haga tiene un precio. Usted puede decidir tomar atajos tomando la salida fácil o dedicarle mucho trabajo.

Sea cual sea la elección que tome, una cosa es segura: las tormentas de la vida algún día pondrán a pruebas su edificio. ¿Las decisiones que tome hoy resistirán las tormentas? ¡Usted decide!

PREGÚNTESE A SÍ MISMO

1. ¿Cómo le ayudará la lección de este capítulo a asegurarse de que usted está tomando las decisiones correctas en la vida?

2. ¿Qué se comprometerá a hacer de manera diferente desde hoy?

**Pensamientos Finales**

*Si alguna vez hubiera un momento para atreverse, para marcar la diferencia, para embarcarse en algo que valga la pena hacer, lo es ahora.*

—Autor Desconocido

**De dónde vengo**

Nací en Ghana, un país de la subregión de África Occidental, y crecí en una familia modesta. Mi madre trabajaba como periodista de radiodifusión, y mi padre trabajaba como técnico de automóvilesy era dueño de una pequeña empresa. Ninguno de los dos fue a la universidad, pero trabajaron duro para mantener a nuestra familia.

Sin querer conformarme con el estado actual, estaba decidido romper las cadenas de limitación y mediocridad con las que crecí. Afortunadamente, me encontré con el libro de Norman Vincent Peale “*El poder del pensamiento positivo,”* en el librero de mi abuelo. El libro de Peale me ayudó a desafiar las construcciones culturales, paradigmas y sistema de creencias defectuosos con el que crecí. Me enseñó que, con la mentalidad correcta, podía crear el futuro que deseaba.

Uno de los momentos decisivos para mí, fue cuando llegué a casa un día cuando era un adolescente hambriento y me dirigí directamente al refrigerador para ver lo que podía encontrar para comer. Con opciones limitadas disponibles, tomé la única lata de leche que había y vertí más de la mitad en un tazón para servirme un poco de cereal. Decepcionado de que había usado más de lo necesario, mi padre me dijo que crecería para darme cuenta de lo difícil que uno tiene que trabajar para pagar una lata de leche. Esa declaración me golpeó tan fuerte que me dije a mí mismo que no iba a creer en un sistema de creencias de escasez, falta y limitación. Me quedó claro que en lo que creía y me atrevía a hacer, me daría el poder de influiren quién me convertiría.

Temía un estilo de vida de no poder proveerpara mi familia. Aunque no era muy visible en ese momento, el proceso de transformación había comenzado. Empecé a escribir mis metas en la vida y en lo que quería llegar a ser, alimentadas por el poder de mi imaginación. A lo largo del viaje de la vida, he tenido que desafiar creencias limitantes que podrían haberme retenido fácilmente. Ha habido muchas veces que el renunciar a mí mismo se sentía como la mejor opción que tomar. Podría haber permitido que los fracasos pasados, contratiempos, decepciones y opiniones de otros (algunos de los cuales eran con buenas intenciones) me impidieran seguir adelante. Sin embargo, elegí no rendirme.

Una palabra de precaución: A medida que seguimos el camino para llegar a ser todo lo que fuimos creados a ser, una cosa que tener en cuenta es que la vida nunca es lineal. Es orgánica. Al pensar en mi propia vida con todos sus giros y vueltas, cada experiencia ha moldeado y sigue dando forma a quién soy. Incluso las desagradables. Por muy difíciles que fueran algunos de esos desafíos, ha habido lecciones y experiencias muy valiosas en ellos.

Hubo luchas, sin duda. Pero también ha habido grandes oportunidades que no podrían haber sido posibles si no me hubiera atrevido a desafiar algunas de mis propias creencias y mentalidades profundamente arraigadas.

Independientemente de dónde estén en el viaje de la vida, espero que este libro lo haya desafiado a liberarse de los peligroso de los sistemas de creencias y lo haya animado a creer, atreverse y convertirse en todo lo que usted fue creado a ser.

Por su éxito,

Fred F. Gatty

**Reconocimientos**

 Ningún autor publica un libro solo. Siempre hay otros que trabajan detrás de las escenas para hacer el sueño posible. Con ese fin, quiero extender mi gratitud a los siguientes:

A mi Creador, por ser mi ancla durante las tormentas de la vida y por el don de inspirar a los demás.

A mis padres, por hacer lo mejor que pudieron por mí, y por los valores que me inculcaron.

A Amma, mi motivadora número uno, compañera de vida y amiga, por criticar el manuscrito y animarme a profundizar.

A Ellie, por revisar el manuscrito y sugerir las ediciones.

A mis invitados especiales de mi Podcast: *TIME with Fred*, por permitirme compartir sus historias. Y a usted, el lector, por tomarse el tiempo de leer este libro y atreverse a ser el mejor usted que fue creado a ser.

 ¡Gracias!

**Bibliografía**

Law, A. Alvin’s Laws of Life: 5 Steps to Overcome Anything. Calgary: AJL Communications Ltd (2006).

“Doomed Woman Died on Schedule.” Obtenido de http://www.baltimoreorless. com/2017/03/1960s-baltimore-womanbelieves-her-life-doomed-by-a-hex-dieswithin-days/

Durose, M. R.; Cooper, A. D. and Snyder, H. N. “Recidivism of Prisoners Released in 30 States in 2005: Patterns from 2005 to 2010—Update.” 2014. Obtenido de <https://www.bjs.gov>.

Guaglione, F., and Resinaro, F. Mine. 2016.

Jameson, J. Cliffy: The Cliff Young Story. Melbourne: Text Pub. Co., 2013.

“Mass Suicide at Jonestown.” Obtenido de https://www.history.com/this-day-in-history/ mass-suicide-at-jonestown.

“Nia Vardalos’ Meteoric Rise to Fame and Critical Acclaim Inspires during Motivational ‘In Conversation’ Event.” Obtenido de [www.torontofilmschool.ca/blog](http://www.torontofilmschool.ca/blog).

The Papers of Benjamin Franklin, vol. 1, January 6, 1706, through December 31, 1734, ed. Leonard W. Labaree. New Haven: Yale University Press, 1959.

Boissoneault, L. Why an Alabama Town Has a Monument Honoring the Most Destructive Pest in American History. 2017. Obtenido de https://www.smithsonianmag.com/history.

“The Michael Crichton Story.” Obtenido de http://www.michaelcrichton.com

Opening Credits:

CREE ATRÉVASE CONVIÉRTASE: Lo Que Cree Y Se Atreve Influye En Quién Se Convierte (Edición en español)

Escrito por: Fred F. Gatty

Narrado por: DINORAH PENA-DURAN

Closing Credits:

Este ha sido:

CREA ATRÉVASE CONVIÉRTASE: Lo Que Cree Y Se Atreve Influye En Quién Se Convierte (Edición en español)

Escrito por: Fred F. Gatty

Narrado por DINORAH PENA-DURAN

Copyright 2021 Por Fred F. Gatty

Derechos de autor de la producción Por Fred F. Gatty