

INTRODUCCIÓN

Crea tu mejor año



Cada año, en todo el mundo, la mayoría de las personas festejamos el mismo ritual de Año Nuevo. No me estoy refiriendo al ritual de ir de fiesta, bailar, beber o estar con nuestros seres queridos. Tampoco me refiero a reflexionar sobre nuestro pasado o estar agradecidos por lo que tenemos en nuestras vidas. Me estoy refiriendo a la tradición del típico propósito de cambio que hacemos en Año Nuevo, a nuestra promesa de hacer algo diferente. Tanto si nos proponemos mejorar nuestra economía, nuestras relaciones, nuestro aspecto o nuestro trabajo, lo que todos compartimos es un deseo común: hacer que este año sea mejor que el anterior.

Entonces, ¿qué sucede? ¿Por qué se desvanece tan pronto nuestro propósito? ¿Por qué la mayoría de las personas no conseguimos alcanzar nuestras metas? ¿Por qué en febrero ya hemos olvidado o abandonado gran parte de las mismas? ¿Es que ya no nos interesan las cosas que tan importantes nos parecían el 1 de enero? ¿Han cambiado nuestras metas y objetivos? ¿Hemos tirado la toalla y nos hemos rendido o fracasamos, simplemente, porque nunca ponemos en el lugar apropiado nuestros planes, su estructura y los medios que necesitamos?

¿Qué pasaría si este año fuera distinto? ¿Qué me dices si vienes cada uno de los días del próximo año con el firme propósito de conseguir que sea tu mejor año, pase lo que pase, por incontables que sean las fuerzas que intervengan, independientemente de los cambios que se produzcan a tu alrededor? ¿Qué pasaría si descubrieras que vivir tu mejor año es algo que está totalmente bajo tu control, que puedes moldear, crear y conseguir? ¿Qué me dices si hoy mismo te dieras cuenta de que la elección está en tu mano?

La posibilidad de hacer que éste sea tu mejor año existe en cada instante, porque no depende de nada externo, sino de revelar el aspecto más grande que hay en ti. Vivir tu mejor año es convertirte en la persona que siempre has querido ser. Es acogerte a la mejor visión que tienes de ti y desarrollar las cualidades que te llevarán a materializarla. Del mismo modo que un escultor revela la hermosa escultura que se oculta en un trozo de mármol, nosotros hemos de ir eliminando las capas externas que impiden que nos convirtamos en nuestro verdadero yo. Con la misma pasión del mejor escultor, debemos comprometernos a terminar con las limitaciones que nos hemos impuesto, dedicar un tiempo a descubrir cómo hemos ocultado nuestros talentos y cómo hemos sofocado nuestros deseos más profundos. Para crear nuestro mejor año debemos enfrentarnos a nuestras conductas de autoengaño y descubrir nuevas formas de reaccionar a los acontecimientos cotidianos que moldean nuestra experiencia. En primer lugar hemos de digerir y aceptar todas las creencias limitadoras que hemos acumulado con el paso de los años y reunir el valor para desprendernos de todo aquello que está ocultando nuestra obra de arte. Para vivir nuestro mejor año debemos dedicar tiempo a explorar el proceso de pensamiento que ha dado forma a nuestra capacidad para tener éxito o fracasar, para elevarnos hasta nuestro yo más exquisito o hundirnos en la mediocridad.

La mayoría hemos puesto algún tipo de límite a lo que podemos tener, hacer o ser. Nos resignamos al hecho de que cada año será igual o sólo un poco mejor que el anterior, en lugar de estar entusiasmados por nuestro ilimitado futuro. Ponemos barreras a nuestras ambiciones, metas e imaginaciones y perdemos la oportunidad de expresarnos libremente para encajar en las masas. Como adultos, la mayoría hemos acallado a nuestro niño interior, hemos olvidado nuestras adorables bromas y hemos reprimido nuestra incansable imaginación. Hemos cambiado nuestros patines y los tiempos en los que salíamos a la calle dando brincos por tareas más serias. El razonamiento serio que restringe lo que oímos y lo que vemos se ha impuesto a nuestra curiosidad. Nuestra naturaleza abierta y encantadora se ha transformado en un corazón encerrado en sí mismo y a la defensiva, y en lugar de emprender con gusto la tarea de hacer que nuestras vidas sean maravillosas, soñamos despiertos con la vida que nos gustaría vivir.

Quizás has caído en el patrón de esperar el día en que se cumplirán tus fantasías. Puede que vivas esperando el día en que tengas más éxito, dinero, amor o felicidad. Al igual que muchas personas, puede que esperes a que mañana suceda algo que te hará sentirte mejor hoy. Pero ¿ha aparecido ya ese mañana? Es el momento de romper con la ilusión de que tu mejor año está por llegar en el futuro, cuando la realidad es que está aquí y ahora. No te engañes ni un minuto más pensando que el mejor año de tu vida llegará... si tienes suerte. No pienses que te falta lo esencial para hacer de éste tu mejor año, independientemente de lo que hagas o te suceda. No esperes a que las cosas pasen, a que tu agenda sea menos apretada o a que aparezca el hombre o la mujer de tus sueños para empezar con la tarea de crear la vida que te gustaría tener. No permitas que la fantasía de «Un día...», «El año que viene...», «Cuando tenga

más tiempo...» o «Cuando tenga más dinero...» te haga creer que tu mejor año está aún por llegar.

Conseguirlo está en tu mano aquí y ahora. Piensa en ello: esa vida mejor está a tu alcance sea cual sea tu situación: soledad, enfermedad, con unos kilos de más, con dificultades económicas, estrés, depresión, adicción... Puedes vivirla aunque no tengas una formación adecuada, aunque hayas hecho cosas malas en el pasado, a pesar de tus flaquezas, aunque te haya abandonado alguien a quien amabas o hayas sufrido maltratos en la infancia, aunque no goces del respaldo de tus seres queridos e incluso aunque lo que te rodea parezca estar fuera de control. Tu mejor año no significa que consigas todas las cosas que creas que necesitas para ser feliz. No significa que terminarás un proyecto, encontrarás al amor de tu vida o adelgazarás diez kilos. No se refiere a saldar tus deudas o a encontrar ese trabajo nuevo que estás buscando. Puede que te divorcies o tengas obstáculos en tu carrera. Lo que espero poder mostrarte es que vivir el mejor año de tu vida no significa que todos los días sean de color de rosa o que las cosas saldrán como esperabas. Se trata de desarrollar esas partes de ti que estás deseando expresar, de hallar la inspiración en tu interior, de quererte a ti y a las decisiones que tomas. Es hacer las paces con tu pasado para crear un futuro que no se parecerá en nada a lo que has vivido hasta ahora. Es vivir cada día con los pies en el suelo, con pasión y entusiasmo por la vida y servir de inspiración a los demás para que hagan lo mismo.

El mejor año de tu vida es posible, pase lo que pase a tu alrededor. Es tuyo si lo deseas. Este año puedes elegir cuáles serán tus acciones y tu conducta. En función de lo que tengas entre manos puedes elegir si abandonarás tu deseo de alcanzar tus metas y te aferrarás al cómodo autoengaño de repetir ciegamente el pasado o si, en cambio, andarás un nuevo camino.

Aunque a simple vista este proceso pueda asustar, en realidad es mucho más sencillo de lo que parece, porque es el camino de la entrega. Es el proceso de desapegarte de tus historias personales, excusas y limitaciones. Para vivir tu mejor año has de abandonar tus antiguas creencias sobre lo que eres capaz de hacer o ser y sustituirlas por la creencia de que tu trabajo es tu mejor forma de expresión, consciente de que no hay contribución más alta que puedas hacer a este mundo que realizar tu máximo potencial.

Éste puede ser tu mejor año es una llamada a la acción. Es una guía detallada para hacer que este año sea tan especial para ti que no puedas esperar a levantarte por la mañana para empezar el nuevo día. Este libro quiere inspirarte, animarte y apoyarte para que alcances un grado de felicidad que puede que ni siquiera pensabas que era posible conseguir y para que cuando llegues a final de año estés deseando más de lo que ya has creado. *Éste puede ser tu mejor año* es tu guía personal para vivir de la mejor manera posible, independientemente de lo que suceda a tu alrededor. Está pensado para ayudarte a definir lo que significa para ti tu mejor año —cómo será y cómo te sentirás— y para ayudarte a crearlo. Una vez hayas creado tu mejor año de vida, este libro te proporcionará un plan eficaz para asegurar tu éxito y reunir las habilidades que necesitas para realizar esos sueños que tienes desde hace tanto tiempo.

Empezaremos con la sección «Sueña tu mejor año», en la que volveremos a despertar nuestros deseos más profundos y los utilizaremos para descubrir a la persona que siempre hemos querido ser. Aprenderemos lo que significa vivir en el proceso de crear nuestro mejor año y abriremos a la posibilidad de vivir nuestros sueños más fantásticos. Crearemos un futuro basado en la realidad en lugar de en la fantasía y reivindicaremos el derecho de otorgarnos todo lo que hemos estado persiguien-

do, ya sea éxito, prestigio, validación, amor o felicidad. Llegaremos a la sorprendente y transformadora conclusión de que hemos estado buscando fuera lo que podemos generar en nuestro interior, lo cual nos ayudará a acceder inmediatamente a lo que deseamos. Esto nos permitirá tener una visión superior de nosotros mismos que nos impulsará a la vida que anhelamos.

En la sección «Planifica tu mejor año» partimos de cero y preparamos el terreno para plantar y abonar nuestro nuevo e inspirador futuro. Desglosaremos la visión de nuestro mejor año para conseguir nuestras metas y dibujaremos un mapa detallado que, si lo seguimos paso a paso, nos asegurará la llegada a nuestro destino.

Por último, en la sección «Vive tu mejor año» obtenemos el valor para crear y aprovechar todos los días de este año y contemplarlos como los mejores de nuestra vida. Aprenderemos una técnica especial para atrapar los preciosos momentos que dan sentido a nuestra vida y para ser capaces de disfrutar con lo que ya tenemos. Aprenderemos el apasionante proceso de vivir dentro de nuestra integridad personal, que nos garantizará que este año permaneceremos dentro de la línea del éxito. Nuestra integridad personal nos ayudará a tomar decisiones que sean coherentes con el tipo de persona que queremos ser y actuará como una brújula interior —será nuestra guía por así decirlo— que nos garantizará que seamos fieles a nosotros mismos y que lleguemos al umbral de nuestros más profundos deseos. Comprenderemos que el mejor año de nuestra vida se basa en el pilar de sentirnos bien con quienes ya somos, con lo que hacemos y con cómo lo hacemos. Esta comprensión nos inspirará para vivir cada día de un modo que nos sintamos orgullosos y seguros de quienes somos.

Ahora mismo puedes elegir hacer que este año, este día, este momento sea un punto de partida y decir que será tu me-

jor año, o puedes continuar por el mismo camino que tantas veces has recorrido. Este libro te brinda un proceso sencillo y transformador que te permitirá crear a partir de hoy mismo *tu mejor año*. Seguir este proceso te asegurará que vivir tu mejor año será algo más que una quimera, será tu destino.

Tanto si empiezas este viaje el 1 de enero, el día de tu cumpleaños como un domingo cualquiera del mes de octubre, hoy está en tu mano hacer que éste sea el comienzo de tu mejor año. Espero que te haya quedado claro que posees este poder. Tienes el derecho de vivir tu mejor año de tu vida y la fuerza para conseguirlo. Si ya no soportas la mediocridad, si no puedes tolerar un año más igual que el anterior, te invito a que te comprometas, a que te plantees un desafío y a que te unas a mí para crear *tu mejor año*.

SUEÑA TU MEJOR AÑO



Cuida tus visiones y tus sueños,
porque son los hijos de tu alma,
los esbozos de tus mayores logros.

NAPOLEON HILL

1

Crea un propósito poderoso



Imagina cómo sería despertarte cada mañana con un entusiasmo y una pasión que no has sentido en años. Cómo sería vivir todos los días gozando de cada momento, sintiendo que tienes un propósito y que lo cumples. Esto es lo que sucede si vives cada día, cada semana y cada mes de este año al máximo; si en cada instante te propones utilizar todos tus talentos, dones e inteligencia. Esto es justamente lo que experimentarás si creas el propósito de vivir tu mejor año.

Al igual que todos los grandes logros, este viaje transformador debe empezar dando un sencillo paso: *debes crear un propósito consciente para que éste sea tu mejor año*. Un propósito es el compromiso personal de conseguir un resultado concreto. Es la fuerza motriz, la brújula interna que dirige tu conducta diaria. Un propósito consciente actúa como principio organizador que te guía para poder tomar decisiones que tengan fuerza. Te confirma que llevas el timón de tu propio barco y te confiere el poder de elegir tu destino. El propósito antecede a la manifestación. Con un propósito consciente y poderoso puedes crear la ruta de tu viaje por la vida con claridad y elegir la realidad concreta que desees crear.

Los propósitos son para los humanos lo que el *software* para un ordenador. Cuando lo instalamos en nuestra mente, un propósito nos da acceso a potenciales que nos descubren nuevas realidades. De pronto, somos capaces de ver nuestra vida con ojos nuevos. Si eliges introducir en tu memoria —cargarlo en tu disco duro, por así decirlo— el propósito de vivir tu mejor año, podrás contemplarlo como nunca lo habías hecho antes. Al instante podrás realizar cambios en lugar de limitarte a hablar de los mismos. Cuando cargas en tu memoria el propósito de vivir tu mejor año, estás eligiendo crear una vida llena de amor, risas, éxito y realización personal. A continuación expongo un ejemplo que ilustra maravillosamente el poder de los propósitos.

Julia es una mujer vivaz y con talento que trabajó conmigo durante más de dos años; le gustaba su trabajo y lo hacía muy bien. Era feliz, gozaba de buena salud y tenía unos amigos estupendos. Para todo el que la conociera, Julia tenía una vida extraordinaria. Hace cosa de un año y medio invité a mis colaboradores a que siguieran conmigo el curso «Éste puede ser tu mejor año». Durante el curso, Julia y otros compañeros crearon su propósito de vivir su mejor año. Al visualizar el año próximo como su mejor año, Julia se dio cuenta de que tenía que hacer algunos cambios inmediatamente. Lo primero que vio claro, para sorpresa de ambas, fue que tenía que dejar su trabajo y comenzar otra carrera profesional haciendo lo que más le gusta hacer: *coaching* y jugar al golf. También se dio cuenta de que si iba a vivir el mejor año de su vida tendría que trasladarse a un lugar que la inspirara y elevara su espíritu. En sólo una hora que dedicó a pensar cómo sería su mejor año, Julia reconoció que tenía que realizar cambios importantes en áreas esenciales de su vida. Su nuevo propósito le permitió ver lo que no había podido ver antes. Con gran entusiasmo nos dijo:

«Siento que he estado viviendo como encerrada en una cajita y que alguien ha abierto la tapa y me ha dicho “Oye, allí fuera hay todo un mundo de posibilidades que te están esperando y que nunca te has planteado”».

Seis meses después casi todos los aspectos de la vida de Julia habían cambiado de tal modo que eran prácticamente irreconocibles. Su propósito de vivir el mejor año la llevó a trasladarse a una pequeña y pintoresca ciudad costera que le encanta y donde puede dar rienda suelta a su pasión por el golf. Ahora es la fundadora y presidenta de la Championship Inner Golf, en cuyo ámbito utiliza sus habilidades como *coach* para que las personas desarrollen todo su potencial en el juego del golf y en sus vidas. Cada día trabaja en algunos de los campos de golf más bellos de California del Sur haciendo lo que más le gusta. Estos cambios se produjeron a raíz de «instalar» el propósito de crear su mejor año. Ahora contempla esos cambios que se produjeron con tanta rapidez y sin esfuerzo con una mezcla de incredulidad e inmensa gratitud.

Si das este paso y no haces nada más, desatarás la fuerza que cambiará tu vida. El propósito de vivir tu mejor año generará una fuerza llena de energía que te conducirá a los resultados que deseas. El propósito encierra el poder de transformar la tierra en barbecho, llena de energía latente, en una tierra fértil y potente donde podrás plantar las semillas de tus deseos y ver cómo florecen.

Para crear tu mejor año es esencial que puedas diferenciar si te guía un propósito consciente que generas día a día o si se trata de un propósito inconsciente nacido en tu pasado. Tanto si eres consciente como si no, siempre existe un propósito que actúa como telón de fondo de todas tus acciones. Si eres como la mayoría de las personas, probablemente no seas consciente del propósito que te guía en tus elecciones, accio-

nes y conductas. Tu propósito inconsciente puede ser pasar otro día, demostrar a tus padres que eres como ellos quieren, protegerte para que no te hieran, evitar que se enfaden contigo en el trabajo o un millón de situaciones diferentes. Pero no te equivoques: siempre hay un propósito oculto que guía tu vida. El que te guía en estos momentos probablemente lo creaste en los primeros años de tu vida, antes de que empezaras a tomar tus propias decisiones conscientes. La buena noticia es que para crear un propósito consciente en estos momentos no es necesario que descubras cuál es el que te ha guiado hasta ahora. Lo único que debes saber es que si no vives la vida que quieres, si no estás tomando las mejores decisiones cada día, si te aburres, te resignas o te esfuerzas, si siempre cometes los mismos errores, es más que probable que tu propósito sea viejo, desfasado y que no te funcione. Si sigues permitiendo que tu propósito inconsciente dirija tu vida, lo único que puedes esperar es que el año próximo sea una nueva versión del anterior.

Para asegurarte el éxito, primero tendrás que «instalar» tu propósito consciente y revisarlo a diario. Un propósito nuevo que guíe cada uno de tus movimientos requiere compromiso y perseverancia. Diversos estudios demuestran que se necesitan veintiocho días para realizar un cambio permanente de conducta o hábito, y lo mismo sucede cuando quieres introducir una nueva creencia en tu conciencia. No basta con decir que te has comprometido a crear tu mejor año y esperar que este compromiso se mantenga solo. Debes hacer un esfuerzo consciente para convertirlo en parte de tu sistema de creencias. Piensa cuántas veces tu madre o tu padre te dijeron que tenías que lavarte los dientes antes de que adoptaras el hábito de hacerlo todos los días. Has de ser diligente al comienzo de este proceso: comprométete a elegir conscientemente, tantas veces

al día como te lavas los dientes, vivir tu mejor año. Este nuevo propósito no se instaurará sin más, por mucho que te empeñes. Si te pareces en algo a mí, puede que pienses que no has de esforzarte tanto para tener una buena vida.

Cuando me di cuenta de que esa vida extraordinaria no iba a venir a mí por las buenas, me enfadé bastante. Por alguna razón creía que me la merecía y el pensamiento de tener que hacer algo para crearla me ponía enferma. De modo que en lugar de reconocer que la vida era diferente de lo que yo había pensado que debía ser, me puse de rodillas y viví como una víctima durante más años de los que quiero admitir. El propósito inconsciente que había guiado la mayor parte de mi vida era crear una imagen lo más dramática posible para atraer la atención de todos. Esta intención no sólo ya no era atractiva, sino que no me estaba conduciendo a donde quería ir. Un día, tras haber sido abatida de nuevo por las circunstancias que yo misma había creado, comprendí que nadie iba a venir a rescatarme. Era evidente que toda mi vida giraba en torno a mis decepciones e infortunios. Hasta elegía a mis amigos por su capacidad para compadecerse de mi sufrimiento. Me encontré en ese momento decisivo de mi existencia y me planteé que debía tomar una decisión importante sobre el modo en que quería vivir mi vida. Podía seguir enfadada con la forma en que había sido diseñado el universo y la experiencia humana y continuar mi camino hacia ninguna parte o podía crear conscientemente la mejor vida posible para mí. Me alegra poder decir que elegí la segunda opción.

Mi propósito consciente de crear el mejor año de mi vida y de ir más allá de lo que creía posible sigue guiándome en todo momento. Me motiva, me eleva por encima de la pequeñez de mi vida humana y me impulsa a tomar decisiones que me llenan de fuerza. Mi propósito me ayuda a buscar siempre nuevas

formas para hacer que mi vida y la de quienes me rodean sea mejor. En vez de rebelarme y lamentarme («¡Pobre de mí! ¿Por qué todo me cuesta tanto?»), reviso diariamente mi propósito consciente y permito que me guíe. ¿Me molesta hacer esto? Ya no, porque mi propósito me ha recompensado más veces de las que puedo recordar. Me ha proporcionado una vida que nunca imaginé que sería posible. Sé que si realmente te comprometes a esforzarte para que el propósito de hacer que éste sea tu mejor año se grabe en tu conciencia, obtendrás los mismos beneficios que yo.

Tu propósito será todavía más fuerte cuando lo divulgues públicamente. Si verdaderamente te has comprometido con el mismo, todos los que te rodean han de saberlo. Una vez oí decir a Diane Collins, creadora del programa de desarrollo personal QuantumThink: «Tu propósito ha de irradiar de ti. Ha de emanar de cada célula de tu cuerpo, a fin de atraer a las personas y circunstancias que puedan apoyarte para que se materialicen tus deseos». En otras palabras, tu propósito modela tu conducta, acciones, elecciones y palabras. Se convierte en tu sistema operativo personal. Para gozar de tu mejor año lo único que has de hacer es comprometerte ahora mismo con la intención de crearlo y experimentarlo. Luego cada día, durante los siguientes 365 días, recuerda tu propósito al despertarte y vuelve a comprometerte a crear un año mejor de lo que hubieras podido imaginar. Te prometo que tienes el poder para hacerlo.

¡Pasa a la acción! Crea un propósito poderoso

Cuando te despiertes y cuando te acuestes, dedica al menos tres minutos a cerrar los ojos y afirmar: «Éste es mi mejor año». Recuérdate este propósito colocando recordatorios —como notas y señales— en todas las habitaciones de tu casa y en tu lugar de trabajo. Puedes mandarte e-mails todos los días o colocar una nota en tu teléfono para que cada vez que lo uses recuerdes tu compromiso y puedas renovarlo. Comunica a las personas que más te importan que has elegido hacer de este año el mejor de tu vida.
