

Introducción

El sapo y la princesa

Está usted aquí, en este mundo, para hacer algo maravilloso con su vida, para experimentar felicidad y alegría, tener relaciones maravillosas, una salud excelente, una prosperidad absoluta y sentirse totalmente realizado. Entonces, ¿cómo es que todavía no vive la vida de sus sueños?

Si quiere conocer las razones de su felicidad o de su infelicidad, de su éxito o falta de éxito, de sus ganancias o pérdidas, mire en el espejo que tenga más cerca. La calidad de lo que piense de la persona que ve en el espejo decidirá, en gran medida, la calidad de su vida. Si cambia su manera de pensar en sí mismo, cambiará su vida... casi de inmediato.



No hay nada bueno o malo, pero pensarlo hace que lo sea.

WILLIAM SHAKESPEARE

Un cuento de hadas

Érase una vez, como nos dice un cuento de hadas, un apuesto príncipe al que una bruja malvada convirtió en un feo

¡BESE ESE SAPO!

sapo. Su maleficio sólo se rompería si lo besaba una princesa, algo que la bruja estaba segura que nunca sucedería.

Por el mismo tiempo, érase una bella princesa que suspiraba por un apuesto príncipe con el que casarse, pero ese príncipe no había aparecido en su vida. Un día, mientras paseaba sola por el bosque, junto a un pequeño lago, vio un feo sapo que vivía allí. Mientras la princesa permanecía sentada junto al agua, pensando en su situación y anhelando que apareciera un apuesto príncipe, el sapo se acercó a ella y le habló.

Le dijo que, en realidad, era un apuesto príncipe y que con sólo que ella lo besara, se convertiría en el príncipe que había sido antes y se casaría con ella y la amaría por siempre jamás.

La idea parecía absurda, pero, aunque con muchas reservas, la princesa hizo acopio de valor y besó al sapo en los labios.

Tal como le había prometido, al instante él se convirtió en un apuesto príncipe. Fue fiel a su palabra, se casó con ella y vivieron felices por siempre jamás.

Moraleja de la historia

Parece que casi todos tenemos un bloqueo, o más de uno, que nos impide convertirnos en personas felices, sanas y alegres, que esperan cada nuevo día ilusionadas, con entusiasmo y expectación.

¿Cuál es ese «sapo» que hay en su vida y que necesita «besar» antes de poder alcanzar todo lo que está en sus manos? ¿Cuáles son las experiencias negativas de su vida que tiene que abrazar, afrontar y usar para transformarse en la asombrosa persona en que puede convertirse?

Lo que todos queremos

El gran propósito de la vida humana es disfrutar de felicidad y paz mental. Cualquier persona normal quiere experimentar y gozar de las emociones positivas de amor, placer, satisfacción y realización.

Quizás el descubrimiento más importante de la psicología y la realización individual es que los mayores obstáculos que se alzan entre nosotros y una vida extraordinaria suelen ser las actitudes mentales negativas que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás. Sólo cuando aprenda a «besar ese sapo», haciendo que buscar y encontrar, de forma continuada, algo positivo y que valga la pena sea una costumbre para todos, liberará todo su potencial para el éxito.

En este libro, basado en 5.000 conversaciones y seminarios con más de cinco millones de personas en 58 países (Brian), y muchos miles de horas de trabajo en terapia y psicología (Christina), aprenderá una serie de métodos y técnicas sencillos, pero poderosos, que podrá usar de forma inmediata para dejar de pensar de modo negativo y pasar a pensar de modo positivo, convirtiendo todos los problemas de su vida en un beneficio de algún tipo. Aprenderá a convertirse en una persona totalmente segura y liberará todo su potencial para vivir una vida extraordinaria.

Estas herramientas y estrategias le han dado resultado a millones de personas de todo el mundo, y se lo darán también a usted. Empecemos.

1

Siete verdades sobre usted mismo

Nuestro estado natural es ser felices, estar sosegados, alegres y llenos de entusiasmo por estar vivos. En este estado natural, nos despertamos cada mañana llenos de ganas de empezar el día. Nos sentimos maravillosamente respecto a nosotros y a nuestras relaciones con las personas que hay en nuestra vida. Disfrutamos del trabajo y obtenemos una gran satisfacción al aportar algo que cambie las cosas. Nuestra primera meta debería ser organizar nuestra vida de tal manera que sea así como nos sintamos la mayor parte del tiempo.

En tanto que adulto, plenamente maduro y plenamente activo, usted debería hacer cosas, cada día, que le llevaran hacia la realización de su potencial. Debería sentirse agradecido por todo lo que recibe en todos los campos. Si es desdichado o está insatisfecho en alguna parte de su vida, es que algo va mal en su manera de pensar, sentir o actuar, algo que es preciso corregir.



*La mayoría de nosotros
somos tan felices como
decidimos ser.*

ABRAHAM LINCOLN

¡BESE ESE SAPO!

El punto de partida para liberar todo su potencial es comprender que, en lo más profundo de su ser, *ya* es un príncipe o una princesa.

Con independencia de dónde esté hoy o lo que haya hecho o dejado de hacer en el pasado, tiene que aceptar siete verdades esenciales sobre usted mismo como persona:

1. *Usted es una persona buena y excelente* por completo; es valiosa y merece la pena más allá de toda medida. Nadie es mejor ni está más dotado que usted.

Sólo cuando *duda* de su bondad y valor esenciales, empieza a dudar de usted mismo. La incapacidad de aceptar que es una buena persona es la causa fundamental de una gran parte de su descontento.

2. *Usted es importante*, de muchas, muchísimas maneras. Para empezar, es importante para usted mismo. Su universo personal gira en torno a usted como individuo. Es usted quien da sentido a todo lo que ve y oye. Nada en su mundo tiene importancia salvo por la importancia que *usted* le atribuye.

También es importante para sus padres. Su nacimiento fue un momento significativo en su vida y, al crecer, casi todo lo que hacía era significativo para ellos.

Es importante para su propia familia, para su pareja o cónyuge, para sus hijos y para los otros miembros de su círculo social. Algunas de las cosas que hace o dice tienen un efecto enorme en ellos.

Es importante para su empresa, sus clientes, sus compañeros de trabajo y su comunidad. Lo que

hace o no hace puede tener una repercusión tremenda en la vida y el trabajo de otros.

Lo importante que usted se sienta determinará la calidad de su vida. Las personas felices, con éxito, se sienten importantes y valiosas. Al sentir y actuar de esta manera, lo convierten en verdad para ellos.

Las personas infelices, frustradas, sienten que no tienen importancia ni valor. Se sienten frustradas y faltas de valía. Sienten «No soy lo bastante bueno» y, como resultado, arremeten contra el mundo y adoptan conductas que les perjudican a ellos mismos y a los demás.

No comprenden que podrían ser príncipes o princesas en su interior.

3. *Usted tiene un potencial sin límites* y la capacidad de crear su vida y su mundo según lo desee. No podría agotar todo su potencial aunque viviera cien vidas.

No importa lo que haya logrado hasta ahora, sólo es un indicio de lo que podría hacer realmente. Y cuantas más de sus cualidades y aptitudes desarrolle en el presente, más potencial podrá desarrollar en el futuro.

Su fe en ese potencial casi ilimitado es clave para llegar a ser todo lo que es auténticamente capaz de ser.

4. *Usted crea su propio mundo* en todos los sentidos mediante la manera en que piensa y mediante la profundidad de sus convicciones. Sus convicciones

crean sus realidades, y todo lo que cree sobre usted mismo lo ha *aprendido*, empezando en la infancia. Lo asombroso es que la mayoría de las dudas y las opiniones negativas o limitadoras que le impiden ser feliz y tener éxito no se basan en ningún hecho ni realidad en absoluto.

Cuando empiece a cuestionar sus convicciones limitadoras y cultive otras coherentes con la increíble persona que es en realidad, su vida empezará a cambiar casi de inmediato.

5. *Siempre es libre de elegir* el contenido de sus pensamientos y la dirección de su vida. Lo único sobre lo que tiene un control absoluto son sus ideas y su vida interna. Puede decidir tener ideas felices, gratificantes y estimulantes, unas ideas que conduzcan a actos y resultados positivos. También puede, por defecto, acabar eligiendo pensamientos negativos, que lo limiten y que lo lleven a error y lo entorpezcan.

Su mente es como un jardín: si no cultiva flores, las malas hierbas crecerán automáticamente, sin ningún esfuerzo por su parte. Si no planta y cultiva pensamientos positivos, en su lugar crecerán los pensamientos negativos.

Esta simple metáfora de un jardín nos explica por qué tantas personas son infelices y no saben por qué.

6. Usted está en esta tierra *con un gran destino*: se espera que haga algo maravilloso con su vida. Tiene una combinación única de cualidades, aptitudes,

ideas, percepciones y experiencias que lo hacen diferente de cualquiera que haya vivido nunca. Usted está destinado a triunfar y ha sido creado para alcanzar la grandeza.

Que acepte o no acepte este aspecto determina la amplitud de las metas que se fije, su poder de resistencia frente a la adversidad, la altura de sus logros y la dirección entera de su vida.

7. *No hay límites* a lo que puede hacer, ser o tener, salvo los que ponga usted mismo a sus propias ideas e imaginación. Los mayores enemigos a los que se enfrentará son sus propias dudas y temores. Suelen ser convicciones negativas, que no están necesariamente basadas en hechos, sino que las ha ido aceptando a lo largo de los años, hasta que ya no las pone en tela de juicio.

Como Shakespeare escribió en *La tempestad*: «Lo que pasó es un prólogo». Todo lo que le ha sucedido a usted en el pasado ha sido una preparación para la maravillosa vida que se extiende delante de usted en el futuro.

Recuerde la regla: *No importa de dónde viene; lo único que de verdad importa es adónde va.*

El David de Miguel Ángel

En la Galería de la Academia de Florencia, Italia, está el *David*, de Miguel Ángel, considerado por muchos la escultura más bella del mundo.

¡BESE ESE SAPO!

Se dice que más avanzada su vida, le preguntaron a Miguel Ángel cómo había podido esculpir algo tan hermoso. Explicó que, una mañana iba caminando hacia su estudio y miró, casualmente, hacia una calleja donde había un enorme bloque de mármol, traído de las montañas unos años atrás y ahora cubierto de hierbas y maleza.

Había pasado por allí muchas veces, pero esta vez se detuvo y examinó el enorme bloque de mármol, dando varias vueltas a su alrededor. De repente, comprendió que era esto exactamente lo que había estado buscando para crear la estatua que le habían encargado. Hizo que llevaran el bloque a su estudio, donde trabajó en él durante casi cuatro años para crear el *David*.

Como quiere la leyenda, más adelante dijo: «Vi el *David* en el bloque de mármol desde el primer momento. Mi única tarea desde entonces fue eliminar todo lo que *no era* el *David*, hasta que sólo quedó la perfección».

Esta es la historia de usted

De igual manera, usted puede ser como el *David* preso en el mármol. La gran meta de su vida es eliminar todos esos miedos, dudas, inseguridades, emociones negativas y falsas convicciones que le impiden avanzar, hasta lograr que lo que quede sea sólo la mejor persona que usted podría ser.

Su labor es «besar ese sapo» y encontrar los elementos positivos que existen dentro de todas las situaciones, convertir deliberadamente cada cosa negativa en otra positiva, y desbloquear al «apuesto príncipe» que hay en su propia vida.

Tome la decisión, ya, de liberar todo su potencial para

el éxito y la felicidad, y convertirse en la extraordinaria persona que hay en su interior. Va a lograr todas las cosas maravillosas que ha venido a realizar a este mundo. En las próximas páginas aprenderá cómo.



AHORA HAGA ESTO

Identifique las convicciones negativas o limitadoras de sus aptitudes personales o su situación que podrían estar impidiéndole avanzar. Luego, pregúntese: «¿Y si no fueran verdad?»

¿Y si tuviera todo el talento y la capacidad que pudiera llegar a necesitar para alcanzar casi todo en la vida? ¿Y si no tuviera limitaciones? ¿Qué metas se fijaría si tuviera garantizado el éxito? ¿Qué haría de manera diferente, a partir de hoy?