



AHORA TE  
TOCA SER  
FELIZ

# 1

---

## **Pasos para conseguir el éxito personal y profesional**



**H**ace años descubrí que encontrar el camino propio no era solo tarea mía, sino la misión de todos los seres humanos. Después de todo lo que hemos pasado, nos merecemos ser felices como nunca. Y para eso tenemos que vivir más conscientes que hasta ahora. Para conseguirlo, necesitas abrir mucho los ojos, presta atención, no te distraigas en ningún momento y **sigue tu verdadera meta vital**, que es única, sagrada y maravillosa. No necesitas compararte con nadie, las metas de los demás no son mejores que la tuya. Tu meta es perfecta para ti; la del otro es perfecta para él.

.....

La felicidad es la ausencia de miedo. Cuando hay miedo, no hay amor ni inspiración ni felicidad verdadera. Cuando hay felicidad verdadera, hay amor, y el miedo desaparece.

.....

No tienes tiempo que perder. Las agujas del reloj giran y cada semana es importante, cada día cuenta, cada hora es valiosa.



Este libro te dará mucha fuerza, pero lo que más deseo es que, cuando lo termines, mantengas esa energía. Deseo que rompas con los límites mentales que te impiden realizarte, que apuestes por ti y por tu vida como nunca lo habías hecho. Ese sería el verdadero triunfo para mí.

En los últimos meses azotó a toda la humanidad un virus que demostró lo que tantos años llevo explicando: lo único seguro es que nada es seguro. Por eso vivo con conciencia e intensidad, como si cada día pudiera ser el último. Enseño siempre que puedo que lo único que te va a dar seguridad es **la confianza en ti y en la vida**. Disfrutamos más el presente cuando nos enfocamos en un futuro mejor, cuando estamos dispuestos a dejar atrás absolutamente todo lo que nos limita para aprovechar nuestra vida el máximo posible.

Recuerda: **lo importante no es lo que pasó, sino lo que quieres crear a partir de este momento.**

.....

Cada día es una oportunidad para ser feliz.  
Y tu vida es el resultado de la suma de todos  
los días.

.....

Para confiar en ti y alcanzar la felicidad necesitas claridad. Con este libro vas a conocerte, a saber quién eres, y tendrás una imagen clara del universo en el que vives y del enorme poder de tus deseos.

Cada problema que tengas y cada reto que superes te harán una persona más sabia, más fuerte y más consciente de lo que quieres, de lo que deseas conseguir. Cuando sientes dolor, se

activa un deseo muy fuerte de volver a estar bien. Cuando se rompe tu relación amorosa, sabes con más claridad lo que es importante para ti en una pareja. Y ahora, en estos momentos difíciles, cuando una pandemia ha sacudido al mundo, a toda la humanidad se le ha activado un deseo mucho más grande y poderoso de ser feliz, de ir a por sus sueños y de aprovechar al máximo el regalo que tenemos en nuestras manos: la vida y la oportunidad de alcanzar la felicidad. Este poderoso deseo colectivo nos lleva a un mayor entendimiento, a más claridad y a enfocarnos en lo que amamos.

**El mejor momento para ser feliz es ahora.** Nunca antes hubo un momento mejor que este para ser feliz, ni lo habrá. Porque el momento presente, hoy, es el más importante de tu vida.

## **CAMBIA Y CONSIGUE LO QUE BUSCAS**

Estoy compartiendo contigo todos mis conocimientos, fruto de años de estudio y formación, de mi trabajo mano a mano con personas que querían lograr sus sueños y a las que he ayudado. En una ocasión, una compañera me dijo: «Pero si lo compartes todo, ¿no te copiarán otros?, ¿qué darás en tus sesiones?, ¿no es mejor guardarte cosas?». A mí todo eso me da igual. Vivo, ahora más que nunca, como si me fuera a ir de este mundo en cualquier momento, por lo que no me preocupa nada salvo dar todo lo que tengo. Hice un juramento, como leerás en uno de los últimos capítulos, y mi única meta es dar, hacer lo que he venido a hacer y, sobre todo, contribuir a hacer de este mundo un lugar más feliz.

Todos los grandes maestros de la historia demostraron que en las cosas más sencillas está la verdadera grandeza, y hay oca-

siones en las que una sencilla pregunta nos lleva a la respuesta que necesitamos para seguir mejorando nuestra existencia.

A lo largo de la vida todos nos enfrentamos a circunstancias difíciles, pero eso no debe frenarte en tu camino hacia el autoco-  
nocimiento y tu bienestar.

.....

Quando todo parezca perdido, recuerda:  
saldrás adelante. Este dolor también pasará y  
te hará más fuerte.

.....

Comparto con la gran Oprah Winfrey que el descubrimiento más grande de todos los tiempos es que **puedes cambiar tu futuro cambiando tu actitud**. He experimentado por mí mismo, y lo he visto también en muchísimas de las personas que acuden a mis seminarios o a las que he ayudado en sesiones particulares, que nuestra vida mejora espectacularmente si cambiamos nuestra manera de pensar. Y lo mejor de todo es que no hay límites para esa mejora. ¡Podemos mejorar, mejorar y mejorar en todas las áreas de nuestra vida... hasta el infinito!

Nuestros pensamientos tienen el poder de crear estados emocionales que nos conducen a ver más o menos posibilidades, a tomar unas u otras decisiones y a actuar en determinada dirección. Esas acciones nos crean hábitos, y estos nos pueden llevar a una vida feliz y plena o a una vida infeliz y vacía.

El proceso creativo siempre es el mismo, en todos los lugares y en todas las personas, pero no todo el mundo se detiene a examinarlo. **Las personas de éxito saben enfocarse en lo que quieren conseguir**. Algunas han aprendido a hacerlo al descubrir

la gran importancia de centrar el foco en lo que se desea, otras lo hacían desde siempre, a menudo sin darse cuenta de ello. ¡En poner el foco reside el verdadero secreto de toda riqueza, salud y éxito personal y profesional!

Sería muy interesante que, desde la educación primaria, hubiera una asignatura titulada «Cómo enfocar nuestros pensamientos en lo que queremos». ¡Cuántos disgustos nos ahorraríamos!

¿Sabes con exactitud qué vida quieres tener? Si es así, recuerda estos sencillos consejos para alcanzarla:

- Si quieres una vida feliz, ten pensamientos de **felicidad**.
- Si anhelas amar y que te amen, ten pensamientos de **amor**.
- Si deseas vivir bien de tu trabajo, olvida tus limitaciones sobre el dinero y ten pensamientos de **abundancia**.
- Si valoras una vida sin dolor ni enfermedad, ten pensamientos que te lleven a la **salud**.
- Y si quieres ser valiente, ten pensamientos de **valentía**.

Por el contrario, si tienes pensamientos de frustración y arrepentimiento, tendrás una vida de frustración y arrepentimiento. Lo mismo ocurrirá con el estrés, la ansiedad, las quejas y la cobardía.

¿Cómo?, ¿tan importantes son mis pensamientos?. Sí, rotundamente sí. Vas a crear una vida u otra según pienses de una manera u otra. **Entrenarte en pensar de un modo deliberado y consciente es lo mejor que puedes hacer por ti y por los demás.** Y cuanto mejor llegues a pensar y más creencias potenciadoras tengas, más plena y feliz será tu vida.

Cuando descubras esto, toma tu propia decisión tras hacerte la siguiente pregunta: **¿Quiero vivir y experimentar en un futuro**

**lo que estoy pensando en este momento?** Supón que estás pensando «nunca voy a conseguir un trabajo que me guste». Si la respuesta es que no quieres vivir y experimentar esa posible realidad, cambia ese pensamiento en este mismo momento por una o varias afirmaciones fortalecedoras, que tendrás que repetirte muchas veces, hasta que sean algo natural para ti, te convenzas de ellas y formen parte de tu mente como creencia inconsciente. Sería genial que te dijeras muchas veces en voz alta:

- «Aparecen nuevas oportunidades laborales en mi vida cada poco tiempo».
- «Vivo de un trabajo que me gusta».
- «Mi trabajo siempre se expande y me llena de satisfacción».
- «Cada vez tengo más éxito en mi trabajo y en la vida».

Avanza hacia lo que quieres. Estas nuevas ideas no solo te provocarán menos ansiedad que la catastrófica idea de que no vas a conseguir un trabajo que te satisfaga, sino que te permitirán avanzar hacia tu objetivo de tal manera que, **si perseveras, lo conseguirás** en el momento perfecto. Y así, con cualquier cosa que te propongas.

.....  
**¡Una actitud positiva lo cambia todo!**  
.....

Sí, tan simple como suena. Aunque no es fácil, porque no estamos entrenados para pensar deliberadamente. ¿Cuántas horas has dedicado a sacar una carrera, a poner tu cuerpo en for-



ma, a aprender un idioma...? Compara todo ese tiempo invertido en aprender bien una habilidad con el que has pasado aprendiendo a gestionar tus emociones, a salir de estados de pobreza mental y a entrenar tu mente para que tenga pensamientos positivos y potenciadores.

Por lo general, construyes tu propio futuro en primer lugar a nivel mental. Pero, si no te fijas en tus pensamientos y ni siquiera sabes que avanzas hacia tus imágenes mentales mayoritarias, entonces pensarás sin conciencia alguna. Alcanzar así tus objetivos será como jugar a la ruleta rusa.

Dependiendo del tipo de mente (más positiva o negativa) con la que hayas nacido o de cómo hayan influido en ella tus padres, tu escuela, tu entorno, tu sociedad o tus amigos, tendrás una vida positiva o negativa, saludable o no, abundante o no. Puro azar. De hecho, conozco a muchas personas que han tenido una vida maravillosa sin hacer demasiado entrenamiento mental. Pero era porque... ¡les inculcaron esa mentalidad desde pequeños o ya la traían de fábrica!

## APRENDE A TENER UNA ACTITUD POSITIVA

Muchas personas me escriben para contarme sus enormes dificultades y sus circunstancias adversas. Yo les digo que tanto cuando las cosas van bien como cuando todo se complica o se tuerce, **la actitud positiva siempre te ayuda**. Afortunadamente, puedes aprender a tenerla.

Si todo te va bien, la actitud positiva contribuirá a que te vaya mejor. Si las cosas te van mal, ayudará a que empiecen a mejorar. Una actitud positiva te ayuda...

- Si ya eres feliz o si has perdido a un ser querido.
- Si el mundo te parece maravilloso o si hay una crisis mundial como la del coronavirus.
- Si tienes buena salud o si te han detectado un cáncer.
- Si tienes una fortuna millonaria o si no llegas a fin de mes.
- Si vives un matrimonio ideal o si te ha dejado la pareja a la que tanto querías.
- Si eres un o una profesional de éxito o si te has quedado en el paro.

La actitud positiva ayuda en el cien por cien de los casos, sin excepción. ¡Hace que una desgracia sea menos desgracia y, sobre todo, que salgas antes de ella!

Por tanto, si tú ya tienes una actitud positiva ante las cosas, incluso cuando las circunstancias no te gustan demasiado, vas por buen camino. Y si no la tienes, **esfuérate, transforma tu mente y consigue vivir la vida con actitud positiva**. Yo te ayudaré a lograrlo.

Para mí este esfuerzo es mucho más importante que terminar una carrera, conseguir un sueño o ganar la lotería.

.....

El que trabaja, cosecha.  
Si otros pueden, tú también.

.....

A los veintiún años, el actor Arnold Schwarzenegger abandonó Austria, el país donde había nacido, y se trasladó a Estados Unidos. Apenas hablaba inglés y carecía de contactos, pero tenía ideas muy poderosas en su cabeza: sabía que podía alcanzar un gran éxito y

estaba dispuesto a cualquier cosa por hacer realidad sus sueños..., y lo consiguió.

No fue casualidad ni suerte. Tras triunfar como culturista y lograr cinco veces el título de Míster Universo, triunfó en Hollywood como actor y se convirtió en una estrella internacional. Mucho después, llegó a ser gobernador de California. ¿Crees que tantos éxitos pueden deberse solo a la buena suerte?

Pero lo más increíble de todo es que Arnold Schwarzenegger ha tenido cinco hijos, hoy ya adultos, muy exitosos. ¡Los cinco! Puedes ver sus cuentas de Instagram, con millones de seguidores: todos ellos triunfan en sus profesiones y también en lo personal. La mayor es una popular escritora; otro, actor; otro, culturista... En fin, son grandes triunfadores.

Por supuesto, tendrán sus retos, pero no me extraña que estén creando una vida tan buena porque he leído la biografía de Arnold, he estudiado su forma de pensar y sé que tiene en su mente las ideas más importantes para el éxito.

La mentalidad de los hijos de Schwarzenegger no es la misma que la de otros que nacen en una familia desestructurada o con un progenitor, madre o padre, constantemente asustado y que les repite que no pueden hacer realidad sus sueños. Así que sí, ellos lo tienen más fácil. Pero todos podemos aprender.

.....

Enfoca tus pensamientos  
y tus acciones para tener la vida  
que deseas.

.....

Puedes leer a continuación una parte del discurso que el actor ofreció en 2018 ante miles de personas (tienes el vídeo completo en mi canal de YouTube).<sup>1</sup>

### Reglas para el éxito

La primera regla del éxito es tener una visión. Si no tienes una visión, ¿adónde vas? Si no tienes una meta, ¿adónde te diriges? Das vueltas en círculos y nunca llegas a ninguna parte. Es como si tuvieras el mejor barco del mundo o el mejor avión del mundo, pero el capitán o el piloto no saben adónde ir. Llegarías al lugar equivocado. Yo tenía mi visión.

Nací en 1947 en Austria, después de la Segunda Guerra Mundial, y realmente no me gustaba vivir en Austria. No podía esperar para salir de allí. No quería verme convirtiéndome en un granjero, o trabajando en una fábrica o algo por el estilo. Mis padres querían que me quedara allí y tuviera una vida normal. Mi padre quería que fuera policía como él. Mi madre solo quería que me quedara allí y me casara con una chica y tuviera muchos niños. Pero esa era su visión, no la mía. Mi visión era totalmente diferente. Sentía que había nacido para algo especial, para algo único, para algo grande. ¿Sabéis lo bueno que fue para mí saber adónde iba?

La mayoría de las personas no saben adónde van. Cuando tienes una meta, cuando tienes una visión, todo se vuelve fácil. La mayoría de las personas odian su trabajo, no les gusta lo que están haciendo, porque no tienen una meta, no si-

1. Con motivo del Power Weekend organizado en Múnich por Jürgen Höller en 2018. *Visión, objetivos, éxito masivo*, 21 de febrero de 2020 (con subtítulos en español); disponible en: <[youtu.be/wOg79-zXxCM](https://youtu.be/wOg79-zXxCM)>.

guieron su meta. Se desplazan sin rumbo fijo. Y luego, si encuentran un puesto de trabajo, aceptan ese trabajo, porque tienen que trabajar. Cada vez que van a trabajar, es un fastidio. Yo me sentía afortunado, porque sabía lo que quería y lo que estaba haciendo. Es como un estudiante de Medicina, que sabe que quiere convertirse en médico. Él sabe adónde va. Yo sabía adónde iba. Las personas siempre me preguntaban, cuando me veían en el gimnasio todos los días: te estás ejercitando duro, cinco o seis horas al día, y siempre tienes una sonrisa en la cara. Los demás están ejercitándose tan duro como tú y parecen amargados, ¿por qué es eso? Y yo respondía todo el tiempo: «Porque yo tengo la mirada en el objetivo, yo tengo la mirada en ganar el título de Míster Universo, así que cada repetición que hago me acerca más a lograr esa meta, para avanzar hacia mi visión y convertirla en realidad. Cada serie que hago, cada repetición, cada peso que levante, me llevará un paso más cerca de convertir esa meta en realidad».

Y a la edad de veinte años fui a Londres y gané el concurso de Míster Universo. Fui el Míster Universo más joven de todos los tiempos. Y fue porque tenía un objetivo claro. Así que déjame decirte algo: visualizar tu objetivo e ir tras él lo hace divertido. Tienes que tener un propósito sin importar lo que hagas en la vida. Así que esa es la regla número uno. Ten una visión. La regla número dos es: no escuches a los detractores. Cada vez que alguien me decía «eso es imposible, no se puede hacer», yo oía «sí se puede hacer»; cuando decían «no», yo oía «sí»; y cuando decían «es imposible», yo oía «es posible». Y me dije a mí mismo: «Voy a hacerlo y se lo demostraré a todos».

## CREA UNA VIDA MARAVILLOSA

Entrena tu cerebro para lograr lo que deseas. Si empiezas a ver ese trabajo como algo divertido, que puedes disfrutar, y no como una tarea tediosa, te resultará mucho más fácil. Yo disfruto muchísimo haciendo mis afirmaciones, meditando y visualizando. Me encanta ir a una cafetería bonita con mi cuaderno o mi iPad y dedicar unas horas a escribir mis afirmaciones, a reescribir mis sueños para perfeccionarlos, a elaborar una vez más mi visión personal.

Me encanta dar paseos por la noche por ciudades desconocidas, escuchando la música de Thomas Bergersen mientras medito, hago mis agradecimientos y visualizo las cosas que quiero tener en el futuro. ¡Son vitaminas para el alma!

Aunque al principio de mi proceso, hace años, me obligaba a hacer mis afirmaciones con disciplina espartana, ahora me siento más libre e impulsado para hacerlo, tengo ese hábito integrado, y lo disfruto siempre que puedo.

¿Quién quieres ser?, ¿qué persona te gustaría construir?, ¿sabes hacia dónde quieres avanzar? Estoy convencido de que todos podemos llegar a ser quienes queremos. Cuando miras hacia dentro y te haces esas preguntas, entras en el sentido, en el amor.

Los **cuatro pasos para hacer realidad tus sueños** son:

1. **Decidir.** ¿Qué quiero verdaderamente y qué sueños elijo convertir en realidad?
2. **Crear.** Sé que voy a conseguir lo que quiero. Una vez que decidas ir a por un sueño, confía plenamente en que lo alcanzarás.

3. **Hacer.** Entra en acción. Esto incluye tanto las acciones físicas como las mentales. ¡Foco y perseverancia!
4. **Mantener.** Mucha gente olvida el trabajo de mantenimiento. Todo lo que conquistes, ¡tienes que proponerte mantenerlo o lo perderás! Mantén el entusiasmo y los buenos hábitos.

.....

La vida es un viaje. No estropees el viaje por cosas que ya pasaron y que no puedes cambiar. Mira siempre hacia delante.

.....

