



DRA. CRISTINA MARTÍNEZ

SER FELIZ

ES

urgente



Un plan de acción
para mejorar tus emociones
y transformar tu vida

DRA. CRISTINA MARTÍNEZ

SER FELIZ

ES

urgente



**Un plan de acción
para mejorar tus emociones
y transformar tu vida**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Cristina Martínez Viana, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior: © Dímeloenográfico, © Freepik

Diseño de interior y maquetación: Dímeloenográfico / www.dimeloengrafico.es

Primera edición: enero de 2023

Depósito legal: B. 22.032-2022

ISBN: 978-84-08-26680-8

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Egedsa

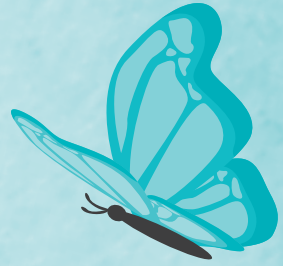
Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Contenido

INTRODUCCIÓN		II
CAPÍTULO 1	El inicio del cambio	15
CAPÍTULO 2	El maravilloso mundo de la autoobservación y la conciencia plena	37
CAPÍTULO 3	Descubrirse de verdad: el autoconocimiento	53
CAPÍTULO 4	Aprende a gestionar tus emociones	91
CAPÍTULO 5	Ajusta tus expectativas y vivirás en paz	125
CAPÍTULO 6	El arte de tolerar la frustración	161
CAPÍTULO 7	Creencias limitantes o cómo ponerse trabas en el camino	189



CAPÍTULO 8 Resiliencia y superación personal 227

CAPÍTULO 9 Sal de tu zona de confort y empodérate 265

CAPÍTULO 10 Lidera tu vida 297

EPILOGO Es hora de recoger los frutos 323

AGRADECIMIENTOS 331



CAPÍTULO I

El inicio del cambio





Carla se sentó frente a mí. Me miró a los ojos y, antes de poder pronunciar una sola palabra, rompió a llorar. Le acerqué la caja de *kleenex* que tengo siempre sobre mi mesa. No hay día que no los necesite. Pasados un par de minutos, logró serenarse y pudo responder a mis preguntas.

—Hola, Carla, ¿qué te trae aquí? ¿En qué te puedo ayudar? —le pregunté.

—Pues no lo sé muy bien, solo sé que hace mucho tiempo que no me encuentro bien y necesito hacer cambios, pero no sé ni por dónde empezar —sentenció ella con la voz aún temblorosa.

Había llegado al lugar adecuado, porque eso es lo que hacemos los psicólogos: ayudamos a las personas a ordenar su mente y a comprender qué les sucede y por qué, y trazamos una hoja de ruta para solucionar cada uno de los problemas que tienen, hasta alcanzar el equilibrio y la paz mental que han perdido por el motivo que sea.

La entrevista duró una hora en la que pude averiguar que Carla era una chica de veintinueve años, se había emancipado a los veintiséis y vivía en un ático pequeñito, pero precioso y muy luminoso, en Barcelona. Sus padres y

su hermano vivían a las afueras y los visitaba siempre que su trabajo se lo permitía. Era una apasionada del deporte, la cocina, las novelas románticas, el teatro, la música y la decoración y solía dedicar su escaso tiempo libre a sus aficiones. Se había graduado en Administración y Dirección de Empresas siguiendo la estela de su padre, un alto ejecutivo de banca ya jubilado, y trabajaba desde hacía cuatro años en una multinacional dedicada al sector de la alta cosmética, en el departamento de compras, después de haber trabajado en otras dos empresas que nada tenían que ver con esta. Tenía un buen sueldo que le permitía vivir sola sin problemas, pero en el trabajo no se sentía valorada y tenía un jefe que era muy desagradable con ella. Seguía ahí porque le gustaba el trabajo que hacía y además tenía varias compañeras que se convirtieron en sus confidentes. Tenía buenas amigas con las que salía los días que podía, era inteligente y lo sabía, había tenido dos relaciones largas que terminaron; una porque sencillamente el amor se fue y otra tras una infidelidad que no pudo ni quiso perdonar. Llevaba soltera más de dos años, pero eso no le preocupaba lo más mínimo, ahora estaba centrada en su carrera. Trabajaba en un espectacular edificio de oficinas en pleno centro de la ciudad de lunes a viernes de nueve a seis, pero raro era el día que salía antes de las ocho de la noche. Era muy atractiva, aunque no lo sentía así. Bastante alta, con el pelo ondulado hasta media espalda y unos ojos negros enormes a los que sabía sacar mucho partido con el maquillaje y llevaba ropa y zapatos muy elegantes. No me sorprendió lo más mínimo cuando me dijo que tenía muchas inseguridades y



sentía que los comentarios bonitos que le hacían eran por pura cortesía. Eso le ocurre a quien menos te imaginas.

Me contó que desde hacía unos tres meses se encontraba decaída y apagada, de mal humor y muy cansada. Aunque había intentado hacer cosas que la hicieran feliz, planificando al detalle cada uno de sus fines de semana, su ánimo no mejoraba y se sentía vacía. Se despertaba a menudo en mitad de la noche con presión en el pecho y taquicardia, y aunque duraba muy poco tiempo, le impedía conciliar de nuevo el sueño hasta pasada más de una hora. Tenía pesadillas de lo más variopintas, desde persecuciones en las que correr era una odisea a llamadas que tenía que hacer urgentemente, pero los números del teclado se borraban y se equivocaba al marcar una y otra vez. La cabeza no paraba de dar vueltas a preocupaciones e inseguridades varias sobre el trabajo, sobre las relaciones y sobre la vida en general. El trabajo, desde hacía meses, se había convertido en una pesadilla. Su jefe cada vez la trataba peor y las inseguridades que experimentaba en las negociaciones con sus proveedores cada vez se hacían más notables. Racionalmente sabía que era buena en su trabajo, intentaba dar lo mejor de sí misma y los resultados siempre eran buenos, pero su jefe no hacía otra cosa que presionar más y más. Nunca estaba satisfecho. Si algo salía según lo esperado, el jefe le pedía más, lo que le provocaba mucha tensión y le generaba una sensación de angustia y miedo cada vez que tenía que abrir negociaciones con nuevos proveedores, especialmente cuando tenía que cerrar precios y tratos con ellos. Le preocupaba mucho lo que pensarán y le perturbaba que no tuvieran una buena opinión de ella



en todas las parcelas de su vida. Por eso era tan perfeccionista y autoexigente y trataba de mostrar siempre su mejor cara: de algún modo, buscaba la aprobación de los demás. Las situaciones nuevas y desconocidas siempre le provocaban un sentimiento de inseguridad y falta de control que le perforaban la cabeza durante semanas hasta que aquello pasaba y se daba cuenta, una vez más, de que no había sido para tanto.

Últimamente temía los domingos. No lograba disfrutarlos, pues se pasaba el día entero pensando en los lunes.

Sabía que algo no andaba bien porque, aunque aparentemente lo tenía todo, no era feliz.

Una vez que me puso en antecedentes de lo que le estaba ocurriendo en aquel momento, le pedí que me contara los acontecimientos de su vida más notorios.

—He tenido una infancia muy feliz —dijo.

Empecé a tirar del hilo y terminó explicando que su padre fue muy exigente con ella y con su hermano. Dio siempre mucha importancia a las notas del colegio y recibía muchos regalos y felicitaciones de su padre cuando sacaba sobresalientes. Pero recordó también como su padre dejó de hablarle durante tres días cuando tenía doce años porque en el cambio al instituto, con los nuevos alumnos que entraron en el centro venidos de los pueblos vecinos, se despistó bastante y en el primer examen de matemáticas sacó «solo» un 6. Al recordarlo noté como Carla sentía una buena dosis de rabia contra su padre.

—¿Cómo sientes que te trató tu padre durante la infancia y la adolescencia? —le pregunté.



Nunca se lo había cuestionado hasta aquel momento, pero reflexionó un poco y respondió:

—Quizás demasiado estricto. Creo que no era para tanto y sin esas actitudes hubiera sido igualmente una buena estudiante, pero sin sufrir tanto, porque ahora me doy cuenta de que esas pesadillas y esa angustia que siento ahora cuando tengo reuniones importantes son las mismas que tenía entonces ante un examen o una presentación oral. Yo sabía que lo iba a hacer bien, es como ahora, porque soy buena en lo que hago y si me aplico lo saco, pero aun así siempre sentía esa presión en el pecho y ese malestar en el estómago que solo desaparecían una vez que había terminado el examen y estaba segura de que lo había hecho bien —explicó Carla.

—¿Así que esa inseguridad te acompaña desde entonces? —pregunté.

—Creo que sí. ¿Puede tener relación? ¿Es esa la causa de mis inseguridades? —dijo ella.

—Puede ser —le dije.

—¿Así que mi padre es el culpable de lo que me pasa? —preguntó con preocupación.

—No se trata de buscar culpables, sino de comprender lo que te ocurre y por qué te ocurre. Lo que está claro es que, si tu padre hubiera sabido que esas actitudes te dañarían, ¿crees que las hubiera tenido igualmente? —la cuestioné.

—No, realmente no lo creo. Creo que él piensa que solo triunfan las personas que se esfuerzan y sobresalen, porque es la historia de su vida. Él se esforzó mucho por estudiar; de los cuatro hermanos que son, solo él hizo una carrera. Trabajaba y estudiaba y todo lo que tiene es



gracias a su tesón. Siempre nos ha inculcado, a mí y a mi hermano, el valor del trabajo y del esfuerzo por llegar alto. Creo que se equivocó en las formas, pero no en el fondo —afirmó convencida.

—Está bien. Si quieres, podremos trabajar esto en detalle más adelante —le propuse.

—Vale —dijo.

Y continuamos...

Hablando de su infancia y adolescencia «feliz», me contó que en el instituto tuvo problemas con sus amigas a raíz de una niña que entró nueva. Esta niña se convirtió en la líder absoluta y todas hacían lo que ella quería. Nadie la podía cuestionar. Hubo una discusión por los asientos del autocar en el que fueron de excursión y le pareció que todas sus amigas se posicionaban injustamente al lado de la otra niña, lo que la hizo sentirse profundamente sola e insegura. Para recuperar a sus amigas y no quedarse sola aprendió a ceder y acatar cada uno de los deseos de la líder. Aprendió a no decir lo que pensaba, porque aquello solo ocasionaba discusiones con esa niña y tenía tanto miedo de enemistarse con ella que trataba de complacerla tanto como podía.

—Si no puedes vencer al enemigo, entonces mejor únete a él —sentenció.

—¿Crees que fue una buena idea dejar de expresarte para evitar conflictos? —le pregunté.

—Para evitar conflictos seguro que sí, pero para creer en mí y quererme, desde luego que no —afirmó segura.

—Está bien que seas consciente de ello. Tomo nota.

De pronto empezó a temblar y a llorar al acordarse de que tuvo una experiencia sexual muy traumática a los



trece años. Hacía siglos que no pensaba en ello y lo había enterrado en lo más profundo de su cerebro.

—El chico más guapo de la clase se fijó en mí y yo no podía sentirme más feliz. Era la envidia de todas mis amigas. Me pidió salir y por supuesto le dije que sí. Me dio mi primer beso una tarde de invierno. No sé qué mes sería, lo que recuerdo perfectamente es que hacía muchísimo frío. No me gustó el beso, pero me sentí bien, porque estaba haciendo cosas de adultos y aquello me hacía sentir poderosa. Me sentí segura de mí misma y especial por primera vez desde hacía muchísimo tiempo. No hacía ni dos semanas que estábamos saliendo cuando una tarde me llevó a un bosque, nos tendimos en el suelo y nos empezamos a besar. Sin darme cuenta, me desabrochó el botón del pantalón e intentó introducir su mano. Le dije que no, que parara, muchas veces, no sé cuántas. Pero él siguió. Al ver que no paraba me quedé inmóvil, no entiendo por qué. Sentí tanta vergüenza y estupefacción que me quedé paralizada por lo que estaba ocurriendo. Él siguió haciendo lo que le apeteció y yo, horrorizada, vi como introducía sus dedos dentro de mí una y otra vez. Como si aquello pudiera resultarme satisfactorio. Me pareció asqueroso. Repugnante. Pero no dije nada más. No servía de nada. Me quedé inmóvil deseando que terminara. Cuando intentó ir a más, me levanté como pude y allí se terminó la pesadilla. Nunca más quedé con él a solas. Me daba terror solo imaginarlo. La relación terminó la semana siguiente. No tuve el coraje de decírselo en persona. Supo que lo dejaba a través de su hermano pequeño. Mi primer novio de verdad lo tuve con diecisiete años. Antes no me sentí preparada. Me daban pánico los hombres y el sexo —relató



Carla mostrando sentimientos de rabia, asco y sorpresa al mismo tiempo.

—¿Le contaste a alguien lo que te había ocurrido?

—pregunté.

—Solo se lo conté a mi primer novio cuando tenía diecisiete años, porque me quise asegurar de que iría muy muy despacio. Es la segunda vez que se lo explico a alguien —dijo.

Carla acababa de darse cuenta del peso que tenían todas aquellas experiencias tempranas en la persona que era hoy. Nunca había reflexionado sobre aquello y se sentía liberada y removida a partes iguales.

Siguió contando experiencias relevantes en cuanto a la universidad y su primer trabajo. Estudió ADE porque era lo que había estudiado su padre y le había ido muy bien en la vida. Jamás se preguntó si realmente era aquello a lo que se quería dedicar y por qué. Me contó también sobre sus dos relaciones de pareja, la primera de las cuales duró tres años (aunque le sobraron dos), y la segunda, poco más de un año. Siguió explicándome cosas sobre sus relaciones de amistad, con alguna ruptura de por medio por falta de afinidad y otros malentendidos. La inseguridad, el miedo a que le hicieran daño y el temor a qué pensarían de ella la acompañaron en cada una de estas experiencias.

—Me estoy dando cuenta de que es la primera vez que miro mi vida desde este prisma. Me doy cuenta de que he estado viviendo como si fuera una especie de robot, que hace las cosas porque tocan, porque se espera eso de mí, no porque realmente yo lo haya decidido pensando en lo

que sí y en lo que no me conviene... Me siento muy extraña ahora mismo —dijo.

—Es normal. Pero estás dando un gran paso hoy. Te felicito y te agradezco que te abras a mí de una forma tan sincera —le dije.



Sin conciencia no hay posibilidad de cambio

Hasta el momento de llegar a la consulta, Carla siempre había creído que todo aquello era «lo normal», que sentirse inferior e insegura ante determinadas personas y situaciones era lo normal. Que hacer cosas contra su voluntad por contentar a los demás era lo normal. Que no poner límites a los demás era lo correcto, porque había que complacer a todos y conseguir así su aprobación y su amor. Que tener angustia antes de cada acontecimiento importante era lo normal. Pero la realidad es que nada de todo aquello era «lo normal».

Había mucho trabajo por hacer y el viaje no había hecho más que empezar...

El primer paso para cambiar algo es darte cuenta de qué tienes que cambiar y por qué.

Y Carla estaba tomando conciencia de todas estas cosas a medida que iba haciendo un recorrido por su historia de vida.

¿Alguna vez te has parado a analizar cómo cada uno de los acontecimientos relevantes que has vivido han impactado en la persona que eres hoy?

Vivimos millones de experiencias a lo largo de la vida, algunas maravillosas que nos empoderan y nos hacen creer en nosotros y otras traumáticas y terribles que son las responsables de ansiedades, inseguridades y miedos varios. Todas ellas tienen un impacto definitivo en el desarrollo de nuestra personalidad.

Pero ¿sabes qué? Gracias a la plasticidad de nuestro cerebro, el cambio siempre es posible. Puedes convertirte en tu mejor obra, sacar lo mejor de ti y mejorar lo peor de ti. Para ello es fundamental hacer un proceso de autodescubrimiento y autoconocimiento de quién eres, cómo eres y de los verdaderos objetivos vitales que son significativos para ti, como pronto iba a empezar Carla en su proceso terapéutico.

Lo cierto es que casi todo el mundo quiere sacar lo mejor de sí, pero muy pocos lo consiguen, porque realmente **no destinan la energía necesaria a tal fin**. No es tarea fácil, pero desde luego no es imposible ni hay una edad límite para lograrlo.

La clave para ello primero pasa por profundizar en ti mismo, es decir, por descubrir **quién eres** y a continuación averiguar **quién quieres ser**.



Eres el resultado de tus experiencias pasadas, pero serás el resultado de las acciones que emprendas a partir de hoy.

—Carla, te propongo que hagamos un ejercicio que me permitirá conocerte mejor y probablemente a ti te permita conocerte también mejor.

—Vale.

—Voy a darte un papel en blanco y quiero que traces una línea vertical. En el extremo superior escribe el 0, que corresponde a tu nacimiento, e iremos avanzando hacia abajo con los sucesos más significativos que has vivido hasta la actualidad. Te propongo que a la derecha de la línea anotes los eventos que calificas como positivos para tu desarrollo y a la izquierda, los eventos negativos, aquellos que sientes que te han dañado de algún modo.

—No sé si voy a acordarme de todo lo importante —dijo Carla.

—No te preocupes, podemos añadir lo que sea necesario a medida que lo vayas recordando. Empieza escribiendo aquello que recuerdas y lo demás, si tiene que salir, saldrá —le aseguré.



Aquí te muestro la línea de vida de Carla:



Instituto. Problemas con grupo de amigas. Me dejan de lado. Papá me deja de hablar por malas notas.

Agresión sexual.

Muere mi abuela paterna.

Examen de selectividad. Ansiedad máxima.

Primer día de universidad, vergüenza extrema. Lo paso fatal.

0



3

Inicio P3 colegio. Recuerdos bonitos con mi madre.

7

Mis padres compran casa nueva. Cambio a mejor. Nuevas amigas.

11

Termino primaria con un sobresaliente de media.

12



13

14

Empiezo clases de música y teatro. Me hace muy feliz. Nuevas amigas.

16

17

Conozco a Víctor, mi primer novio. Me trata increíble. Nota de bachillerato 9,2.

18

Empiezo la universidad. Experiencia brutal.

Ruptura de pareja.
Aunque soy yo la que
lo decide, lo paso
fatal. Me quedo muy
sola.

Prácticum de ADE en
empresa. La jefa me
maltrata.

Ruptura con Álex.
Me engaña con una
compañera de trabajo.
Me voy de la empresa.

Accidente de coche.
Nada grave. Cojo
miedo a conducir
un tiempo.

Muere mi abuela
materna.

¿Crisis cercana a
los 30? No sé qué
me pasa, pero no me
encuentro feliz.
Pido ayuda.

19

21

Carné de conducir +
Me compro mi primer
coche.

22

Termino ADE con una
media de 8,9. Empiezo
a trabajar a los 3
meses de acabar
estudios.

23

Conozco a Álex en el
trabajo. Todo es muy
excitante y divertido.

24

25

Consigo trabajo en
empresa actual.
Proceso de 90
personas: me
seleccionan a mí.

26

Me emancipo. Alquilo
un piso espectacular
que decoro a mi
gusto.

29

Me encanta mi vida,
aunque trabajo mucho,
disfruto de lo que
hago: viajes, ocio...



—Buen trabajo, Carla. ¿Ves como te has acordado de un montón de cosas?

—Desde luego —dijo sorprendida.

—Me doy cuenta de que tu autoestima y bienestar personal están muy basados en tus logros académicos y profesionales. Creo que si de algo estás segura es de que inteligencia cognitiva tienes un rato largo.

—Sí, de eso no me quejo —dijo tímida.

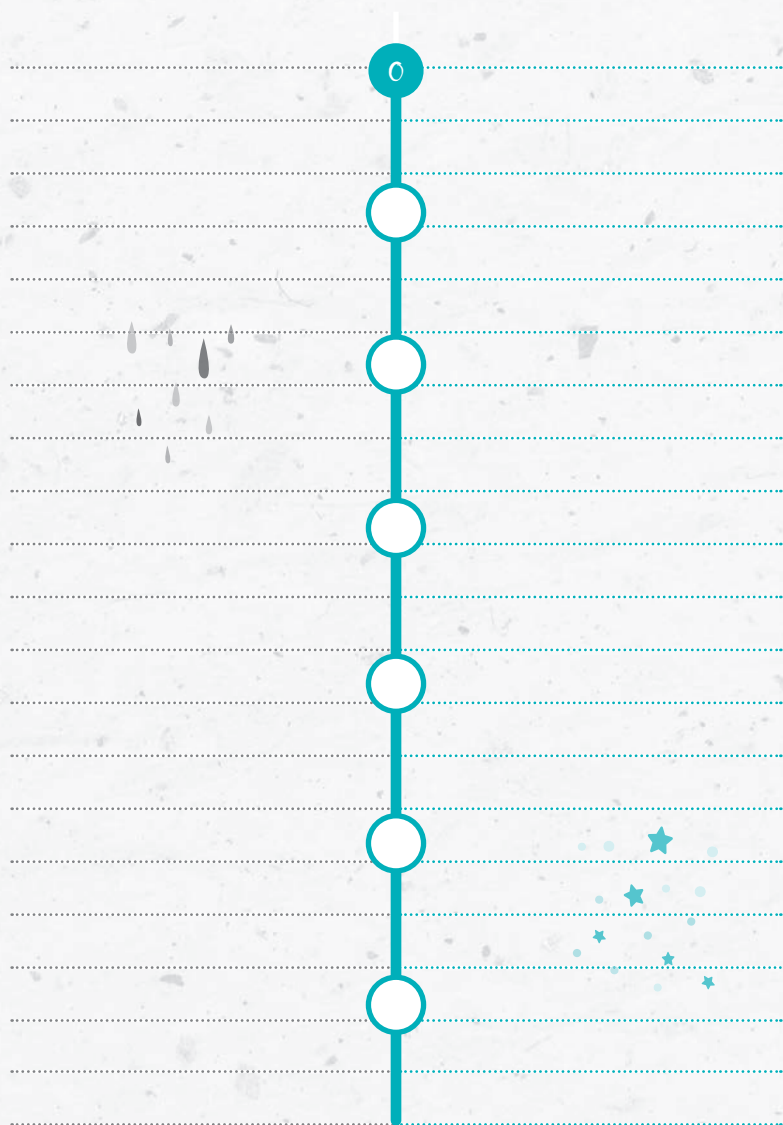


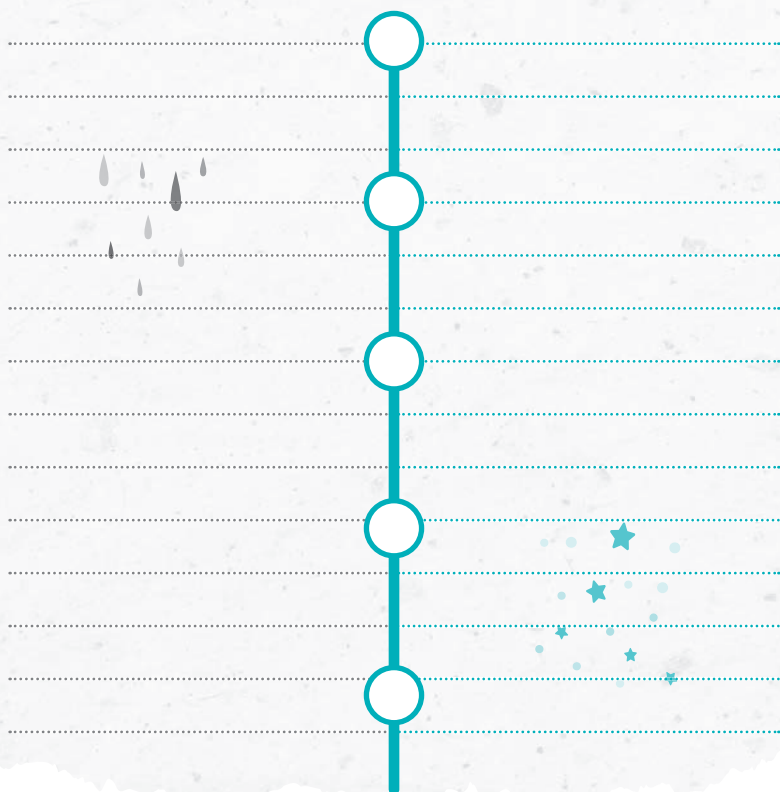
Pero era evidente que aquello no lo era todo para alcanzar la plenitud que andaba buscando en consulta. Las inseguridades que la acompañaban en todo lo que hacía le restaban permanentemente su felicidad y perturbaban su paz interior más a menudo de lo que le gustaría.



Te propongo que, antes de seguir adelante, te detengas ahora mismo a hacer tu línea de vida. En este ejercicio vas a anotar todas las experiencias (buenas y malas) que has vivido a lo largo de tu vida y que te han marcado como persona. Al principio está el 0, que corresponde al día de tu nacimiento y, por orden cronológico, escribe en la parte derecha de la línea las cosas bonitas que te han ocurrido desde el momento de tu nacimiento hasta ahora. En la parte izquierda anota todos los acontecimientos adversos que has vivido. Dedicar el tiempo que sea necesario a esta

tarea. No es un ejercicio para hacer en diez minutos. Te ayudará a comprender muchos aspectos de tu personalidad, de tus relaciones, de tus actitudes y va a ser el punto de partida con el que vas a trabajar a partir de ahora para convertirte en tu mejor obra.





El verdadero éxito

Hasta hace pocos años se creía que el indicador del éxito que podía alcanzar una persona estaba estrechamente relacionado con su coeficiente intelectual (en adelante, CI), es decir, con su inteligencia cognitiva. Hablamos de capacidad lógica, razonamiento, solución de problemas, lenguaje, memoria, atención, entre otras muchas capacidades. Esta inteligencia cognitiva se mide a través del CI y se obtiene a través de pruebas estandarizadas diseñadas a tal efecto.

Hace tan solo cuarenta años se pensaba que dicho CI era el valor determinante para predecir el éxito académico, laboral y personal de las personas, por lo que la inteligencia era, y sigue siendo, una de las aptitudes más valoradas universalmente, hasta que en 1983 Gardner introduce por primera vez la idea de que el CI no podía explicar completamente la capacidad cognitiva de la persona, al no tener en cuenta ni la inteligencia interpersonal, que se refiere a la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de los demás, ni tampoco la inteligencia intrapersonal, aquella que hace referencia a la capacidad para comprender las emociones, limitaciones y motivaciones propias.

Fue en los años noventa cuando Peter Salovey, John D. Mayer y algo más tarde Daniel Goleman, todos ellos psicólogos norteamericanos, empezaron a estudiar en profundidad el campo de la **inteligencia emocional**, demostrando que más del 80 % del éxito de una persona se puede predecir por su nivel de inteligencia emocional, mientras que solamente el otro 20 % se explicaría por el CI de dicha persona. Tanto es así que numerosos estudios científicos han analizado las vidas de las personas que puntuaban más alto en las pruebas de inteligencia y han comparado sus niveles de satisfacción frente a determinados indicadores de éxito vital, como son el sentimiento de felicidad general, el prestigio o el éxito laboral, y han puesto de manifiesto que el CI apenas representa este 20 % de los factores determinantes del éxito.

Desde entonces, cada vez son más las personas que se están interesando por este concepto y por cómo el desarrollo de su inteligencia emocional les puede ayudar a

desarrollar al máximo sus aptitudes y sus actitudes ante la vida para, de esta forma, ser mejores gestores de sus emociones, de sus decisiones y de sus comportamientos.

Sin embargo, algo que deberíamos descubrir desde bien pequeños muchos lo tenemos que aprender en la edad adulta. Porque sin una buena gestión de nuestras emociones y sin una buena dosis de autoconocimiento, por más inteligencia cognitiva que tengamos, no podremos llegar muy lejos.

Conocernos en profundidad y saber por qué hacemos las cosas, si por nosotros o por lo que se espera de nosotros, es de suma importancia. Esa es la clave del éxito en la vida.

HACERNOS LAS PREGUNTAS ADECUADAS ES FUNDAMENTAL.

- ¿Qué es verdaderamente importante en mi vida y por qué?
- ¿Cuál es mi misión de vida?
- ¿Qué necesito para alcanzar mis metas?
- ¿Qué necesito para sentirme feliz?

Hay personas que nacen con elevadas dosis de inteligencia cognitiva, pero sin esta inteligencia emocional están perdidas en un mar infinito, lleno de tiburones y de tormentas, pero también de peces, corales e islas paradisíacas, por lo que, para alcanzar el verdadero éxito, es

decir, para alcanzar la felicidad, es necesario desarrollar al máximo la inteligencia emocional.

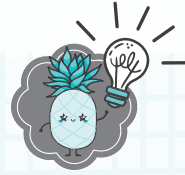
Así pues, hablamos de inteligencia emocional para referirnos al **autoconocimiento** que tenemos, es decir, el conocimiento de nuestras emociones y de cómo las gestionamos, de nuestras necesidades y de nuestros sueños, así como al conocimiento de las emociones ajenas y de cómo influyen en nuestro estado de ánimo. Tener inteligencia emocional es saber **regular adecuadamente nuestras emociones** y no reaccionar de una manera exagerada y perturbadora ante los distintos acontecimientos de la vida, para que no nos afecten tan negativamente ni a nosotros ni a los demás, y conocernos en tal grado de profundidad que sepamos hacia dónde queremos ir y por qué, alcanzando así todas las metas que nos queramos proponer. Tener inteligencia emocional es tener la capacidad de **automotivarnos** a llevar a cabo los proyectos y metas que son importantes para nosotros, ser persistentes y seguir adelante en dicha meta a pesar de las dificultades, la fatiga o las frustraciones, tener la capacidad de controlar los impulsos y tomar decisiones de forma reflexiva y meditada, tener la capacidad de demorar las gratificaciones para poder alcanzar sueños más grandes, tener la capacidad de **empatizar** con los demás y comprender por qué, a veces, se comportan de forma ilógica desde nuestro punto de vista.

Los cuatro aspectos mencionados son los pilares de una buena inteligencia emocional y es lo que le propuse a Carla que trabajáramos a lo largo de los siguientes meses. La ayudaría en el fascinante viaje a convertirse en

su mejor obra. Aceptó con entusiasmo y la cité la semana siguiente para empezar a trabajar.



EN RESUMEN



- Puedes convertirte en tu mejor obra, sacar lo mejor de ti y mejorar lo peor de ti.
- Para ello necesitas hacer un proceso de auto-descubrimiento y autoconocimiento de quién eres, cómo eres y de los verdaderos objetivos vitales que son significativos para ti. El 80 % del éxito de la vida de las personas depende de su inteligencia emocional, y adquirirla te llevará a crecer más de lo que nunca hubieras imaginado.
- No importa lo bien que parezca irte en los distintos aspectos de tu vida si eres incapaz de gestionar adecuadamente tus emociones, si no te conoces, si no tienes un objetivo claro en la vida ni logras motivarte.
- No dejes tu bienestar y tu éxito en manos del azar.