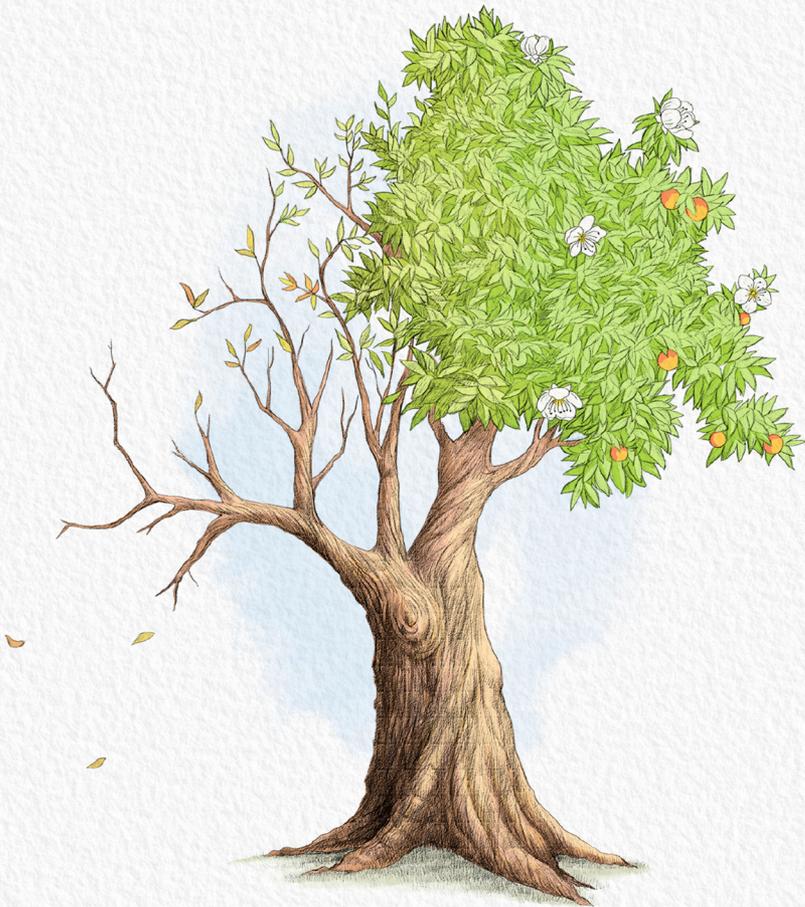


Rafael Zavala

LA VIDA SIGUE

Herramientas mentales para tiempos complejos



«Rafael Zavala es uno de mis referentes. Libro extraordinario por su profundidad y su practicidad». —**Victor Küppers, conferencista internacional y autor best seller.**

DIANA

Rafael Zavala

LA VIDA SIGUE

Herramientas mentales para tiempos complejos

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 216 y siguientes del Código Penal).

La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

La vida sigue

Herramientas mentales para tiempos complejos

© Rafael Zavala, 2023

Corrección de estilo: Elizabeht Bautista y Jorge Giraldo

Ilustración de portada: Alfredo Vitor Ayala

Diseño de interiores: Susana Tejada López

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño
de Editorial Planeta Perú

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Perú S. A.

Bajo su sello editorial Diana

Av. Juan de Aliaga N.º 425, of. 704, Magdalena del Mar
Lima, Perú

www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: marzo 2023

Tiraje: 700 ejemplares

ISBN: 978-612-4290-92-3

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N.º 2023-00235

Impreso en Aníbal Paredes Editor S. A. C.

Jr. Dávalos Lissón N.º 135, of. 201, Cercado de Lima

Lima-Perú, marzo 2023

ÍNDICE

Testimonios	9
Prólogo.....	19
Introducción.....	21
1. Lo que el tiempo se llevó	
«Y la vida siguió». Carta a mi hijo Rafa para abrirse en diez años	26
Un examen de esperanza	28
Mi padre, un ejemplo a seguir.....	32
Reflexiones pos-COVID-19	35
¿Y hemos aprendido algo?	37
A veces perdemos, ¿y?.....	40
Los tres errores que más lamentamos en la vida	43
Lo que el tiempo se llevó	46
Herramientas mentales para tiempos complejos	50
2. Disfruta el momento	
Ahora comienzo	60
Cómo tener un buen día.....	63
Hacerse mayor que los desafíos.....	66

El poder del número 3 en tu vida	75
¿Cómo vas de felicidad?	79
Rafael Nadal: un ejemplo a seguir	81
El pequeño sentido de la vida	84
¿Innovación? No, gracias. ¡Transformación!	85
Herramientas mentales para tiempos complejos	93

3. La vida sin ilusión es una obligación

El futuro de la felicidad: un enfoque disruptivo para vivir mejor este año	102
Ideas para diseñar una vida más feliz.....	105
¿Y si mi trabajo no existe en cinco años? Cuatro vitaminas para seguir siendo empleable... ..	109
Consejos vendo, para mí no tengo.....	112
Quince ideas poderosas para continuar el viaje	115
Messi, una leyenda viviente.....	119
Los cinco mejores libros para este verano	122
Las mejores frases del año	124
Herramientas mentales para tiempos complejos	126
Epílogo. ¿Existe vida antes de la muerte?	135

PRÓLOGO

Conozco a Rafael Zavala desde hace muchos años. El comienzo de nuestra relación se dio cuando él se encontraba en calidad de director de programas del PAD Escuela de Dirección de la Universidad de Piura. Tanto en mis viajes al Perú como en los de Rafael a España, fui descubriendo a un profesional competente y preparado, a una persona humilde con un hambre insaciable por aprender, espiritual y mentalmente joven. Caminando juntos, descubrí al asesor de hombres y mujeres necesitados de su sensibilidad y sentido común, al conferenciante que llegaba al corazón de su audiencia, al amigo con quien poder conversar de lo que sea, pensar en voz alta, estrujar y disfrutar la vida.

En *La vida sigue* he disfrutado enormemente de su faceta de escritor. Lector voraz, se acompaña de multitud de colegas y pensadores a los que cita con elegancia y sentido de la oportunidad. De hecho, una de las ventajas de leer este libro es que le llevará, estimado lector, a otros libros y autores, todos comprometidos con la aventura de VIVIR, con mayúsculas. Con un estilo desenfadado, sencillo —como es él—, que aúna profundidad, densidad de pensamiento, agilidad y diversión, el autor hace pensar al lector sobre las claves y los secretos de una vida fecunda, bien aprovechada.

Cuando uno acaba la lectura, se siente mejor, con ganas de aprovechar el regalo de vivir, cultivando una actitud optimista,

esperanzada, que reposa sobre el binomio exigente de libertad-responsabilidad. Fiel a los principios morales en los que fue educado, en esas barras paralelas se viene ejercitando desde siempre Rafael. De fondo, como idea central, una invitación a conectarse con el presente, único tiempo real, base inmejorable para aprender del pasado, para viajar ligero de equipaje y visualizar, soñar despierto un futuro mejor.

Solo me resta agradecer a Rafael su invitación a prologar su libro; un lujo, un honor, un placer, e invitarle a usted, estimado lector, a zambullirse en las páginas de *La vida sigue*. Feliz viaje, está usted en muy buena compañía.

Santiago Álvarez de Mon¹

1 Profesor principal de Dirección de Personas en las Organizaciones en el IESE. *Coach*. Imparte clases y conferencias en organizaciones y escuelas de negocio en América, Europa, África y Asia. Ha trabajado con varios de los mejores deportistas del mundo, como Rafael Nadal y Pau Gasol, así como presidentes de empresas globales. Es autor de una decena de libros.

INTRODUCCIÓN

A todos nos ha tocado vivir momentos muy complejos durante estos últimos tiempos. Si bien es cierto que toda la vida me ha gustado escribir —y lo vengo haciendo desde hace más de 30 años—, cuando comenzó la pandemia sentí la necesidad de hacerlo con mayor frecuencia. Y es que no solo fue mi válvula de escape, sino también un medio para compartir las mejores ideas que recopilaba, estructurándolas en un artículo con el único fin de ayudar a mis lectores no solo a sobrevivir, sino a sobresalir en estos tiempos.

No soy ejemplo de nada; es más, escribo desde la autoridad que me da el fracaso. Muchas veces pensé que podía lograr ciertos objetivos que no pude alcanzar. Pero le escuché decir a mi padre que «médico enfermo también puede curar», así que acá me tienen, compartiendo los aprendizajes de un aprendiz de la vida. A veces los pensamientos curan más que los medicamentos.

En este libro he realizado una cuidadosa selección de los mejores artículos que he publicado en los últimos años, así como también uno que otro inédito que se quedó en la puerta del horno; además, he seleccionado mis mejores *posts* de LinkedIn.

Suelo dar conferencias y escribir sobre liderazgo personal, también llamado «transformación personal». Bajo este paraguas están incluidos temas como la alegría, la felicidad, la resiliencia,

la formación de hábitos, la actitud, la gestión de la adversidad, entre otros. Muchas veces la gente no suele prestarles atención a quienes hablan sobre estos temas, porque, al haber tantas personas que escriben sobre ellos sin la rigurosidad necesaria, están devaluados.

En mi caso, ten la seguridad de que soy muy curioso y de que todo lo que leerás tiene un sustento científico o viene de los mejores profesores o referentes del mundo. Hice un largo trabajo de recopilación de mentes brillantes, como Daniel Kahneman, Rolf Dobelli, Santiago Álvarez de Mon, Luis Huete, Nuria Chinchilla, Víctor Küppers, Richard Layan, Simon Sinek, Adam Grant, Marian Rojas, Bill Burnett, Arthur Brooks, Martin Seligman, Sonja Lyubomirsky, Mathew Syed, quienes vienen del IESE Business School de la Universidad de Navarra, de la Universidad de Harvard, de la Kellogg School of Management, del International Institute for Management Development y la London School of Economics, de la Universidad Stanford, entre otras.

Cómo está desarrollado este libro

Tengo tres objetivos principales: compartir los mejores aprendizajes que he tenido estos años, explicar las mejores técnicas y herramientas para salir adelante hoy y, finalmente, ofrecer ideas para fabricar un mejor futuro. Por ello, he separado el libro en tres partes: el pasado, el presente y el futuro, siguiendo, además, una recomendación de Luis Huete, quien me comentaba que existen tres pilares para desarrollar una psicología sana y una vida buena:

1. Aprender del pasado.
2. Disfrutar del presente.
3. Ilusionarse por el futuro.

En palabras de Isabel Allende: «Memoria selectiva para recordar lo bueno, prudencia lógica para no arruinar el presente y optimismo desafiante para encarar el futuro».

He clasificado todos los artículos en estos tres capítulos, de tal forma que tengan un hilo conductor que te permita sacar ideas aterrizadas de manera ordenada, aprovechar lo mejor de cada etapa y saber cómo optimizarla. **Depresión:** exceso de *pasado*. **Ansiedad:** exceso de *futuro*. Vivir en el *presente* es estar en **paz**. Al final de cada capítulo, encontrarás la sección de «herramientas mentales para tiempos complejos», cuyo fin es aterrizar a la vida diaria lo escrito en los artículos. Esta es una selección de mis mejores *posts* en LinkedIn. Además, recomiendo leer el epílogo, en el que me concentro en la idea de la vida antes de la muerte.

La vida es incierta, nos guste o no. Es como es. El mundo se ha vuelto demasiado complicado e imprevisible. Necesitamos modelos mentales para entenderlo. Lograr una vida feliz y exitosa nunca ha sido fácil, mucho menos hoy. La vida buena tiene mucho que ver con la interpretación constructiva de los hechos, la identificación e implementación de los hábitos que nos harán mejores, con el nivel de atención que le demos a aquello que es más importante y a la conversación interior que tengamos con nosotros mismos.

Espero que la lectura de este libro te genere ideas más valiosas y te invite a tomar mejores decisiones en tu día a día. Tal vez estas no garanticen una buena vida, pero sí te darán una mejor oportunidad de alcanzarla.

No quiero terminar sin agradecer a lo mejor que tengo en la vida: mi familia, la cual ha sabido tenerme paciencia y me ayuda cada día a construir mi mejor versión.

Finalmente, y antes de comenzar este pequeño viaje, te animo a que tú también compartas las ideas que tengas. No dejes estacionado ese deseo de escribir, de transformar una que otra vida para bien. En lo personal, me apasiona, me hace sentir vivo. Actúa hoy. Las cosas no cambian cuando las sueñas, sino cuando las haces. El mejor regalo que puedes hacerle a alguien es convertirlo en una mejor persona. Como dijo Carlos Nessi: «Lo que des de ti se transformará en tu riqueza». No somos conscientes de la capacidad que tenemos todos de transformar a los demás, ni de la fuerza interior que sale a flote cuando la vida nos pone a prueba.

La vida sigue, ¡anda por más! Y deja sin aliento y con los ojos brillando a todos los que te rodean. Vivir es más importante que recordar. ¡A vivir, que la vida es hoy!