

DEL COAUTOR DE
LA BUENA SUERTE

ÁLEX ROVIRA

TU
MENTALIDAD
BUENA SUERTE

CLAVES DE LA PROSPERIDAD
EN 30 LECCIONES

zenith



1. DE LO IMPOSIBLE A LO POSIBLE

Sin duda, vivir es la aventura más fascinante. Ante nosotros se abre todo un universo de elecciones y en nuestro recorrido encontramos constantes desafíos y cambios.

Nada está escrito ni decidido porque, como nos recordaba el poeta Machado, «se hace camino al andar». No obstante, a veces nos conformamos con senderos que no son los nuestros, con callejones sin salida incluso, y renunciamos a nuestros sueños porque *confundimos lo posible con lo probable y creemos que lo poco probable es imposible*.

No es un juego de palabras. Lo cierto es que muchas veces descartamos éxitos que pueden darse porque no resulta obvio que vayamos a alcanzarlos.

Etimología de *posible* y *probable*

Antes de nada, quizá conviene que pongamos cada término en su lugar. J. M. Albaigès recoge en su *Diccionario de palabras afines* que *posible* es «todo suceso que puede darse», mientras que *probable* se

define como «suceso que puede darse y sobre el que hay buenas razones para pensar que sucederá».

En un sentido estricto, solo el vocablo *probable* admite gradación, o, lo que es lo mismo, que algo pase en mayor o menor medida. Por su parte, cuando hablamos de lo *posible* y lo *imposible*, nos referimos a un sí o un no, blanco o negro, sin grises intermedios.

Así, por ejemplo, podemos decir que es probable o no que nieve, pues depende de varios factores; por el contrario, afirmar que es posible que nieve supone que vivimos en un clima lo suficientemente frío para que este fenómeno ocurra, algo imposible, a su vez, en un clima tropical.

Si trasladadas a tu vida esta aclaración de significado, te darás cuenta de que lo que está por venir y te resulta aún desconocido entra en *el campo de lo posible y probable*. Por lo tanto, *es realizable si apartas de una vez la idea de que, por baja que te parezca la probabilidad de lograrlo, no llega a la zona de lo imposible*.

Por mi propia experiencia te puedo decir que, por ejemplo, parecía imposible que el libro *La Buena Suerte*, que escribí junto con mi amigo Fernando Trías de Bes, fuera traducido a más de cuarenta idiomas y vendiera más de tres millones de ejemplares en tan solo un año, pero cuando lo escribíamos teníamos la certeza de que el libro podría tocar el alma de miles de personas y recuerdo que anoté en un gran póster en mi despacho la frase «1.000.000 de ejem-

plares vendidos en 3 meses». Lo creas o no, así fue. Pero para que ese sueño fuera realidad cuidamos los más mínimos detalles del que para muchos lectores de todo el mundo es su libro de cabecera.

Con ello quiero decirte que no solo hay que verlo para creerlo, te diría que es aún más importante *creerlo para verlo*. Y tus creencias se crean en tu mente. Si tu mente vive desde el sí a lo posible, entonces trabajarás para que tu deseo se haga realidad con la mayor probabilidad que esté en tu mano.

Te pongo otro ejemplo. Sucedió en la historia del atletismo, con la llamada «barrera de los 10 segundos». Nadie creía que fuera *posible* correr los 100 metros en menos de 10 segundos hasta que en 1968 Jim Hines logró hacerlo en 9,95 segundos.

Sin embargo, una vez batida la marca por primera vez, al saberse que era *posible*, no pasó ni una década hasta que lo logró otro corredor, Silvio Leonard. Desde entonces, muchos buenos atletas han bajado de los 10 segundos. Y no solo porque es posible, sino porque para un atleta de élite que trabaje adecuadamente ha pasado a ser *probable*.

¿Te das cuenta del poder que tienen las palabras, las etiquetas, para los logros que te propones? ¿Te das cuenta de lo importante que es cómo te hablas a ti mismo en tu propia mente? ¿Puedes observar que el relato que haces en tu mente crea tu mentalidad y tanto si crees que puedes como si crees que

no puedes, estarás en lo cierto porque aquello que crees es aquello que tiendes a crear?

El escritor Mark Twain, creador de Tom Sawyer y Huckleberry Finn, lo condensa de manera excelente en una frase: «No sabían que era imposible, así que lo hicieron». Si aceptas que tu vida es un libro en blanco en el que día a día tú puedes escribir sus páginas, las páginas de tu historia y tu destino, ¿a qué esperas para vivir tu vida sin la traba de lo imposible?

Porque ¿cuántas veces te has convertido en la maestra o el maestro de la limitación de tu propia vida? Sin darnos cuenta vamos asumiendo como realidad nuestros propios «noes» interiores: «no puedo», «no lo merezco», «no lo lograré», «no puedo superarme ni superar a tal persona», «no puedo llegar a ser»... y tantos otros mandatos que nos imponemos por inercia autolimitándonos.

En este sentido, reproduzco aquí las palabras del maestro de canto Tom Krause: «Si solo hacemos lo que sabemos que podemos hacer, nos limitamos». Estos límites, que a menudo pueden parecerle confortables, no dejan de ser una especie de paz barata, de inercia, de hogar abandonado en nuestra propia alma. La vida puede ser luz, acción, ilusiones convertidas en realidades, pero todo lo anterior muere a manos de tus creencias limitantes, que son las que aniquilan tu Mentalidad Buena Suerte.

Reescribir tu guion de vida

Nada es imposible si creas nuevas circunstancias desde la acción responsable, la humildad y el aprendizaje continuo.

Los kahunas hawaianos, portadores de una sabiduría ancestral, hablan del *100% de responsabilidad*. Cuando te haces responsable de todo lo que te sucede, el poder está contigo porque de todo puedes aprender y todo lo puedes mejorar constantemente.

La voluntad de aprender y superarte, ahora y siempre, es un atributo de la humildad que distingue a las grandes almas.

Desde la responsabilidad y el aprendizaje que vas adquiriendo en el camino, puedes reescribir el guion de tu vida. Este concepto, planteado por el doctor Eric Berne en su teoría psicológica del Análisis Transaccional, se refiere a que, muchas veces sin darnos cuenta, seguimos patrones y creencias que nos han transmitido desde la infancia. Y los seguimos sin cuestionarlos, dando por cierto aquello que nos han dicho nuestros padres con la mejor de las intenciones pero, perpetuando a su vez, las creencias limitantes que ellos mamaron de sus propios padres, es decir, nuestros abuelos, y así sucesivamente.

Si lo miras con una cierta perspectiva, te darás cuenta de que las limitaciones inconscientes con las que conviven muchas personas vienen heredadas de sus ancestros. Limitaciones que, convertidas en

pensamientos dolorosos o ideas limitantes, bajan el cielo a la altura de dos palmos del suelo, lo que hace que muchas personas ni tan solo —metafóricamente hablando— consideren la posibilidad de andar erguidas. Por esa razón viven ancladas en un patrón de mentalidad y de comportamiento que proviene de su constelación familiar.

Estas ideas heredadas te condicionan a la hora de amarte (autoestima), de gustarte (autoimagen), de valorarte (autoconcepto), de mejorarte (automejora), de crecer (autoeficacia), de relacionarte y de proyectar tu vida en un futuro mejor para ti y para quienes te rodean. Se requiere coraje y paciencia para desenmascarar estos patrones y reivindicarte como autor y protagonista de tu vida.

Un puente más allá de lo imposible

Volviendo al tema de este capítulo, el médico y escritor Deepak Chopra afirmaba esta bella frase: «Debemos encontrar el lugar dentro de nosotros donde nada es imposible». Cuando la leí por primera vez, sentí que este lema de vida me había acompañado siempre. Sentí la frase como si fuera un reflejo de mi voluntad de crecer constantemente y de divulgar y compartir con el mundo precisamente eso: hay algo en ti, en tu creatividad, en tu talento, en tu forma de ser, en tu humor, en tu mirada, en tu manera de expresar cariño, en tu forma de pensar, en

tu inteligencia, en cualquier dimensión de tu maravillosa singularidad que hace que seas alguien capaz de crear algo que nadie más puede crear. Nadie tiene tu misma firma, ni tus mismas huellas ni tu misma risa. Ni tantas otras cosas que, por separado y conjuntamente, te hacen ser original y singularmente tú. Y es ahí donde reside el origen de toda creación tuya, única, propia, sin igual.

Para llegar hasta ese lugar mágico, este puente de lo imposible hacia lo posible se llama *desafío*. Cada vez que introduces un nuevo reto en tu vida, trazas un puente desde tu singularidad hacia tu poder oculto. Y ahí reside, en esa conexión, tu expresión divina, única: la foto que nadie más captará, el dibujo que solo tú crearás, el negocio que tendrá la huella de tu pasión y talento, la canción que nadie interpretará como tú.

Se trata de que te atrevas a crear ese puente: el puente que une la persona que eres con la persona que puedes llegar a ser si te lo propones y activas tu MBS. A veces ese puente se crea por necesidad, otras veces, por vocación, y otras, de la manera más inesperada, como la historia que te voy a contar.

Es la historia del matemático estadounidense George Dantzig. Siendo estudiante en la Universidad de Berkeley, un día llegó tarde a clase de Estadística. Su profesor había apuntado en la pizarra dos problemas que George asumió que eran tareas para casa.

Días más tarde, y tras haber considerado los ejercicios «un poco más difíciles de lo habitual», entregó el trabajo con retraso. Cuál sería su sorpresa cuando su profesor, atónito y emocionado, le dijo que había resuelto dos famosos problemas matemáticos hasta entonces sin solución, y que su propuesta sería publicada en una reputada revista científica.

Al ser preguntado por esta experiencia, Dantzig declaró: «Si hubiera sabido que no eran deberes, sino dos famosos problemas sin resolver en estadística, probablemente nunca habría pensado en positivo, me habría desanimado y nunca los habría resuelto».

¿Te das cuenta de hasta qué punto todo es una cuestión de creencias? *Crear es confiar, es amar lo que haces y es crear.*

El explorador, científico y diplomático Fridtjof Nansen lo resume con acierto: «Lo difícil es lo que lleva un poco de tiempo. Lo imposible, lo que lleva algo más de tiempo».

En esencia, para crear tu Mentalidad Buena Suerte es necesario:

1. Pasar de lo imposible a lo posible creando nuevas circunstancias.
2. Una vez en lo posible, puedes aumentar la probabilidad de logro o cumplimiento a través de la responsabilidad sobre cada acción de tu vida, la

humildad fértil que evita la ceguera de la vanidad, el aprendizaje constante que te lleva a crecer sin parar y la acción, ya que esta última es el verdadero lenguaje de la realidad si en verdad quieres transformarte y transformar el mundo.



EJERCICIO PRÁCTICO:

¿Cuál es tu barrera de los 10 segundos?

1. Determina algo importante para ti que ahora mismo te ves incapaz de hacer.
2. ¿Conoces o sabes de alguien que haya podido hacerlo?
3. En caso afirmativo, pregúntate qué hace esta persona que tú aún no estás haciendo y escribe lo que observas que hace esa persona que tú todavía no estás haciendo, pero puedes comenzar a hacer.
4. Sigue su ejemplo y haz tu diario de mejoras cotidianas y de nuevos hábitos que puedes incorporar.
5. Recuerda la frase del sabio emperador romano Marco Aurelio, quien, en una de sus meditaciones, escribió: «Si algo está dentro de los poderes de un ser humano, también está dentro de tus posibilidades».



2. NO HAY DOLOR MAYOR QUE EL DE LOS SUEÑOS NO REALIZADOS

En una de sus frases más lúcidas, Carl Gustav Jung decía que «La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir», y ciertamente es así. Un gran número de personas se arrepienten mucho más de todo aquello que no han hecho cuando deseaban profundamente hacerlo que de aquello que han hecho y que no ha salido como esperaban. Y también es muy duro, pero muy cierto, que hay personas que pierden el sentido de su vida y hasta se dejan morir por la culpa y el arrepentimiento por no haber dicho o hecho algo que, con el paso del tiempo, consideraron crucial. Por ejemplo, algo tan simple como decir «te quiero» a un hijo o a alguien muy amado, o haber sido avaros en lugar de generosos, o no haberse arriesgado a tomar una decisión que deseaban profundamente, pero que el miedo frenó.

¿Qué ocurre cuando el verbo que rige tu vida, tu destino, es *esperar* en lugar de *empezar*? La sabiduría popular nos recuerda que «quien espera, desespera», ya que no hay nada más frustrante que no depender de las propias acciones.

Como un preso que aguarda la caprichosa clemencia de un tribunal, anclarse a la espera es ver pasar nuestro bien más preciado: la vida misma.

¿Por qué, entonces, hay tanta gente que espera y tan poca que empieza a vivir su propia vida?

Se me ocurren de entrada dos razones:

1. Desconocimiento del poder que está dentro de uno mismo.
2. Miedo a que las cosas salgan mal, a no estar a la altura o al qué dirán otros si hacemos lo que de verdad deseamos hacer.

Sobre este segundo punto, decía el filósofo español José Ortega y Gasset: «Solo cabe progresar cuando se piensa en grande, solo es posible avanzar cuando se mira lejos». Te invito, desde mi propia experiencia y aprendizajes, y desde los de miles de personas a las que tengo el privilegio de acompañar en su proceso de realización, a que abracés los riesgos necesarios, experimentes, te atrevas a equivocarte y a rectificar, a aprender... En suma, a fluir plenamente con la existencia. *Porque la vida es un juego: ¡juega!*

Y ten claro que el coraje no es la ausencia de miedo. Al contrario, la persona valiente tiene miedo, pero siente que vale la pena arriesgarse. Sí. *Vale la pena*. ¿Has leído bien la frase anterior? Vale la pena, es decir, la pena, el esfuerzo, el sufrimiento de cambiar, vale, aporta valor, tiene valor. *La pena vale; vale la pena*. El coraje te lleva a la acción porque sientes claramente que aquello que deseas crear, cambiar,

mejorar o construir tiene sentido a pesar del esfuerzo que suponga conquistarlo. Y repito, que tenga sentido es porque VALE la pena. Cuando te la juegas porque tienes coraje es porque existe la certeza de que eso que quieres lograr bien vale arriesgarse.

Inspiraciones de quienes se van

Así lo sugiere la doctora Elisabeth Kübler-Ross en su maravilloso libro *Lecciones de vida*. Nos viene a decir que *cuando nos situamos más allá del miedo todo es posible e incluso probable*. Porque, de todos modos, ¿el miedo va a salvarnos de morir, el único destino certero? En absoluto. Lo que nos frena no es el miedo a la muerte, no. Es el miedo a la vida.

Tus temores no evitarán la muerte, sino que detendrán tu vida, te robarán la energía para realizarte y ser quien puedes llegar a ser con plenitud. Cito de nuevo al emperador y filósofo Marco Aurelio: «Un ser humano no debería tener miedo a la muerte, debería tener miedo a no empezar nunca a vivir».

Acerca de este tema, resulta especialmente revelador el trabajo de Kübler-Ross, que dedicó su carrera a acompañar a enfermos terminales. Las enseñanzas que recibió de estas personas en el ocaso de sus vidas responden a una cuestión en la que todos coincidían al hacer balance de su existencia.

Cuando ella les preguntaba «¿Qué volvería a hacer si viviera de nuevo?», la respuesta más habitual

que le daban sus pacientes moribundos era: «Me hubiera arriesgado más».

La mayoría de estas personas que veían ya cerca el final de su existencia se referían a su vida como a una gran oportunidad perdida. Desearían haber arriesgado más para así haber podido aprender, crecer, compartir y amar. La misma autora, en otro libro sumamente inspirador titulado *La muerte: un amanecer*, decía que, en síntesis, los pacientes que afirmaban que se deberían haber arriesgado más lo resumían de este modo:

Porque aquello que quería hacer y no hice por miedo, o aquello que quería decir y no dije por pudor o temor; o aquella expresión de afecto que reprimí por un excesivo sentido del ridículo me parecen una nimiedad absoluta frente al hecho de morirme. La muerte es algo que no decido yo, la vida me empuja a ello y ahora, frente a ella, me doy cuenta de que todas esas circunstancias que me parecían un reto terrible son una pequeñez comparada con el hecho de que me muero y ya no hay vuelta atrás.

Los cinco «ojalás»

Pero te invito a que me sigas aún más allá: otra experta en la gestión emocional de las personas en sus últimos momentos de vida, la enfermera austra-

liana Bronnie Ware, recopila en su libro *Los cinco mandamientos para tener una vida plena* las inquietudes y los sentimientos de sus pacientes. De esta lectura también puedes extraer muchas lecciones sobre el arte de vivir, lo cual puede parecer paradójico viniendo de parte de quienes se despiden.

Esta enfermera recogió los «ojalás», el dolor por los sueños no realizados de los pacientes en sus últimos compases. La mayoría de las lamentaciones se asemejaban a estas cinco:

1. **«Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir la vida que yo quería y no la que los demás esperaban de mí.»** Al mirar atrás y ver que no han cumplido sus objetivos y anhelos, las personas se percatan de que la responsabilidad de no haberlos llevado adelante es suya. Desearían haber seguido sus prioridades, en lugar de cumplir las expectativas de los demás.
2. **«Ojalá no hubiera trabajado tanto.»** Fueron mayoritariamente hombres los que se lamentaron de no haber dedicado tiempo a su pareja o hijos cuando estos eran pequeños. Este arrepentimiento nos puede dirigir a la reflexión de si nos ganamos la vida o nos perdemos la vida.
3. **«Ojalá hubiera tenido el coraje de expresar mis sentimientos.»** Guardarse las emociones por timidez o por miedo a la reacción de los demás

limita la profundidad de nuestra existencia. Puede que haya quien se moleste si somos honestos, pero expresar lo que sentimos contribuirá a que una relación crezca o, por el contrario, a que se acabe porque no era saludable. En ambos casos, todos salen ganando.

4. **«Ojalá hubiera mantenido el contacto con mis amigos.»** Nos absorben tanto las rutinas que muchas veces dejamos de lado las amistades que nos nutren, desconectamos de estos vínculos tan necesarios muchas veces sin darnos cuenta. Hasta que lamentamos, demasiado tarde, no haber disfrutado más de su compañía, no haberles dedicado la estima que merecían. Al final del camino, descubriremos que lo esencial son las relaciones; todo lo demás queda en un segundo plano.
5. **«Ojalá me hubiera permitido ser más feliz.»** Esto nos devuelve, dentro de lo intangible que puede ser la felicidad, a lo que nos ocupa en este capítulo. ¿Qué sueños hemos dejado de realizar? ¿Y quién es responsable de eso? Nuevamente, esperar a que se nos conceda la gracia de ser felices hace que nos demos cuenta, al final, de que el muro de la felicidad se construye con ladrillos de pequeñas alegrías bien vividas.

Los seis propósitos

Y ahora demos otro paso para profundizar en la importancia de seguir la voz de nuestros anhelos, la voz del corazón que nos invita al coraje como forma de vida.

Si a estos cinco «ojalás» añadimos el recogido por la doctora Kübler-Ross —«Ojalá me hubiera arriesgado más»—, podemos transformar los lamentos en seis propósitos que nos salvarán del dolor de los sueños no realizados. Y podemos activarlos a través de estas determinaciones:

1. Decido arriesgarme más, en adelante, por aquello que merece la pena.
2. Decido vivir mi propia vida, no la que otros esperan de mí. Me determino.
3. Decido trabajar para vivir y no vivir para trabajar.
4. Decido expresar amor y manifestar lo que siento de forma respetuosa, amable y transparente.
5. Decido cuidar de mis amistades y disfrutar de su cuidado.
6. Decido, en suma, crearme una vida feliz para mí y para mi entorno.