

Lo que no aprendí en el colegio

Herramientas para la vida cotidiana

Tabla de contenido

LO QUE NO APRENDÍ EN EL COLEGIO	3
Mi para qué	3
¿Qué vas a encontrar en estas páginas?	3
PRIMERA PARTE	5
MIS REFERENTES	5
LA HISTORIA QUE ME CUENTO, LA ACTITUD Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO	6
La historia que nos contamos y los estados de ánimo	10
“EL ÉXITO ES CUANDO SUBES DESPUÉS DE HABER CAÍDO”: LA RESILIENCIA	11
Lo que me hubiera gustado que me contaran en el colegio sobre resiliencia	13
NUNCA ES TARDE SI LA DICHA ES TAN BUENA: TU PROPÓSITO DE VIDA.	16
¿Todo el mundo tiene un propósito de vida?	18
¿Y cómo sé cuál es mi propósito de vida?	20
Y SI NO EXISTE, LO INVENTO. CAMBIA TU MIRADA PARA AMPLIAR TUS POSIBILIDADES	23
Cambia tu observador para cambiar tu realidad.	27
¿Y para qué te cuento yo todo esto?	29
La famosa ZONA DE CONFORT.	29
¿Cuáles son las cosas por las que tú pagarías?	30
El elefante encadenado de Jorge Bucay	31
TENER AMBICIÓN ES TENER ILUSIÓN.	33
“La vida es un <i>buffet</i> libre del que tú escoges lo que crees que mereces”	35
¿Cuánto crees que vales?	36
¿Y si empezamos a ver la ambición como algo constructivo?	36
¿Qué estás dispuesta/o a hacer para conseguirlo?	38
LA VIDA ARROJA DE TODO EN TU CAMINO, Y TU MISIÓN CONSISTE EN IR EVITANDO LOS OBSTÁCULOS	40
Descubre tu para qué y encontrarás un cómo	42
EL ESFUERZO NO SIEMPRE VA DE LA MANO DEL RECONOCIMIENTO	45
No tienes que ser la mejor	47
¿Y qué hacemos con esta autoexigencia?	48
Lo que dirán de nosotras cuando hayamos muerto	49
LO QUE HACES HOY CREA TODOS LOS MAÑANAS	51
Empezar con un fin en mente	54
Para qué he dejado este capítulo para el final	55
Todo tiene solución menos la muerte	56
SEGUNDA PARTE	58
TU MOCHILA DE HERRAMIENTAS	58
TRABAJO SOBRE MÍ	61
Selfie-terapia	61
Elevator pitch	61
Análisis DAFO y CAME	62
Rueda de la vida	63
Feedback	64
Música para el optimismo	66

Los “quecos”	67
DESDE DÓNDE OBSERVO	70
Dos por uno	70
Tengo que, debería, quiero, voy a...	71
Mecanismos de autoengaño	73
MIS ÉXITOS	76
Ejercicio de los imposibles	76
Cosas por las que estar orgullosa	76
Los frutos del éxito	77
TRAZANDO MIS OBJETIVOS	79
Ejemplos de vida	79
¿Quién quieres ser?	80
Cambio de hábitos	82
Y como ya sabes, Roma no se conquistó en un día, y yo te propuse hacer una visualización a diez años...	
Por algo prefiero un periodo tan largo, para evitar frustraciones.	85
Zona de confort	85
Fracaso ven a mí	86
Busca tus motores	88
Construye un objetivo poderoso	89
Selfie-terapia 2	94
LLEGAMOS AL FINAL	96
Si para recobrar lo recobrado	96
AGRADECIMIENTOS	98
BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS UTILIZADOS	99
Libros	99
Podcast	100
Entrevistas	100
Enlaces	100

LO QUE NO APRENDÍ EN EL COLEGIO

Mi para qué

Creo que hay muchos aprendizajes de vida que serían más fáciles de gestionar si nos los hubieran enseñado en el colegio.

Porque nos contaron los ríos de España, la I y II Guerra Mundial (varias veces, he de decir), la regla de tres, el verbo *to be* (también más de una vez), la gramática y la sintaxis... Pero a mí nadie me explicó que hay herramientas que puedo utilizar cuando me enfrento a un reto, a una decepción, a la incertidumbre, al dolor, que puedo construir la vida que yo quiera si conozco los pasos a dar, que las relaciones no son para siempre y no pasa nada; y los trabajos, las carreras universitarias, la familia... tampoco son eternos.

En resumidas cuentas, quiero compartir lo que he aprendido de diferentes maneras. Algunas lecciones las he aprendido a lo largo de mi periplo vital, a veces desde el disfrute, y más a menudo a través de un buen trazo. Otras las he observado y me han inspirado en otras personas. Y también hay muchas de ellas que las he estudiado, aplicado y adaptado a lo que creo que es la vida real, y no el papel (que lo soporta todo).

Porque creo que el camino de una persona puede ayudar a otras.

Creo sinceramente que la vida es un viaje durante el que aprender no debería doler o frustrar.

Que la generosidad también es compartir lo que he aprendido y acompañar a otras personas en sus viajes.

Y porque este libro me va a servir para explorarme. Es mi propia "terapia" y una revisión de mí misma.

Hace ya mucho tiempo que descubrí que disfruto enormemente compartiendo lo que sé con los demás, y tengo la gran suerte de ganarme la vida con ello. Pero en mis cursos, o en mis sesiones de *coaching*, muestro una pequeña parte de mí.

Y, siendo sincera, a veces esa parte no es toda la verdad. Porque la verdad es espontánea y sale del corazón.

¿Qué vas a encontrar en estas páginas?

Mi viaje, la interpretación de las cosas que he vivido, de lo que me ha ayudado, incluso cuando no era consciente de ello. Porque lo que me dan mis 42 años es la capacidad para mirar con perspectiva a la yo de 10, 15, 20 o 25 y tomar consciencia de que hay determinadas cosas que tenían que pasar, por doloroso que fuera.

Hace unos días escuchaba en un podcast (*Más allá de la M-30*, en cualquier plataforma lo podéis encontrar) una pregunta que, a pesar de parecer un dilema, contesté con razonable rapidez y seguridad:

“Si tuvieras que elegir entre recordar todo lo que has vivido y aprendido hasta el día de hoy, y no volver a aprender nada más, u olvidar tu pasado al completo y seguir aprendiendo el resto de tu vida, ¿con qué opción te quedas?”.

Como ya te he dicho, para mí, la respuesta está clara. Pero no te la voy a decir ahora. Saca tus conclusiones cuando termines este libro.

Y te invito a que contestes tú también a esta pregunta, con sinceridad y asumiendo las consecuencias... ¿qué eliges?

Gracias por acompañarme en mi viaje de introspección. A partir de ahora, hago tuyos mis aprendizajes y espero que te sirvan para reflexionarte, re-pensarte, cuestionarte, redescubrirte y rediseñarte.

