

10 LEYES NO CONVENCIONALES PARA REDEFINIR
TU VIDA Y ALCANZAR EL ÉXITO

NEW YORK
TIMES
BEST SELLER

EL
CÓDIGO
DE LAS
MENTES
EXTRAORDINARIAS

VISHEN LAKHIANI

edaf 

**EL
CÓDIGO
DE LAS
MENTES
EXTRAORDINARIAS**

VISHEN LAKHIANI
FUNDADOR DE MINDVALLEY

**EI
CÓDIGO
DE LAS
MENTES
EXTRAORDINARIAS**

DIEZ LEYES NO CONVENCIONALES PARA
REDEFINIR TU VIDA Y ALCANZAR EL ÉXITO

Traducción de Carmen Escudero Millán



www.edaf.net

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SANTIAGO
2017

ISBN de su edición en papel: 978-84-414-3762-3

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 (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: The Code of the Extraordinary Mind, publicado por Rodale Wellness

© 2016. Vishen Lakhiani

Diseño de la cubierta: Adaptada según la original, por Paulius Staniunas y Chee Ling Wong

© De la traducción: M.^a Carmen Escudero Millán

© 2017. De esta edición, Editorial EDAF, S.L.U., por acuerdo con Sterling Lord Literistic, Inc., 115 Broadway, Suite 1602, 10006 New York (NY), United States, con MB Agencia Literaria S.L., Ronda Sant Pere 62, 1.º, 2.º, 08010, Barcelona, España.

Primera edición en libro electrónico (epub): junio 2017

ISBN: 978-84-414-3772-2

Conversión a libro electrónico: Midac Digital

*A mi familia: Kristina, Hayden y Eve.
Sois lo más importante de mi vida.*

*Y a nuestros padres, Mohan y Roopi, Virgo y Ljubov,
por permitirnos forjar nuestras propias convicciones
y cuestionar las reglas sin sentido, incluso de niños.*

ÍNDICE

Antes de comenzar, has de saber que este no es un libro corriente
Introducción

PARTE I

EL ESPACIO CULTURAL: CÓMO TE HA MODELADO EL MUNDO QUE TE RODEA

CAPÍTULO 1. TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL

Donde aprendemos a cuestionar las reglas del mundo en el que
vivimos ...

CAPÍTULO 2. CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO

Donde aprendemos que gran parte del modo en que funciona el
mundo se basa en reglas sin sentido transmitidas de generación en
generación

PARTE II

EL DESPERTAR: LA FACULTAD DE ELEGIR TU VERSIÓN DEL MUNDO

CAPÍTULO 3. APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

Donde aprendemos a acelerar nuestro crecimiento personal, eligiendo
de manera consciente lo que aceptamos o rechazamos del espacio
cultural

CAPÍTULO 4. REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD

Donde aprendemos a elegir y actualizar nuestras creencias

CAPÍTULO 5. ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA

Donde descubrimos cómo mejorar en la vida a través de la

actualización constante de nuestros sistemas cotidianos

PARTE III

REPROGRAMACIÓN: TRANSFORMA TU MUNDO INTERIOR

CAPÍTULO 6. DOBLEGA LA REALIDAD

Donde identificamos el estado supremo de la existencia humana

CAPÍTULO 7. VIVE EN «FELICIDAD»

Donde aprendemos la importante disciplina de mantener la felicidad diaria

CAPÍTULO 8. CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO

Donde aprendemos a asegurarnos de que las metas que perseguimos realmente conducen a la felicidad a largo plazo

PARTE IV

CONVERTIRSE EN ALGUIEN EXTRAORDINARIO: CAMBIA EL MUNDO

CAPÍTULO 9. PERMANECE INALTERABLE

Donde aprendemos a ser resistentes al miedo

CAPÍTULO 10. ABRAZA TU MISIÓN

Donde aprendemos a integrarlo todo y a vivir una vida llena de significado

Apéndice: HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

El código de las mentes extraordinarias: la experiencia *online*

Glosario

Referencias

Agradecimientos

Índice temático

ANTES DE COMENZAR, HAS DE SABER QUE ESTE NO ES UN LIBRO CORRIENTE

De hecho, me cuesta referirme a esta publicación como un libro de desarrollo personal. Es más un libro de «turbación» personal. Te obligará a reconsiderar aspectos de tu vida que posiblemente hayan estado funcionando en modo de piloto automático durante años.

Ello significa que, a los pocos meses de leer este libro, puede que te des cuenta de que has dejado de aceptar ciertos aspectos de la que es tu realidad en estos momentos. Tus relaciones personales, tu carrera profesional, tus metas, tus creencias espirituales, todo puede verse forzado a cambiar cuando comprendas que muchas de tus convicciones y decisiones pasadas no fueron nunca una elección, sino que se instalaron por defecto.

Este libro está diseñado para interrumpir el modo en el que vemos el mundo y proporcionar las herramientas para cambiar el mundo a través de giros cognitivos en nuestra mente. En pocas palabras, supone un despertar. Cuando identifiques los modelos que este libro desvela, no podrás «no verlos».

Dependiendo de tu cosmovisión, *amarás* este libro o lo *odiarás*. Es así deliberadamente. Es porque crecemos a través del conocimiento y de aquello que nos resulta incómodo. Pero nunca a través de la apatía.

Este libro es único por las ideas contenidas en él, pero también por otras razones:

PALABRAS NUEVAS. Propongo en este libro más de 20 términos nuevos. En efecto, he tenido que acuñar palabras para describir (a veces desde el humor) los nuevos modelos de vida que deseaba presentar al lector. Las palabras son poderosas, pues influyen en la manera de ver el mundo. Una vez comprendidas estas palabras, tu visión de determinadas cosas cambiará.

LA EXPERIENCIA ONLINE. Este libro se complementa con una aplicación

diseñada a medida, con horas de contenido adicional, ejercicios, instrucciones y mucho más. ¿Te gusta de manera especial una idea concreta de uno de los pensadores que menciono en el libro, por ejemplo, de Peter Diamandis? Puedes utilizar la aplicación para profundizar y escuchar la entrevista completa que me concedió. ¿Te gusta de forma especial alguna de las técnicas que comparto en estas páginas? La aplicación te permitirá ver un vídeo en el que te guío a través de esa técnica. Encontrarás magníficas imágenes, fotos, ideas y mucho más, todo en *Online Experience*, disponible para web, Android e iOS. De modo que puedes leer el libro en unas horas o puedes optar por pasar días explorando y buceando por todos estos contenidos. Accede a ellos desde www.mindvalley.com/extraordinary.

LA PLATAFORMA SOCIAL DE APRENDIZAJE. Dado que este libro pretende cuestionar la vida, tal como ya he dicho, comencé por cuestionar la manera tradicional de escribir un libro. Una de las cosas que más me molestan de la idea de «libro» en el mundo actual es que no sea fácil interactuar con otros lectores o con el autor. Así que decidí poner remedio a este inconveniente. Hice que mi equipo desarrollara una plataforma social de aprendizaje que permitiera a lectores y autores interactuar y aprender los unos de los otros. Y es la primera de su tipo en el mundo. Podrás interactuar con otros lectores, compartir ideas e incluso comunicarte conmigo directamente desde tu móvil u ordenador simplemente registrándote para seguir la experiencia *online*. De modo que este es uno de los libros con mayor conexión tecnológica de la historia. Puedes acceder a la plataforma social de aprendizaje a través de *Online Experience* en www.mindvalley.com/extraordinary.

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE. Este libro está diseñado para ayudarte a aprender a través de un modelo de aprendizaje actualizado que yo llamo «ingeniería de la conciencia». Una vez que hayas comprendido en qué consiste este modelo, todas las ideas del libro empezarán a interconectarse. Además, aprenderás el modo de aprender. Después de leer este libro, cualquier otra publicación que leas sobre desarrollo personal tendrá más sentido y asimilarás mejor las ideas propuestas.

ESTILO DE ESCRITURA. Las mejores conversaciones y también las más enriquecedoras suelen tener lugar con amigos, cuando nos reunimos para tomar algo. En tales ocasiones somos más vulnerables y sinceros, nos mostramos abiertos y transparentes. Cuando tengo estas conversaciones, en el ámbito de las relaciones personales y profesionales (a menudo delante de una copa de vino), me encanta hacer dibujos en servilletas para ilustrar ideas. He querido dar al libro este mismo estilo. Te encontrarás por ello dibujos hechos en servilletas,

historias personales, vulnerabilidad en estado puro. Escribí cosas que nunca pensé que compartiría públicamente, pero las comparto aquí porque pienso que otros pueden aprender de mis errores.

COLABORACIÓN. Este libro encierra en sus páginas más de 200 horas de entrevistas a muchas de las personas más relevantes de la actualidad mundial. Arianna Huffington y Dean Kamen han revisado capítulos. Richard Branson, Peter Diamandis, Michael Beckwith y Ken Wilber me concedieron horas de entrevistas personales y de conversación cara a cara. Incluso llegué a formular una pregunta (por mediación de mi esposa) al Dalai Lama. He integrado todas estas ideas en mi libro porque considero que estos hombres y mujeres son modelos de los que todos podemos aprender.

SON CUATRO LIBROS EN UNO. Considero que mi tiempo (y el tuyo) es precioso y no me gusta leer libros de desarrollo personal que se hacen interminables porque dedican páginas y páginas a intentar enseñar un concepto relativamente simple. No tengo la menor intención de estirar una idea, lo cual solo conduce a que lectores ocupados que comprenden los conceptos rápidamente pierdan tiempo. De modo que este libro está repleto de conocimientos. Para ofrecerte todo el valor posible, en cada una de las cuatro partes del libro he tratado de reunir un conjunto de ideas con gran riqueza de detalles, pero al mismo tiempo con cohesión. Cada una de las partes tiene identidad propia, pero juntas conforman una filosofía de vida. Mi objetivo es ofrecer el máximo de sabiduría, de un modo divertido y en un tiempo mínimo.

CONTACTA CONMIGO. Me encanta estar en contacto con mis lectores.

[Facebook.com/vishen](https://www.facebook.com/vishen)

[Instagram.com/vishen](https://www.instagram.com/vishen)

[Twitter.com/vishen](https://twitter.com/vishen)

(Utiliza el hashtag #codeXmind)

MIS SITIOS WEB. Para conocer más cosas sobre mi trabajo y sobre mí:

[MindvalleyAcademy.com](https://www.MindvalleyAcademy.com)

[VishenLakhiani.com](https://www.VishenLakhiani.com)

[Mindvalley.com](https://www.Mindvalley.com)

INTRODUCCIÓN

Creo que es posible que gente corriente decida ser extraordinaria.

—ELON MUSK

Me dirigía al escenario para hablar. Pero no se trataba de un escenario corriente. En este evento en concreto, que se celebraba en Calgary, Alberta, habían programado mi charla para el final, en un sitio reservado para los oradores menos conocidos. Por delante de mí habían subido al escenario toda una procesión de personalidades fascinantes. El Dalai Lama —que repartía sabiduría como Yoda con túnica naranja. Después el ganador del Premio Nobel F. W. de Klerk, ex presidente de Sudáfrica. A continuación Richard Branson, fundador de Virgin Group. Y luego Tony Hsieh, CEO de Zappos.

Y finalmente, el tercer día, me llegó el turno. Yo era un orador de relleno, no un nombre archiconocido que pudiera atraer a la gente a una conferencia como esta, sino un comunicador cualquiera programado para tapar un hueco cuando se había terminado ya el presupuesto para oradores de renombre.

Subí al escenario para dirigirme a la mayor audiencia ante la que jamás había hablado, expectante. Estaba nervioso, pero me había bebido en secreto un vodka en el bar del vestíbulo del hotel, para calmar los nervios. Los vaqueros rasgados y la camisa que llevaba por fuera no decían de mí más que era un hombre poco interesado por la moda. Tenía treinta y tres años.

Salí al escenario y hablé de una idea que me interesaba especialmente: el modo que tienen los seres humanos de ver la vida, su significado, las metas y la felicidad. Al final, vi que la gente estaba entre la risa y el llanto. Y lo que me sorprendió aún más fue que, al final de la conferencia, los asistentes me votaron como mejor orador (empaté con Tony Hsieh, de Zappos). Se trataba de algo grande, teniendo en cuenta los nombres tan importantes con los que había compartido escenario y mi escasa experiencia como orador. Recibí más votos que el Dalai Lama (que yo me sintiera levemente orgulloso por ello, cuando él

probablemente no le dio ninguna importancia, es el motivo por el que a él le presentan como Su Santidad y a mí simplemente por mi nombre).

Aquel día hablé acerca de lo que significa tener una vida extraordinaria. Es algo que no sucede por casualidad, ni por trabajar duro, ni por un conjunto único de habilidades. En realidad, existe una metodología que cualquiera puede utilizar, un código que se puede aprender y que catapulta la vida de la persona al reino de lo extraordinario.

Estas ideas han funcionado no ya para unos cuantos individuos, sino para cientos de miles de personas. Este código se aplica en escuelas y en empresas para capacitar a su personal y ha sido utilizado por personas de todo el mundo para hallar sentido a la vida y alcanzar la felicidad. Es un código que he aprendido por ensayo y error y fijándome en algunas de las personas más extraordinarias del mundo.

Mi charla llegó a tener casi medio millón de visitas en YouTube, a pesar de durar casi una hora, y recibí propuestas para escribir un libro. Pero yo no me sentía preparado. ¿Quién era yo para ser escritor?

Luego, tres años más tarde, sucedió algo más. Estaba sentado junto a Richard Branson en Necker Island después de una fiesta y, cuando la mayoría de los invitados ya se habían marchado, en un momento en que nos encontramos solos los dos, compartí con Branson algunas de mis ideas y teorías sobre lo que, en mi opinión, hacía que él y otras personas fueran extraordinarias. Branson se volvió hacia mí y me dijo: «Deberías escribir un libro». Branson no era solo un empresario al que yo admiraba. Por su libro *Losing my Virginity (Perdiendo la virginidad)*, era también mi autor favorito. Este fue el empujón que necesitaba para ponerme a trabajar en *El código de las mentes extraordinarias*. Habrían de pasar tres años para que acabara de escribir el primer capítulo. Pero ahora el libro está terminado y me honra poder ponerlo en tus manos.

Comparto estos pensamientos contigo únicamente para que te des cuenta de lo poderosas que pueden ser las ideas contenidas en este libro. No es el típico libro de desarrollo personal. De hecho, no es un libro de no ficción al uso. Está diseñado y escrito de manera que toma ideas realmente complejas (las claves del éxito, el significado de la vida y la felicidad, por ejemplo) y las descompone en esquemas y modelos que cualquiera puede entender. Y digo «cualquiera» porque, cuando estaba escribiendo, recibí un vídeo en el que aparecía un maestro enseñando en la India algunas de las ideas de este libro a varios centenares de escolares de aquel país.

Y estas ideas funcionan. Si conocieras todo mi recorrido (algo más conocerás a lo largo de los capítulos siguientes) sabrías que, de no ser por ellas, jamás

habría tenido el éxito que tengo hoy. Las probabilidades corrían decididamente en mi contra. Sin embargo, he sido bendecido con una vida que es «extraordinaria», en pocas palabras una vida que, por probabilidad razonable, nunca habría tenido. Ello incluye:

- Convertir una afición —el crecimiento personal— en una empresa, Mindvalley, con 500.000 estudiantes, 2 millones de suscriptores y una apasionada base de seguidores que ama lo que representamos. Poner en marcha Mindvalley sin préstamos bancarios ni capital de riesgo y, en contra de toda probabilidad, construir una de las compañías más innovadas en nuestro ámbito.
- Crear un lugar de trabajo galardonado con un premio, que da empleo a personas de más de 40 países y que en 2012 fue votado como una de las oficinas más modernas del planeta en una encuesta entre los lectores de la revista *Inc.*, especializada en el mundo empresarial. Casarme con una mujer increíble y tener dos niños maravillosos, que estamos criando.
- Poner en marcha mi propio festival, el A-Fest, que se celebra en lugares exóticos de todo el mundo y atrae a miles de personas increíbles.
- Experimentar un despertar espiritual que cambió mi comprensión de lo que se entiende por realidad física.
- Recaudar y donar millones de dólares para organizaciones benéficas.
- Recibir de la editorial Rodale Inc. una oferta increíble para escribir este libro.

Sin embargo, puedo decir con certeza que no nací siendo extraordinario. Mi vida debería haber sido bastante corriente. Crecí en Malasia antes de mudarme a Estados Unidos. Siempre me he considerado un *friki* y durante la mayor parte de mi vida me he ocupado de cuestiones relacionadas con la autoestima.

Me costó terminar mis estudios en la Universidad de Michigan y apenas dos años después de graduarme en 1999 tenía el orgulloso honor de haber sido despedido dos veces, haber perdido mis negocios también dos veces y haberme arruinado en múltiples ocasiones.

Fracasé en más de una docena de ideas de negocio antes de que un proyecto llegara a funcionar: Mindvalley. Luego, cuando tenía veintiocho años, tuve que abandonar el país en el que había soñado vivir y volver a la casa de mis padres. Pasé los siguientes seis años luchando por que mi pequeña empresa saliera adelante mientras vivía con mi esposa en un dormitorio en la casa de mis padres y también conducía un pequeño utilitario Nissan March.

Apenas un año antes de mi charla en Calgary no me encontraba en absoluto cerca de alcanzar mis metas. Estaba más endeudado de lo que habría estado si nunca hubiera emprendido mi propio negocio.

Pero entonces, con treinta y dos años, experimenté un cambio tan poderoso que, en pocos años, mi vida sufrió una transformación radical.

Todo esto sucedió porque, a pesar de mis inicios humildes, tengo una habilidad única, que me ha servido una y otra vez. Es una habilidad que he utilizado para desarrollar la estructura de este libro, diseñado para ayudarte a salir de cualquier circunstancia ordinaria que desees dejar atrás.

Si tuviera que resumir esta habilidad, lo haría de esta manera: soy una esponja cuando se trata de aprender de otros y de unir puntos. Afortunadamente, tengo la habilidad de empaparme con facilidad del conocimiento y del saber de todo tipo de gente —de monjes a millonarios— para después «codificar» esas ideas, conectar esos bits de conocimiento y construir nuevos modelos únicos de comprensión del mundo. Este es mi don.

En el mundo de los ordenadores, se podría decir que soy un *hacker*. En ese mundo «hackear» es cortar algo, separarlo del núcleo, y después reensamblarlo para hacerlo mejor que antes.

Pues bien, eso es lo que yo hago. Mis estudios son de ingeniero informático, pero nací con una mente a la que le gusta aprender a «hackear» la vida. Veo pautas que a otros les pasan desapercibidas y conecto conceptos de un modo insólito.

En este libro quiero compartir contigo algunos de estos conceptos, concretamente diez. Los he ido reuniendo a partir de mis experiencias vitales y de los discursos que he escuchado de pensadores, líderes, creadores y artistas que persiguen la excelencia en su vida cotidiana.

Según he ido aprendiendo de esas personas extraordinarias, mi vida ha ido creciendo de manera exponencial. Me he convertido en quien soy porque, cuando estaba arruinado y en las últimas, supe utilizar ese momento para buscar y escuchar a personas que estaban un paso por delante de mí. Mi intención era empaparme de su saber, asimilar sus lecciones y crecer. Después ascendería de nivel, establecería nuevas conexiones y aprendería de la gente un paso por delante de mí en ese nuevo nivel. Y así sucesivamente.

Con el tiempo, llegué a plantear cuestiones a personas como Elon Musk, Richard Branson, Peter Diamandis, Arianna Huffington y Ken Wilber. En este libro comparto con el lector su sabiduría, junto con el saber que destilan más de 200 horas de entrevistas a más de 50 mentes extraordinarias que viven la vida según sus propias reglas, con un impacto asombroso sobre el planeta.

Fundé además Mindvalley, que ha crecido hasta convertirse en una de las empresas líderes en transformación humana. Con más de 2 millones de suscriptores, hemos estado a la vanguardia de muchas de las nuevas ideas que se han forjado globalmente en materia de crecimiento personal. El acceso al saber y a mentes increíbles que me facilita Mindvalley ha supuesto para mí otra ventaja única a la hora de escribir este libro.

Mi talento consiste en tomar todas estas ideas y todos estos conocimientos y unificarlos en un solo camino, un camino que puedes seguir para romper los límites de lo ordinario y llegar a todos esos hermosos lugares con los que es posible que soñaras de niño.

He aquí una visión general de lo que nos disponemos a analizar.

DIEZ LEYES PARA UNA VIDA EXTRAORDINARIA

Existe un código invisible sobre el modo en que funciona el mundo —el modo en que los seres humanos interactuamos entre nosotros, rendimos culto, nos relacionamos con los padres, nos desenvolvemos en el trabajo, nos enamoramos, ganamos dinero y vivimos sanos y felices. Empecé mi trayectoria profesional como programador de ordenadores y pasaba horas y horas delante de un monitor intentando entender el código de las máquinas. Hoy estoy más obsesionado con el código de funcionamiento del mundo humano y, créeme, este código también se puede «hackear».

Del mismo modo que un programador puede programar un ordenador para realizar tareas concretas porque conoce su código, tú puedes programar tu vida y el mundo que te rodea para mejorar la forma en la que vives y tus experiencias en esta vida.

Pero, antes de nada, tienes que *ver* ese código. Y ahí es donde interviene este libro.

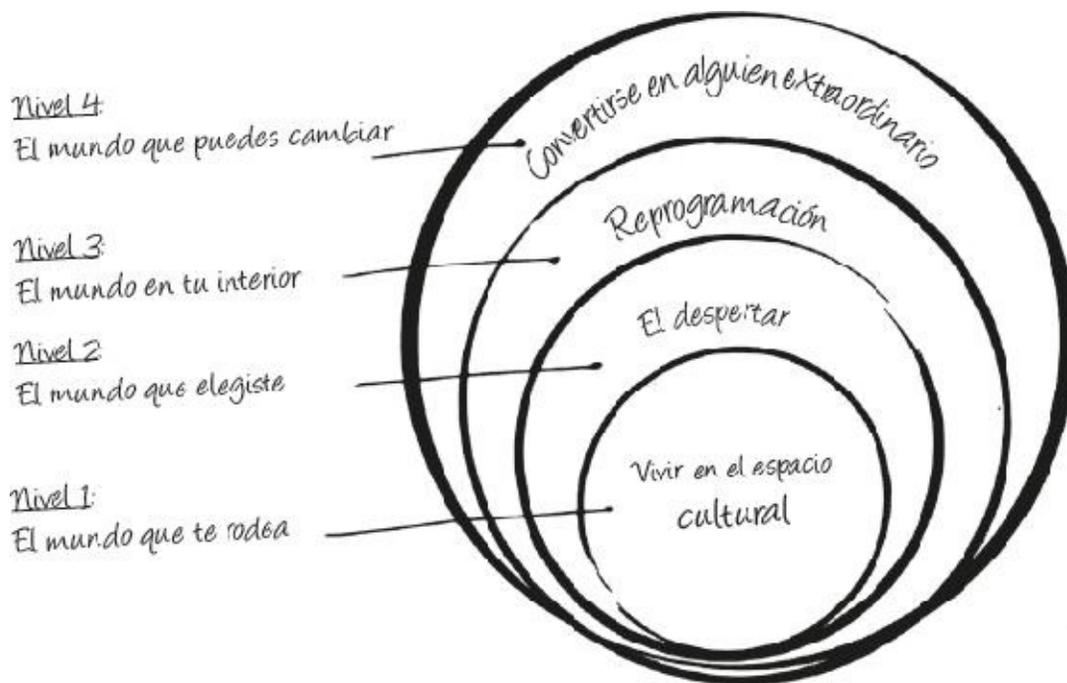
El libro está dividido en cuatro partes y diez capítulos. Cada parte analiza un nivel diferente del código y representa una expansión de tu estado de conciencia. Cada capítulo presenta y describe una ley que te llevará a adentrarte en esta expansión.

PARTE I. El espacio cultural: cómo te ha modelado el mundo que te rodea

PARTE II. El despertar: la facultad de elegir tu versión del mundo

PARTE III. Reprogramación: transforma tu mundo interior

PARTE IV. Convertirse en alguien extraordinario: cambia el mundo



Estas cuatro partes representan la expansión gradual de tus niveles de conciencia con respecto a quién eres y de lo que eres capaz. La ilustración de los cuatro niveles muestra estos niveles como círculos de conciencia cada vez más amplios.

Dentro de estos cuatro mundos, compartiré 10 leyes, cada una de las cuales se basa en la anterior. Este es el código de las mentes extraordinarias.

Parte I. El espacio cultural: cómo te ha modelado el mundo que te rodea

Esta sección analiza el mundo en el que vivimos, con todo su desorden y su conflicto de ideas, creencias y patrones, que inventamos en un intento por mantener a la humanidad segura y bajo control. El problema es que muchos de estos patrones y reglas han seguido vigentes mucho después de su fecha de caducidad. En esta sección aprenderás a cuestionar las reglas del mundo en el que vives, desde tu religión hasta tus relaciones, tu profesión y tu educación. Con todos vosotros, las leyes 1 y 2.

1. TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL. Exploraremos la intrincada red del espacio cultural: formas de actuar, creencias y normas colectivas de la humanidad. Me refiero a las reglas que te dicen cómo existir, cómo planificar tu vida, cómo definir el éxito y la felicidad. Su seguimiento constituye una forma garantizada de llevar una vida corriente y segura. Pero, en lugar de ello, te insto a participar en el apasionante, en ocasiones incierto, pero siempre emocionante viaje que supone una vida *sin restricciones*. Todo comienza con unas cuantas preguntas perturbadoras.
2. CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO. Aquí aprenderás a identificar las reglas sin sentido o *brules* (acrónimo en inglés de *bullshit rules*), «mierdirreglas» como yo las llamo, que deberían haber expirado hace generaciones y que, sin embargo, siguen infectando nuestras vidas. Deshacernos de nuestras «mierdirreglas» es como desprendernos de ropa vieja y ponernos algo nuevo. Resulta liberador. La gente extraordinaria suele tener alergia a las reglas sin sentido. Y tú también la tendrás, cuando analicemos el modo en que estas reglas obsoletas pueden mantenernos atados a viejas formas de vivir y limitar nuestra creatividad y nuestro desarrollo.

Parte II. El despertar: la facultad de elegir tu versión del mundo

A medida que vayas aprendiendo a cuestionar las reglas sin sentido de tu espacio cultural también aprenderás que puedes elegir tus propias reglas. Aquí nos fijaremos en la interfase entre tú y el mundo que te rodea. ¿En qué ideas y valores has decidido creer? ¿Qué has optado por rechazar? Aprenderás a modelar conscientemente las creencias, los hábitos y las costumbres que dan forma a tu vida, al tiempo que descartas viejos conceptos y sistemas que ya no necesitas. El método para hacerlo es un proceso que yo llamo «ingeniería de la conciencia».

3. PRACTICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA. Aquí aprenderás a pensar como un *hacker* y descubrirás el marco esencial para comprender CÓMO tus creencias y costumbres van dándote forma. Aprenderás a contemplar las creencias como «modelos de realidad» y los hábitos y costumbres como «sistemas para vivir». Llegarás a la esencia de tu ser y aprenderás a reconstruirte y a rehacerte desde cero a través de este poderoso modelo mental para el desarrollo y el despertar.
4. REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD. Me refiero aquí a creencias arraigadas en ti desde la niñez. Muchas son empobrecedoras y te mantienen atascado en formas problemáticas, dolorosas o mediocres de ver el mundo. Aprenderás a deshacerte de estos modelos, que no hacen más que restarte confianza en tus propias capacidades, y a reemplazarlos por otros nuevos más empoderadores. El mundo refleja tus creencias, de modo que imagina lo que puede suceder si adoptas las creencias de mentes extraordinarias.
5. ACTUALIZA TUS SISTEMAS EN LA VIDA. Tus sistemas de vivir son los hábitos diarios que adoptas para seguir adelante con la vida, desde comer hasta trabajar pasando por criar a los hijos y hacer el amor. Se descubren constantemente nuevos sistemas de vivir, aunque la mayoría no llegan nunca a nuestro sistema formal de educación. Así que la mayoría de nosotros aprendemos, amamos, trabajamos, meditamos y somos padres usando modelos que son subóptimos, o incluso dañinos. Aprenderás a observar los sistemas que funcionan en el mundo (y en tu vida) y a optimizarlos. También aprenderás a dar forma y a instalar sistemas de vivir actualizados, que te permitan convertirte en un ser humano mucho más optimizado.

Y llegamos así a la segunda mitad del libro.

Hasta aquí el libro ha tratado sobre el funcionamiento de la persona en el mundo exterior y sobre cómo romper las reglas y después crear otras nuevas que supongan un crecimiento y una felicidad mayores para el individuo. Cuando hayas mejorado en este aspecto, el paso siguiente será explorar tu mundo interior. ¿Cómo puedes transformar el mundo que hay *dentro* de ti? Aportaremos un hermoso orden y equilibrio a este mundo.

Parte III. Reprogramación: transforma tu mundo interior

En la Parte III abordaremos la manera de *hackear* la conciencia misma, incluyendo conceptos como qué es ser persona, ser feliz y perseguir metas que, en última instancia, conducen a una vida plena. También analizaremos la idea de que la conciencia puede modelar el mundo que percibes, puede «doblegar la realidad».

6. DOBLEGA LA REALIDAD. Este es un modelo de realidad que sugiere que existe un estado óptimo de vida, donde todo parece encajar y la suerte parece ser algo que se puede controlar. He conocido a muchas personas notables que parecen existir en este estado. Unos eran monjes. Otros eran multimillonarios. Analizaré este estado de existencia del ser humano y compartiré contigo el modo en que tú también puedes conseguirlo.
7. VIVE EN «FELICIPLINA». La felicidad puede «hackearse» y la «feliciplina» (en inglés *blissipline*, acrónimo de *bliss* —felicidad— y *discipline* —disciplina) es una hermosa disciplina para aumentar tu nivel de felicidad a diario y sentirte libre de limitaciones. Analizaremos por qué la felicidad puede ser tan esquiva y descubriremos algunas de las mejores técnicas que he descubierto para «hackear» la felicidad y otras emociones positivas.
8. CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO. La mayoría de nosotros nos hemos dejado modelar por malditas reglas sin sentido del mundo en el que vivimos y hemos perseguido metas equivocadas. Pienso a menudo que el planteamiento actual de las metas que nos fijamos es una absoluta basura. Te mostraré cómo establecer objetivos que realmente conducen a una felicidad profunda, crean significado y permiten llevar una vida plena y apasionante.

Parte IV. Convertirse en alguien extraordinario: cambia el mundo

En esta sección aprenderás a crear tus propias reglas y a controlar tu ser interior para avanzar y realmente cambiar el mundo. Será en este momento cuando de verdad podrás decir que te has convertido en un ser extraordinario. No solo dominarás tus mundos interior y exterior: estarás utilizando este poder para impulsar a la humanidad hacia delante y dejar una huella positiva en el universo. Para hacer esto, necesitas dos cosas: permanecer inalterable y abrazar tu misión.

9. **PERMANECER INALTERABLE.** Aquí aprenderás a ser firme como una roca en tu ser interior, de modo que las críticas de los demás y el miedo a la pérdida dejen de afectarte. Has de mantenerte inalterable en tu viaje por el mundo. Cambiar el mundo es duro. Este capítulo te enseña a ser lo suficientemente fuerte como para aguantar la tormenta.
10. **ABRAZA TU MISIÓN.** Y llegamos así al capítulo 10. Aquí aprenderás a ir más allá del día a día, para descubrir tu misión y cambiar el mundo. Cuando la encuentres (y te enseñaré un método para hacerlo), darás ese paso final hacia una vida extraordinaria.

No quería que, cuando acabaras los 10 capítulos que te desvelan y te enseñan el código, te quedaras solo en tu viaje por el mundo. Así que he incluido dos capítulos adicionales sobre el modo de integrar todas las ideas, los recursos y las técnicas del libro en un ejercicio que podrás realizar a diario.

Sección extra: recursos para tu viaje interior

PRACTICA LA TRASCENDENCIA. En esta sección te enseñaré un ejercicio diario de 20 minutos en seis fases llamado *Six-Phase*. Se trata de un ejercicio para la mente que ayuda a fijar los elementos del código y a acelerar tu despertar. Es una de las herramientas de productividad y desarrollo personal más valiosas que he descubierto.

SIGUE EL CÓDIGO DE LAS MENTES EXTRAORDINARIAS. En esta sección resumo todos los recursos y los ejercicios clave que puedes incluir en tu vida para aplicar el código.

La sección extra cuenta con el respaldo de la aplicación *Online Experience*. Puedes descargarla para obtener ejercicios concretos, ver entrevistas y conocer otros métodos. Tal vez quieras unirse a la comunidad de aprendizaje *online* para estar en contacto conmigo y aprender y compartir tu experiencia con otros lectores. Todo estos recursos se ofrecen de forma gratuita con el libro y están disponibles en www.mindvalley.com/extraordinary.

MI PROMESA

Las ideas y técnicas que aprenderás en este libro se basan en los mejores modelos y sistemas de desarrollo, rendimiento y éxito que he encontrado a lo largo de años de trabajo con expertos en desarrollo personal y transformación humana.

Te proporcionaré los recursos para doblar el universo y alcanzar el éxito, el placer y la meta que tal vez se te resiste, a pesar de todos tus esfuerzos. Sé que estos métodos funcionan porque yo mismo los he utilizado y porque he ayudado a millones de personas en todo el mundo a adoptarlos mediante diversos programas *online*, aplicaciones y charlas. En este libro los expongo todos juntos por primera vez.

Descubrirás modelos mentales para cambiar radicalmente tu concepto del mundo y tu papel en él. Capítulo a capítulo conocerás sistemas específicos para dar un gran salto en tu vida, tanto de cuerpo como de mente, de corazón y de alma.

Ahora, comencemos.

EL ESPACIO CULTURAL

CÓMO TE HA MODELADO EL MUNDO QUE TE RODEA

Todos nadamos en un inmenso mar de convicciones, ideas y costumbres. Algunas son hermosas y nos traen alegría; otras son innecesarias, limitadoras y en ocasiones incluso empobrecedoras. El pez es el último en darse cuenta de que nada en un elemento llamado agua. De forma similar, al hombre le cuesta darse cuenta a menudo de que esta masa de pensamientos humanos —lo que yo llamo espacio cultural— influye en su vida y llega a saturarla por completo.

El espacio cultural sienta reglas sobre cómo amar, comer, casarse y conseguir trabajo. Establece referencias para medir la autoestima. ¿No eres lo suficientemente bueno si no tienes un título universitario? ¿Tienes que sentar la cabeza y tener hijos? ¿Abrazar una religión? ¿Elegir una determinada profesión?

En esta sección nos adentramos en este espacio cultural y descubrirás aspectos absurdos que antes te pasaban desapercibidos.

En el capítulo 1 aprenderás de qué modo el espacio cultural ha estado gobernando tu vida a través de toda una serie de «debes». Debes hacer esto. Debes vivir de ese modo. Te darás cuenta de que se vive mejor al margen de los «debes» y de que existe belleza en el viaje más salvaje que supone una vida sin restricciones.

En el capítulo 2 aprenderás a identificar las reglas obsoletas que retienen a muchas personas, a impedir que te contagien (y también a tus hijos) y a seguir adelante decidiendo tus propias normas. Echaremos un vistazo a algunas de las reglas más opresivas sobre el trabajo, la espiritualidad, la cultura y la vida y nos formularemos algunas preguntas esenciales para ver si esas reglas deben seguir aplicándose aún en nuestras vidas.

Va a ser un viaje divertido y algo controvertido en algunos aspectos, porque estaremos desafiando algunas ideas que llevan en circulación más de 2.000 años. Pero, cuando terminemos, serás capaz de caminar hacia una nueva versión del mundo, una versión que *tú* habrás escogido basándote en *tu* verdad y en *tu* visión.

1. TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL

Donde aprendemos a cuestionarnos las reglas del mundo en el que vivimos

Cuando crecemos, tendemos a dar por hecho que el mundo es como es y que la vida consiste simplemente en vivir cada uno su vida en este mundo. Intenta no darte demasiado contra las paredes. Intenta tener una bonita familia, divertirte, ahorrar algo de dinero. Esa es una vida muy limitada. La vida puede ser mucho más amplia, una vez que descubres un hecho sencillo. Y es que todo cuanto te rodea y que tú llamas vida lo ha inventado gente que no es más inteligente que tú. Y tú puedes cambiarlo. Puedes influir en ello... Una vez que hayas comprendido esto, ya nunca serás el mismo.

—STEVE JOBS

Las resplandecientes aguas del lago Washington resultaban impresionantes desde mi posición, en el césped de aquella lujosa mansión. Las conversaciones se elevaban como un zumbido a mi alrededor. Las copas chocaban y corría el vino. El dulce aroma especiado de la barbacoa inundaba el aire.

Justo detrás de mí tenía a Bill Gates, el dueño de aquella casa. Uno de los hombres más ricos del mundo y fundador legendario del gigante tecnológico de Microsoft estaba charlando con otros jóvenes invitados.

Yo tenía veintidós años y llevaba unas semanas en mi nuevo trabajo como becario de Microsoft y aquella reunión era la barbacoa anual que Bill Gates organizaba en su casa para dar la bienvenida a los recién llegados a la compañía. Por aquel entonces, Microsoft era la empresa en la que todos aspiraban a entrar, algo así como trabajar hoy para Apple o Google. ¡Y yo estaba *dentro*!

Se respiraba mucha emoción en el ambiente, como jóvenes estudiantes de Hogwarts reunidos en torno a Dumbledore por primera vez.

Me había esforzado mucho durante años para alcanzar este objetivo; en primer lugar, trabajando duro para obtener buenas notas en la escuela secundaria y ser así admitido en una de los mejores centros universitarios de ingenieros del mundo, la Universidad de Michigan, donde estudié ingeniería en la rama de electricidad y ciencias informáticas. En Malasia, donde viví hasta los diecinueve años, era habitual entre familias y educadores promover la idea de prepararse para convertirse en ingeniero, abogado o médico, como en otros países de Asia. Recuerdo que, cuando era niño, me decían que si eras inteligente eso era lo que había que hacer. Así funcionaba ese mundo.

Pero la triste realidad era que me daban pánico las clases de ingeniería informática de la universidad. Lo que realmente deseaba ser era fotógrafo o actor de teatro. La fotografía y la interpretación eran las únicas clases que se me daban bien. Pero aquellas eran carreras profesionales no aceptables en absoluto de acuerdo con las reglas. De modo que renuncié a ellas por la programación. Después de todo, debía ser *práctico y realista*. Saca buenas notas. Consigue un buen trabajo. Trabaja de nueve a cinco. Ahorra para una buena jubilación. Hazlo bien y alcanzarás el «éxito».

Y estaba empezando a tener éxito. Me parecía increíble que me hubiesen honrado con la oportunidad de estar en la casa de Bill Gates y de trabajar en esa compañía, entonces en todo su apogeo. Mis profesores se alegraban sobremanera por mí. Mis padres estaban encantados. Todo aquello hacía que las horas de estudio y los sacrificios de mis padres hubiesen merecido la pena. Había hecho todo lo que se me había pedido que hiciera. Ahora había llegado el momento de recibir recompensas. Y habían empezado a llegar. Estaba en la casa de Bill Gates con toda una carrera profesional por delante.

Pero en el fondo, yo sabía que tenía un problema.

Aquel funesto día de verano de 1998 había logrado dos cosas al mismo tiempo: primero, terminar un largo recorrido de muchos años y, segundo, constatar con dolor que había estado caminando en la dirección equivocada todo ese maldito tiempo.

Realmente no me gustaba mi trabajo. Me sentaría en mi despacho en la sede central de Microsoft, mirando mi monitor de triple pantalla, y contaría los minutos hasta poder escapar de aquello. Me desagradaba tanto el trabajo que, aun encontrándose Bill Gates a un par de metros de mí, rodeado por mis colegas, me sentía demasiado avergonzado como para estrecharle la mano. Sentía que no debía estar ahí.

De modo que, unas semanas más tarde, dejé mi puesto.

Bueno, de acuerdo, me despidieron.

Yo era demasiado cobarde para asumir la situación. Estudiar para entrar en la mejor universidad de ingenieros informáticos, acceder a la codiciada entrevista de trabajo y después conseguir el empleo más codiciado en la compañía en la que mis compañeros de estudio se morían por entrar, llegar tan lejos y luego renunciar ... iba a defraudar a un montón de gente.

De modo que hice la siguiente mejor cosa que un chico de veintidós años sin carácter puede hacer. Actué deliberadamente para que me despidieran. Simplemente me hice el vago y me pillaron jugando a videojuegos en mi mesa de trabajo demasiadas veces en horario de oficina, hasta que el gerente se vio obligado a despedirme. Así que, como suele decirse, fue algo que sucedió de forma natural.

Volví a la universidad y terminé los estudios a trancas y barrancas. No tenía ni idea de lo que iba a hacer después de graduarme y me sentía estúpido por haber dejado pasar mi gran oportunidad en Microsoft.

Y resulta que salir de allí fue lo más inteligente que podía hacer. No solo estaba renunciando a un trabajo (y a una carrera profesional): había decidido también renunciar a seguir las normas socialmente aceptadas sobre cómo se supone que funciona la vida.

ADMITAMOS QUE NO FUNCIONA

Cuando decidí continuar a mi manera, en lugar de seguir el camino de un trabajo práctico y realista, no fue porque pensara que había algo malo en ser ingeniero informático. Pero pensaba, y sigo pensando, en lo equivocada que es la idea de que debemos trabajar en algo por lo que no sentimos pasión solo porque así seguimos las reglas del mundo en el que nacimos.

Aun así, muchos hacemos precisamente eso. De acuerdo con un estudio de Gallup en el que participaron más de 150.000 estadounidenses, el 70 por ciento de los encuestados afirmaron que no sentían interés por su trabajo. Dado el tiempo que pasamos trabajando, una ocupación laboral por la que no sintamos pasión nos sitúa en riesgo de llevar una vida también sin pasión. Pero no solo ocurre que tenemos ideas equivocadas sobre las profesiones. Considera estos otros datos estadísticos:

- En Estados Unidos, entre el 40 y el 50 por ciento de los matrimonios acaban en divorcio.
- Una encuesta de Harris Poll reveló que apenas el 33 por ciento de los estadounidenses encuestados afirmaban ser «muy felices».
- Según la CNBC, «un nuevo informe de la ONG Pew Charitable Trusts que analizaba la deuda a través de las generaciones... encontró que ocho de cada diez estadounidenses estaban de algún modo endeudados, la mayor parte de las veces por una hipoteca».
- Según los centros para la prevención y el control de enfermedades de Estados Unidos, más de un tercio de los adultos estadounidenses son actualmente obesos.

Así pues, la profesión, la vida, la felicidad, la situación económica y la salud que tenemos no son las más adecuadas. ¿Cómo llegamos hasta aquí y cómo podemos escapar?

Son muchas las razones por las que estas cosas suceden. Pero te remito a una razón mayor, que es la tiranía de las reglas, reglas que nos sugieren que «debemos» vivir de una determinada manera porque eso es lo que hace todo el mundo:

Debo aceptar este trabajo.
Debo salir/casarme con este tipo de persona.
Debo ir a esta universidad.
Debo destacar en este asunto.
Debo vivir en esta ciudad.
Este es el aspecto que *debo* tener.
Así es como me *debo* sentir.

No me malinterpretes. La gente, a veces, tienen que aceptar trabajos que no les gustan para llegar a fin de mes. Viven en sitios que no son de su agrado porque es todo cuanto se pueden permitir en ese momento o porque tienen responsabilidades familiares.

Pero hay una enorme diferencia entre adaptarse a las necesidades de la vida y aceptar a ciegas que debes vivir tu vida según reglas preestablecidas. Una de las claves para ser extraordinario consiste en saber qué reglas seguir y qué reglas romper. Salvo las reglas de la física y las reglas que dicta la ley, todas las demás normas son susceptibles de ser cuestionadas.

Para comprender este aspecto, tenemos en primer lugar que entender por qué existen tales reglas.

LOS ALBORES DE LAS REGLAS

¿Quién inventó las reglas del mundo moderno? Para tratar de responder a esta pregunta, demos un rápido salto a los inicios de la historia del hombre.

En su fascinante libro *Sapiens*, el historiador Yuval Noah Harari plantea la idea de que, en un determinado momento de la historia, pudo haber seis tipos diferentes de seres humanos viviendo a la vez en el planeta. Vivía el homínido *Homo sapiens*, que es lo que somos todos nosotros. Pero también vivían en la Tierra las especies *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis* y *Homo erectus*, entre otras.

Pero con el paso del tiempo todos los *no sapiens*, como los neandertales, murieron y el *Homo sapiens* sobrevivió como nuestro abuelo (o abuela) prehistórico.

¿Qué fue lo que ayudó al *Homo sapiens* a sobrevivir?

La razón de nuestro predominio definitivo, según el Dr. Harari, fue nuestro uso del lenguaje y, concretamente, su complejidad en comparación con el de otros. Los primatólogos que estudian el comportamiento de los primates han encontrado que los monos pueden avisarse entre ellos del peligro dentro de su grupo, algo así como decir «¡Cuidado, un tigre!».

Pero nuestros antepasados *sapiens* tenían un cerebro peculiar. A diferencia del mono, el *Homo sapiens* podía decir: «Esta mañana vi un tigre junto al río, así que quedémonos aquí tranquilos hasta que el tigre se vaya a cazar y después podremos ir allí a comer, ¿de acuerdo?».

Nuestros ancestros *sapiens* tenían la capacidad de comunicar información compleja e importante para su supervivencia. El uso eficaz del lenguaje les permitía organizar grupos de personas y compartir noticias sobre peligros y oportunidades, crear y enseñar formas de hacer y hábitos, comunicar no solo dónde había bayas en la ribera del río, sino también cómo recogerlas, cocinarlas y conservarlas, qué hacer si alguien comía demasiadas e incluso quién debía ser el primero en recibir ayuda. El lenguaje permitió a la especie humana preservar conocimientos, transmitiéndolos de persona a persona, de padre a hijo, de generación en generación.

Ni que decir tiene el poder que supuso para generaciones sucesivas el no tener que volver a inventar la rueda. El lenguaje generó una preciosa complejidad en todos los niveles.

Pero la mayor ventaja del lenguaje es que permitió al ser humano crear todo un mundo nuevo dentro de su cabeza. Podía utilizarlo para crear cosas que no existían en el mundo físico, sino simplemente como «conocimientos» en su cabeza: para crear alianzas, fundar tribus y desarrollar directrices para la cooperación en el seno de un grupo o entre grupos cada vez más y más grandes. Le permitió crear culturas, mitologías y religiones. Como contrapartida, sin embargo, también le llevó a declarar la guerra a otras culturas, a otras mitologías y a otras religiones.

Estos y otros cambios, impulsados por los avances en nuestro pensamiento y potenciados por nuestra capacidad de uso del lenguaje para compartir conocimientos, fueron realmente revolucionarios. Por ello, considerados conjuntamente, el Dr. Harari se refiere a ellos como «revolución cognitiva».

¿ES POSIBLE VER ALGO PARA LO QUE NO SE TIENE UNA PALABRA?

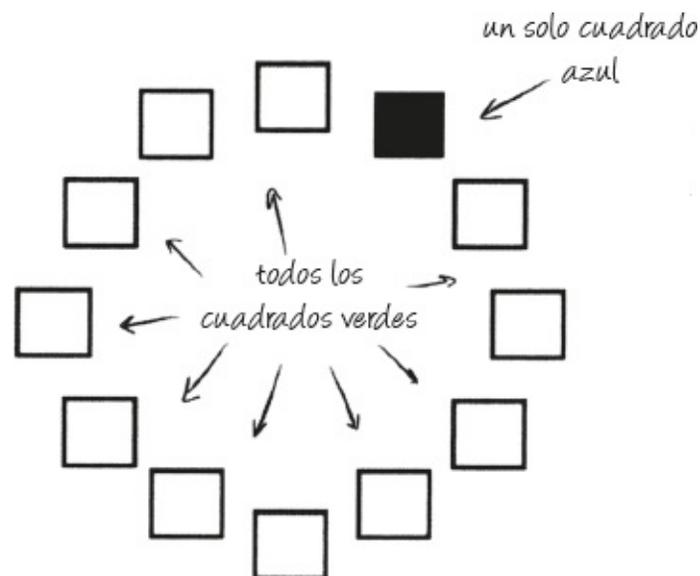
Si no eres consciente de la fuerza con la que el lenguaje modela al ser humano y su entorno, he aquí algunos interesantes estudios sobre el poder de la palabra.

¿Existía el color azul en las culturas antiguas? Según un *podcast* de Radiolab titulado *Why Isn't the Sky Blue?* (¿Por qué el cielo no es azul?), en la antigüedad, en numerosos idiomas no había una palabra para designar el color azul. Homero, en *La Odisea*, no menciona el color azul para referirse al cielo o al mar Egeo, del que dice que es oscuro como el vino. Y tampoco aparece la palabra *azul* en otros escritos antiguos, por lo demás ricos en descripciones y detalles visuales.

De manera que surge una pregunta: si no hay una palabra para designar una cosa ¿es posible ver esa cosa?

El investigador Jules Davidoff estudió esta cuestión en una tribu en particular, la de los himba, en Namibia. Los himba tenían distintas palabras para designar el color verde, pero ninguna para el azul.

Como parte del estudio, se mostró a los miembros de la tribu una serie de cuadrados dispuestos en círculo. Todos los cuadrados eran verdes, menos uno que era azul, como en la imagen bajo estas líneas:



Curiosamente, cuando se les mostró la imagen a los miembros de la tribu y se les pidió que señalaran el elemento atípico, o bien no fueron capaces de señalar el cuadrado azul como diferente, o bien fueron lentos al hacerlo o eligieron un cuadrado equivocado.

Pero cuando se les mostró un patrón circular similar de cuadrados verdes y un cuadrado de un tono de verde ligeramente diferente (para muchos de nosotros difícil de distinguir), rápidamente lo identificaron.

Algo que sería fácil para nosotros, no lo era para ellos. Algo que sería difícil para nosotros, era fácil para ellos. Los himba no tenían una palabra para referirse al azul y por ello no les resultaba fácil identificar un cuadrado azul entre una colección de cuadrados verdes, una tarea sencilla para la mayoría de nosotros. Sin embargo, eran capaces de percibir diferencias de tonos de verde que a nosotros nos pasarían desapercibidas.

De modo que aquello que nuestro lenguaje define nos resulta más fácil de distinguir. Nuestro lenguaje da forma a lo que «vemos».

EL MUNDO DUAL EN EL QUE VIVIMOS

Esta maravillosa habilidad para el lenguaje fue lo que permitió al ser humano dar un paso atrás y observar su vida con cierta distancia, echar un vistazo a esa ribera, valorar el riesgo y las oportunidades y, después, no solo beneficiarse él mismo, sino volver a la tribu y compartir sus pensamientos con los demás. Juntos, los seres humanos nos hicimos más conscientes, más capaces de planificar y de superar los retos, así como de inventar soluciones a los problemas y de enseñar luego esas soluciones a otros. El lenguaje se convirtió en los ladrillos de la cultura.

Estas directrices en la vida, desarrolladas y transmitidas a través del lenguaje, evolucionaron más tarde para dar lugar a reglas que gobernarían las culturas. Las culturas, a su vez, nos ayudaron a dar sentido a nuestro mundo, a procesar los acontecimientos rápidamente, a crear religiones y naciones, a preparar a nuestros niños para un próspero desarrollo y a expandir el ancho de banda mental y físico para hacer con nuestros grandes cerebros algo más que simplemente tratar de sobrevivir hasta el día siguiente.

No obstante, la cultura tiene su lado oscuro: cuando nos centramos en nuestras reglas hasta convertirlas en decretos sobre cómo «debe» ser nuestra vida y etiquetamos a la gente o los actos como buenos o malos si no siguen las reglas. Así es como debes vivir. Así es como debes vestirte. Así es como deben ser tratados los niños, las mujeres, los enfermos, los ancianos o los «diferentes». Mi tribu es superior a tu tribu. Mis formas son las correctas, lo que significa que las tuyas son incorrectas. Mis creencias son las correctas, de modo que las tuyas no lo son. Mi Dios es el único dios. Creamos estos mundos complejos o después los defendemos literalmente con la vida. El lenguaje y las reglas que definen nuestra cultura pueden costar tantas vidas como costó cultivarlos.

BIENVENIDOS AL ESPACIO CULTURAL

Con esta vasta estructura de creencias y costumbres que hemos desarrollado para navegar por el mundo, realmente hemos creado un nuevo mundo encima de aquel en el que vivíamos a diario en la proverbial ribera del río. Desde entonces, siempre hemos vivido en dos mundos.

Por un lado, está el mundo físico de la verdad absoluta. Este mundo contiene cosas sobre las que probablemente todos estamos de acuerdo: es la ribera del río. Las piedras son duras, el agua moja, el fuego quema, los tigres tienen dientes afilados y duele si te muerden. No caben argumentos al respecto.

Pero también está el mundo de la verdad relativa. Es el mundo mental de las ideas, los constructos, los conceptos, los modelos, los mitos, los patrones y las reglas que hemos desarrollado y transmitido de generación en generación, en ocasiones a lo largo de miles de años. Aquí es donde tienen cabida conceptos como matrimonio, dinero, religión y leyes. Es una verdad relativa, porque estas ideas son verdad solo para una cultura o una tribu en particular. El socialismo, la democracia, tu religión, las ideas sobre la educación, el amor, el matrimonio, la profesión y cualquier otro «debes» no son más que verdades relativas. Sencillamente no son verdad para TODOS los seres humanos.

Yo me refiero a este mundo de verdades relativas como «espacio cultural».

Desde el momento en que nacemos, nos encontramos nadando en el espacio cultural. Nuestras creencias sobre el mundo y nuestros sistemas para funcionar se incrustan en nuestro cerebro ya de niños, a partir del flujo de cultura procedente de la mente de la gente que nos rodea. Pero hay un problema. Muchas de estas creencias y de esos sistemas son disfuncionales y aunque la intención es que nos guíen, en realidad nos mantienen bloqueados en una vida mucho más limitada que la vida que en realidad somos capaces de vivir. El pez es el último en descubrir el agua, porque ha estado nadando en ella toda la vida. De igual modo, pocas personas descubren lo poderoso y penetrante que es en realidad el mundo secundario de nuestro espacio cultural. No somos tan independientes y librepensadores como nos gusta pensar que somos.

El mundo de las verdades absolutas se basa en los hechos. El mundo del espacio cultural se basa en la

opinión y la convención. De modo que, aunque se piense que existe solo en nuestra cabeza, es muy real.

¿Cómo puede un mundo que existe en nuestra cabeza ser real? Considera estos ejemplos de constructos mentales que hemos creado y que no existen en el mundo físico, pero que para nosotros son muy reales:

- No podemos dibujar una *caloría* ni señalarla, pero consideramos que si consumimos demasiadas nos saldrán michelines.
- No podemos tocar ni ver la *meditación*, pero más de 1.400 estudios científicos han demostrado que influye en el cuerpo y en la mente de modo positivo, aumentando la longevidad y potenciando la creatividad.
- Puede que no estés de acuerdo conmigo en la definición de *Dios*, pero para muchas personas Dios existe de maneras diferentes y únicas y la sociedad humana se basa en gran medida en ello. Aun partiendo de la opinión de que Dios es producto de la imaginación, «dios» sigue siendo un vocablo poderoso en el cerebro, que influye en la manera en la que viven miles de millones de personas.
- Las *corporaciones* realmente no existen en el mundo físico, aunque rellenes formularios y te den un pedazo de papel en el que se declara formada la entidad. Pero ese pedazo de papel establece una serie de leyes y constructos que permiten que un grupo de personas se reúnan y creen algo que no podrían haber creado cada una por su cuenta.
- No podemos ver ni tocar las *leyes*. Son simplemente acuerdos entre grupos formados en comunidades llamadas *ciudades y países*. Pero permiten que grupos muy numerosos de personas vivan en relativa armonía.
- Existe una construcción teórica muy extendida llamada *matrimonio* en la que dos personas se comprometen la una con la otra para el resto de su vida, aun cuando cada cultura posee diferentes ideas sobre lo que supone ese compromiso, desde los puntos de vista físico, emocional y económico.
- En muchas culturas, existe un concepto llamado *jubilación* en virtud del cual se espera que las personas alteren de manera drástica sus actividades a partir de una determinada edad.
- No existen *fronteras* reales trazadas en la Tierra y la subjetividad de estos límites resulta dolorosamente obvia cuando se redibujan de buenas a

primeras, como suele ocurrir en ocasión de pactos y tratados. Sin embargo, miles de millones de personas pertenecen a lugares definidos por fronteras y que conocemos como *países*.

De este modo nuestros pensamientos literalmente construyen el mundo. Creamos y recibimos estos constructos. Los transmitimos de generación en generación. Pueden ser increíblemente empoderadores o absolutamente limitadores. Por la conveniencia de poder actuar sin pensar en un mundo complejo, aceptamos como verdades absolutas muchos de estos constructos. El problema es que gran parte de ellos caducaron hace ya mucho tiempo.

SALIR DEL ESPACIO CULTURAL

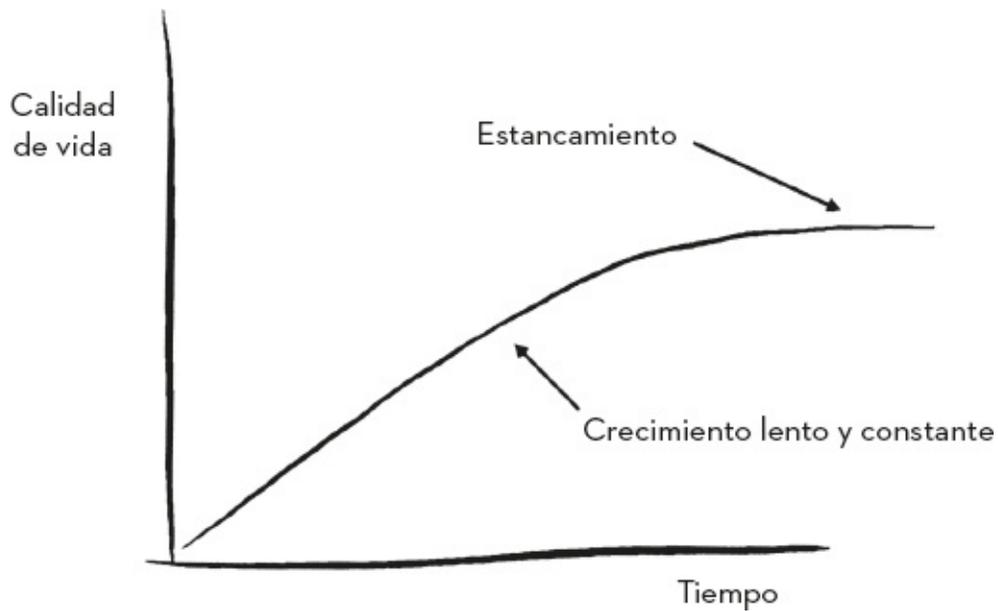
Si gran parte de lo que llamamos vida ha sido creado fundamentalmente por nuestros pensamientos y creencias, entonces gran parte de lo que consideramos real —todos los constructos, reglas y «debes» del espacio cultural— no es más que un giro accidental de la historia. En la mayor parte de los casos no existe una base racional que demuestre que lo que estamos haciendo es la manera correcta o la única manera de hacer las cosas. Gran parte de lo que piensas que es verdad está solo en tu cabeza.

¿Y cómo ha llegado hasta ahí eso que piensas? Como decía Steve Jobs, lo ha «inventado gente que no es más inteligente que tú». Una vez que hayas entendido que las reglas no son absolutas, aprenderás a pensar fuera de todo encasillamiento y a vivir más allá de los límites impuestos por el espacio cultural.

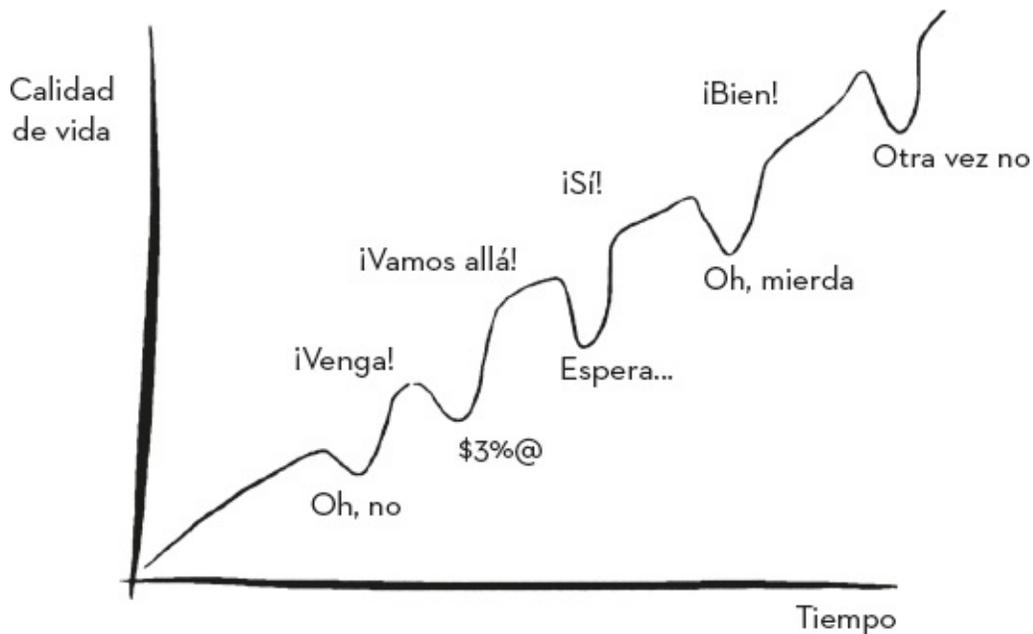
El darte cuenta de que el mundo en el que vives existe dentro de tu cabeza te sitúa en el asiento del conductor. Puedes utilizar tu mente para deconstruir las creencias, las reglas y los sistemas en función de los cuales vives. Las reglas son muy reales, en el sentido de que efectivamente rigen la manera en la que se desenvuelven las personas y la sociedad, pero «muy real» no significa «muy correcto».

El espacio cultural es tan fuerte, tan autorreafirmante, que nos convence de que la vida debe desarrollarse de un modo determinado. Esto está bien si se quiere llevar una vida regular, segura. No hay nada malo en ello. El problema surge cuando la «seguridad» genera aburrimiento y acaba en estancamiento.

Comenzamos la vida fuertes; de niños, aprendemos, crecemos y cambiamos a un ritmo trepidante. Sin embargo, la mayor parte de las personas, cuando se gradúan en la universidad y empiezan a trabajar, experimentan una clara disminución de ese ritmo de crecimiento, que puede acabar en un arrastrado y aburrido estancamiento. Si hubiera que representar este fenómeno en un gráfico, sería algo similar a lo que aparece en la figura:



Pero ¿qué ocurre si cambiamos la definición de vida del gráfico anterior por la del siguiente?:



Observa el cambio de un crecimiento lento y constante a un crecimiento irregular, con subidas y bajadas. ¿Muy distinto, verdad? ¿Y si la vida no implicara necesariamente seguridad? ¿Y si, en lugar de ello, fuera un paseo divertido, con subidas y bajadas, sin los «ruedines» que facilita el espacio cultural y en el que pudiéramos probar otras cosas al margen de lo práctico o realista?

¿Qué ocurre si aceptamos que las cosas pueden ir mal, pero que tal posibilidad simplemente forma parte del hermoso devenir de la vida y que incluso los mayores fracasos pueden encerrar en su seno semillas de crecimiento y oportunidades?

Nuestro espacio cultural ha evolucionado para mantenernos a salvo, pero hoy en día ya no necesitamos temer a los tigres en la ribera del río. La seguridad está sobrevalorada; es ahora mucho menos probable que nunca que el asumir riesgos nos mate y en cambio es mucho más probable que jugar sobre seguro nos esté apartando de las emociones de una vida llena de significado y descubrimientos.

Dame la emoción y el entusiasmo de una vida insegura, que rompe reglas y cuestiona dogmas en todo momento, por encima del aburrido devenir de una vida segura.

El hilo común a todos los individuos extraordinarios de los que hablaremos en este libro es que todos ellos se cuestionaron en un momento dado su espacio cultural. Han cuestionado el significado de carreras profesionales, títulos, religiones, formas de vivir y otras reglas para una vida segura. En muchos casos su voluntad de romper con el espacio cultural ha dado lugar a innovaciones y nuevos comienzos que cambiarán el futuro de la humanidad. Una de estas personas es Elon Musk.

En 2013 fui a visitar la sede central de Space X en Hawthorne, California, donde conocí al legendario Elon Musk, todo un icono en vida, un hombre que está cambiando el curso de la historia con sus innovaciones en el campo de los coches eléctricos con Tesla Motors, en el ámbito de la energía solar con Solar City, en el transporte con su idea de Hyperloop y en el terreno de los viajes espaciales con SpaceX. Se puede decir que hoy en día es el mayor emprendedor del planeta.

Yo tenía una pregunta sencilla que hacerle a Musk. Estar ante una leyenda viva me puso un poco nervioso, de modo que formulé la pregunta con cierta torpeza: «Ha hecho usted cosas bastante épicas, cosas con las que la mayoría de la gente ni tan siquiera habría soñado nunca. Ahora bien, cabe preguntarse: ¿qué es lo que hace a Elon Musk? Quiero decir, si pudiéramos ponerlo en una licuadora para destilar su esencia, ¿qué esencia sería esa?».

Elon Musk se rió ante la extravagancia de mi pregunta y ante la idea de meterlo en una «licuadora», pero luego me contó la siguiente historia:

«Cuando estaba empezando, fui a Netscape para conseguir un trabajo. Me senté en el vestíbulo con mi currículum, esperando en silencio a que alguien me dijera algo, Nadie lo hizo. Esperé y esperé».

Elon Musk decía que no tenía ni idea de qué protocolo debía seguir. Solo esperó, con la esperanza de que alguien se acercara y le invitara a una entrevista.

«Pero nadie me dirigió la palabra», contó.

«Así que dije: «¡Se acabó! Voy a crear mi propia compañía!».

El mundo cambió para siempre ese día.

Elon Musk siguió adelante hasta crear en 1995, con 28.000 dólares, una pequeña empresa de anuncios clasificados, que llamó Zip2. En 1999 la vendió y se embolsó 22 millones de dólares. Después empleó los beneficios para fundar una empresa que supuso todo un reto para las transacciones bancarias del comercio *online* y que evolucionaría hasta la creación de PayPal. Pero no se detuvo ahí.

En 2002 puso en marcha SpaceX para construir un cohete. Y en 2008 asumió la dirección de Tesla Motors para la fabricación de coches eléctricos.

De la banca a la exploración espacial y a los coches eléctricos, Elon Musk desafió reglas que muy pocos se atrevían a cuestionar y, entretanto, ha dejado al planeta un legado asombroso.

Pero Elon Musk me contó muchas más cosas. En los próximos capítulos comentaremos esas otras pepitas de sabiduría.

Pero, antes de nada, permíteme presentarte la ley 1.

Ley 1. Trasciende el espacio cultural.

A las mentes extraordinarias se les da bien identificar el espacio cultural y son capaces de decidir qué reglas y condiciones seguir y cuáles cuestionar o ignorar. En consecuencia, tienden a tomar el camino menos transitado y a innovar, teniendo siempre presente la idea de lo que significa *vivir* de verdad.

POR QUÉ SE SOBREALORA LA SEGURIDAD

El espacio cultural está diseñado para salvaguardar nuestra seguridad. Pero como ya he mencionado, la seguridad se encuentra a menudo sobrevalorada. Elon Musk respondió a mi pregunta, habló largo y tendido sobre su recorrido y sobre sus motivaciones, pero terminó con una frase memorable: «Mi tolerancia al dolor es alta».

Elon Musk se había recuperado después de increíbles caídas en el ámbito de la creación de empresas. Nos contó que, en 2008, los tres primeros cohetes de Space X habían explotado. Un cuarto fallo habría llevado a la compañía a la quiebra. Al mismo tiempo Tesla Motors había fracasado en el intento de obtener financiación y se encaminaba a la bancarrota. Musk tuvo que utilizar la mayor parte de los beneficios por la venta de PayPal para financiar estas empresas y se vio obligado a pedir prestado dinero para pagar el alquiler. Aun así, salió adelante.

Si bien es posible que, de entrada, asuste un poco romper las reglas del espacio cultural, me he dado cuenta de que a menudo se repite un mismo patrón. Las caídas encierran un aprendizaje y una sabiduría increíbles, que conducen a la larga a una mayor calidad de vida. Pero hay que superar el dolor momentáneo de esas caídas. Te aseguro que habrá merecido la pena y en este libro aprenderás a tener la fuerza necesaria para superar estos reveses.

Cada experiencia desagradable que he tenido —desde un desengaño amoroso hasta tener casi que abandonar mi propia empresa debido a un conflicto con un socio, pasando por momentos de depresión y de oscuros agujeros mentales— me ha llevado a alguna visión, quizá menor, pero siempre significativa o a un despertar que ha dado un impulso a mi calidad de vida y me ha hecho más fuerte. Ahora doy la bienvenida a estos baches con cierto deleite interior: *¡Vaya follón! ¡Estoy impaciente por ver lo que voy a aprender de todo esto!*

Una de estos baches fue, por supuesto, mi percance en Microsoft, seguido de mi mediocre graduación en la universidad. Sin ninguna perspectiva de trabajo tras perder mi oportunidad en Microsoft, me mudé a Nueva York y entré a trabajar en una ONG con un salario oficialmente por debajo de lo que se consideraba el límite de la pobreza. Mi familia y mis amigos pensaron que me había vuelto loco.

Tener un salario por debajo del límite oficialmente considerado de la pobreza

suponía que no podía pagar un apartamento. Cuando trabajaba en Microsoft vivía en un magnífico apartamento con un dormitorio. En Nueva York compartí un estudio en Chelsea con un compañero de trabajo que se llamaba James, un pequeño y sucio apartamento con muebles que los anteriores inquilinos habían recuperado de la calle. Nuestro sofá y nuestros colchones estaban cubiertos de marcas negras que podían ser de hollín, moho, o algo peor. Prefería no imaginarlo. Pero recuerdo perfectamente una noche de mayo del año 2000.

Había convencido a Kristina, una atractiva pelirroja de Estonia que había conocido en un viaje de trabajo a Europa, para que viniera a visitarme a Nueva York. El único problema era que iba a quedarse conmigo en ese horrible apartamento de Chelsea, algo que en realidad me daba mucha vergüenza. Kristina llegó al apartamento y estaba tan entusiasmada por estar en Nueva York que se subió a la cama de James y empezó a saltar una y otra vez de la emoción.

«Umm esa es la cama de mi compañero de piso», le dije. «La mía está ahí».

«¿Tienes un compañero de piso? ¿Así que no vives aquí solo? Pero ¿cómo vamos a... ya sabes... tener cierta intimidad?», preguntó sorprendida y algo desconcertada.

Señalé la imaginativa solución que había ideado para poder tener privacidad: una cortina de ducha rosa que, tirando un poco de ella, creaba una suerte de «pared» de separación entre mi rincón en el estudio y el resto del espacio compartido con James (así es, era demasiado pobre para permitirme una cortina de tela). Era de plástico y horrible, pero proporcionaba suficiente privacidad para... en fin, que nuestras noches fueran memorables.

De verdad que no sé lo que Kristina vio en mí, pero tres años después nos casamos. Actualmente tenemos dos hermosos niños y un hogar con unas bonitas cortinas de verdad.

Nunca habría conocido a mi esposa si no hubiera dejado Microsoft, si no hubiera perdido todas las demás oportunidades de trabajo para acabar arruinado en Nueva York. Toda una serie de desafortunadas vicisitudes me llevaron, una tras otra, a un gran acontecimiento en mi vida: conocer a la mujer con la que me casaría y tener los niños que tengo.

Hay belleza en las caídas. Tratamos de evitarlas aferrándonos a reglas obsoletas del espacio cultural y un día nos despertamos preguntándonos cómo nos hemos perdido tantas cosas. No dejes que esto te suceda. La vida tiene su propia manera de cuidar de ti, no importa lo oscura que pueda parecer a veces, te

lo prometo. Y hay más, por supuesto. Tienes que aprender a cambiar las reglas (capítulo 2), a sanar tu mente (capítulo 3), a deshacerte de creencias peligrosas (capítulo 4), a adquirir nuevos conocimientos a una velocidad increíble (capítulo 5), a tener suerte (capítulo 6), a encontrar la felicidad (capítulo 7), a saber qué buscar (capítulo 8). Y luego hay que sortear la inevitable tormenta (capítulo 9), dar con tu vocación (capítulo 10) y mucho, mucho más. Pero cuando se avanza por este camino, cualquiera puede llegar a ser verdaderamente extraordinario.

Me gusta esta cita del jugador de fútbol americano y actor Terry Crews: «Yo salgo constantemente de mi zona de confort. Cuando te obligas a ti mismo a hacer algo nuevo, todo un mundo de oportunidades se abre ante ti. Es posible que resultes herido. Pero, sorprendentemente, cuando sanes, estarás en algún lugar donde no habías estado nunca antes».

Puedes tener 12 u 80 años: nunca es demasiado tarde para cuestionar las reglas y para salir de tu zona de confort.

QUÉ ES LO SIGUIENTE

En los capítulos siguientes te ayudaré a analizar las creencias y los sistemas que rigen tu vida y a decidir cuáles te están impulsando hacia delante y cuáles te están frenando. Te proporcionaré las claves para desbloquear tu potencial y llegar a ser extraordinario. Esto requiere que te deshagas de los grilletes de tu bagaje cultural, que amplíes tu visión de futuro y que experimentes un intenso cambio en tu manera de ver la vida, de funcionar en el mundo, de perseguir objetivos y de interactuar con los demás.

Juntos avanzaremos hacia un nivel de conciencia avanzada en el que podamos ver nuestros patrones, ir más allá de ellos y comprender que, aunque pertenezcamos a una determinada cultura, nación o religión, solo somos parte de esa cultura, nación o religión porque se dio la circunstancia de que nacimos en el seno de una determinada familia, en un determinado momento y en un lugar concreto, siendo este mismo concepto aplicable a cualquier otro ser humano en la Tierra. Nuestra percepción personal del espacio cultural ha hecho que seamos como somos. Pero ¿qué ocurre cuando aprendemos a trascender el espacio cultural, cuando nos damos cuenta de que nadie es mejor que otro, de que ninguno de nosotros es superior y de que cualquiera puede ser extraordinario?

UNAS PALABRAS DE ADVERTENCIA

Antes de continuar debo advertir de una cosa. Cuestionarse ciertas reglas del espacio cultural no será fácil. He aquí una lista parcial de todas las cosas que pueden salir «mal» si sigues leyendo este libro:

- Es posible que tus seres queridos se enfaden si decides cuestionar sus expectativas con respecto a ti.
- Podrías decidir dejar tu actual relación.
- Puede que decidas criar a tus hijos según creencias diferentes. Podrías optar por cuestionar tu religión o crear tu propio sistema religioso a medida.
- Quizá reconsideres tu carrera profesional.
- Puedes llegar a obsesionarte con la idea de ser feliz.
- Tal vez decidas perdonar a alguien que te hirió en el pasado.
- Es posible que deseches tu actual lista de metas y comiences de nuevo.
- Podrías emprender una rutina espiritual diaria.
- Puede que te desenamores de alguien y te enamores de ti mismo. Cabe la posibilidad de que decidas dejar tu carrera y emprender un negocio.
- Puede que decidas dejar tu negocio y empezar una carrera.
- Es posible que encuentres una misión que te entusiasma mucho y te asusta un poco.

Todo empieza por cuestionar las reglas aceptadas del espacio cultural. Mi amigo Peter Diamandis, fundador y presidente de X Prize Foundation, dijo unas palabras que se harían célebres:

Si no puedes ganar, cambia las reglas. Si no puedes cambiar las reglas, ignóralas.

Me encanta este consejo. Pero antes de desafiar las reglas del espacio cultural, tienes que identificar cuáles son las reglas restrictivas que podrían estar reteniéndote. Comienza por averiguar cuáles son las que te tienen bloqueado y

hacen que actúes en función de ellas (lo sepas o no).

Tal vez no te sorprenda saber que el proceso comienza con el lenguaje, con una palabra o una definición nueva, porque aquello que el lenguaje define nos resulta más fácil de identificar.

La palabra nueva es, en inglés, *brules*, que podría traducirse como «mierdirreglas», es decir reglas sin sentido, obsoletas y absurdas.

2. CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO

Donde aprendemos que el modo en el que funciona el mundo se basa en gran parte en reglas sin sentido transmitidas de generación en generación

Descubrirás que muchas de las verdades a las que nos aferramos dependen en gran medida del punto de vista personal.

¿Quién está más loco? ¿El loco o el loco que sigue al loco?

—FRASES DE OBI-WAN KENOBI, STAR WARS

LAS MENTIRAS QUE DECIDIMOS CREER

En el capítulo 1 vimos que los seres humanos existen simultáneamente en dos mundos: el mundo físico de la verdad absoluta y el espacio cultural de la verdad relativa. En el espacio cultural todas las ideas a las que estamos apegados — nuestra identidad, nuestra religión, la nacionalidad, nuestras convicciones sobre el mundo— no son nada más que constructos mentales en los que hemos *decidido* creer. Y, como todos los constructos mentales, muchos son meras opiniones que tenemos porque nos fueron inculcadas de niños y porque son mayoritariamente aceptadas por la cultura en la que crecimos.

Los seres humanos son mucho menos racionales de lo que pensamos. Muchas ideas a las que nos aferramos como «verdades» se desmoronan si las sometemos a una concienzuda revisión. Nuestros constructos mentales sobre el mundo pueden cambiar, girar, expandirse y encogerse cuando las culturas, ideologías y opiniones bailan, chocan y tropiezan entre ellas. Del mismo modo que las enfermedades se propagan por contagio del hospedador a la víctima, las ideas se extienden de unas personas a otras. A menudo adoptamos ideas no por una decisión racional, sino por «contagio social», que consiste en la propagación de una idea de mente a mente sin el debido cuestionamiento.

De modo que lo que llamamos «verdades» rara vez representan maneras óptimas de vivir. Tal y como escribe Paul Marsden, psicólogo especialista en el comportamiento del consumidor, en un artículo titulado «Memetics and Social Contagion: Two Sides of the Same Coin?» (*Memética y contagio social: ¿dos caras de una misma moneda?*):

Aunque nos guste creer que decidimos de manera consciente y racional cómo responder ante las situaciones, la evidencia del contagio social sugiere que algunas veces no es así. En lugar de generar y «tener» creencias, emociones y comportamientos, la investigación sobre contagio social indica que, en un sentido muy real, esas creencias, emociones y conductas son las que nos «tienen» a nosotros... Cuando no estamos seguros de cómo reaccionar ante un estímulo o una situación, estas teorías sugieren que buscamos activamente orientación en otros y les imitamos conscientemente.

Es una declaración sorprendente. Lo que viene a decir Paul Marsden es que,

cuando tomamos decisiones, solemos delegar en la mente de la colmena, en lugar de tomar una decisión basada por completo en nuestros propios pensamientos e intereses. *No es que tengamos creencias, es más bien que las creencias nos «tienen» a nosotros.*

Continúa el Dr. Marsden:

Muestra la evidencia que heredamos y transmitimos comportamientos, emociones, creencias y religiones no tanto por elección racional, sino por contagio.

Esta es quizá una de las líneas más importantes del artículo del Dr. Marsden. Creemos que estamos tomando una decisión racional. Pero a menudo, la decisión tiene poco que ver con la racionalidad y mucho más con ideas aprobadas por nuestra familia, nuestra cultura y nuestros coetáneos.

No hay nada de malo en tomar ideas de la sociedad en la que vivimos. Pero dado que nuestro mundo está sujeto a un cambio exponencial y a un ritmo asombroso, seguir a las masas y hacer lo que siempre se ha hecho no es un camino que nos lleve a ser extraordinarios. Las ideas, los memes y la cultura evolucionan y cambian y son más útiles cuando los cuestionamos.

Sabemos que este tipo de cambio ocurre y aun así miles de millones de personas nos aferramos a reglas autodestructivas del pasado que no deberían existir en el mundo actual, porque la tecnología, la sociedad y las conciencia humana simplemente han evolucionado dejándolas atrás.

En el capítulo 1 hablamos de la tribu himba y de su dificultad para ver el color azul porque no tienen una palabra para designar este color. Las palabras tienen un papel muy importante en la cognición. Por ello he acuñado un término para estas reglas obsoletas, para que las distingas mejor. Esa palabra en inglés es *brule*.

Brule: definición

Una *brule* es una regla sin sentido, que, sin embargo, adoptamos para simplificar nuestra comprensión del mundo.

Utilizamos estas reglas sin sentido para clasificar las cosas, los procesos e incluso a la gente. Las reglas son heredadas por nuestra tribu —nuestra familia, nuestra cultura y nuestro sistema educativo. Por ejemplo: ¿recuerdas haber elegido en algún momento tu religión? ¿O cómo llegaste a tus ideas sobre el amor, el dinero o la forma en que funciona la vida? La mayoría de nosotros no.

Muchas de nuestras reglas más formativas sobre cómo vivir provienen de otros. Y estas reglas están fuertemente ligadas a los conceptos de lo que es bueno y malo, correcto e incorrecto.

Cada uno de nosotros vivimos según miles de reglas. Cuando no estamos seguros de qué hacer, seguimos el ejemplo de los que lo hicieron antes que nosotros. Los niños siguen a sus padres, que siguieron a sus padres, que siguieron a los suyos y así hacia atrás en el tiempo.

Esto significa que, a menudo, no somos cristianos o judíos, de derechas o de izquierdas porque en algún momento decidiéramos que queríamos serlo, sino simplemente porque ocurrió que nacimos en una determinada familia en un determinado momento y, por mimetismo y condicionamiento social, adoptamos un conjunto en particular de creencias. Tal vez aceptemos un trabajo (como me sucedió a mí cuando me hice ingeniero informático), vayamos a la facultad de derecho, obtengamos un MBA o entremos en el negocio familiar no porque hayamos tomado una decisión racional en el sentido de que este es el camino que deseamos seguir, sino porque la sociedad nos ha programado para que hagamos eso.

Desde el punto de vista evolutivo, es fácil ver lo eficaz que resulta imitar los patrones creados por quienes nos precedieron.

El modo de cosechar, cazar, cocinar y comunicarnos son ideas transmitidas de generación en generación, lo cual ha permitido que nuestra civilización haya crecido de manera constante en complejidad y dimensiones. Pero ello significa que puede que estemos viviendo la vida según modelos que no han sido modificados durante años, décadas o incluso siglos. Seguirlos a ciegas puede ser eficaz, pero no siempre es inteligente.

Cuando las consideramos detenidamente, a menudo nos damos cuenta de que estas *brules* o reglas sin sentido nos han sido impuestas por comodidad. Cuestionarlas y analizarlas supone dar un paso hacia lo extraordinario.

Mi vida de cuestionamiento de las reglas sin sentido comenzó a la edad de 9 años. Fue cuando se abrió un McDonald's muy cerca de mi casa. Parecía que, fueras adonde fueras, había anuncios con fotos de *cheeseburgers* de McDonald's, de esas que te hacen la boca agua. ¡Tenían tan buena pinta! ¡Y yo me moría tanto tanto tanto por un Happy Meal! Pero había sido criado según los preceptos de la religión hindú y por consiguiente me habían dicho que no podía en absoluto, bajo ningún concepto, comer carne. Nunca.

McDonald's había generado un fenómeno de demanda en masa. Yo nunca había probado la carne, pero gracias a todos esos anuncios e imágenes de gente a la que les encantaba, llegué a la conclusión de que las hamburguesas de

McDonald's iban a ser la mejor comida que había probado en mis nueve años de vida en el planeta Tierra. Lo único que me frenaba era que, culturalmente, se suponía que no podía comer carne, pues ello habría enfurecido a los dioses (o algo parecido y siempre espantoso).

Mis padres siempre me habían animado a cuestionar las cosas, de modo que no me resultó incómodo pedirle a mi madre que me explicara por qué no podía comer carne. Ella me dijo que formaba parte de nuestra cultura y de nuestra religión. «Pero otras personas comen carne. ¿Por qué no pueden los hindúes comerla también?», insistí.

Como sabia maestra que era, me dijo: «¿Por qué no investigas un poco?». Entonces no había internet, de modo que busqué en mi *Enciclopedia Británica* y desarrollé una teoría sobre la antigua India, los hindúes, las vacas y comer carne de vacuno que luego enseñé a mi madre. Básicamente, le dije lo siguiente: «Mamá, creo que a los antiguos hindúes les gustaba tener vacas como mascotas porque eran buenas y tenían los ojos grandes y hermosos. Además, las vacas eran muy útiles: servían para arar los campos y daban leche. De modo que tal vez por eso los hindúes prefirieron no comer carne de vacuno, cuando podían fácilmente comer cabra, cerdo o cualquier otro animal menos increíble. Pero, por lo que veo, nosotros tenemos un perro y no una vaca, de modo que pienso que se me podría permitir comer hamburguesas».

No sé lo que le pasaría a mi madre por la cabeza, pero el caso es que estuvo de acuerdo y fue así como conseguí probar mi primera hamburguesa de carne de vaca. Francamente, estaba sobrevalorada. Pero aun así ¡zas! De un plumazo, me había llevado por delante un modelo dogmático de la realidad que había crecido conmigo sin yo saberlo.

Comencé a cuestionar todo lo demás. A los diecinueve años, había rechazado la religión, no porque no tuviera inquietudes espirituales, sino porque sentía que llamarme a mí mismo hindú era estar separándome de miles de millones de personas con inquietudes espirituales pero que no eran hindúes. Quería abrazar la esencia espiritual de todas las religiones, no solo una. Aunque fuera un adolescente, no podía entender la idea global de estar unido a una religión en particular para toda la vida.

Tuve la suerte de que mis padres me animaron y me permitieron en todo momento crear mis propias opiniones. Pero si un niño de nueve años puede acabar con una regla obsoleta, todos deberíamos ser capaces de cuestionarlas.

Tómate un momento y piensa en las normas religiosas o culturales que te han sido transmitidas. ¿Cuántas dirías que son verdaderamente racionales? Puede que estén pasadas de moda o que los investigadores y pensadores actuales hayan

demostrado que son falsedades. Es posible que muchas incluso causen un terrible dolor. No estoy defendiendo que rechaces de inmediato todas las reglas que has seguido desde siempre, pero deberías cuestionarte constantemente tus reglas, para vivir según el código más auténtico y acorde con tus objetivos y necesidades. «Mi familia/cultura/ gente siempre lo ha hecho de este modo» no es un argumento aceptable.

REGLAS SIN SENTIDO MÁS CORRIENTES

A medida que avances en el camino hacia lo extraordinario, recuerda que, en el espacio cultural, no hay vacas sagradas que no puedan ser cuestionadas. Nuestra política, nuestros modelos educativos y laborales, nuestras tradiciones y culturas e incluso nuestras religiones contienen reglas sin sentido que han de ser desechadas.

A continuación se cita una serie de reglas sin sentido habituales con las que vivimos, a veces incluso sin darnos cuenta de ellas, así como algunas formas diferentes de pensar en ellas. Se encuentran entre las mayores reglas sin sentido que he cuestionado. Escapar de ellas cambió mi vida de forma espectacular. Estas son las cuatro áreas en las que decidí eliminar una regla obsoleta de mi cosmovisión.

1. La regla sin sentido de la universidad.
2. La regla sin sentido de la lealtad a nuestra cultura.
3. La regla sin sentido de la religión.
4. La regla sin sentido del trabajo duro.

Pregúntate a ti mismo si alguna de estas reglas puede haber sido un lastre en tu vida.

1. Debemos tener un título universitario que nos garantice el éxito

Además de endeudar a muchos jóvenes durante décadas, diversas investigaciones han puesto de manifiesto que una educación universitaria realmente no garantiza el éxito. ¿Y garantiza un título universitario un alto rendimiento en el trabajo? No necesariamente. Los tiempos están cambiando muy deprisa. Si por un lado el gigante de internet Google busca buenas calificaciones en capacitaciones técnicas específicas para puestos que las requieren, un artículo del *New York Times* de 2014 que incluye una entrevista a Laszlo Bock, vicepresidente de Google en operaciones de personal laboral, señalaba que las titulaciones universitarias ya no son tan importantes como lo eran antes. Afirmaba que «Cuando te fijas en personas que no fueron a la escuela y que se han abierto camino en el mundo, esos son seres humanos excepcionales. Y deberíamos hacer todo lo posible por encontrar a esas personas». En un artículo del *New York Times* de 2013 decía que «en Google, la proporción de personas sin educación universitaria ha aumentado a lo largo del tiempo» — alcanzando en algunos equipos el 14 por ciento.

Otras compañías están tomando nota. Según un artículo publicado en 2015 en la guía *iSchool Guide*, de Ernst and Young, «la mayor empresa de selección de personal del Reino Unido y una de las mayores consultoras de servicios financieros del mundo, anunció recientemente que ya no considerarían los títulos como principal criterio de selección». El artículo citaba a Maggie Stilwell, socia responsable de gestión de talentos de Ernst and Young: «Las calificaciones académicas serán tenidas en cuenta y seguirán siendo un elemento importante cuando se valore a los candidatos en conjunto, pero no actuarán ya como criterio de exclusión».

Personalmente, he entrevistado y contratado a más de 1.000 personas para distintas compañías a lo largo de años y simplemente he dejado de mirar las calificaciones de la universidad o incluso de fijarme en la universidad en la que ha estudiado un candidato. Me he dado cuenta de que este aspecto no guarda relación con el éxito del empleado.

Puede que, como camino hacia una carrera de éxito, los títulos universitarios no sean más que una regla sin sentido condenada a desaparecer. Esto no quiere decir que ir a la universidad sea innecesario: mi vida en la universidad constituye

uno de los mejores recuerdos y experiencias de desarrollo personal que he tenido nunca. Pero todo ello tuvo poco que ver con lo que estaba estudiando o con mi titulación.

2. Debemos casarnos en el seno de nuestra religión o nuestro grupo étnico

Procedo de una exigua minoría étnica del oeste de la India. Mi cultura se denomina sindhi. El pueblo sindhi abandonó la India después de 1947 y protagonizó una diáspora, es decir, vive disperso por todo el mundo. Como en muchas otras culturas que sufrieron una diáspora, existe en ella un firme deseo de proteger y preservar su tradición. Como parte de ello, en mi cultura se considera un tabú absoluto el matrimonio con alguien ajeno a nuestro grupo étnico, ni siquiera con otro indio. De modo que puedes imaginarte el shock que supuso para mi familia que les dijera que quería casarme con la que entonces era mi novia, Kristina (hoy mi mujer), que era estonia. Recuerdo a algunos familiares que, cargados de buenas intenciones, me preguntaban: «¿Pero de verdad quieres hacer esto?... ¡Tus hijos van a estar tan confundidos! ¿Por qué quieres decepcionar de este modo a tu familia?».

Al principio me asustaba seguir mi corazón, porque sentía que iba a causar un gran disgusto a quienes me querían. Pero, al tener que tomar una gran decisión como esta, me di cuenta de que no debía hacer las cosas para hacer feliz a otros, a costa de mi propia infelicidad. Yo quería estar con Kristina. De modo que me casé con ella. Rechacé la regla, tan habitual en mi generación, de que debía casarme solo con mujeres de mi etnia, de mi religión y de mi raza, pues ese era el camino más seguro hacia la felicidad y lo «correcto» para la familia o el credo. Kristina y yo llevamos juntos dieciséis años, y casados trece. Nuestros dos hijos, lejos de vivir «confundidos», están aprendiendo varias lenguas y crecen felices como ciudadanos del mundo (con dieciocho meses, mi hijo Hayden había estado ya en dieciocho países). Mis hijos participan con sus abuelos en las tradiciones hindúes, luteranas y rusas ortodoxas. Pero no se limitan a una religión determinada. Van a tener la experiencia de toda la belleza de las religiones humanas, sin tener que ceñirse a un solo camino. Lo cual nos lleva a la siguiente gran regla sin sentido.

3. Debemos seguir una sola religión

De acuerdo, se trata de una cuestión delicada. ¿Necesitamos realmente la religión? ¿Es posible existir espiritualmente sin un dogma religioso? Estas son solo algunas de las preguntas que nos formulamos actualmente sobre la religión. Junto con un resurgir del fundamentalismo, estamos asistiendo a un resurgir del cuestionamiento de los dogmas fundamentales. ¿Te acuerdas del día en el que elegiste tu religión? Pocas personas lo recuerdan, porque pocas personas eligen realmente su religión. En general, se trata de una serie o de un conjunto de creencias implantadas en nuestra mente a edad temprana y basadas en las creencias religiosas de nuestros padres. Y, para muchos, el deseo de pertenecer a una familia o tribu es superior al proceso de toma racional de decisiones, lo cual nos lleva a adoptar creencias que a veces son muy dañinas.

Si es verdad que la religión pueden tener una inmensa belleza, también lo es que puede encerrar grandes dogmas que provocan culpabilidad, vergüenza y cosmovisiones basadas en el miedo. Hoy en día la mayoría de las personas que son religiosas en todo el mundo eligen una sola religión que seguir. Pero este porcentaje está disminuyendo a medida que más y más gente, especialmente los *millennials*, adoptan el modelo «espiritual pero no religioso».

Creo que la religión fue necesaria para la evolución del ser humano, al ayudarnos a desarrollar las directrices para una buena conducta moral y para la cooperación dentro de la tribu hace cientos y miles de años. Pero hoy en día, cuando la humanidad está más conectada que nunca y tiene en gran parte acceso a los diversos conocimientos y tradiciones espirituales del mundo, la idea de seguir una religión en particular puede resultar obsoleta. Además, creo que la aceptación a ciegas de los dogmas religiosos nos frena en nuestra evolución espiritual como especie.

El núcleo de una religión puede estar conformado por hermosas ideas espirituales. Pero a su alrededor se superponen siglos de reglas caducas que pocos se atreven a cuestionar.

¿Puede una persona ser un buen musulmán sin ayunar durante el Ramadán? ¿Se puede ser un buen cristiano sin creer en el pecado? ¿Y un buen hindú comiendo carne? ¿Es la religión un modelo viejo que necesita ser actualizado?

En mi opinión, la mejor alternativa consiste en no suscribir ninguna religión, sino en escoger creencias de todo el espectro de religiones y prácticas

espirituales del mundo.

Yo nací en el seno de una familia hindú, pero con el paso de los años he llegado a crear mi propio conjunto de creencias, derivadas de lo mejor de cada religión y de cada libro espiritual que he llegado a conocer. No elegimos un alimento para comerlo todos los días. Entonces ¿por qué debemos elegir una religión? ¿Por qué no podemos creer en el modelo de amor y bondad de Jesús, donar el 10 por ciento de nuestros ingresos a la caridad como un buen musulmán y pensar por otro lado que la encarnación es asombrosa?

Existe mucha belleza en las enseñanzas de Cristo, en el sufismo del islam, en la Cábala del judaísmo, en la sabiduría del Bhagavad Gita o en las enseñanzas budistas del Dalai Lama. Aun así la humanidad ha decidido, en general, que la religión ha de ser absolutista: en pocas palabras, hay que elegir una y seguirla durante el resto de tu vida. Y lo que es peor, transmitirla a tus hijos mediante un adoctrinamiento temprano, de modo que sientan que tienen que mantenerse fieles a ese camino verdadero para el resto de su vida. Y así a lo largo de generaciones y generaciones.

Elige una religión si aporta significado y satisfacción a tu vida, pero sé consciente de que no tienes que aceptar todos los aspectos de tu religión. Puedes creer en Jesús y no creer en el infierno. Puedes ser judío y disfrutar de un buen sándwich de jamón. No te dejes atrapar por definiciones estrictas y preestablecidas de un camino único, pensando que debes aceptar todas las creencias de un grupo en particular. Tu espiritualidad debe ser un descubrimiento, no una herencia.

4. Debemos trabajar duro para tener éxito.

Esta afirmación puede comenzar como una idea que merece la pena y más tarde convertirse en una regla tiránica. Los padres alientan a sus hijos para que afronten retos, trabajen persiguiendo objetivos y no claudiquen. Pero eso puede convertirse en una regla sin sentido: si no trabajas duro todo el tiempo eres un vago y no alcanzarás el éxito.

Esta regla conduce además a otra, según la cual el trabajo debe sentirse como un esfuerzo. No puede ser emocionante, ni enriquecedor ni divertido. Un estudio de Gallup pone de manifiesto que las personas que desarrollan un trabajo que aporta alegría y significado a su vida se jubilan más tarde que aquellas que trabajan en puestos que no les proporcionan ninguna sensación enriquecedora. Cuando no se sufre para recibir un sueldo, es más probable comprometerse y engancharse con lo que se hace. ¿Y durante cuánto tiempo es posible aguantar haciendo algo que no nos gusta, habida cuenta de que pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia trabajando? Como educador y pastor, Lawrence Pearsall Jacks escribió:

Un maestro en el arte de vivir no hace distinción clara entre su trabajo y su obra, entre labor y ocio, entre mente y cuerpo, educación y esparcimiento. Apenas sabe cuál es cuál. Simplemente persigue su visión de excelencia a través de lo que esté haciendo y deja que sean los demás quienes determinen si lo que hace es trabajar o disfrutar. A él siempre le parece que está haciendo ambas cosas.

A lo largo de mi vida siempre he optado de manera consciente por trabajar en campos en los que me gustaba tanto lo que hacía que dejaba de percibirlo como un trabajo. Cuando te gusta lo que haces, la vida parece mucho más bonita —de hecho, la propia idea de «trabajo» se disipa. En lugar de ello, se percibe más como un reto, como una misión o un juego en el que participas. Animo a todo el mundo a que intente avanzar hacia un trabajo que despierte esta sensación. No tiene ningún sentido pasar la mayor parte de nuestras horas de vigilia trabajando para ganar un sueldo y así poder seguir viviendo una vida en la que dedicamos a trabajar la mayor parte de las horas que pasamos despiertos. Es la rueda de hámster del ser humano. Por consiguiente, aspira siempre a un trabajo que te

guste. Cualquier otra forma de vivir no tiene en cuenta la vida en sí misma. No sucederá de la noche a la mañana, pero es factible. Según vayas avanzando por las páginas de este libro, compartiré contigo algunos modelos mentales y ejercicios para que lo consigas antes.

CINCO MANERAS DE ADOPTAR REGLAS SIN SENTIDO

¿Cómo podemos identificar esas reglas obsoletas que nos limitan y que coartan nuestra libertad? El primer paso consiste en saber cómo se han instalado en tu ser. Yo considero que adoptamos las reglas sin sentido por cinco posibles vías. Cuando conozcas estos *mecanismos de infección*, estarás más capacitado para identificar qué reglas del espacio cultural puede ser razonable utilizar para planear tu vida y cuáles pueden ser reglas sin sentido.

1. Adoctrinamiento en la infancia

Los seres humanos absorbemos de manera acrítica la mayor parte de las creencias que nos son inculcadas en la infancia, siendo nuestro período de desarrollo extraordinariamente largo. A diferencia de otros animales que, por cuestiones de supervivencia, maduran relativamente deprisa y pueden correr o nadar muy pronto después de nacer, el ser humano nace indefenso y mantiene un alto grado de dependencia durante años tras su nacimiento. Durante todo este tiempo somos, como describe Yuval Noah Harari autor de *Sapiens*, como «vidrio fundido», muy maleables por el entorno y la gente que nos rodea:

La mayoría de los mamíferos salen del útero materno como loza vidriada recién horneada —cualquier intento de remodelación solo la rayaría o rompería. Los seres humanos salen del útero materno como sale el vidrio fundido del horno. Es posible sacarle hilos, estirarlo y darle forma con sorprendente libertad. Esta es la razón por la cual podemos educar a nuestros niños para que sean budistas o cristianos, capitalistas o socialistas, belicosos o amantes de la paz.

Cuando somos niños, nuestro cerebro maleable nos convierte en increíbles aprendices, receptivos a cualquier experiencia y listos para adoptar cualquier forma que nuestra cultura decreta. Piensa, por ejemplo, en el modo en que un niño nacido en un hogar multicultural puede crecer y hablar dos o tres idiomas con fluidez. Pero ello también nos lleva a adoptar todas las formas de condicionamiento de la infancia.

¿Te has dado cuenta de la frecuencia con la que los niños preguntan «por qué»? La típica respuesta de padre al constante martilleo de «por qué, por qué, por qué» suele ser algo así como:

- «Porque lo digo yo».
- «Porque así son las cosas».
- «Porque Dios lo quiso así».
- «Porque papá dice que tienes que hacerlo».

Afirmaciones como estas hacen que los niños queden atrapados en una maraña de reglas sin sentido y no se dan cuenta de que son cuestionables. Estos

niños crecen hasta convertirse en adultos atrapados por restricciones y reglas que adoptaron como «verdades».

De modo que absorbemos las reglas transmitidas por la cultura y actuamos en el mundo basándonos en esas convicciones. Gran parte de este condicionamiento se establece antes de los nueve años de edad y muchas veces vivimos con tales convicciones hasta el día de nuestra muerte —a menos que aprendamos a plantarles cara.

Como padre, sé lo difícil que puede llegar a ser responder con sinceridad a todas las preguntas que plantea un niño. Iba en el coche con mi hijo un día de verano del año 2014 cuando la canción «Anaconda», de Nicki Minaj, empezó a sonar en la radio sin que yo me diese cuenta. Cuando llegó el estribillo sobre cierta «*anaconda*» que «*doesn't want unless*» («no quiere nada más») que «*got buns hun*» («tengas bollos, cielo» —en inglés *buns* significa también en argot «culo»), mi hijo de siete años, Hayden, me preguntó: «Papá, ¿por qué la anaconda solo quiere bollos?».

Me puse rojo, como lo haría cualquier padre. Y luego, en un arrebato que sé que me perdonarás, hice lo que creo que cualquier otro padre en mi situación habría hecho. Mentí.

«Es una canción sobre una serpiente a la que solo le gusta el pan», dije.

Hayden se lo tragó. Menos mal. Más tarde, ese mismo día, me dijo que quería escribir una canción sobre una serpiente con hábitos alimentarios más saludables.

Yo he tenido que lidiar con mi cuota correspondiente de preguntas «por qué» difíciles de los hijos. Seguro que en su momento también yo les hice a mis padres un montón de ellas. Y adivino que tú también las harías. Y probablemente tus padres hicieron todo lo posible por responderte de la mejor manera. Pero algunas de sus respuestas, especialmente frases como «porque así son las cosas», es posible que te inculcaran reglas que todavía hoy sigues.

2. Figuras de autoridad

Los hombres y mujeres de nuestro entorno que contemplamos como figuras de autoridad, generalmente personas de las que, de algún modo, dependemos, son poderosos instaladores de reglas. Entre esas personas se encuentran sin duda nuestros padres, pero también familiares, cuidadores, profesores, amigos y sacerdotes. Es posible que muchas sean personas sabias que solo piensan en nuestro bien y que quieren enseñarnos reglas que nos ayuden en la vida, como por ejemplo la «regla de oro» que nos insta a tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Pero, al concederles autoridad, nos volvemos también vulnerables a esas personas que nos transmiten reglas obsoletas con las que pretenden manipularnos o en las que realmente creen, por muy equivocadas que sean.

Se ha demostrado que la autoridad tiene sobre nosotros un poder un asombroso y potencialmente peligroso.

Durante nuestra evolución como especie sensible, necesitábamos líderes y figuras de autoridad que nos ayudaran a organizarnos y a sobrevivir. Pero con la alfabetización y otras habilidades para adquirir, retener y compartir información, hoy en día el conocimiento se encuentra mucho más uniformemente distribuido y más disponible. Ha llegado el momento de dejar de comportarnos como sumisos miembros de tribus prehistóricas y de empezar a cuestionarnos alguna de las cosas que nos dicen nuestros líderes.

Considera, por ejemplo, la política basada en el miedo. Es frecuente en el mundo de hoy que los políticos obtengan apoyo generando miedo en otro grupo. Judíos, musulmanes, cristianos, inmigrantes mejicanos, refugiados u homosexuales son culpabilizados en un país u otro por algún político en busca de votos. Tenemos que dejar de confiar en este tipo de mal uso de la autoridad.

Pero, por supuesto, no son solo las figuras de autoridad a gran escala quienes nos dominan. Resulta interesante que algunas personas expresen tener sensación de libertad cuando mueren sus padres, porque por fin se sienten capaces de seguir sus deseos, sus opiniones y metas, libres de las expectativas parentales y de la presión que supone seguir las reglas aprobadas por sus padres.

3. La necesidad de pertenencia

Tenemos tendencia a adoptar reglas sin sentido porque deseamos encajar. Somos una especie tribal, que evolucionó para encontrar seguridad y formar grupos. Esta estrategia era más segura que seguir solos. La supervivencia dependía de ser aceptado dentro de la tribu. Pero en ocasiones, para formar parte de la tribu, asumimos sus creencias, por muy irracionales que sean. De modo que, a cambio de ser aceptados, pagamos un precio en cuanto a individualidad e independencia. Es casi un cliché, por ejemplo, que los adolescentes luchen para encontrar el equilibrio entre defender su individualidad y ceder a la presión de sus iguales.

La palabra *tribu* se refiere aquí no a cualquier tipo de grupo con una serie de creencias y tradiciones, que puede ser una religión, un partido político, un club, un equipo y así sucesivamente. Tan pronto como nos definimos a nosotros mismos por un punto de vista en particular, aunque sea algo con lo que realmente estamos de acuerdo, será más probable que comencemos automáticamente a adoptar otras ideas del grupo, incluso si contradicen los hechos y la ciencia.

Se identifica con mayor claridad esta necesidad de pertenencia cuando observamos las ideas irracionales que las personas adoptan al unirse a un culto. El deseo de ser aceptadas hace que sofoquen su capacidad de cuestionamiento y acepten creencias ilógicas e irracionales.

Tim Urban, escritor e ilustrador del sorprendente blog waitbutwhy.com, se refiere a este fenómeno como tribalismo ciego. Dice:

Los seres humanos también ansían la comodidad y la seguridad de la certidumbre y en ningún sitio está más presente la convicción que en el pensamiento grupal del tribalismo ciego. Si, por un lado, las opiniones basadas en datos de un científico son tan sólidas como la evidencia que este tenga y se hallan sujetas de manera inherente a cambios, por otro el dogmatismo tribal es un ejercicio de fe y, sin datos que lo sostengan, los miembros ciegos de la tribu creen lo que creen con certeza.

Puedes asumir las creencias de tu tribu, pero no tienes que adoptar todas sus ideas, especialmente si van en contra de la ciencia, no son de ayuda o no son

verdad.

4. Prueba social

Cuando adoptamos reglas porque alguien dice «todo el mundo lo hace», estamos adoptando creencias por «prueba social». Piensa en ello como en una aprobación por poderes: creemos lo que alguien nos dice para ahorrarnos el esfuerzo de valorar nosotros mismos la verdad. Si nos inducen a pensar que «todo el mundo» lo hace, lo cree o lo compra, entonces decidimos que quizá nosotros también deberíamos hacerlo. Un ejemplo actual viene de la mano de los anuncios: todo el mundo come esto, compra aquello, viste así... esto es saludable, esto no... esto es lo que necesitas para que la gente se fije en ti... y así sucesivamente. Has visto los anuncios. La era moderna de la publicidad se ha vuelto increíblemente hábil en el uso de la prueba social para crear lo que yo denomino demanda fabricada. Nadie necesita realmente ese jarabe de maíz con alto contenido en fructosa envasado como «felicidad en lata roja». Y tampoco necesitamos los miles de productos lanzados al mercado solamente para llenar un vacío creado por las propias marcas. Pero la demanda fabricada convierte los productos que son insanos en productos que hay que tener, a través del uso eficaz de la prueba social para generar deseo. Si todo el mundo lo hace «será que está bien».

5. Nuestras inseguridades internas

Supongamos que acudes a una cita con alguien que realmente te atrae. Después de la cita, la persona en cuestión no vuelve a llamarte. En el caso de muchos de nosotros, nuestras inseguridades internas se disparan: *No iba bien vestida... Quizá hablé demasiado... No debería haber hecho esa broma...* y así sucesivamente. Después, sin haber llegado realmente a descubrir por qué la otra persona no ha vuelto a llamar, nos inventamos un montón de reglas sin sentido acerca del amor, las citas, sobre cómo debemos actuar en las citas y sobre los hombres y las mujeres en general. Pero la realidad puede encerrar una historia muy distinta. Puede que la otra persona perdiera el móvil y no tenga por ello tu teléfono. Tal vez haya tenido una semana especialmente dura o esté lidiando con una crisis familiar.

Sin embargo, en lugar de fijarnos en estas ideas lógicas, empezamos a cargar de «significado» los acontecimientos. La máquina creadora de significados que tenemos en la cabeza está fabricando constantemente significados en torno a los acontecimientos de la vida, especialmente cuando estos tienen que ver con personas de las que esperamos amor o atención.

¿Alguna vez, a partir de algo que han hecho otros, has creado significados en tu cabeza en relación con su actitud o los sentimientos hacia ti? Esa es la máquina creadora de significados en acción.

Tal vez te hayas dado cuenta ya de la manera en la que ciertas reglas sin sentido se han instalado en tu vida. ¿Se te ocurren figuras de autoridad que hayan tenido mucha influencia en ti? ¿Recuerdas haber hecho algo que te disgustaba solo por seguir a la manada? ¿Te has comportado alguna vez según reglas que supuestamente debían ayudarte a encajar en algún grupo?

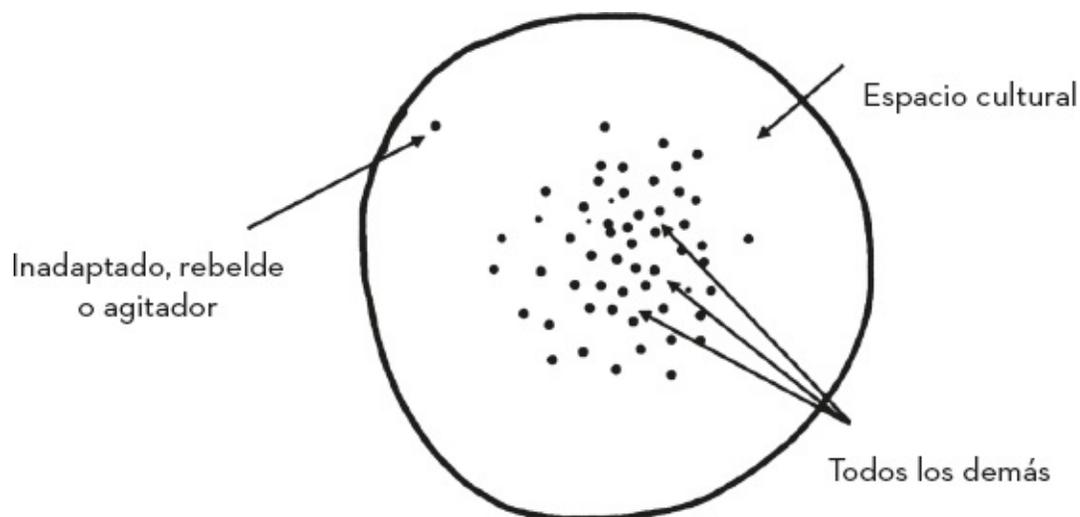
No estamos aquí para juzgar a nadie. Recuerda, esto forma parte del aprendizaje humano. Es el modo en el que nos llega la información de generaciones anteriores, incluidas cosas buenas, como la manera de hacer fuego, de construir una rueda, de contar un chiste, de asar carne en la barbacoa, de realizar maniobras de reanimación y de decorar el árbol de Navidad. No todo es malo; simplemente muchos de nosotros necesitamos ayuda para darnos cuenta de que no todo es bueno. Algunas reglas ya no son útiles o en verdad nunca lo

fueron. Ha llegado el momento de desinstalar todo aquello que no funciona.

CÓMO DEJAR HUELLA EN EL UNIVERSO

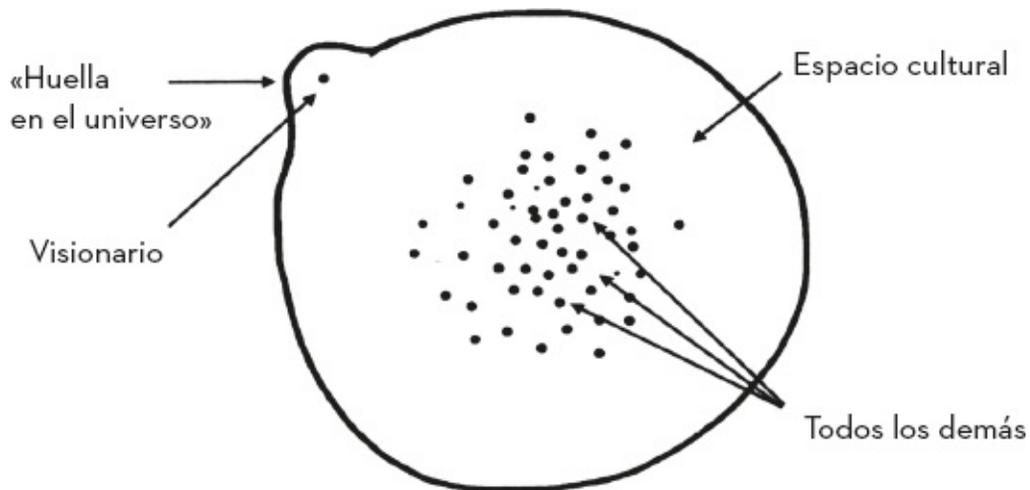
Nuestro espacio cultural está lleno de multitud de ideas que resultan poderosas simplemente por la cantidad de personas que creen en ellas. Piensa en ideas como los países, el dinero, el transporte, nuestros sistemas educativos y muchas más. Pero, de vez en cuando, surge un rebelde que decide que algunos de esos colosales constructos no son más que reglas sin sentido. La mayoría de estos rebeldes hablan de cambiar las cosas y son tildados de idealistas, en el mejor de los casos, y de chalados en el peor, pero de vez en cuando uno de estos rebeldes agarra la realidad por los cuernos y, despacio pero con decisión, cambia las cosas.

El dibujo que mostramos a continuación ilustra este concepto. El círculo es el espacio cultural. La masa de puntos en el centro representa a la mayoría de la gente. Al principio, una persona, tal vez tú, decide apartarse de la visión del mundo que tienen los demás. Es etiquetado de inadaptado, rebelde o agitador.



Pero entonces esa persona hace algo original y salvaje. Tal vez escribe un nuevo tipo de libro para niños, como hizo J. K. Rowling con los libros de Harry Potter. O, como los Beatles, decide salirse de los sonidos tradicionales y crear un tipo nuevo de música. O, como el empresario Elon Musk, decide popularizar el coche eléctrico. Algunos inadaptados fracasan. Pero otros alcanzan el éxito y, cuando es así, dejan huella en el espacio cultural.

Y es entonces cuando el inadaptado es etiquetado como visionario.



Uno de esos visionarios es Dean Kamen. Fui a visitarlo en 2015 y me contó una de las historias más increíbles que he escuchado nunca sobre la transgresión de reglas.

Dean Kamen es un Edison actual. Cuenta en su haber con más de 440 patentes. Revolucionó la tecnología de la silla de ruedas con el dispositivo de movilidad iBOT, encabezó el desarrollo del principal sistema de diálisis domiciliaria y se convirtió en un icono de la ingeniería con su invento de transporte personal Segway. Ha sido galardonado en Estados Unidos con la Medalla Nacional de Tecnología y es miembro del National Inventors Hall of Fam. Con el Segway, Dean Kamen cuestionó la regla obsoleta que imperaba en el transporte, al demostrar que sí era posible diseñar ciudades sin necesidad de coches. Pero personalmente me impresionó más su manera de cuestionarse la regla sin sentido de nación-estado. Verás, decepcionado con el gobierno, Dean Kamen creó su propio país. Es, por decreto propio, Lord Dumpling, presidente de North Dumpling Island, una diminuta nación insular en Long Island Sound, que él ha convertido en su propio país, el tercer país de Norteamérica después de Estados Unidos y Canadá.

Dean Kamen nunca ha sido de esos tipos que siguen reglas estúpidas. Siendo uno de los más grandes inventores de Estados Unidos, tenía una actitud estrictamente antiburocracia. Un saludable desprecio hacia las reglas sin sentido y una mente innovadora pueden componer una mezcla explosiva. Y como nos explicó, a mí y al pequeño grupo de invitados que acudimos a visitarle en mayo 2015, un generador eólico fue el origen del conflicto.

Todo comenzó con lo que podríamos llamar una cuestión práctica, que pronto se convirtió en algo más. Como gran defensor de la energía alternativa, Dean quería construir un aerogenerador para suministrar energía a su casa en North

Dumpling Island, a pocos kilómetros frente a la costa de Connecticut. Pero los funcionarios de Nueva York (aunque esté pegada a Connecticut, la isla se hallaba en realidad bajo la jurisdicción de Nueva York) dijeron que el generador propuesto era demasiado grande y que el ruido molestaría a los vecinos. «Es una isla», dijo Dean. «¡No hay vecinos!». Los funcionarios no dieron su brazo a torcer. Se encontraba en un callejón sin salida.

Dean Kamen no es un hombre que se acobarde. Tal y como nos dijo, estaba seriamente preocupado porque el Estado de Nueva York, a varios kilómetros de distancias de North Dumpling, pudiera decirle a él cómo gestionar su isla. De modo que decidió no seguir aguantando. Habló con un amigo suyo de Harvard que era experto en derecho constitucional y encontró una fisura que le permitía separarse, no de Nueva York, sino de todo Estados Unidos. De modo que el 22 de abril de 1988 el *New York Times* publicaba un artículo: «Desde Long Island Sound, se autoproclama una nueva nación».

Dean Kamen no solo creó su propia nación insular. Creó la constitución de North Dumpling, un himno y una moneda llamada (como no) «*dumpling*».

¿En qué consiste eso de doblegar las reglas sin sentido? A pocas personas se les ocurre crear su propia nación. O su propia moneda. Pero Dean no es una persona corriente. Quizá fue su mente inquisitiva lo que le llevó a cuestionar las reglas sin sentido referentes al transporte y a inventar el Segway, para más tarde cuestionar el concepto mismo de nación. Pero aún no había terminado.

Nueva York no cedía. Sus funcionarios seguían enviándole cartas de aviso sobre el generador de energía eléctrica. Kamen se limitó a enviar esas cartas a la prensa de Nueva York, con una declaración: «Vean lo irrespetuosos que pueden llegar a ser los funcionarios de Nueva York —se atreven a amenazar al dirigente de un estado independiente». Las cartas de aviso dejaron de llegar.

Unos meses más tarde, en ocasión de una visita a la Casa Blanca (Dean Kamen tenía amigos en las altas esferas), invitó bromeando al presidente George H. W. Bush a firmar un pacto de no agresión con North Dumpling.

Como cabe imaginar, todo esto causó un enorme revuelo. Un *talk show* local que se emitía por las mañanas decidió visitar North Dumpling para realizar una transmisión desde la isla. Durante la grabación, Dean Kamen preguntó a uno de los presentadores si deseaba cambiar dólares por *dumplings*. El presentador se burló, preguntando si los *dumplings* eran una moneda real. Kamen contestó que, en realidad, el dólar estadounidense era la divisa que debía ser cuestionada. Al fin y al cabo, décadas atrás el dólar había quedado fuera del patrón oro y ahora se encontraba respaldado prácticamente por nada. El *dumpling*, en cambio, contaba con el respaldo de los helados Ben & Jerry (en serio, Dean Kamen

conocía a los fundadores). Y tal y como señalaba Kamen, dado que el helado se congela a 0 °C, contaba con un «respaldo sólido como una roca».

Mientras daba una vuelta por la casa de Dean Kamen, descubrí en una pared algo que me llamó la atención como el documento más importante de todos. Era un marco con un «Foreign Aid National Treasure Bond», un bono del tesoro nacional de ayuda exterior dirigido al presidente Bush, en el que North Dumpling Island figuraba realmente como prestatario de ayuda exterior a Estados Unidos —por la suma de 100 dólares.

Pregunté a Dean Kamen por el significado de aquel documento. Me contó que North Dumpling se había convertido en la primera nación del mundo en proporcionar ayuda extranjera a Estados Unidos. Y he aquí la razón, según el certificado:

En otro tiempo líderes tecnológicos del mundo, los ciudadanos de Estados Unidos han ido cayendo en una lamentable ignorancia y en una indiferencia desalentadora en relación con las maravillas de la ciencia y de la tecnología. Todo lo cual amenaza a Estados Unidos con una terrible caída en el analfabetismo científico y tecnológico... Por la presente, la Nación de North Dumpling Island se compromete a ayudar a la nación vecina en su rescate de tal destino, apoyando los esfuerzos de la Foundation for Inspiration and Recognition of Science and Technology a promover la excelencia y el reconocimiento de estas disciplinas entre los habitantes de Estados Unidos de América...

Dean Kamen entregaba 100 dólares a una superpotencia no como parte de una broma. Estaba a punto de acometer otro movimiento de derribo de una regla sin sentido, utilizando para ello su recién asumido papel de nación independiente. Pretendía cambiar el sistema educativo global para centrar más la atención en la ciencia y la ingeniería.

La donación de Dean Kamen a Estados Unidos tenía por objeto fundar FIRST (Foundation for Inspiration and Recognition of Science Trchnology), una organización con una misión: «Transformar nuestra cultura a través de la creación de un mundo en el que ciencia y tecnología sean reconocidas y celebradas y donde el mayor sueño de la gente joven sea convertirse en líderes de la ciencia y la tecnología». FIRST cumple con su cometido a través de grandes competiciones, en las que los niños construyen robots de todo tipo que compiten en un marco olímpico.

Cuando asistí en 2015 al primer certamen de robots de FIRST en St. Louis,

Missouri, cerca de 37.000 escuelas de enseñanza secundaria de todo el mundo habían participado para que sus robots llegaran a las finales. Fue fantástico ver lo que esos chicos habían sido capaces de construir.

Dean Kamen cree que uno de los problemas del mundo actual es que los niños crecen idolatrando a las superestrellas de los deportes y, aunque no hay nada malo en admirar la fuerza física, también necesitamos idolatrar la capacidad mental —a ingenieros, científicos, personas que hacen que la humanidad avance a través de la innovación. Eso es lo que él pretendía con FIRST. Y North Dumpling Island ciertamente ayudó a dar publicidad a la organización.

Que North Dumpling Island sea realmente una nación es lo de menos. Lo importante es que Dean Kamen es un tipo que se mueve en un nivel diferente que la mayoría de la gente. Él está constantemente doblegando y rompiendo reglas con el propósito de mejorar la forma de vivir, echando abajo convicciones y normas culturales que la mayoría aceptamos sin cuestionarnos:

- Con su invento del Segway, redefinió los modelos de transporte de las personas.
- Con North Dumpling Island, redefinió de manera divertida la idea de nación.
- Con FIRST, redefinió la idea de que la educación científica puede ser para los niños tan genial como los deportes.

Las personas extraordinarias piensan de diferente manera que el resto y no dejan que las reglas sin sentido de su sociedad les detengan a la hora de defender un mundo mejor para ellos mismos. Y tu tampoco deberías. Todos tenemos la capacidad y la responsabilidad de desmontar las reglas que impiden que persigamos nuestros sueños. Todo comienza con una cosa: el cuestionamiento de las creencias heredadas.

Puedes utilizar el mismo cerebro increíble que aceptó esas reglas sin sentido para desinstalarlas y sustituirlas por convicciones que realmente te enriquezcan. Esta idea, por sí sola, puede ser enormemente liberadora. Lo cual nos conduce a la Ley 2.

Ley 2. Cuestiona las reglas sin sentido.

Las mentes extraordinarias cuestionan las reglas sin sentido cuando sienten que no siguen la línea de sus sueños y deseos. Se dan cuenta de que el mundo funciona de la manera que funciona en gran parte porque la gente sigue a ciegas reglas que caducaron hace ya mucho

tiempo.

AGARRA LAS REGLAS POR LOS CUERNOS

Tenemos que impulsar la puesta al día de nuestros sistemas, por dentro y por fuera, personal e institucionalmente. A tal fin, realicemos el primer movimiento para desinstalar de nuestra mente reglas sin sentido y después ejerzamos presión hacia arriba en nuestros sistemas sociales para evolucionar. Es posible que, al principio, tengas cierta sensación de caída libre, lo cual se debe a que estás desconectando el piloto automático en tu vida. En ocasiones, mientras te haces con los mandos, las cosas parecen caóticas, pero hay que tener fe en uno mismo. Has nacido para hacer esto. El gran regalo de la condición de ser humano es nuestra capacidad de ver el mundo de forma distinta, de inventar soluciones nuevas y después utilizar lo que sabemos para transformar la vida y cambiar el mundo. La cultura no es estática, vive y respira, pues somos nosotros quienes la creamos en tiempo real con el fluir de la vida, lo cual significa que cambia según cambia nuestro mundo. De manera que ¡adelante! Comienza en casa, contigo mismo, con tu vida y a tu manera.

Ejercicio: El test de las reglas sin sentido

¿Qué puedes hacer entonces con tus reglas sin sentido? No estoy hablando aquí de deshacerse de las normas morales y éticas que sostienen la «regla de oro». Pero ciertas reglas que nos bloquean durante mucho tiempo en hábitos y en autocríticas irracionales bien merecen una revisión (por ejemplo: *Debería trabajar hasta el agotamiento toda la semana o no estoy trabajando lo suficiente... Tengo que llamar a mis padres todos los días o no estaré siendo un buen hijo o una buena hija... Tengo que respetar mi religión del modo en el que lo hace mi familia o no seré una persona espiritual... Debo comportarme de una manera determinada con mi pareja o no estaré siendo una buena esposa o un buen esposo...*) para ver si se trata de reglas sin sentido. Aplica el test de las reglas sin sentido, que consta de cinco preguntas, para revisar la realidad y decide si se trata de una regla con la que deseas vivir o de una regla obsoleta de la que deseas deshacerte.

Pregunta 1: ¿Se basa en la confianza y en la fe en la humanidad?

¿Se basa la regla en cuestión en la idea de que los seres humanos son fundamentalmente buenos o fundamentalmente malos? Si una regla se basa en presunciones negativas sobre la humanidad, yo tiendo a cuestionarla.

Por ejemplo, hoy en día existe en el mundo un gran sentido de culpa y vergüenza en relación con el sexo y hay muchas reglas sobre este tema. Recientemente, en la India, se intentó prohibir el acceso a todas las páginas web de pornografía, pero se generó tanta protesta popular que al cabo de unos días se levantó la prohibición. Este es un ejemplo de regla basada en la idea de que la humanidad es esencialmente mala: concede a las personas libertad de acceso a contenidos pornográficos *online* y enloquecerán y se convertirán en pervertidos sexuales.

La idea cristiana del pecado original es otro ejemplo de falta esencial de confianza en la humanidad. Ha sido causa de culpa y vergüenza para muchas personas, que no se sienten merecedoras del éxito y de las cosas buenas de la vida. El pecado original es un ejemplo de verdad relativa. La defiende un segmento determinado de la población mundial; es decir, no es una verdad sostenida universalmente por las distintas culturas. No existe evidencia científica

de nuestro nacimiento como pecadores, de modo que no es una verdad absoluta. Y sin embargo afecta negativamente a millones de personas.

Ten siempre fe y confianza en la humanidad. Me gusta recordar las palabras de Gandhi: «No debes perder la fe en la humanidad. La humanidad es un océano; si unas pocas gotas del océano están sucias, el océano no está sucio».

Pregunta 2: ¿Viola la regla de oro?

La «regla de oro» dice que trates a los demás como te gustaría que los demás te trataran a ti. Las reglas que ensalzan a unos al mismo tiempo que desmerecen a otros son sospechosas de ser reglas sin sentido, como las reglas que otorgan o restringen oportunidades en función del color de la piel, de la orientación sexual, de la religión, de la nacionalidad, de si una persona tiene pene o vagina o en función de cualquier otro criterio arbitrario o subjetivo.

Pregunta 3: ¿La tomé de la cultura o de la religión?

¿Es esta una regla o una creencia en la que la mayoría de los seres humanos no creen al nacer? ¿Es una creencia en una manera particular de vivir o una regla sobre un hábito muy particular, como la forma de comer o de vestir? Si es así, es probable que se trate de una regla cultural o religiosa. Si te molesta, considero que no tienes por qué seguirla, del mismo modo que yo decidí disfrutar de un filete o de una hamburguesa cuando quise hacerlo. En mi caso, afortunadamente, mi familia me permitió cuestionarme estas reglas, aunque en ocasiones mi actitud pudo hacer que se sintieran incómodos.

No tienes por qué vestirte, comer, contraer matrimonio o rezar de un modo con el que no estás de acuerdo simplemente porque forma parte de la cultura en la que naciste. La cultura es en sí misma evolución y flujo constante, en cierto modo como el agua. El agua es el bien más hermoso y preciado cuanto está en movimiento; crea ríos, cascadas, las olas del mar. Pero cuando las aguas se estancan, se tornan ponzoñosas. La cultura es como el agua. Si está estancada, como en el caso de los dogmas o las reglas del fundamentalismo religioso, puede ser venenosa. Aprecia tu cultura, pero deja que fluya y evolucione. No te creas el dogma de que tu forma cultural de orar, vestir, comer o comportarte sexualmente debe mantenerse tal y como era hace generaciones.

Pregunta 4: ¿Se basa en una elección racional o es un contagio?

¿Sigues una regla determinada porque se instaló en ti durante la infancia? ¿Está beneficiándote en tu vida o simplemente no has pensado nunca en hacer las cosas de manera diferente? Seguimos un elevado número de reglas peligrosamente insanas simplemente por mimetismo y condicionamiento social. ¿Te están impidiendo hacer cosas? Si es así, intenta entenderlas, disecciónalas y cuestionálas. ¿Te sirven para un propósito o las aceptaste simplemente por imitación? Pregúntate si estas reglas te sirven realmente para algo y si deseas transmitir las a tus hijos. O se trata de ideas —por ejemplo, las ideas sobre cómo vestir o ideas tradicionales sobre moralidad— opresivas y restrictivas. Si es así, deja que mueran en paz y corta el cordón que te une a ellas, de manera que no acaben infectando a nuestros hijos.

Pregunta 5: ¿Contribuye a mi felicidad?

En ocasiones, seguimos creencias que no contribuyen a nuestra felicidad, pero que parecen reflejar una forma de vida aceptada e ineludible. Puede tratarse de emprender una determinada carrera profesional porque nuestra familia o la sociedad dice que es el camino correcto (como me sucedió a mí con la ingeniería informática) o de casarte con una determinada persona o vivir en un determinado lugar o de un determinado modo. Antepón tu felicidad. Solo cuando seas feliz podrás verdaderamente dar lo mejor de ti a los demás —en la sociedad, en las relaciones, en tu familia y en tu comunidad.

Merece la pena recordar estas sabias palabras de Steve Jobs pronunciadas ante alumnos que se graduaban en Stanford:

Vuestro tiempo es limitado, de modo que no lo malgastéis viviendo la vida de otros. No os dejéis atrapar por los dogmas, pues ello equivale a vivir con los resultados del pensamiento de otras personas. No dejéis que el ruido de las opiniones de otros sofoquen vuestra voz interior. Y lo que es más importante, tened la valentía de seguir lo que os dicten vuestro corazón y vuestra intuición. De algún modo ellos saben qué es aquello en lo que de verdad queréis convertirlos. Todo lo demás es secundario.

ES EL MOMENTO DE EMPEZAR A CUESTIONAR

¿Cuáles son algunas de las creencias de tu vida que deseas cuestionar? Escoge varias e intenta aplicar el test de las reglas sin sentido. Después prueba con otras cuantas. No corras y tampoco esperes despertar mañana libre de todas tus reglas sin sentido simplemente porque te hayas dado cuenta de que lo son. Las reglas obsoletas son poderosas y puede resultar difícil enfrentarse a aquellas que han tenido mayor influencia en ti. A lo largo de este libro compartiré contigo estrategias para desechar tus reglas sin sentido y sustituirlas por nuevos proyectos, que te inspirarán mayor felicidad, conexión y éxito. Pero antes de saltar hacia delante a una nueva vida, tienes que separar tu ser del antiguo. Quiero recordar aquí las palabras de L. P. Hartley de la novela de 1953 *The Go-Between*: «El pasado es un país extranjero: allí hacen las cosas de diferente manera». Esta es tu oportunidad para cruzar la frontera, visitar algún lugar nuevo e interesante y descubrir una nueva forma de vida.

Mientras persistas en tu intención de cuestionamiento, has de saber lo siguiente: ciertas personas te dirán que estás equivocado, que estás siendo infiel a tu familia o a tu tradición o a tus normas culturales. O que estás siendo egoísta. Esto es lo que quiero que comprendas. Hay quien dice que el corazón es el órgano más egoísta del cuerpo porque se queda con toda la sangre buena. Recibe la sangre más oxigenada y la distribuye al resto del organismo. De manera que, en cierto sentido, tal vez el corazón sea egoísta.

Pero si el corazón no se quedara con la sangre buena, moriría. Y si el corazón muere, se lleva por delante todos los demás órganos. El hígado, los riñones, el cerebro. El corazón, en cierto modo, tiene que ser egoísta para la preservación de todo el organismo. Así que no dejes que la gente te diga que eres egoísta y que estás equivocado por seguir a tu corazón. Así que te doy permiso, te animo a que rompas las reglas, a que pienses al margen de las normas de la sociedad tradicional. Las reglas obsoletas del padre no deben ser transmitidas al hijo.

LA VIDA AL MARGEN DE LAS REGLAS SIN SENTIDO

Cuando empiezas a «hackear» tu vida de esta manera, adquieres una sensación nueva de poder y control. Aparecen el compromiso y la responsabilidad por tus actos. Dado que estás decidiendo cuáles son las reglas que seguirás, tu vida depende de ti. No puedes escudarte en excusas sobre quién o qué te retiene. También depende de ti que actúes de manera responsable, aplicando el test de las reglas sin sentido para asegurarte de que no estás violando la «regla de oro» según avanzas.

Se necesita cierta dosis de valentía para vivir de este modo. Cuando una de estas reglas obsoletas te produce dolor y te das cuenta de que no puedes continuar viviendo con ella, sientes tal vez su abandono como el abandono de una estructura social importante en tu vida. La vida al margen de las reglas sin sentido puede presentarse aterradora, sorprendente y estimulante, a menudo todo a la vez. Tal vez la gente tire de ti o te atosigue, pero tú debes estar preparado para mantenerte firme en la búsqueda de tu propia felicidad.

Me gusta recordar el consejo de mi amiga Psalm Isadora, actriz y reconocida maestra de tantra: «La gente, para conseguir que te sientas culpable por seguir tu propio camino y elegir tu propia vida, viene a decirte algo así como: «Fíjate en mí. Soy mejor que tú porque mis cadenas son más grandes». Hace falta ser valiente para romper esas cadenas y definir tu propia vida».

Así que atrévete a vivir tus preciosos días sobre la Tierra en toda su plenitud, fiel a ti mismo, con corazón abierto y mente consciente y con la valentía de cambiar lo que no funciona y aceptar las consecuencias. Descubrirás que puedes volar más lejos de lo que nunca habrías imaginado.

«¿Y si... todas las reglas y las maneras de actuar que tenemos asentadas en nuestra cabeza no existieran en absoluto? ¿Y si creemos que están ahí porque queremos pensar que están ahí? En cuanto a todas las normas morales y a las decisiones que tomamos para ser mejores (o los mejores)... ¿y si pensamos que las tenemos todas bajo control, pero no es así? ¿Y si tu camino es ese que nunca te has atrevido a tomar porque nunca te has visto a ti mismo tomando ese camino? Y si un día te das cuenta de ello ¿tomarías el camino por ti mismo? ¿Decidirías creer en tus reglas y tus razones? ¿Tu moral y tus esperanzas? ¿Y si tu esperanza y tu moral van por otro camino?».

—C. JOYBELL C

PARTE II

EL DESPERTAR

LA FACULTAD DE ELEGIR TU VERSIÓN DEL MUNDO

De niño, mi padre me inscribió en clases de taekwondo, una arte marcial de origen coreano que aúna disciplina y autodefensa. Me encantaba. Todos los años nos esforzábamos en perfeccionar los movimientos para alcanzar el siguiente nivel. Comencé como cinturón blanco y poco a poco ascendí a amarillo, verde, azul, marrón y finalmente el codiciado cinturón negro.

Los cinturones constituyen un elegante sistema con siglos de tradición que anima a los estudiantes a ascender hasta el nivel de maestro, pasando por etapas alcanzables. Favorece el crecimiento y motiva a los estudiantes mucho más que un vago objetivo como «convertirse en maestro». Cada cinturón es una preciada validación del trabajo duro y de progreso.

Este libro avanza por etapas, como los cinturones, en lo referente a conciencia. Al pasar de la parte I a la parte II, asciendes al siguiente nivel de cinturón en el ámbito de la conciencia. Hoy en día la humanidad se desenvuelve en gran medida dentro del espacio cultural, o nivel 1, atrapada por reglas sin sentido de generaciones pasadas.

Una vez que empieces a ver el espacio cultural tal y como es, algo en tu interior empezará a cambiar. En lugar de seguir el *status quo*, empezarás a crear tus propias reglas. Empezarás a cuestionar. Y cuanto más cuestiones, más se expandirá tu conciencia. Y cuanto más se expanda tu conciencia, más crecerás. Y cuanto más crezcas, más extraordinaria será tu vida.

Llegados a este punto, ya has ascendido al nivel II: el despertar. Si tuviera que dibujarlo en una servilleta, sería algo así.



Nivel I:

La vida dentro del espacio cultural. Las X representan potenciales reglas sin sentido.



Nivel II:

Aprendes a crear tu propia versión del mundo dentro del espacio cultural. En tu mundo (la burbuja a tu alrededor), puedes optar por rechazar y filtrar la entrada de reglas sin sentido.

Piensa en las X como si fueran reglas sin sentido del espacio cultural. Ascendes de nivel al margen de ellas, creando dentro del espacio cultural tu propia burbuja, en la que estableces tus propias reglas.

En este nivel más alto, tu herramienta para influir en el mundo y generar tu propio crecimiento es un ejercicio que yo llamo ingeniería de la conciencia. Piensa en ello como en una interfase entre tu persona y el espacio cultural que te rodea. Tú decides lo que dejas entrar o lo que rechazas. Proyectas la manera en la que tu conciencia toma forma y recibe influencias.

¿En qué ideas y valores (los llamaremos tus modelos de realidad) decides creer? ¿Cómo decides vivir, aprender y crecer (los llamaremos tus sistemas para vivir)? En los siguientes capítulos, elegirás los modelos y sistemas que te harán avanzar en el camino hacia una vida extraordinaria.

3. APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

Donde aprendemos a acelerar nuestro crecimiento personal, eligiendo de manera consciente lo que aceptamos o rechazamos del espacio cultural

Si quieres enseñar a la gente una nueva forma de pensar, no les aburras tratando de enseñarles. En lugar de ello, dales una herramienta, cuyo uso los conduzca a nuevas formas de pensar.

—BUCKMINSTER FULLER

DE LA INGENIERÍA INFORMÁTICA A LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

A pesar de mi mísera condición de ingeniero informático, mi formación me confería cierta ventaja: una forma de pensar perfecta para desafiar las reglas sin sentido del espacio cultural. Se denomina *pensamiento computacional*.

El pensamiento computacional capacita a la persona para observar los problemas desde todos los ángulos, dividir los problemas en procesos y partes (descomposición), identificar patrones (reconocimiento de patrones) y resolverlos de una manera lógica y lineal (algoritmos). El objetivo no solo es llegar a una solución, sino también que esta solución sea reproducible, lo cual significa que cualquiera, ya sea hombre, mujer o niño, de India, Malasia o Estados Unidos, pueda obtener los mismos resultados. Gracias al pensamiento computacional serás tremendamente lógico y te convertirás en un excelente solucionador de problemas. Es el punto fuerte de programadores y *hackers*.

Desde el día en que, a los nueve años, rompí la regla sin sentido de la carne, he querido «hackearlo» todo en mi vida. Con el permiso de mis padres para cuestionar lo que quisiera, comencé observándolo todo en la vida desde la siguiente perspectiva: «¿por qué hacemos esto?».

Pero nunca pensé que lo aplicaría a la mente humana.

DE LA BANCARROTA A MEJOR VENDEDOR EN DIEZ MESES

Para explicar cómo encontré las herramientas para una vida extraordinaria que vas a descubrir en este y en los siguientes capítulos, tenemos que retroceder unos años en el tiempo.

Comencé a interesarme por el desarrollo personal porque estaba pasando por una etapa difícil. En 2001, recién licenciado en la universidad, me mudé a Silicon Valley para lanzar una *start-up*. Tenía veinticinco años. Era la época anterior a Y-Combinator, 500 Startups o cualquier plan de la docena de planes de financiación destinados a jóvenes ingenieros aspirantes y sueños punto-com que llegarían más tarde. El dinero, especialmente cuando se tienen veinticinco años, no llega fácilmente. De modo que tomé los ahorros que tenía, pedí algo de dinero a mi madre y me fui a probar suerte.

El tiempo se me echó encima. Unos meses después de mi traslado a Silicon Valley, la burbuja punto-com estalló. Recuerdo haber leído que en abril de 2001 fueron despedidas 14.000 personas. Las fiestas de despedidos, a las que los desempleados acudían para hacer contactos y tomar algo, se convirtieron en algo habitual. En quiebra y desesperado, envié mi currículum a todos los trabajos que pude encontrar en el sitio web de anuncios clasificados craigslist.org, pero obtuve cero respuestas. Mis fondos eran tan escasos que no podía permitirme alquilar una habitación, y mucho menos un apartamento. Así que alquilé un sofá.

Y ni siquiera era un sofá de tres plazas. Era de dos plazas, de modo que cuando me iba a dormir por la noche me colgaban las piernas por fuera. Se lo alquilé a un estudiante de la Universidad de Berkeley que trataba de optimizar su economía alquilando la pieza de mobiliario que menos apreciaba. En ese sofá de Berkeley y sobre el radiador contiguo estaba depositada mi vida entera. Toda mi ropa, mis libros, mi portátil y mis sueños hechos añicos. Resultaba humillante estar viviendo en una ciudad universitaria como licenciado con un título de ingeniero informático y darme cuenta de que la mayoría de los estudiantes universitarios vivían allí en mejores condiciones que yo.

Por fin un día, después de otro aburrido arrebato de envío de currículums a ofertas de empleo de Craigslist, recibí una contestación. Era de una empresa que buscaba gente que llamara por teléfono a bufetes de abogados para venderles *software* para la gestión de casos. Era un trabajo de venta telefónica. Y la

remuneración era por comisión directa: si no vendía, no comía. La economía estaba tan mal que las *startups* podían zafarse de pagar el salario base.

Yo no sabía nada de ventas ni de marketing, pero era el único trabajo que había conseguido, de modo que lo acepté.

En mi primera semana en la oficina, nos asignaron las áreas que debíamos cubrir. La mía era San Antonio, Texas.

El trabajo consistía en algo así: tenía que ir a la Biblioteca Pública de San Francisco, conseguir una copia de las páginas amarillas de San Antonio, buscar bufetes de abogados y empezar a llamar a todos los letrados de la A a la Z hasta encontrar a uno lo suficientemente aburrido como para escuchar mi charla sin colgarme. Dado que mi jefe dudaba de que algún abogado de Texas fuera capaz de pronunciar el nombre de Vishen, me convertí en Mr. Vincent Lakhiani, para mayor comodidad.

En mis primeros meses de trabajo gané en torno a 2.500 dólares mensuales en comisiones, apenas suficiente para sobrevivir en el Área de la Bahía de San Francisco. Pero resulta que a menudo, es en esos momentos en los que nos sentimos mal, acabamos dando un paso hacia el siguiente nivel de crecimiento personal. ¿Recuerdas el dibujo del capítulo 1 sobre lo accidentadas que pueden llegar a ser las vidas extraordinarias? Pues yo me encaminaba hacia otro sobresalto que, eso sí, me ayudaría a crecer y a aprender.

Aburrido y algo deprimido, empecé a buscar clases *online* que me ayudaran a sacarme de la cabeza la monotonía de mi trabajo. No recuerdo exactamente lo que tecleé en Google... quizá «esperanza», quizá «éxito» o quizá «por qué la vida tiene que portarse tan mal». Y fue entonces cuando lo vi.

Me fijé en un taller de meditación e intuición. Se impartía en Los Ángeles y parecía interesante, especialmente porque quien daba el curso trabajaba en ventas farmacéuticas y hablaba de cómo estos métodos le habían permitido aumentar rápidamente su volumen de ventas. ¡Hecho! De manera algo impulsiva, decidí tomar un avión y acudir al taller. Cuando me presenté, vi que era el único alumno (la meditación no era entonces tan popular como hoy). Realicé en un solo día el curso completo de dos días y tomé un vuelo de vuelta a San Francisco esa misma noche.

Empecé inmediatamente a aplicar algunas de las técnicas que había aprendido, una de las cuales era un sencillo ejercicio de meditación para entrar en estado mental alfa. Alfa es una frecuencia de las ondas cerebrales común en la meditación y en la que el sujeto se encuentra en un estado de relajación. La gente que aboga por este tipo de meditación dice que alfa hace que sintonices con tu intuición, tu creatividad y tu capacidad para resolver problemas. Una

parte clave del curso fue que aprendí a escuchar mi voz interior, mi intuición. Y lo puse en práctica al realizar las llamadas telefónicas en el trabajo. Dejé de llamar a todos y cada uno de los abogados de la A a la Z de las páginas amarillas, como hacían mis compañeros. En lugar de ello, entraba en un estado mental de meditación y relajación, deslizaba el dedo hacia abajo por la lista de nombres y llamaba a aquellos en los que sentía un «impulso». A menudo percibía el impulso como una suerte de adivinación, pero le hacía caso. Me doy cuenta de que no tiene sentido ni es lógico. Pero descubrí que, de alguna manera, cuando hacía caso al impulso llamaba a abogados más dispuestos a comprar. Mi índice de cierre de ventas comenzó a subir rápidamente.

¿En qué medida cabe esperar un cambio cuando se aplican técnicas de meditación? Ciertamente yo no esperaba mucho más que aprender a relajarme y a soltar mejor el estrés. Pero al cumplirse una semana desde mi regreso a Los Ángeles, constaté que esa había sido la mejor semana de ventas que había tenido nunca. Supuse que era una casualidad y que no duraría. Pero cerré dos ventas a la semana siguiente. Y a la siguiente. Y fue a mejor. Un mes más tarde, subí mi nivel hasta cerrar tres ventas. Parecía que el hacer caso a mi intuición triplicaba la probabilidad de llamar a abogados receptivos.

Además, mejoraron también otras cosas. Empecé a sentirme más feliz y más positivo. Mejoraron la confianza en mí mismo y mi relación con la gente en el trabajo. Lo atribuí al hecho de que estaba meditando durante quince a treinta minutos todos los días, escuchando a mi intuición y visualizándome a mí mismo cerrando ventas con facilidad.

Entonces empecé a utilizar otra técnica que había aprendido en otro taller: una sencilla técnica de empatía para conectar de forma más eficaz con las personas. Antes de hablar con un abogado, me decía a mí mismo que era capaz de conectar con mi cliente potencial en un nivel subconsciente, tener empatía con sus necesidades, saber qué era lo que debía decir y en qué momento y después —solo si este era un *software* que realmente podía beneficiar al bufete de abogados— cerrar la venta. Mientras meditaba, visualizaba al abogado frente a mí y me imaginaba irradiando genuina amabilidad y comprensión hacia él o ella. Ponía fin a la visualización de tres minutos con la afirmación mental de cerrar el acuerdo si este era del interés de todas las partes implicadas.

Una vez más constaté un marcado aumento de mis ventas. Muy pronto estaba cerrando más acuerdos que ningún otro vendedor de la compañía. Al ser un chico de veintiséis años y sin experiencia previa en ventas, fui ascendido tres veces en los cuatro meses siguientes y fui nombrado director de ventas. En septiembre de 2002, apenas nueve meses después de entrar en la empresa, mi

jefe me mandó a Nueva York para dirigir la oficina de la compañía en esa ciudad.

Seguí creciendo dentro de la empresa. Continué experimentando, ajustando y perfeccionando mis ejercicios de meditación. Y con cada perfeccionamiento, mis aptitudes en el trabajo parecían crecer. Muy pronto me encontré realizando el trabajo de dos personas —gerente de desarrollo de negocio (gestionando los gastos de publicidad de la compañía en Google AdWords) y director de la oficina de Nueva York— con excelentes resultados en ambos puestos. Mi salario se había triplicado en unos meses.

En aquel momento, no podía explicarme el porqué de todo ese éxito. Solo sabía que lo que estaba haciendo funcionaba.

PENSAMIENTO COMPUTACIONAL Y DESARROLLO PERSONAL

El rápido éxito que alcancé en el mundo de las ventas desató mi interés por la descodificación de la mente humana. Me di cuenta de que podemos mejorar nuestra forma de actuar de manera lógica —por ejemplo, leyendo un libro sobre ventas— y no hay nada malo en ello. Pero también existen técnicas que pueden acelerar de manera llamativa nuestro rendimiento. Las que yo aprendí cambiaron mi vida en apenas una semana.

Mi formación en pensamiento computacional se dejó notar, y a toda máquina. Yo quería descomponer el comportamiento humano —que a primera vista parece como una enorme e intrincada maraña de pensamientos, acciones, respuestas, emociones, impulsos, deseos, hábitos y Dios sabe qué más— y dar con el código de cómo funcionamos los seres humanos.

A medida que fui mejorando en la meditación y otras técnicas de pensamiento consciente empezó a molestarme que nadie más hubiera acudido a aquel taller de Los Ángeles. Había mucho más que aprender. Quería enseñar a otros eso que a mí me había funcionado tan asombrosamente bien. De modo que dejé mi trabajo de ventas de *software* y creé una pequeña empresa de ventas por internet. La llamé Mindvalley. Nuestros primeros productos fueron CD de meditación que conseguía de editoriales ya establecidas. Cuando Mindvalley creció, lancé tantas empresas como pude, enseñando a la gente *mindfulness*, meditación, técnicas contemplativas y cómo mejorar las relaciones, la nutrición, la salud y el bienestar, básicamente los conocimientos que realmente se necesitan para tener una vida más rica y con mayor significado y que el sistema educativo de la era industrial no nos ha enseñado. Muy pronto estábamos publicando las obras de los principales pensadores estadounidenses en los campos de la salud, del bienestar y del pensamiento consciente, desde Ken Wilber hasta JJ Virgin y Michael Beckwith. Creé Mindvalley en 2003 con apenas 700 dólares. Veinte años más tarde, sin un solo préstamo bancario y sin capital de riesgo, la compañía había crecido hasta contar con 200 empleados y más de 500.000 estudiantes matriculados en nuestros cursos.

En aquellos días llegué a conocer de un modo personal y profundo a muchas personalidades punteras en Estados Unidos en el terreno del desarrollo personal. Pasé nueve días invitado por el autor y orador motivacional Tony Robbins en su

residencia en Fiji. Conecté mi cerebro a electrodos con el afamado *biohacker* Dave Asprey para estudiar los diferentes niveles de conciencia. Conocí a maestros y gurús de la India, a multimillonarios en el culmen de lo más alto de su devaneo y a leyendas de los negocios y de la sociedad. Y con cada reunión, con cada entrevista y experiencia, comencé a diseccionar, asimilar y ensamblar la estructura que me ayudaría a crear este libro.

Actualmente busco de manera obsesiva nuevos modelos y sistemas para saber cómo comprendernos mejor a nosotros mismos y cómo alcanzar niveles con los que solo hemos soñado. Mi mentalidad de *hacker* me lleva siempre a buscar la solución más eficaz, que sea reproducible y que ofrezca resultados extraordinarios al alcance del mayor número de personas. Fue así como desarrollé el modelo que voy a compartir contigo: la ingeniería de la conciencia.

UN SISTEMA OPERATIVO PARA LA CONCIENCIA HUMANA

Si tienes ordenador, cada cierto tiempo tendrás probablemente que instalar un nuevo sistema operativo. Windows 95 dio paso a Windows 8 en el espacio de tiempo de dos décadas. Y los aburridos ordenadores Macintosh de 1996 que yo utilizaba como estudiante nada más entrar en la Universidad de Michigan cedieron el paso al espléndido Mac iOS de nuestros MacBooks actuales. Cada pocos años actualizamos los sistemas operativos para que nuestros ordenadores funcionen más deprisa, mejor y realicen con mayor facilidad tareas de complejidad creciente.

¿Pero cuántos hemos pensado en hacer lo mismo con nosotros mismos? La ingeniería de la conciencia es como un sistema operativo para la mente humana. Y la belleza del mismo reside en que es realmente sencillo. Todo se reduce a dos puntos.

1. Tus modelos de realidad (tu *hardware*)

Tus modelos de realidad son tus creencias sobre el mundo. En el capítulo 2, hablamos acerca del modo en el que la mayoría de las reglas que aceptamos como verdaderas existen dentro de nuestra cabeza y, como decía Steve Jobs, fueron introducidas «por gente que no es más inteligente que tú». Hoy en día la sociedad humana funciona sobre la base de creencias de nuestros antecesores acumuladas: nuestros sistemas económicos, la definición de matrimonio, la comida que consumimos, nuestros métodos académicos y laborales. Estas estructuras fueron creadas hace mucho tiempo por personas en escenarios muy diferentes de estos en los que vivimos actualmente.

Algunos de nosotros fuimos criados con creencias empoderadoras sobre nosotros mismos y sobre el mundo. Sin embargo, la mayoría tenemos también unas cuantas creencias enfermizas, empobrecedoras, que nos frenan en nuestro desarrollo personal. Lo importante es darse cuenta de que, independientemente de cuáles sean esas creencias, se han hecho realidad porque actuamos y pensamos de acuerdo con ellas. De modo que nuestras creencias modelan de verdad nuestro mundo, en un sentido muy real.

Así pues, tus creencias te hacen; pero tus creencias no son tú. Puedes utilizar la ingeniería de la conciencia para deshacerte de viejas creencias, aceptar otras nuevas y hacer tuyo un nuevo entendimiento del mundo que te sirva más y mejor.

Volviendo a la analogía del ordenador, piensa en tus modelos de realidad como si fueran el disco duro. ¿Quieres una máquina más rápida o un monitor con mayor resolución? Simplemente deshazte del modelo viejo y sustitúyelo por el último modelo. ¿Necesitas más espacio? Sustituye tu disco duro de 250 megas por una unidad de 500 megas. Y lo mismo se puede decir a propósito de las creencias. Si una vieja creencia ya no te sirve, tienes todo el derecho del mundo a deshacerte de ella. Y aun así no lo hacemos. Cuando utilizas el test de las reglas sin sentido para afrontar tus reglas obsoletas y sustituirlas por reglas que funcionan mejor, estás actualizando tu disco duro para que tu sistema operativo funcione de manera óptima. Trasladado a las personas, esto significa que estarás eligiendo aquello en lo que quieres creer y que tu vida es tuya y tú eres quien la controlas.

Es esencial reemplazar los modelos de realidad trasnochados. Los modelos de

realidad no solo condicionan nuestra percepción de un acontecimiento o de la vida en general. En gran medida parecen influir en la realidad del mundo que experimentamos a diario.

Lo que piensas es lo que consigues

Nuestros modelos de realidad hacen que seamos quienes somos. El problema es que, como vimos en el capítulo 2, muchos de estos modelos no son adoptados por elección racional, sino por imitación. Nuestras creencias sobre la vida, el trabajo, los padres, el cuerpo y la autoestima son a menudo el resultado de nuestra tendencia innata a imitar a la gente y los hábitos del entorno. Lo que piensas y crees sobre el mundo te modela como persona y modela también tu percepción del mundo que te rodea. Cambia tus modelos aceptados de realidad y se producirán en tu mundo cambios muy llamativos.

Por ejemplo, las investigadoras Ellen Lanmger y Alia, J. Crum llevaron a cabo un estudio, publicado en 2007 en la revista *Psychological Science*, en el que preguntaron a 84 camareras de hotel cuánto ejercicio hacían. Se esperaba que, con todo el trabajo físico que supone limpiar las habitaciones de un hotel, respondieran: «¡Muchísimo!». Pero, aunque limpiaban en torno a 15 habitaciones al día, un tercio dijeron que no hacían ningún ejercicio y los otros dos tercios dijeron que no hacían ejercicio de manera regular. Ahora bien, cualquiera que acabe de pasar un fin de semana de limpieza en casa puede decirte que limpiar una habitación, cambiar sábanas, pasar la aspiradora y todo lo demás es mucho trabajo. Sin embargo, de acuerdo con su modelo de realidad, las camareras de piso no consideraban que las actividades de su trabajo contaran como «ejercicio». Esto pareció hallar confirmación cuando las investigadoras valoraron clínicamente a las mujeres y encontraron que su estado de forma física era más o menos equivalente al de las mujeres de vida sedentaria.

Y aquí es donde la cosa se pone interesante. Las investigadoras implantaron un nuevo modelo de realidad en la mente de las camareras de hotel. Informaron a cuarenta y cuatro de las camareras de que sus obligaciones diarias cumplían con las directrices de actividad de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) y superaban las directrices marcadas por las Autoridades Sanitarias de Estados Unidos. Además, proporcionaron a las camareras un resumen del gasto de calorías que suponían distintas actividades de limpieza y colocaron información de este tipo en un lugar visible en el puesto de trabajo de las limpiadoras. En pocas palabras, activaron un cambio de creencias. Proporcionaron a las camareras de piso información nueva sobre sus hábitos, en

el sentido de que el trabajo que realizaban era, de hecho, ejercicio.

Pasó un mes. Las investigadoras realizaron un seguimiento. Por increíble que parezca, las limpiadoras a las que se había entregado la información pertinente habían perdido una media de un kilo, habían conseguido reducir su presión arterial y, en general, «estaban notablemente más sanas», sobre la base de las mediciones de grasa corporal, índice de masa corporal (IMC) y relación cintura-cadera. Y adivina qué. Las empleadas contaron a los investigadores que no habían introducido cambios en su actividad. El único cambio había sido la información que habían recibido, la verdad que los investigadores les habían proporcionado. Las investigadoras habían desterrado con éxito un viejo modelo e implantado uno nuevo. Consiguieron que las camareras de piso consideraran su trabajo como «ejercicio». Y los resultados fueron cambios físicos reales en el cuerpo de estas mujeres.

Las investigadoras llegaron a la conclusión de que, para el ejercicio físico, también existe lo que se conoce como efecto placebo, es decir, resultados que parecen presentarse meramente como producto de la disposición mental de la persona, en lugar de aparecer como consecuencia de una medicación o de un tratamiento médico concreto.

Increíble, ¿verdad?: un cambio positivo y mensurable, obtenido solo con instalar la nueva idea de que su trabajo era, en realidad, un trabajo saludable. Imagina los efectos que podría tener este hallazgo a la hora de animar a los empleados a implicarse más en el trabajo o a la gente a perder peso. Si la mente es tan poderosa que puede realmente modificar la salud solo con un cambio de perspectiva, imagina cuál puede ser el poder de la mente para controlar el estado de ánimo, la confianza en uno mismo, la felicidad y cualquier otro aspecto decisivo para nuestra calidad de vida.

Tal como demuestra de manera clara el estudio de las camareras de hotel, tus modelos de realidad no son tú, pero hacen que seas quien eres. Cuando te des cuenta de esto, podrás deshacerte de un modelo malo y obsoleto, reemplazarlo por otro más saludable y ganar la increíble facultad de cambiar tu mundo. Volvamos por un momento a la analogía con el *hardware* del ordenador. Si el disco duro de tu ordenador no puede ya con las tareas que necesitas que haga, compras un ordenador más rápido, más potente, con un monitor de mayor calidad y con un ratón mejor. Fíjate en lo finos y eficaces que son los ordenadores desde hace unas tres décadas. ¿No sería estupendo pensar con ese mismo nivel de elegancia, velocidad y eficiencia? Sin embargo, cuando se trata de actualizar nuestro modelo de realidad, la mayoría de nosotros nos aferramos a los Macintosh de los años 80 en lugar de comprarnos el nuevo iMac.

Aguantamos con nuestros viejos modelos y nos negamos a nosotros mismos una mejora.

Las camareras de hotel del estudio perdieron peso y ganaron en salud simplemente porque una nueva creencia se instaló en ellas. ¿Qué sucedería si adoptaras nuevas ideas sobre tu vida amorosa? ¿Sobre tu trabajo? ¿Tu cuerpo? ¿Tu capacidad para hacer dinero? En el siguiente capítulo exploraremos este aspecto.

En relación con el poder de las creencias, yo he elegido modelos concretos de realidad que me ayudan a mantenerme más sano y más joven. He decidido que voy a vivir hasta que tenga cien años. He elegido un modelo en el que siete minutos de ejercicio por la mañana temprano me dan el mismo resultado que horas en el gimnasio. Como resultado de ello, he sido capaz de ponerme en forma y tengo un cuerpo mejor a los cuarenta años que cuando tenía veinte. También he abrazado la idea de que el trabajo debe y puede ser gratificante, de manera que disfruto con lo que hago todos los días. Todos tenemos esta capacidad de decidir qué modelos de creencias vamos a adoptar. Tú también tienes que elegir.

Así pues, el modelo más eficaz de realidad que puedes adoptar en este momento es la idea de que tus modelos de realidad son reemplazables. No tienes que seguir creyendo y viendo el mundo a través del cristal instalado en tu interior cuando eras joven. En el siguiente capítulo te enseñaré a instalarte todo un nuevo y excelente juego de creencias. Pero antes quiero presentarte otro aspecto importante que has de tener en cuenta.

2. Tus sistemas de vivir (tu *software*)

Tus hábitos, o sistemas de vivir, son el modo en el que aplicas tus modelos de realidad. Si los modelos de realidad son el *hardware* de la «máquina» humana, los sistemas de vivir son el *software*. Son tus actividades y hábitos diarios —por ejemplo, cómo comes (sobre la base de tus ideas acerca de la nutrición), cómo trabajas (en función del tipo de trabajo y de carrera profesional que consideras aceptables) y cómo es tu relación con el dinero (sobre la base de tus ideas en torno a la facilidad de ganar dinero o la culpabilidad o el orgullo por tener mucho). Existen muchos más, desde cómo criar a tus hijos hasta cómo haces el amor, pasando por el modo de hacer amigos, hacer ejercicio, resolver problemas, acabar un proyecto en el trabajo, destacar en el mundo o divertirte.

Los sistemas de vivir son fáciles de adquirir. Siempre puedes aprender uno nuevo. El problema es que el sistema educativo de la era industrial no ha hecho un trabajo demasiado bueno en lo referente a mantenernos actualizados con los mejores sistemas para funcionar en el mundo. Nadie nos ha enseñado la manera óptima de hacer ejercicio, de amar, de ser padres, de comer, ni tan siquiera de leer deprisa o de aumentar la longevidad. Yo pienso en los sistemas de vivir como en aplicaciones que puedes descargar y actualizar fácilmente, diseñadas para propósitos concretos o para resolver problemas específicos. ¿No funciona? Descargas la nueva versión que corrige errores antiguos. ¿Qué encuentras una mejor? Eliminas la anterior. El truco está en identificar qué sistemas estás ejecutando y en hacer suficientes autoverificaciones para identificar rápidamente aquello que requiere una actualización.

Todo ello nos lleva a la Ley 3.

Ley 3. Aplica la ingeniería de la conciencia

Las mentes extraordinarias entienden que su crecimiento depende de dos cosas: sus modelos de realidad y sus sistemas de vivir. Cuidan con esmero los modelos y sistemas más empoderadores para el individuo y los actualizan con frecuencia.

LAS LIMITACIONES DE LOS MODELOS DE REALIDAD Y DE LOS SISTEMAS DE VIVIR ACTUALES

Nuestros modelos y sistemas actuales tienen tres limitaciones:

1. Nuestros modelos de realidad están programados por el mundo en el que hemos crecido.
2. Nuestros modelos de realidad (buenos o malos) determinan nuestros sistemas de vivir. En pocas palabras, las malas creencias crean malos hábitos.
3. Nuestros modelos y sistemas modernos adolecen de una práctica consciente —solo ahora estamos empezando a darnos cuenta del poder de nuestra mente.

Para comprender estas tres limitaciones, debemos echar un vistazo a nuestro mundo actual, pero desde fuera. Salir de nuestro espacio cultural es algo que resulta más fácil de decir que de hacer. Esta es la razón por la cual, para comprender el modo en que podemos mejorar nuestros modelos y sistemas, decidí emprender viaje para visitar una cultura muy alejada del mundo occidental moderno.

Asombrosas lecciones desde la selva amazónica

Llegué con Kristina a la profunda Amazonia ecuatoriana justo antes de ponerse el sol. Nuestra avioneta despegó de una ciudad llamada Puyo, en el límite de la selva, y sobrevoló un mar de verde antes de aterrizar en una pista de tierra encajada en medio de la selva. Un trayecto en barca, una buena caminata y varias horas después llegamos a Tingkias, una aldea perteneciente a una familia de la tribu achuar. La localidad «civilizada» más cercana se encontraba a más de 160 kilómetros de distancia. A nuestro alrededor, solo la selva verde y húmeda y los sonidos que emitían un sinfín de aves y otros animales. Íbamos a pasar allí los siguientes cinco días, viviendo en una cultura radicalmente distinta, donde íbamos a poner a prueba muchas de las normas de la civilización humana tal y como las conocíamos, desde la manera de dormir hasta la manera de cuidar nuestro cuerpo y la forma de beber agua o de venerar un poder superior.

El pueblo achuar de la selva amazónica de Ecuador evolucionó a lo largo de generaciones teniendo poco contacto con el mundo exterior. Empezaron a ser conocidos por el mundo occidental en 1977, de modo que estar con ellos es lo más cerca que se puede estar de visitar una cultura relativamente inalterada por el ser humano moderno. Dada su mínima exposición al espacio cultural moderno, sus modelos de realidad son muy diferentes de los nuestros. No hablo de aspectos convencionales que todos esperamos que otras culturas hagan de modo diferente, como la comida, la ropa, la música y la danza. Me refiero a cosas tan diferentes que si las estuviéramos leyendo en un libro de historia nos costaría creer que se refieren a seres humanos normales que viven en el planeta hoy en día.

Muchas verdades que asumimos por absolutas, como «beber agua» o «desayunar», carecen de significado para ellos. Vivir con los achuar me abrió los ojos. Lo que allí vi cambió profundamente mi pensamiento sobre lo que creo que son verdades aceptables.

Lección 1: Nuestros modelos de realidad han sido programados por el mundo en el que hemos crecido

Cuando llegas a la aldea, te apetece un baño y un buen trago de agua. Puedes bañarte en la charca que hay cerca. Pero si quieres beber agua, no estás de suerte. Porque el agua en la que te bañas, donde toda la gente de la tribu se baña y nada,

es la única agua que existe en los alrededores. Y está llena de bacterias que no es prudente ingerir.

Nosotros, hombres civilizados, damos por hecho que todos los seres humanos beben agua. Podrías incluso considerar que esta es una verdad absoluta, como comentamos en el capítulo 1. Pero los achuar han desarrollado un brillante recurso frente al hecho de que en su tierra no hay agua potable. Las mujeres recolectan, hierven y machacan raíces de yuca y después mastican repetidamente la raíz y escupen la pasta masticada en un bol. Mezclan esta pasta de yuca y saliva con agua de la charca y la dejan reposar varios días. La mezcla fermenta y produce alcohol, que mata las bacterias. Lo que se obtiene no es agua, sino *chicha*, una suerte de cerveza, preparada a partir de raíz fermentada con los escupitajos de las mujeres de la tribu. Cada mujer tiene su propio macerado, que prepara para su marido (los hombres pueden tener más de una mujer) y los niños. El macerado de cada mujer sabe distinto, en función del sabor de su saliva. Las mujeres pasan varias horas todos los días masticando y escupiendo para preparar la *chicha*, mientras los hombres van a cazar. Es un valioso trabajo, pues eso es todo cuanto se bebe en la tribu.

¿A qué sabe la chicha? Pues bien, a mí el sabor me pareció realmente horrible, pero porque no estaba preparado para apreciarlo. Para los achuar, sabe deliciosa y los hombres llegan a casa después de cazar deseando un buen trago. A nosotros puede parecernos raro, pero para ellos es totalmente normal y es como sobreviven en uno de los lugares de la Tierra donde vivir es todo un reto.

¿Es normal beber agua? Lo es para la mayor parte de la humanidad. Pero para los achuar beber agua es inusual y desagradable. Nuestra definición de lo que es normal no es otra cosa que lo que está programado en nosotros.

Lo que contemplamos como nuestra cultura no es en realidad más que una peculiaridad de la historia. No está ni bien ni mal. Del mismo modo que la forma de vivir de los achuar no está ni bien ni mal. Nuestra cultura es el resultado de miles de años de ideas que han ido emergido, chocando, disolviéndose y luchando por imponerse. Pero una cosa puedo asegurarte: nuestra cultura no es consecuencia de pura elección racional. En muchos sentidos ha tomado forma simplemente por imitación y casualidad. Aun así nos aferramos a nuestra cultura, a lo bueno y a lo malo, como si fuera la única manera de vivir. Cuando observas a los achuar por un lado y a los hombres que consideramos civilizados por otro, te das cuenta de que prácticamente cualquier aspecto de la cultura humana, de la vida tal como la vivimos día a día, es maleable, está a nuestro alcance, bajo nuestro posible control y es susceptible de cuestionamiento.

Lección 2: Nuestros modelos de realidad (buenos o malos) determinan nuestros sistemas de vivir

Los achuar no tienen un modelo de realidad para Dios a la manera de la mayoría de los seres humanos. Para ellos, los animales y las plantas poseen alma humana y esas almas tienen la capacidad de comunicarse a través del lenguaje y de señales. Para comunicarse con este mundo, beben *ayahuasca* (una droga natural a base de plantas) que induce vivas visiones y experiencias metafísicas.

Decidí vivir la experiencia de la ceremonia de la ayahuasca con un chamán que estaba de visita en la aldea en la que nos encontrábamos. Me arrodillé en una plataforma ante él. En la oscuridad no podía verle la cara, solo veía el destello de las hojas de tabaco que fumaba. Fue un momento surrealista, como viajar siglos atrás en el tiempo hasta una cultura ancestral. El chamán murmuró algunas palabras, me echó el humo a la cara, me dio unos golpecitos con una rama y después me dio a beber un traguito de la preciada ayahuasca.

Por un momento, todo parecía ir bien. Después, de repente, sentí un insoportable dolor de estómago. Caí de rodillas al sentir el dolor, saqué la cabeza por encima del borde de la plataforma y comencé a vomitar de manera violenta mientras mis guías me sujetaban por los brazos y las piernas para que no me cayera. Al cabo de cuatro o cinco minutos dejé de vomitar, pero me encontraba tan débil que apenas podía caminar. Me ayudaron a llegar a una hamaca. En cuanto cerré los ojos, todo cuanto pude ver fueron fractales. Era como si el mundo no fuera otra cosa que una serie de triángulos de colores interconectados, girando, dando vueltas, fundiéndose.

Cuando abrí los ojos y me giré hacia un lado para contemplar la selva, los árboles parecían enormes monstruos amistosos del tipo de los que aparecen en las ilustraciones del libro *Donde viven los monstruos*, de Maurice Sendak. Era como si la frase de Sendak, «¡Que empiece la juerga salvaje!», estuviera de algún modo marcada en mi cerebro. No sé cuánto tiempo me quedé mirando los árboles-monstruo antes de sentir el deseo urgente de dormir, pero al cerrar los ojos entré de nuevo en un hipnotizador mundo de fractales danzantes que componían formas aleatorias.

Al principio sentí miedo, pero el miedo se convirtió luego en una sensación de paz sublime. Me sentí en unidad con la selva, los árboles, la humedad, el cielo. Era una hermosa sensación de estar absolutamente en el presente, sin importar el pasado ni el futuro. Me sentía bien por estar vivo. Después me quedé dormido. Desperté cuando ya había amanecido y me uní al resto del grupo para comer y comentar nuestras experiencias.

Las creencias de los achuar en el alma del bosque les había llevado a sus sistemas de experimentar lo divino a través de la ayahuasca. De forma similar, muchos de nuestros sistemas de vivir son fruto de la evolución de nuestra cultura, en respuesta a determinadas creencias del momento. Pero en los tiempos modernos esos sistemas evolucionan hacia hábitos, simplemente por eso, por hábito. Llevamos haciendo ciertas cosas tanto tiempo que ni siquiera sabemos por qué empezamos a hacerlas. Aceptamos nuestros sistemas actuales como «las cosas son así»; pero has de mirar más en profundidad y entonces verás que estos sistemas arrancan de creencias procedentes del pasado y que los hemos absorbido con la cultura en cuyo seno fuimos criados.

Lección 3: Nuestros modelos y sistemas modernos son defectuosos en cuanto a ejercicio consciente

Muchos de nuestros modelos y sistemas se basan en aspectos puramente físicos de la vida: qué comemos, cómo cuidamos nuestro cuerpo, cuánto ejercicio hacemos y así sucesivamente. Pero hasta hace muy poco, no se había producido prácticamente ninguna innovación en los sistemas que mejoran el modo en el que funcionan nuestra mente y nuestro espíritu.

Los achuar se despiertan todos los días a las 4:00 de la mañana y se reúnen como tribu alrededor del fuego para beber un tipo de té llamado *wayusa*. Mientras beben su té, comparten también experiencias de la vida, problemas, preocupaciones y sueños de la noche anterior. A muchos de nosotros nos cuesta recordar los sueños. Tendemos a verlos como imágenes fugaces, que pronto olvidamos con el ajetreo diario. Sin embargo, los achuar consideran que sus experiencias durante el día y durante la noche poseen importancia equivalente y parecen vivir de manera simultánea en los estados de vigilia y de sueño. En la fusión de estos mundos resuelven problemas, viven aventuras y se comunican entre ellos y con el reino espiritual. Comparten estos episodios mientras beben té y los ancianos escuchan y dan consejos. El té de la mañana es un ritual de limpieza mental y espiritual.

¿Están los achuar especialmente dotados para recordar los sueños? Tal vez. Pero podría haber algo más. Kristina y yo habíamos viajado hasta aquel rincón en la selva en compañía de la reconocida filántropa y trabajadora humanitaria Lynne Twist, que nos contó cómo había llegado a conocer a los achuar. Había soñado repetidas veces con indígenas con unas peculiares marcas rojas en la cara. En sus sueños, parecía como si la estuvieran llamando, pidiendo ayuda. Un día que estaba contando estas visiones a sus amigos, uno de ellos apuntó que las

caras que describía le recordaban a la forma de pintarse que tienen los achuar. Fue por ello que Lynne decidió viajar a Ecuador a conocer a la tribu. Los achuar se enfrentan actualmente al desalojo del que ha sido su hogar desde hace siglos, debido a que las compañías madereras y de gas y petróleo están talando extensas franjas del territorio amazónico. Lynne, que trabaja con el gobierno ecuatoriano y con los achuar, ha colaborado en la promulgación de leyes para la protección de más de millón y medio de hectáreas de selva.

Y todo comenzó con ciertos personajes que, en sueños, parecían pedirle ayuda. ¿Son los sueños algo más de lo que nosotros, en nuestro mundo moderno, consideramos que son? Quizá haya algo en esas reuniones de los achuar, por la mañana temprano, para compartir el mundo de los sueños.

¿Pero de cuántas de estas experiencias y aptitudes espirituales carecemos en nuestro mundo moderno? ¿Es posible que, del mismo modo que la tribu de los himba tiene dificultades para distinguir el color azul, seamos nosotros ciegos a ciertas experiencias espirituales?

Somos seres físicos y nuestros sistemas físicos evolucionan rápidamente. Piensa en todas las nuevas pautas de alimentación y de ejercicio que has oído o de las que te has reído en el último año. Por el contrario, nuestra evolución espiritual está anclada en el pasado. Muchos de nosotros no estamos satisfechos con el dogma de la religión convencional; eso no es nada nuevo. Pero ha sido solo en tiempos relativamente recientes cuando nos hemos dado cuenta de que el espacio espiritual es amplio y variado y ofrece muchas opciones, aparte de la participación en la religión de la familia. Creo que nuestros sistemas espirituales necesitan una importante revisión. Por eso me impresionó tanto el ritual matutino de los achuar de compartir sus sueños y de limpiar sus mentes mientras bebían aquel té depurador de sus cuerpos.

En los siguientes dos capítulos hablaremos sobre el desarrollo de nuevos modelos y sistemas para ayudar a la mente a reencontrarse con el cuerpo.

LA SINGULARIDAD DE LA CULTURA

Podríamos considerar que llevan una vida extraña, pero para los achuar nosotros somos los extraños. Nosotros somos los que corremos hacia trabajos estresantes, dejando que otros cuiden de nuestros hijos. Pasamos la mayor parte del día sentados delante de una pantalla iluminada. Después hacemos ejercicio como locos para quemar las calorías que hemos consumido el día anterior. Metemos a nuestros ancianos en residencias y después nos preocupamos por cómo les estarán cuidando. Tomamos pastillas para no sentir miedo y otras emociones que consideramos negativas. Bebemos pociones para mantenernos despiertos. Después tomamos pastillas para dormir. Comemos y bebemos demasiado, en parte porque tenemos más de lo que necesitamos y en parte porque estamos estresados. Cada tribu tiene sus problemas. Pero los achuar me enseñaron que lo que nosotros consideramos real, lo que nosotros definimos como cultura, lo que creemos que es verdad acerca de la vida —trabajar de nueve a seis, el matrimonio, la manera de criar a nuestros hijos, el modo en que tratamos a los mayores, todo lo que hacemos a lo largo del día— son solo colecciones de creencias y modos de hacer a los que llegamos porque, en fin, en algún momento parecieron buenas ideas. Cuando eres consciente de este hecho, también adquieres la capacidad de trascender y superar estos hábitos culturales.

CÓMO ELEVAR NUESTRA APUESTA INTERIOR

En una ocasión conocí a un hombre considerado por muchos como una de las mentes vivas más brillantes de nuestros días. Se trata de Ken Wilber, el escritor académico más traducido de Estados Unidos, habiéndose traducido sus veinticinco libros a unos treinta idiomas. Wilber es el creador de una filosofía enormemente englobadora llamada teoría integral, que es una suerte de teoría sobre todas las cosas que unifica las disciplinas de estudios culturales, antropología, teoría de los sistemas, psicología del desarrollo, biología y espiritualidad, por nombrar algunas. Ken Wilber ha sido citado por multitud de personajes públicos, desde Bill Clinton hasta Kermit the Frog, y su teoría integral ha sido aplicada en campos tan diversos como la ecología, la sostenibilidad, la psicoterapia, la psiquiatría, la educación, los negocios, la medicina, la política, los deportes y el arte. Como parte de la investigación realizada para la redacción de este libro, pasé cinco horas conversando con Wilber sobre modelos de desarrollo humano y sobre cómo evoluciona la conciencia.

Una de las preguntas que hice a Wilber fue la siguiente: ¿Cuál es su idea de currículum ideal en la educación de los niños? Y esto es lo que me contestó:

La humanidad vuela por debajo de su pleno potencial, simplemente porque no educamos pensando en el ser humano como un todo. Educamos solo considerando una parte, una sección, un fragmento de lo que es posible para nosotros... Porque según las grandes y sabias tradiciones del mundo, los humanos no solo poseemos los estados de conciencia que todos conocemos, como estar despierto, soñar o dormir profundamente, sino que también poseemos estados profundamente elevados de conciencia, como la revelación y el despertar, y ninguno de nuestros sistemas educativos enseña NADA de esto. Ahora bien, en lo referente a todos estos factores que he mencionado... ninguno de ellos es insólito, aislado, esotérico, lejano, extraño u oculto. Son algunas de las potencialidades más básicas y fundamentales del ser humano en cualquier lugar. Son la base del ser humano. Pero nosotros no educamos a prototipos humanos. Educamos fracciones humanas, algo así como 1/10 de ser humano. De modo que creo firmemente que podemos aportar mayor salud a este planeta, en beneficio del propio planeta y de los seres humanos que habitan en él, si

comenzamos a educar a la persona como un todo, con todas sus potencialidades fundamentales, sus capacidades y habilidades, y ponemos freno a este sistema fragmentado, parcial y quebrado que tenemos ahora.

La ingeniería de la conciencia no tiene mucho que ver con ser feliz, aunque la felicidad sea un subproducto maravilloso. Tiene que ver con llegar al ser humano básico con todas sus potencialidades y más allá y en esforzarse por estar en el nivel más alto posible del desarrollo humano, de manera que podamos expresar nuestro más alto potencial y dejar un mundo un poco mejor a quienes vengan después.

Si bien existen muchas maneras de llegar más allá del ser humano básico con todas sus potencialidades, he descubierto que la ingeniería de la conciencia es, en este sentido, la herramienta más poderosa, pues todo crecimiento proviene de cambiar nuestro modelo de realidad o de actualizar un sistema de vivir.

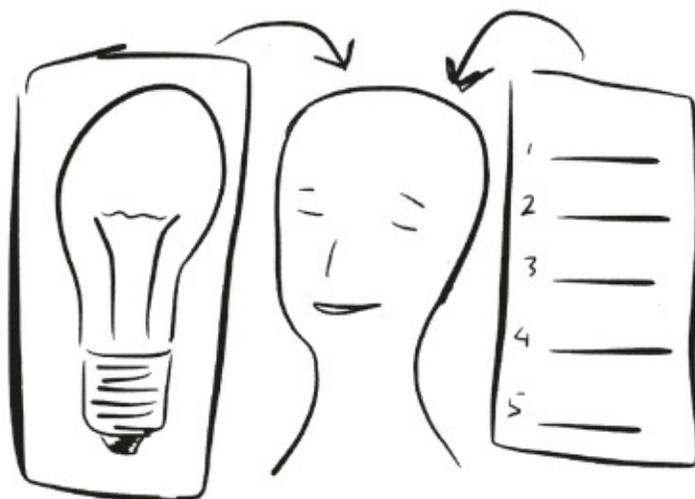
Cambiar un modelo de realidad es una forma de crecimiento personal que a menudo surge de una revelación o percepción interna. Es un repentino despertar o una revelación que cambia una creencia. Una vez que se adopta un nuevo modelo de realidad que es superior a un modelo viejo, no se puede volver atrás. Esto es lo que me pasó a mí cuando pasé de ver el trabajo como una obligación a verlo como una vocación. O cuando alguien pasa de seguir una religión a descubrir la espiritualidad.

Por otro lado, cambiar un sistema de vivir es un cambio de proceso. Es la actualización paso a paso de un método, como cuando pasas de usar la bicicleta a conducir un coche como medio de movilidad.

Una vez que hayas comprendido el enfoque de la ingeniería de la conciencia, podrás contemplarte a ti mismo como un sistema operativo perfectamente ajustado para instalar nuevo *hardware* (modelos de realidad) o nuevas aplicaciones (sistemas de vivir) cuando sea necesario. No desarrollas apego por los que tienes, porque sabes que siempre se están descubriendo otros nuevos y mejores.

En pocas palabras, te ves a ti mismo siempre abierto al cambio y al crecimiento.

Cómo crecemos



Nuevos modelos de realidad

Crecimiento a través del cambio de creencias.

Nuevos sistemas de vivir

Crecimiento a través de la actualización de hábitos.

Cómo acelerar tu velocidad de aprendizaje

La ingeniería de la conciencia te prepara para aprender y crecer mucho más deprisa, porque crea un mapa mental en tu cerebro.

En una ocasión preguntaron a Elon Musk en [Reddit.com](https://www.reddit.com): ¿Cómo aprende tan deprisa?

Él contestó: «Es importante considerar el conocimiento como una suerte de árbol semántico: asegúrate de entender los principios fundamentales, es decir, el tronco y las ramas principales, antes de pasar a las hojas/detalles, o no habrá nada que colgar de ellas».

Cuando pienses en tu crecimiento personal, piensa en la ingeniería de la conciencia como si fuera ese tronco. Las dos grandes ramas principales son modelos de realidad y sistemas de vivir. Todo cuanto estudies en materia de desarrollo personal será un modelo (una nueva creencia sobre el dinero, por ejemplo) o un sistema (pongamos, un nuevo ejercicio o una dieta). Estos aspectos cuelgan de las dos ramas principales.

He descubierto que, teniendo esta idea en la mente, se aprende y se crece más deprisa. Una vez que hayas interiorizado la ingeniería de la conciencia, cada vez que empieces a leer un libro sobre desarrollo personal o salud, o una autobiografía de una gran personalidad, empezarás a buscar actualizaciones de modelos para instalar y nuevos sistemas que adoptar.

En los dos capítulos siguientes perfeccionaremos este proceso de aprendizaje, enseñándote exactamente cuál es la mejor manera posible de actualizar modelos y sistemas.

Cada uno de nosotros tenemos una gran potencialidad sin explotar. Lo recordamos cada vez que escuchamos historias de triunfos de la voluntad y del ingenio, ya sea un invento que alguien como Dean Kamen, uno de los mayores inventores de Estados Unidos, o el acto de un ciudadano que destaca por su integridad en la comunidad. Nosotros nos referimos a este tipo de cosas como valentía, genialidad, visión, incluso milagro. Pues bien, la ingeniería de la conciencia, aplicada con regularidad, nos catapulta hacia la conversión en la mejor y más extraordinaria versión de nosotros mismos. Y eso, queridos colegas *hackers*, está al alcance de cualquiera.

Te propongo a continuación un ejercicio importante. La ingeniería de la conciencia funciona mejor cuando se aplica de un modo holístico. Para ello, hemos de comprender dos cosas: primero, debemos identificar las áreas clave de

la vida en las que podemos aplicar la ingeniería de la conciencia y, segundo, debemos determinar cuáles de estas áreas podrían beneficiarse de cierto reequilibrio.

Ejercicio: Las doce áreas de equilibrio

Mi amigo Jon Butcher es el propietario de Precious Moments, compañía estadounidense de venta por catálogo de objetos de regalo en forma de figuritas de porcelana. Es uno de los emprendedores de mayor éxito de Estados Unidos en la actualidad, pero lo que realmente hace único a mi amigo es lo maravillosamente equilibrada que es su vida. Parece tenerlo todo: dinero, éxito, un matrimonio perfecto, unos hijos estupendos y una vida llena de aventura. Por ejemplo, Jon es abuelo, pero se encuentra en tan excelente forma física que podría pasar por un tipo de cuarenta años.

El secreto de Jon, según dice él mismo, es la manera en la que se pone metas en la vida.

Jon identifica en su vida doce categorías y dentro de cada categoría define sus creencias, su visión, su estrategia y su propósito. Se trata del establecimiento de metas en el nivel más profundo. Cuando sus amigos le preguntaban cuál era su secreto, Jon les enseñaba su sistema. Esta actitud suya evolucionó hasta dar vida a *Lifebook*, un seminario de crecimiento personal que se imparte en Chicago y en el que los asistentes pasan cuatro días buceando en profundidad en diferentes aspectos de la vida para crear un detallado proyecto vital.

La idea que quiero compartir aquí contigo se inspira en parte en el seminario *Lifebook* de Jon Butcher, al que asistí en 2010. He adaptado las categorías (mis doce categorías son distintas de las de John) para este ejercicio, con la finalidad de ayudarte a descubrir los modelos y sistemas que estás aplicando en la vida y puedas comenzar a considerar en qué áreas necesitas una actualización. Las he llamado «las doce áreas de equilibrio». Cada área influye en ti y te modela de manera importante. Este ejercicio te ayudará a elevar tu propio ser en todos los aspectos, sin dejar atrás ninguna parcela de tu vida.

¿Preparado para comenzar tu aventura en la ingeniería de la conciencia? Comencemos.

Cuando pienses en tu vida y consideres dónde quieres llegar, piensa de un modo holístico. Demasiadas personas viven una vida sin equilibrio. Puede que tengan mucho dinero, pero unas malas relaciones familiares. Tal vez se encuentren en una increíble forma física y muy sanos, pero vivan asfixiados por

las deudas. O puede que su carrera profesional esté plagada de éxitos, pero tengan el corazón roto y se sientan solas. Una vida extraordinaria presenta equilibrio en todos los niveles. Pensar de un modo holístico te ayudará a estar seguro de que no acabarás ganando en un área y perdiendo en otra. Yo utilizo las doce áreas de equilibrio para mantener la quilla en posición. Y ahora te toca a ti.

En cada categoría que te presento a continuación, puntúa tu vida en una escala del 1 al 10, empleando el 1 para «muy débil» y el 10 para «extraordinario». Si tienes un bolígrafo a mano, anota tu puntuación junto a cada categoría. No te detengas a pensar demasiado en cada aspecto. A menudo el primer impulso —la sensación— es el más preciso.

1. **RELACIONES AMOROSAS.** Es la puntuación que das a tu felicidad en el estado actual de tu relación, ya seas soltero, estés enamorado, tengas una relación o te guste alguien. Tu puntuación: _____
2. **AMISTADES.** Es la valoración de la fortaleza de la red de apoyo que te respalda. ¿Cuentas con al menos cinco personas que te apoyan y que te gusta tener cerca? Tu puntuación: _____
3. **AVENTURAS.** ¿Cuánto tiempo tienes para viajar, vivir experiencias nuevas y hacer cosas que te abran a nuevas emociones? Tu puntuación: _____
4. **ENTORNO.** Se trata de la calidad de tu hogar, tu coche, tu trabajo y, en general, de los espacios donde transcurre tu tiempo, incluso cuando viajas. Tu puntuación: _____
5. **SALUD Y TU FORMA FÍSICA.** ¿Cómo puntuarías tu salud, dada tu edad, y tu estado de forma física? Tu puntuación: _____
6. **VIDA INTELLECTUAL.** ¿Cuánto y a qué velocidad estás aprendiendo y creciendo intelectualmente? ¿Cuántos libros lees? ¿A cuántos seminarios o cursos acudes al año? La educación no debería detenerse al acabar los estudios reglados. Tu puntuación: _____
7. **HABILIDADES.** ¿A qué ritmo estás mejorando las habilidades que posees, que te hacen único y que te ayudan a construir una trayectoria de éxito? ¿Estás creciendo hacia la categoría de maestro o estás estancado? Tu puntuación: _____
8. **VIDA ESPIRITUAL.** ¿Cuánto tiempo destinas a ejercicios espirituales, de meditación o contemplación, que promueven la sensación de paz, conexión y equilibrio? Tu puntuación: _____
9. **PROFESIÓN.** ¿Estás creciendo, ascendiendo y destacando? ¿O sientes que vives atrapado en la rutina? Si tienes un negocio, ¿está prosperando o

está estancado?. Tu puntuación: _____

10. VIDA CREATIVA. ¿Pintas, escribes, tocas algún instrumento musical o participas en alguna otra actividad que te ayuda a canalizar tu creatividad? ¿O eres más consumidor que creador? Tu puntuación: _____

11. VIDA FAMILIAR. ¿Te gusta llegar a casa y reunirte con tu familia después de un duro día de trabajo? Si no estás casado ni eres padre o madre, considera a tus padres o hermanos. Tu puntuación: _____

12. VIDA EN LA COMUNIDAD. ¿Contribuyes, aportas algo o desempeñas algún papel en la comunidad en la que vives? Tu puntuación: _____

¿Has identificado ya áreas en las que te gustaría mejorar? Esa es la cuestión: ahora cuentas con una clara línea de salida desde la que empezar tu viaje hacia lo extraordinario. Por ahora, piensa solo en cómo te puntuarías actualmente en cada categoría. En los siguientes capítulos volveremos a estas doce áreas de equilibrio para ayudarte a identificar dónde debes centrar la atención para mejorar tus modelos de realidad y tus sistemas de vivir.

4. REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD

Donde aprendemos a elegir y actualizar nuestras creencias

Nuestras creencias son como órdenes incuestionables, que nos dicen cómo son las cosas, lo que es posible e imposible y lo que podemos y no podemos hacer. Modelan cada acto, cada pensamiento y cada sentimiento que experimentamos. Como resultado de ello, es esencial cambiar nuestros sistemas de creencias para llevar a cabo cualquier cambio real y duradero en la vida.

—TONY ROBBINS

CONSEJO DE UN MONJE EN UN JACUZZI

«¿Tiene tiempo ahora?», me preguntó el joven monje. «Hablemos».

¿Tenía tiempo? Era nuestra última noche en Fiyi. Estábamos sentados en torno a una amplia mesa redonda, disfrutando de una de las comidas más grandiosas que he visto nunca. Corría el año 2009 y el que era entonces mi socio, Mike, y yo habíamos sido invitados a un retiro de meditación avanzada de nueve días de duración en Namale, un magnífico complejo hotelero propiedad del autor y preparador mundialmente conocido Tony Robbins. Nuestro grupo era una interesante mezcla de actores de Hollywood, un prodigio del mercado bursátil y una ex Miss América, más los monjes de la India que dirigían la actividad. Me sentía honrado porque Tony Robbins y su esposa me hubieran invitado a unirme a este grupo y a disfrutar de su bonita casa en la isla.

Era el acto de clausura de los nueve días de autoconocimiento intensivo, durante los cuales tratamos de comprendernos a nosotros mismos y de entender nuestro potencial. Y, el último día, nos dijeron que íbamos a tener un encuentro personal con un monje que nos ofrecería una «revelación».

Por razones que nunca conoceré, mi monje decidió mantener esa reunión conmigo en medio de aquella suntuosa cena, justo después de mi tercera copa de vino. Pero cuando tu monje se dirige a ti, tú escuchas. «¿Dónde le gustaría ir?», pregunté.

«Vayamos al jacuzzi», dijo.

Sí, claro.

Nos dirigimos al jacuzzi al aire libre, bajo el cielo estrellado de Fiyi. Yo me metí en la bañera y él se sentó en el borde, con los pies dentro del agua. Me miró y me dijo:

«¿Sabes cuál es tu problema?»

«No», le respondí sorprendido y, para ser sincero, un poco molesto. «¿Cuál es mi problema?».

«Tienes baja autoestima».

¿Qué...?

«No lo creo», repliqué de manera tan razonable como pude, tratando de ocultar mi creciente irritación. «Creo que tengo bastante confianza en mí mismo. Llevó una empresa. Mi vida me apasiona».

«No, no, no, no». Me cortó. «Tienes baja autoestima. Esta es la causa de todos tus problemas. Te he observado. Cuando tu socio y tú estáis trabajando juntos con intensidad en alguna idea y él rechaza uno de tus proyectos, te muestras agitado y a la defensiva. Apuesto a que tienes problemas con tu esposa y apuesto a que tienes problemas también con otras personas. No aceptas las críticas. Todo esto es por una razón: tienes baja autoestima».

Fue como una bofetada en toda la cara. El agua caliente del jacuzzi dejó de resultarme agradable. El monje había dado en el clavo. Y después de nueve días de meditación y de autorreflexión, me sentía más abierto a este tipo de introspección, incluso si escuchar resultaba doloroso.

En las reuniones de trabajo para exponer ideas yo me mostraba excesivamente a la defensiva, especialmente con mi socio en el negocio. A menudo me sentía herido o malinterpretado en situaciones familiares. Pero el verdadero problema no era que alguien rechazara alguna idea mía o que no me escuchara o que me malinterpretara. Todo se reducía a una creencia profundamente enterrada en mí, la creencia de que *no era suficiente*.

Por eso estaba a la defensiva en las reuniones. Percibía el rechazo de mis ideas como un rechazo hacia mí.

Por eso me hice empresario. Para demostrar que valía y que era suficiente.

Por eso creé la oficina más bonita de la ciudad. Para demostrar que podía hacerlo.

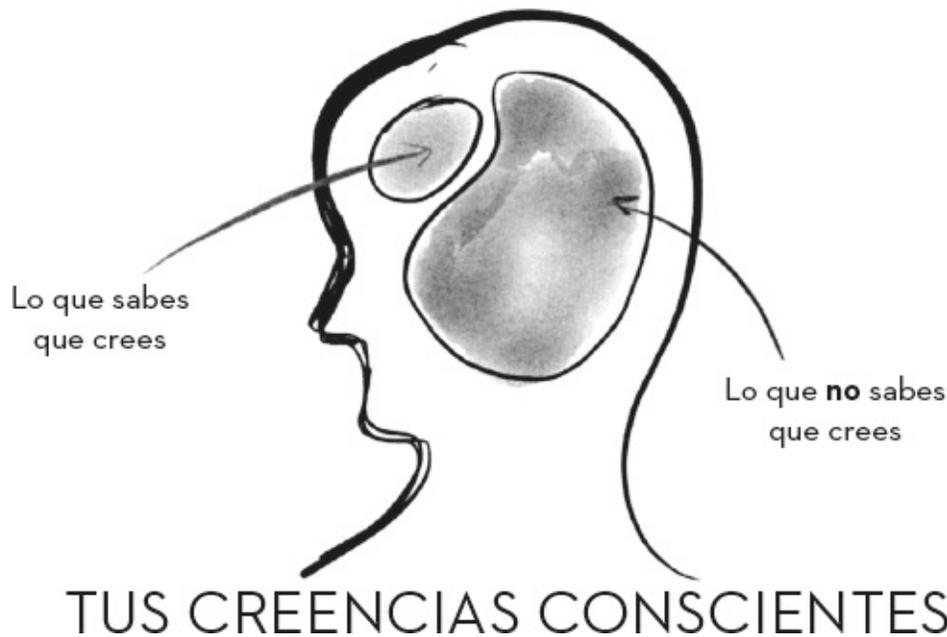
LECCIÓN 1: Nuestros modelos de realidad están bajo la superficie. A menudo no nos damos cuenta de que los tenemos hasta que alguna intervención o técnica contemplativa hace que seamos conscientes de ellos.

Por eso gané mucho dinero. Para demostrar algo.

Pude ver cómo esta idea de que necesitaba demostrar que era suficiente, este modelo de realidad que había mantenido durante tanto tiempo, me había llevado al éxito. Pero también pude ver que la idea de que tenía que demostrar algo me había causado mucho dolor en la vida. ¿Era posible que, sin esta creencia limitadora, hubiese podido alcanzar incluso más éxito en mi trabajo y en mis relaciones, y sin pagar tan elevado precio personal?

¿Qué sucedería si desarrollara la creencia de que no tenía nada que demostrar, de que era suficiente?

A menudo desconocemos nuestros propios modelos de realidad. Algunos modelos sabemos que los tenemos. Por ejemplo, yo sé que creo en la importancia de tener una vocación, en el poder de la gratitud y en ser amable con la gente con la que trabajo. Pero también tenemos modelos de realidad incrustados profundamente en nuestro interior y de los que no somos del todo conscientes. Lo que sabes que crees es mucho menos de lo que no sabes que crees.



Gran parte del crecimiento en sabiduría y de la evolución hacia lo extraordinario de todo ser humano tiene que ver en realidad con tomar conciencia de los modelos de realidad que cada uno arrastra sin darse cuenta.

Yo no era consciente de que tenía la creencia de que no era suficiente. Identificarla y aprender a resolverla tuvo un enorme impacto en mi calidad de vida y en mi comportamiento como amigo, compañero y amante.

En este capítulo analizaremos la manera en que el mundo de nuestro pasado nos ha infundido ciertas creencias y la manera en que estas creencias modelan el mundo de nuestro presente y de nuestro futuro. También analizaremos cómo podemos tomar mayor conciencia de nuestros modelos ocultos y cómo podemos luego reemplazar los modelos malsanos por otros actualizados. El primer paso consiste en descubrir cómo adoptamos estos modelos.

LA CHICA DEL BAILE

¿De dónde viene esta idea de que «no soy suficiente» y otros modelos de realidad que resultan limitadores? En la mayor parte de los casos, provienen de la infancia.

Yo crecí en Kuala Lumpur, en Malasia, pero mis orígenes familiares se encuentran en el norte de la India, de modo que físicamente era distinto de los demás niños de mi escuela, que eran de origen chino o del sudeste asiático. Mi piel era de otro color, tenía la nariz más grande y más vello corporal. Fue duro ser un niño de una minoría. En la escuela elemental se reían de mí y me ponían motes, entre ellos «el niño gorila», por el vello de las piernas, y «nariz de garfio» por mi prominente nariz romana. Como resultado de todo ello, crecí creyendo que era diferente. Odiaba mi nariz y mis piernas de «gorila».

Cuando cumplí los trece, mi padre me matriculó en un colegio privado para emigrantes. Rodeado de diversidad, con niños de cerca de 15 nacionalidades distintas en mi clase, me sentía más normal. Pero la adolescencia me tenía guardados otros retos. Desarrollé un grave acné crónico que me llevó a la consulta de varios dermatólogos y tuve con frecuencia que seguir una medicación, hasta los dieciséis años. Ello me valió otro mote en la escuela: «cara grano». Y fue a peor. Al llegar a la adolescencia, mi vista se había deteriorado hasta el punto de tener que llevar gafas con cristales supergruesos. Se me rompían con frecuencia y las llevaba remendadas con papel celo, convirtiéndome en un estereotipo con pies del típico empollón con papel celo en las gafas. Como ya habrás imaginado, la vida de adolescente no fue para mí precisamente fácil.

Mis ideas negativas en lo referente a mi aspecto minaron mi confianza durante las primeras décadas de mi vida. Era socialmente torpe. Casi no salía con amigos.

Me gustaba alguna chica, pero nunca me atreví a pedirle a ninguna que saliera conmigo.

En la Universidad de Michigan me veía a mí mismo como un friki de la ingeniería. Las chicas podían quererme como amigo, pero ninguna quería quedar conmigo. Y así llegue a los veintidós, siendo un joven universitario que no había tenido nunca novia.

Entonces algo cambió. Y comenzó por un beso.

Sucedió en un baile de la universidad. Había bebido demasiadas cervezas, que probablemente fuera la única razón por la que estaba bailando con la chica más bonita de la sala. Se llamaba Mary. La conocía desde hacía años y siempre la había admirado. Pero no estaba a mi alcance.

A día de hoy sigo sin saber qué me pasó, pero mientras estábamos bailando, me incliné y la besé. Inmediatamente me retiré, balbuceando algo así como: «Perdona, no pretendía hacerlo». Esperaba que Mary se hubiera ofendido.

Sin embargo, me miró y me dijo: «¿Es broma? ¡Estás buenísimo!». Entonces la chica más bonita de la sala me agarró y apretó sus labios contra los míos. Una cosa llevó a otra y aquella acabó siendo una de las noches más increíbles de mi vida universitaria.

Cuando un modelo de realidad cambia, el modo en el que actúas en el mundo también cambia. Al día siguiente me desperté sintiéndome como si hubiese abierto los ojos en una realidad totalmente nueva. Si Mary, la chica más bonita de la sala, pensaba que yo estaba bueno, tal vez no fuera tan poco atractivo y tal vez otras mujeres también pensarán así.

Esa simple constatación acabó con mi idea de que era invisible a las mujeres. Transformó de manera radical mi capacidad de comunicación con el sexo opuesto. Gracias a Mary, mi vida de salir con chicas despegó. Mi aspecto no había cambiado en nada. Sin embargo, armado con un nuevo modelo de realidad sobre mi atractivo, de repente era como un imán para las chicas. Es increíble como una creencia, al cambiar, pudo dar lugar a un giro tan drástico en mi mundo.

Poco después, me encontré un día con otra mujer hermosa, Kristina, de la que había estado enamorado durante mucho tiempo. Éramos amigos desde hacía años y siempre la había considerado la mujer ideal. Guapa, atrevida y muy inteligente. ¡Y pelirroja! Me encantan las pelirrojas.

Pero esta vez, con mi nuevo modelo de realidad, me acerqué a Kristina de un modo diferente. Empezamos a salir. Tres años más tarde le propuse matrimonio. Hoy, quince años después, seguimos juntos y tenemos dos hijos maravillosos.

Ahora ya no me siento incómodo al subir a un escenario.

Me pongo delante de una cámara sin temor a cuál pueda ser mi aspecto. Y todo porque una chica por la que sentía gran admiración me ayudó a dar la vuelta a un modelo de realidad arrastrado durante demasiado tiempo. Tenía muchas otras creencias nefastas que curar, pero esa fue la prueba de que, con la fuerza adecuada, es posible desbaratar completamente incluso los modelos de realidad más firmemente arraigados desde la infancia. Y cuando eso sucede, la recompensa es increíble.

LECCIÓN 2: A menudo arrastramos modelos de realidad que hemos heredado de la infancia y que nos restan capacidades.

EL HIPNOTIZADOR DE LA HABITACIÓN DE HOTEL

En 2015 tuve una experiencia que me ayudó a echar abajo otro modelo de realidad que estaba teniendo un impacto increíblemente limitador en mi vida: no era capaz de gestionar mis ingresos. Mi negocio iba bien, pero me sentía tremendamente incómodo cuando tenía que asumir la responsabilidad de manejar los beneficios económicos. Mi evento a modo de festival, el A-Fest, por ejemplo, era rentable, pero yo entregaba el cien por cien de la recaudación a fines benéficos, sin obtener así beneficio alguno. Era coautor de varios cursos de desarrollo personal, pero nunca había peleado por recibir mayores derechos de autor, que no obstante sentía que merecía. Este distanciamiento de la riqueza material no era en absoluto algo malo. Pero sentía que también tenía un inconveniente, pues limitaba el crecimiento de mi negocio y mis proyectos.

En 2015 estaba clausurando otro gran A-Fest, el festival que había fundado en 2010 y que esta vez se había celebrado en Dubrovnik, Croacia. El evento acababa de terminar y cientos de participantes se dirigían a sus casas. Cuando entré en el restaurante del hotel con vistas al mar Adriático, vi a la hipnoterapeuta Marisa Peer y a su marido, el empresario británico John Davy, que estaban desayunando.

Marisa Peer es una persona extraordinaria, que ha ayudado a mucha gente con problemas graves a conseguir rápidamente profundos avances en el ámbito del desarrollo personal. Marisa es una de las más poderosas transformadoras del sistema de creencias que conozco; su trabajo y sus resultados son legendarios. Entre su clientela se encuentran la familia real británica y una larga lista de celebridades de Hollywood.

La charla de Marisa Peer en aquel A-Fest había arrancado una prolongada ovación y fue votada como la mejor presentación del festival. En su discurso explicaba que el mayor mal que aflige al ser humano es la idea de «no ser suficiente». Esta creencia de la infancia se arrastra hasta la edad adulta y se convierte en la raíz de muchos de nuestros problemas.

Mientras desayunábamos y hablábamos sobre su trabajo, pregunté a Marisa Peer si podía hipnotizarme. Nunca había pasado por esa experiencia y sentía curiosidad por sus efectos.

Unas horas más tarde, vino a mi suite en el hotel y hablamos sobre cuáles

eran mis expectativas para esa sesión. Mi idea era la siguiente: quería entender mi actitud en relación con el dinero. Me preguntaba si tendría conexión con algún modelo de realidad del que debía deshacerme.

Marisa me guió hacia la regresión, recorriendo recuerdos e imágenes de mi vida. Sentí como si estuviera cayendo en un sueño de luz mientras me guiaba con su voz: «Vuelve al momento de tu pasado en el que desarrollaste por primera vez esta idea», me dijo.

De repente, vi a Mr. John, un profesor que había tenido cuando era adolescente. Yo le adoraba y era un profesor increíble. Pero, aunque a todos en la clase nos gustaba este profesor, sentíamos lástima por él. Siempre parecía solo. Sabíamos que su mujer le había dejado. Sabíamos que vivía en un pequeño apartamento y que no tenía mucho dinero. Pero le apreciábamos. Pasábamos mucho tiempo comentando lo buen tipo que era y la pena que nos daba que se encontrara en aquella situación.

«¿Puedes identificar algún patrón de pensamiento que es posible que desarrollaras a partir de ese momento?», me preguntó Marisa. Y me di cuenta de que la regla caduca que había interiorizado era la siguiente:

Para ser un buen profesor, hay que sufrir.

Me veía a mí mismo como un profesor porque llevaba una empresa de formación y hablaba y escribía sobre desarrollo personal. E inconscientemente alimentaba la idea de que tenía que sufrir para ser un profesor excelente, lo cual en mi caso se manifestaba como tener que estar en la quiebra.

Pero Marisa Peer no se detuvo aquí. Me hizo volver atrás hasta otro momento. Me vi a mí mismo en el asiento trasero del coche de mis padres. Era mi cumpleaños. Tenía nueve o diez años. Mis padres me llevaban a una tienda para comprar mi regalo de cumpleaños. Me hacía el dormido, pero podía oírles hablar con preocupación del dinero. En aquellos días mis padres no eran ricos, pero tenían suficiente dinero. Mi madre era maestra en una escuela pública y mi padre era un pequeño empresario. Recordé cierta sensación de culpa en relación con mi regalo de cumpleaños. En la tienda, escogí un libro: «¿Eso es todo?», me preguntó mi madre. «Puedes elegir algo más». Así que escogí un palo de jockey. Mi madre me dijo: «Es tu cumpleaños. Puedes pedir algo más». Pero yo no quería cargar a mis padres con más gastos. Ese recuerdo cristalizó otro modelo de realidad con el que viviría:

No pidas demasiado porque, si lo haces, alguien resultará herido.

Continuamos. Regresé a otro momento. Tenía dieciséis años. Me encontraba en una cancha de baloncesto bajo un sol abrasador. Por la razón que fuera, el director de mi colegio, un hombre fornido, ex levantador de pesas, parecía despreciarme aun siendo un excelente estudiante, y me estaba castigando. Aquel día, me había olvidado de llevar el pantalón corto para la clase de educación física. Me castigó por esta pequeña infracción obligándome a permanecer de pie al sol durante dos horas. Entonces, como no parecía asustado, aumentó el castigo llamando por teléfono a mi padre delante de mí y diciéndome: «Estás expulsado del colegio». Tras lo cual se alejó caminando.

Cuando mi padre llegó al colegio, el director le dijo: «En realidad no voy a expulsar a su hijo. Solo intento asustarlo para darle una lección». Mi padre se quedó lívido y se enfrentó a él por ese comportamiento tan extremo en respuesta a una infracción menor».

Yo había tolerado que me trataran de esa manera.

«Ahora que eres adulto, ¿puedes ver por qué te hizo eso aquel director?». Me preguntó Marisa. Me saltó a la mente otra regla sin sentido:

No destaques. Destacar no es seguro.

Me di cuenta inmediatamente de que estos tres modelos infantiles de realidad me habían estado frenando de modos muy diversos. Mis ideas de que era peligroso destacar, de que ser un buen profesor suponía no tener dinero y de que heriría o decepcionaría a los demás si pedía más, estaban minándome por dentro. Nunca me había dado cuenta de que cargaba con estas creencias. Cuando las eliminé, se produjeron en mi vida importantes cambios.

Lo que sucedió en los meses siguientes fue increíble. Al desaparecer mi idea de que no debía destacar, empecé a hablar más. Casi inmediatamente recibí dos propuestas de charlas y mi mayor remuneración hasta entonces por una conferencia. Empezó a costarme menos trabajo ponerme delante de una cámara y contraté por primera vez los servicios de una agencia de relaciones públicas. Parecía como si las peticiones de entrevistas y las apariciones en público me lloviesen de todas partes. Fui portada de tres revistas, me mostré más activo en los medios sociales y el número de mis seguidores en Facebook aumentó

considerablemente.

Decidí asimismo que ya no volvería a ser un profesor sufridor. Me concedí el primer aumento de sueldo en cinco años.

¿El resultado? En apenas cuatro meses dupliqué mis ingresos. Mis negocios también empezaron a crecer. Batimos récords de ingresos. Resultó que mis creencias no solo me habían frenado en la vida, sino que también habían frenado mi negocio y a todo aquel que trabajaba conmigo. Estas experiencias me demostraron que borrar viejos modelos de realidad puede tener un profundo impacto en nuestras vidas.

LECCIÓN 3: Cuando sustituyes modelos desempoderadores de realidad por modelos empoderadores, enormes cambios pueden ocurrir en tu vida a pasos agigantados.

LA MÁQUINA CREADORA DE SIGNIFICADO QUE TIENES EN LA CABEZA

La mayoría de nosotros tenemos nuestras propias versiones de creencias desempoderadoras, es decir, que nos restan capacidades. Creencias sobre nuestro aspecto, sobre nuestra relación con el dinero, sobre nuestra autoestima. Estas creencias proceden de las más diversas e inesperadas fuentes: un profesor acosador, una conversación entre padres u otras figuras de autoridad escuchada sin querer o la atención (o falta de la misma) de personas por las que nos sentimos atraídos.

En la medida en que creemos que estas apreciaciones son verdad, se convierten en verdad. Todos vemos el mundo a través un cristal, nuestro cristal, coloreado por las experiencias, los significados y las creencias que hemos acumulado a lo largo de los años.

Es como si tuviéramos en la mente una máquina creadora de significado, que se activa y crea reglas absurdas sobre cada experiencia que tenemos. Que los niños se burlan de mí y me ponen motes: esto significa que debo ser horrible. No importa el hecho de que la explicación más probable sea que esos niños simplemente son niños, y los niños a veces se burlan de otros niños. Pero cuando era niño yo no era lo suficientemente maduro para comprender este aspecto, de modo que instalé el modelo de realidad consistente en que yo no era guapo.

La máquina creadora de significado nunca duerme. Funciona durante la infancia, pero también en la edad adulta: ya estés en una cita, con tu pareja y con tus hijos, en una reunión con tu jefe, tratando de cerrar un negocio, consiguiendo un ascenso (o no), etc.

Añadimos significado a cada situación y después cargamos con estos significados como modelos simplistas y a menudo distorsionados y peligrosos de la realidad. Después actuamos como si estos modelos fueran leyes. En mi caso, las experiencias que acabo de describir me lo demostraron, pero este fenómeno está empezando a ser estudiado científicamente y los resultados son asombrosos. Lo malo es que nuestros modelos de realidad pueden causar estrés, tristeza, soledad y preocupación y lo bueno es que podemos actualizarlos. Cuando adoptamos modelos optimizados y que funcionan mejor, nuestra vida mejora de manera llamativa.

He aquí algunos de los increíbles estudios que hablan del poder de nuestras

creencias.

NUESTRAS CREENCIAS INFLUYEN EN NUESTRO ASPECTO Y EN NUESTRA SALUD

Una simple sugerencia puede cambiar lo que pensamos de nosotros mismos y de nuestro cuerpo, por dentro y por fuera. En el informe de *Psychological Science* sobre el famoso estudio de las camareras de piso de un hotel, los investigadores comprobaron que el simple hecho de decir a las empleadas que el trabajo que realizaban (limpiar habitaciones) era una buena forma de hacer ejercicio y que respondía a las recomendaciones generales de salud para un estilo de vida activo hacía que estas mujeres sintieran que estaban haciendo bastante más ejercicio que antes. Además estas mujeres presentaron una disminución del peso y de los valores de presión arterial, grasa corporal, relación cintura-cadera e índice de masa corporal, frente a las camareras de piso que no habían sido informadas sobre los efectos de su actividad.

Más interesante aún resulta un estudio de 1994, en el que diez hombres con dolor de rodilla accedieron a participar en un procedimiento quirúrgico para aliviar su dolor. Iban a someterse a cirugía artroscópica, o eso era lo que ellos pensaban. En realidad, no todos los hombres iban a ser sometidos a la intervención quirúrgica completa, pues participaban en un interesante experimento. El doctor J. Bruce Moseley deseaba estudiar la idea de que el efecto placebo, tan común con pastillas, podía en realidad hacerse extensivo a enfermedades más graves, entre ellas aquellas que requerían cirugía. Los hombres iban a ser objeto de toda la preparación para cirugía e iban a abandonar el hospital con muletas y recetas de comprimidos para el dolor. Pero el Dr. Moseley sometió a intervención quirúrgica solo a dos de los diez hombres. En otros tres llevó a cabo solo una parte de la técnica. En las rodillas de los otros cinco solamente realizó tres incisiones, de modo que los pacientes tuvieran la sensación de haber sido intervenidos y vieran luego las cicatrices, pero realmente el cirujano no llevó a cabo en ellos intervención alguna. El doctor Moseley no conoció la identidad de cada paciente hasta justo antes de llevar a cabo la intervención, con objeto de no poner sobre aviso inconscientemente a los pacientes. Cuando los diez hombres fueron dados de alta, todos ellos se marcharon *creyendo* que habían sido sometido a una intervención quirúrgica para aliviar su dolencia.

Seis meses más tarde, los hombres no sabían cuál de ellos había sido

sometidos a la verdadera intervención completa y cuál a la simulación. Pues bien, los diez dijeron que su dolor había disminuido considerablemente.

¡Imagínate! Una notable mejoría de una grave dolencia médica tratada mediante cirugía... ¡aun sin haber realizado cirugía alguna!

El efecto placebo, tal y como se conoce habitualmente, puede ser tan poderoso que todos los fármacos modernos han de ser comprobados frente a placebo antes de su comercialización. Según la revista *Wired*, «La mitad de los fármacos que fallan en los ensayos en fase final son desechados porque no son superiores» al placebo. El trabajo del Dr. Moseley impresionó a la profesión médica, al demostrar que el efecto placebo podía aplicarse a dolencias para las cuales se estaba aplicando cirugía. Las creencias acerca de nuestro propio cuerpo parecen tener un impacto asombroso sobre la manera en la que lo percibimos, para bien o para mal.

NUESTRAS CREENCIAS INFLUYEN EN LOS DEMÁS

Si nuestras creencias influyen de manera tan llamativa en nuestro cuerpo, ¿qué más pueden hacer? ¿Pueden nuestras creencias influir en las personas que nos rodean?

Los estudios de referencia llevados a cabo por Robert Rosenthal sobre el *efecto de las expectativas* demuestran en qué medida nuestra vida resulta afectada por los modelos de realidad de otras personas, ya sean verdaderos o falsos. Tras descubrir que incluso las ratas de laboratorio se movían por los laberintos mejor o peor dependiendo de las expectativas de los investigadores que realizaban el experimento (se decía a los investigadores que tenían ratas más inteligentes o más tontas, cuando en realidad todas las ratas eran, en fin, simplemente ratas), el Dr. Rosenthal llevó la encuesta a las aulas. En primer lugar, realizó un test de inteligencia a los estudiantes. Después se dijo a los profesores que cinco estudiantes determinados habían presentado puntuaciones muy altas y que probablemente sus resultados serían más altos que los de los demás. En realidad, los chicos fueron elegidos al azar. Pero ¿adivinas lo que pasó? El cociente intelectual de todos los chicos aumentó a lo largo del curso escolar, pero los resultados de esos cinco chicos fueron mucho mejores. Los ahora famosos hallazgos, publicados en 1968, fueron bautizados como «efecto Pigmalión», por el mito de Pigmalión, que se enamoró de la estatua de una hermosa mujer creada por él y que cobró vida, un poco como las expectativas hechas realidad de los maestros de esos cinco estudiantes.

El doctor Rosenthal y sus colaboradores pasaron los siguientes treinta años verificando el efecto y aprendiendo cómo se produce. Se ha observado asimismo en entornos de empresas, juzgados y residencias de ancianos. Conclusión: tus creencias influyen tanto en ti como en las personas que te rodean. Lo que esperas es lo que obtienes.

Creamos modelos de realidad para el comportamiento de esposas, amantes, jefes, empleados e hijos pero, tal y como muestran las investigaciones, nuestras creencias influyen en la respuesta de los demás. ¿En qué medida las características irritantes o negativas que ves en otros son en realidad una proyección de una creencia tuya?

Estos nos conduce a la Ley 4.

Ley 4. Redefine tus modelos de realidad.

Una mente extraordinaria tiene modelos de realidad que la empoderan para sentirse bien consigo misma y capacitada para cambiar el mundo y que coincida con su visión.

MODELOS MÁS SALUDABLES PARA NOSOTROS Y NUESTROS HIJOS

Cada modelo de realidad que resulta desempoderador no es en realidad más que una regla sin sentido que nos hemos impuesto a nosotros mismos y, como tal, debemos cuestionarla.

El monje del jacuzzi me ayudó a ver más allá de la regla sin sentido según la cual tenía que ponerme a prueba para validar mi autoestima. El beso de Mary desbarató mi regla estúpida de que yo no era atractivo para las chicas. Mi sesión con Marisa desbarató dos reglas sin sentido: que solo quienes sufren son buenos profesores y que la visibilidad y el éxito podían herirme a mí o herir a otros.

¿Cuál es la fuente primaria de las reglas sin sentido?

Tiene que ver con la manera en la que fuimos criados de niños.

En el capítulo 2 cité al historiador Yuval Noah Harari, que comparaba a los niños con vidrio fundido. Los niños son increíblemente maleables y adquieren un asombroso número de creencias mientras crecen y van fabricando significados para el mundo que los rodea. Antes de cumplir los nueve años, somos especialmente dados a crear falsos significados y después no nos desprendemos de ellos, aun siendo modelos de la realidad que nos restan capacidades.

Mientras trabajamos para deshacernos de nuestros modelos limitadores, es esencial asegurarnos de que no estamos frenando también a nuestros hijos con modelos desempoderadores. Las ideas expuestas a continuación son aplicables también a la interacción con adultos. Recuerda que nuestra máquina creadora de significados nunca descansa, no se detiene simplemente porque ya no seamos niños. Y siempre existen oportunidades para ayudar a otros a desarrollar nuevas creencias y a deshacerse de otras viejas y destructivas.

La formación de creencias cuando somos niños

La autora Shelly Lefkoe y su esposo Morty —que falleció cuando yo estaba escribiendo este libro— desarrollaron un increíble conocimiento del modo en el que las creencias influyen en nuestra vida. En una ocasión pregunté a Shelly: «¿Cuál es el mayor consejo que darías a un padre?».

Shelly dijo: «No importa lo que hagas, en cualquier situación con tu hijo pregúntate a ti mismo: *¿Qué creencias va a extraer mi hijo de esta situación?* ¿Continuará tu hijo su camino pensando: *Acabo de cometer un error y he aprendido algo estupendo* o *Soy insignificante*?»

Se presentan muchas ocasiones para poner en práctica este sabio consejo.

Supongamos que estás sentado a la mesa con los niños y tu hijo deja caer el tenedor al suelo. Puede que le digas: «Billy, no hagas eso». Entonces el niño tira la cuchara al suelo. Tú dices: «Billy, te he dicho que no hagas eso. Ve al rincón durante diez minutos y piensa en lo que has hecho».

Tal vez pienses que esta es una forma correcta de abordar las cosas. Estabas tranquilo. Simplemente mandaste a Billy a un rincón. Pero dejando pasar la oportunidad de influir en las ideas que Billy podría estar desarrollando a partir de lo que ha sucedido. Acuérdate de preguntarte a ti mismo: *¿Cuáles son las creencias que va a extraer mi hijo de esta situación?*

Puede que Billy dejara caer el tenedor por accidente, de modo que cuando le reprendiste le asaltó la confusión: *¿Por qué mamá no confía en mí?*

Entonces dejó caer la cuchara para comprobar esa creencia y, claro, mamá se enfadó y lo mandó al rincón. Entonces el niño da forma a una nueva idea: *Mamá no confía en mí, y la molesto*. En el rincón, Billy alimenta una idea más: *No soy digno* y *No tengo derecho a decir lo que pienso*.

¿Te das cuenta de cómo funciona la máquina creadora de significado?

El consejo de Shelly es que, al final de cualquier situación como esta, preguntes a tu niño: «Billy ¿qué ha pasado? ¿Cuál ha sido la consecuencia? ¿Qué puedes aprender de esto?».

Para Shelly está muy claro. No le preguntes a Billy: «¿Por qué lo has hecho?», Cuando se pregunta *por qué* a un niño se le está acorralando y se le está poniendo a la defensiva. Por un lado, el niño es emocional, aunque muchos adultos tampoco son capaces de responder por qué en un arrebato de emoción. Por otro lado, no es apropiado esperar que un niño pequeño sea lo bastante maduro psicológicamente como para navegar por su mente y responder con

precisión por qué hizo lo que hizo.

En lugar de ello, pregunta *qué*: «Billy, qué ha pasado para que dejaras caer la cuchara?». Esto ofrece al niño la oportunidad de mirar hacia dentro y pensar. El niño podría responder: «Dejé caer la cuchara porque pensé que no me estabas escuchando». Las preguntas que comienzan por *qué* permiten llegar a la raíz del problema y trabajar para ponerle remedio más rápidamente.

Shelly señala que las preguntas que empiezan con *por qué* tiene que ver con el significado, y el significado siempre se fabrica, es un constructo mental del mundo de la verdad relativa. Incluso si Billy supiera por qué dejó caer la cuchara, ello no le resultaría empoderador. Llegar a la base de la situación — averiguar el *qué*— te permite trabajar con tu hijo para hacer algo al respecto. En resumen, Shelly sugiere que, cuando salgas de una interacción con tu hijo, te preguntes a ti mismo: *¿A qué conclusión ha llegado mi hijo en esta situación? ¿Se fue tu hijo pensando: Soy un ganador o Soy un perdedor? ¿Me he equivocado y he aprendido algo nuevo o Soy un idiota?*

La idea, seas o no padre o madre, es bastante profunda. Piensa en todas las creencias peligrosas sobre el mundo que es posible que hayas adoptado, incluso cuando la gente a tu alrededor tenía buenas intenciones, por no mencionar lo sucedido cuando las intenciones de la gente no eran siempre las mejores.

EJERCICIOS NOCTURNOS PARA RENOVAR CREENCIAS

El darme cuenta de todo lo que absorbemos de niños me ha hecho ser extremadamente cuidadoso con lo que digo a mis hijos. Con el tiempo he desarrollado este sencillo recurso para ayudar a eliminar creencias negativas en mis hijos antes de que se enconen.

Todas las tardes, después del trabajo, intento pasar algo de tiempo con mi hijo Hayden. Lo llamamos «el tiempo de Hayden y papá». Después de jugar con los Lego o leer algún libro, llevo a Hayden a la cama. Y mientras lo acuesto, le hago dos sencillas preguntas, para acabar el día de manera positiva. En primer lugar, le pido que piense en alguna cosa de ese día por la que sienta agradecimiento. Pueden ser las sábanas suaves en las que duerme, un amigo con el que ha jugado, una conversación que hayamos tenido o un libro que hayamos leído. Le enseño que puede estar agradecido por cualquier cosa. En segundo lugar, le pregunto: «Hayden, ¿qué te ha gustado de ti hoy?». Le pido que me hable de algo que haya hecho. Puede tratarse de un acto de bondad, como ayudar a otro niño en la escuela, o de una demostración de inteligencia, como algo que ha descubierto o algo inteligente que ha dicho. Tal vez ha sido útil a alguien; por ejemplo, al cuidar de su hermana pequeña. Si no se le ocurre nada, entonces le digo yo algo que me gusta de él. Mientras jugamos antes de acostarlo, intento darme cuenta de pequeñas cosas de él. Y cuando lo llevo a la cama, le cuento lo que he visto. La semana pasada fue: «Me gustan las preguntas que haces sobre ciencia. Me parece que tienes una gran mente para resolver problemas». Si puedes hacer esto con tu hijo, terminarás criando niños mucho más resistentes a reglas sin sentido, porque en su interior serán mucho más seguros.

Inculcar este hábito en la vida de Hayden es mi manera de tratar de mantener sus modelos de realidad limpios de reglas sin sentido antes de que se formen, aunque nunca es demasiado tarde para empezar. Te animo a que integres estos ejercicios en tu propia rutina de la tarde para tener tú también un modo de erradicar cualquier modelo nocivo de realidad antes de que se asiente. Estos dos ejercicios funcionan tanto en niños como en adultos. Pruébalos con tus hijos —o contigo mismo— todas las noches antes de irte a la cama.

Ejercicio de gratitud

Tómate unos minutos y piensa en tres o cinco cosas por las que estés agradecido hoy:

- Quizá haya sido el sol en tu cara cuando saliste de casa por la mañana.
- O la música que escuchaste camino del trabajo.
- ¿Han sido la sonrisa y las palabras de agradecimiento que intercambiaste con el dependiente de la tienda?
- ¿O las risas que compartiste con alguien en el trabajo?
- Puede que sea esa mirada especial que te ha dedicado tu pareja, tu mejor amigo, tu hijo o tu mascota.
- O los buenos consejos sobre ejercicios que te ha dado tu entrenador en el gimnasio.
- ¿O simplemente lo bien que te has sentido al volver a casa, quitarte los zapatos y dar por terminado el día?

Ejercicio «Qué me gusta de mí»

Piensa en una cualidad o en una acción tuya por la que hoy te hayas sentido orgulloso de ti mismo. Tal vez nadie te haya dicho que aprecia eso de ti, pero ya es hora de que te lo digas a ti mismo. Piensa en algo de ti como ser humano que aprecies. ¿Es tu estilo único? ¿Has resuelto un asunto complicado en el trabajo? ¿Es tu forma de tratar a los animales? ¿Tus movimientos de baile? ¿Tu potencia en el salto? ¿Esa fabulosa cena que preparaste la pasada noche? ¿El hecho de conocer la letra de todos los temas de Disney desde *La Sirenita*? Puede tratarse de cualidades grandes o pequeñas, pero escoge entre tres y cinco aspectos todos los días que te hagan sentirte orgulloso de ser quien eres.

Puedes practicar este sencillo ejercicio de autoafirmación por la mañana, nada más despertarte, o justo antes de irte a dormir. En mi caso, me ayudó mucho lo que aquel monje señaló sobre mí en el jacuzzi.

Marisa Peer sugiere que todos tenemos un niño dentro que nunca recibió todo el amor y el aprecio que merecía. No podemos retroceder en el tiempo y corregir el pasado. Pero podemos asumir la responsabilidad de sanarnos ahora a nosotros mismos regalándonos el amor y el aprecio que en otro tiempo echamos en falta. Puedes contribuir a sanar al niño que llevas dentro.

MODELOS EXTERNOS DE REALIDAD

Hasta ahora nos hemos fijado en los modelos internos de realidad, que son aplicables al modo en el que el ser humano se percibe a sí mismo. Pero, en la vida, los modelos externos de realidad son igual de poderosos. Se trata de creencias que tienes acerca del mundo que te rodea.

Te presento a continuación cuatro de los nuevos y más poderosos modelos de realidad en los que he decidido creer como verdaderos.

He llegado a la aceptación de estos cuatro modelos a medida que he ido avanzando en la vida. Han ocupado el lugar de modelos más antiguos, menos evolucionados, y han añadido mucho valor a mi vida. Léelos con mente abierta.

1. Todos poseemos intuición humana

Este modelo de realidad reemplazó un modelo previo según el cual todo «conocimiento» proviene únicamente de datos y hechos sólidos. Hoy en día creo firmemente en la intuición y la utilizo en mi vida diaria. Me ayuda a tomar mejores decisiones, a saber a quién contratar e incluso me ayuda en cuestiones creativas, como la redacción de este libro. ¿Recuerdas cómo despegó mi carrera en el mundo de las ventas telefónicas cuando empecé a utilizar la intuición como parte de mi estrategia de ventas? Los seres humanos pueden funcionar como seres lógicos y como seres intuitivos. Cuando utilizamos ambas capacidades, estamos preparándonos para resultados extraordinarios.

La ciencia está constatando que actuamos en dos niveles. Uno es lo que podríamos llamar instinto, que funciona al margen de la racionalidad consciente. Está vinculado a áreas cerebrales prehistóricas y es de encendido rápido. El otro es el nivel racional, que evolucionó más tarde, pero en el que hoy día confiamos mucho en la vida.

En un estudio los científicos entregaron a los participantes dos mazos de cartas y les dijeron que iban a participar en un juego apostando dinero. Sin que los jugadores lo supieran, los dos mazos estaban ordenados: uno para jugadas emocionantes —grandes victorias, grandes pérdidas— y la otra para jugadas más tranquilas —pequeñas pérdidas, pequeñas ganancias. Después de poner en juego cincuenta cartas o así, los jugadores sospecharon que una baraja daba manos más suaves. En torno a las ochenta cartas, ya todos se habían dado cuenta de la estratagema. Pero aquí está la cuestión: su piel había sabido que algo pasaba cuando apenas se habían puesto en juego diez cartas. Las glándulas sudoríparas de las palmas de las manos de los jugadores se abrían un poco con cada extensión hacia el mazo para jugadas emocionantes. No solo eso, sino que además, más o menos al mismo tiempo, los jugadores empezaron a tomar cartas con mayor frecuencia del mazo de cartas más «suaves», sin tan siquiera darse cuenta. Su ser intuitivo lo sabía y, de algún modo, les conducía a la opción más segura.

Creo que la intuición humana es real y que, con la práctica, podemos alcanzar una mayor sintonía con ella para la toma de decisiones. No creo que sea posible predecir el futuro, pero sí creo en el instinto visceral a la hora de tomar decisiones. Yo, en mi vida cotidiana, intento prestar oídos a mi instinto. Inténtalo

tú también y observa lo que ocurre.

2. La curación mente-cuerpo es poderosa

Ya he hablado del terrible acné que sufrí en la adolescencia. Con poca vida social de la que hablar, pasaba mucho tiempo leyendo. Una de las cosas sobre las que leía era el tema de la visualización creativa. Se trata de un ejercicio consistente en cambiar las creencias meditando y después visualizando tu vida del modo hacia el cual te gustaría que evolucionara. Se basa en la idea de que la mente subconsciente no diferencia entre experiencia real e imaginaria. De modo que empecé a visualizar cómo mejoraba mi piel. Dedicaba apenas cinco minutos, tres veces al día, a visualizar mi piel curándose. Utilizaba imágenes que me resultaban poderosas: mirar el cielo, extender la mano, tomar una porción de ese azul radiante y extendermelo sobre la cara. Veía cómo el azul se solidificaba sobre mi cara y después se desprendía, arrastrando consigo la piel muerta y dejando una piel nueva y resplandeciente. En esencia, este proceso entrena a la mente subconsciente para que desarrolle una nueva creencia, en mi caso, «tengo cada día la piel más bonita».

Al cabo de un mes practicando esta técnica tres veces al día durante cinco minutos por sesión, mi problema de acné terminó. La curación mente-cuerpo supone la aplicación consciente de técnicas de *mindfulness* o visualización para sanar ciertos aspectos de uno mismo. Había tenido acné durante cinco años y me habían visto muchos médicos, con escasos resultados. Gracias a la visualización creativa, en cuatro semanas el acné desapareció, lo cual supuso para mí toda una inyección de confianza y autoestima.

Para todos aquellos que estén interesados en este ejercicio, he grabado un vídeo de explicación del modo en el que trabajo con la visualización creativa. También explico el método exacto que utilicé para curar mi acné. Puedes descargarlo como uno más de los numerosos recursos gratuitos que ofrezco en www.mindvalley.com/extraordinary.

3. La felicidad en el trabajo es la nueva productividad

A casi todos se nos dice que trabajemos duro. Pero a pocos se nos anima a trabajar felices. En el mundo desarrollado pasamos cerca del 70 por ciento de nuestras horas de vigilia en el trabajo aunque, de acuerdo con múltiples estudios, a cerca del 50 por ciento no nos gusta nuestro trabajo. En la actualidad esta es la triste realidad para millones de personas. A menos que nos apasione algún aspecto de nuestro trabajo, una parte muy importante de nuestra vida nos resulta insatisfactoria.

Creo que el trabajo debe ser algo que te impulse a salir de la cama de un brinco cada mañana. Desde mis comienzos en Mindvalley, abracé la idea de que «la felicidad es la nueva productividad». La cultura del trabajo en Mindvalley es única porque, a diferencia de los empleados tradicionales, que simplemente «hacen cosas», nosotros «nos divertimos haciéndolas». Garantizamos que así sea mediante varios modelos y sistemas diseñados para estimular la felicidad. Entre ellos se incluyen invertir en un diseño de oficina bonito e inspirador, ofrecer un horario flexible de trabajo, organizar para los equipos retiros anuales en islas paradisíacas si alcanzamos objetivos y organizar casi todas las semanas reuniones sociales y fiestas para favorecer la amistad y la conexión entre las personas.

Esta cultura de la felicidad en el trabajo contribuye de manera significativa a reducir el enorme estrés que supone el llevar adelante una empresa en rápido crecimiento. Me ha ayudado a mantener la salud mental mientras trabajaba largas horas para cumplir objetivos. Y es posible trasladar la cultura de la felicidad a cualquier ambiente de trabajo. Ya seas CEO o *feelancer*, ayudante o directivo, es esencial que encuentres la manera de disfrutar de tu trabajo. Sal a comer con un compañero de oficina o con alguien de tu negocio una vez a la semana, o una vez al mes. Felicita a alguien por su trabajo todos los días. O haz tuyo el consejo de Richard Branson, que decía: «Siempre he pensado que los beneficios de dejar que tu personal se vaya de vez en cuando a un *after-hours* a divertirse un rato es un ingrediente tremendamente importante en la mezcla necesaria para crear un ambiente familiar y una cultura corporativa de espíritu libre y cordial. Además, nada mejor para eliminar cualquier atisbo de rígida jerarquía que haber visto a tu CEO bailar el “limbo” con una jarra de cerveza en

la mano».

En pocas palabras, la felicidad y el trabajo deben ir de la mano.

¿Deseas aprender más acerca de mis modelos para llevar la felicidad al trabajo? He dado varias charlas sobre estos métodos para inyectar felicidad en el trabajo y alimentar la productividad de las empresas. Puedes ver una breve charla TED o una sesión de entrenamiento más larga, de 90 minutos, con información sobre cómo aplicar estos modelos en tu empresa o negocio. Ambos están disponibles en www.mindvalley.com/extraordinary.

4. Es posible ser espiritual y no ser religioso

El modelo tradicional de religión es algo así como «solo puedo ser espiritual si sigo una determinada religión». Pero ¿por qué no considerar que nuestro yo espiritual existe independientemente de los sistemas religiosos y que la moral no depende de la religión o de creer en Dios?

La bondad, la amabilidad y la regla de oro que dice que trates a los demás como te gustaría que te trataran a ti no tienen por qué enseñarse a través de la religión. Según el libro *Good Without God*, de Greg M. Epstein, capellán del movimiento humanista en la Universidad de Harvard, la cuarta corriente espiritual con más seguidores en el mundo después del cristianismo, el islamismo y el hinduismo es hoy en día el humanismo. Este movimiento se basa en el concepto de que no necesitamos la religión para ser buenos. Se diferencia del ateísmo en que los humanistas creen que hay un «Dios», pero que no es el ser furioso y sentenciador que muchos textos religiosos quieren que sea. En lugar de ello, para un humanista, «Dios» podría ser el universo, o la conexión de la vida con la Tierra, o solo espíritu. El humanismo abre una nueva vía a personas que desean rechazar las reglas sin sentido de la religión, pero que no quieren abrazar el ateísmo. Existen en la actualidad en el planeta en torno a un millón de seguidores del movimiento humanista y su número sigue creciendo.

Además de explorar el movimiento humanista, podrías tratar también de crear tu propia religión, rica en tradición y en experiencias de autodescubrimiento, pero libre de reglas sin sentido propias de una religión organizada. En el libro *A Religion of One's Own (En Busca de una religión personal)*, de Thomas Moore, el autor sugiere que todos deberíamos crear nuestra propia religión. Escribe:

Este nuevo tipo de religión te pide que dejes de ser seguidor para ser creador. Contemplo un nuevo tipo de creatividad espiritual, en la que no decidimos creer en un credo dado y seguir ciegamente una determinada tradición. Ahora nos permitimos un escepticismo sano e incluso piadoso. Y lo más importante, ya no nos sentimos obligados a elegir una tradición por encima de otra, sino que somos capaces de apreciar los distintos caminos hacia la riqueza espiritual. Esta nueva religión es una mezcla de inspiración individual y tradición inspiradora.

Personalmente, me costó abandonar la religión. Yo creía en un poder superior,

de modo que el ateísmo puro no era para mí. Entonces comencé a explorar modelos como el humanismo y el panteísmo y encontré la respuesta. Hoy combino ideas de estas dos corrientes y técnicas espirituales como la meditación con mis propias creencias familiares del hinduismo y del cristianismo, que escojo en función de cuáles son los modelos que me resultan más empoderadores.

Ejercicio: Examina tus modelos de realidad en las doce áreas de equilibrio

A continuación se muestra una lista de las doce áreas de equilibrio de las que hemos hablado en el capítulo anterior. Anota en el ordenador o en tu agenda los modelos de realidad que tienes en cada una de esas categorías. Yo cito algunos de los más frecuentes para ayudarte a empezar. Debes observar una correlación con las puntuaciones otorgadas a estas categorías en el capítulo 3; en otras palabras, las categorías con más baja puntuación pueden coincidir con los modelos de creencias más desempoderadores.

1. RELACIONES AMOROSAS. ¿Cómo definirías el amor? ¿Qué esperas de una relación amorosa, tanto al dar como al recibir? ¿Crees que el amor hiere? ¿Crees que el amor perdura? ¿Crees que tienes la capacidad de amar inmensamente? ¿Crees que mereces ser amado y apreciado?
2. AMISTADES. ¿Cómo definirías la amistad? ¿Crees que las amistades pueden ser duraderas? ¿Crees que tus amigos obtienen más de ti que lo que dan? ¿Crees que hacer amigos es fácil o difícil?
3. AVENTURAS. ¿Cuál es tu idea de una aventura? ¿Tiene que ver con viajar? ¿Con alguna actividad física? ¿Con el arte y la cultura? ¿Con vistas urbanas o rurales y sonidos? ¿Con ver cómo vive la gente en lugares totalmente diferentes de tu lugar de residencia? ¿Destinas tiempo y espacio en tu vida a la aventura? ¿Crees que necesitas ahorrar para tu jubilación antes de poder permitirte un largo viaje? ¿Te sentirías culpable si dejaras tu trabajo o a tu familia para irte de vacaciones solo? ¿Crees que gastar dinero en experiencias (como, por ejemplo, el paracaidismo) es algo frívolo?
4. ENTORNO. ¿Dónde te sientes más feliz? ¿Estás satisfecho con dónde y cómo vives? ¿Cómo definirías el término «hogar»? ¿Qué aspectos de tu entorno son los más importantes para ti (colores, sonidos, tipo de mobiliario, proximidad a la naturaleza o la cultura, pulcritud, nivel de comodidad/artículos de lujo, etc.)? ¿Crees que mereces una casa

magnífica, alojarte en hoteles de cinco estrellas cuando viajas y trabajar en un ambiente estupendo?

5. SALUD Y FORMA FÍSICA. ¿Cómo definirías el concepto de salud física? ¿Cómo definirías una alimentación saludable? ¿Crees que eres genéticamente propenso a la obesidad o a cualquier otro problema de salud? ¿Crees que vivirás tanto o más que tus padres? ¿Crees que están envejeciendo bien o mal?
6. VIDA INTELECTUAL. ¿Cuánto estás aprendiendo? ¿Cuánto estás creciendo? ¿Cuánto control tienes sobre tu mente y tus pensamientos diarios? ¿Crees que tienes la inteligencia adecuada para lograr tus metas?
7. HABILIDADES. ¿En qué consideras que eres «bueno»? ¿Y en qué no tanto? ¿De dónde provienen esas percepciones? ¿Qué te impide aprender cosas nuevas? ¿Hay alguna habilidad a la que estás dispuesto a renunciar? ¿Qué te impide realizar el cambio? ¿Qué habilidades especiales y rasgos de tu carácter sientes que son más valiosos? ¿En qué sientes que eres un desastre?
8. VIDA ESPIRITUAL. ¿En qué tipo de valores espirituales crees? ¿Cómo los practicas y con qué frecuencia? ¿Para ti la espiritualidad es una experiencia social o individual? ¿Estás atascado en modelos de cultura y religión que son poco atractivos pero que te da miedo abandonar por la posibilidad de herir a otros?
9. PROFESIÓN. ¿Cuál es tu definición de trabajo? ¿Cómo definirías el término «profesión»? ¿Cuánto disfrutas con tu profesión? ¿Sientes que te tienen en cuenta y que eres apreciado en tu profesión? ¿Sientes que tienes lo necesario para alcanzar el éxito?
10. VIDA CREATIVA. ¿Crees que eres creativo? ¿Hay alguna persona creativa que admires? ¿Qué es lo que admiras de él o ella? ¿En qué actividades creativas participas? ¿Crees que tienes talento para un proyecto creativo concreto?
11. VIDA FAMILIAR. ¿Cuál crees que es tu principal papel como pareja? ¿Y como hijo o hija? ¿Es satisfactoria tu vida familiar? ¿Cuáles eran tus valores acerca de la creación de una familia? ¿Crees que una familia es una carga o un activo para tu felicidad?
12. VIDA EN LA COMUNIDAD. ¿Compartes los valores de la comunidad de la que formas parte? ¿Cuál crees que es el más alto propósito de una comunidad? ¿Crees que eres capaz de contribuir? ¿Te parece que contribuyes?

DOS HERRAMIENTAS PARA REDEFINIR TUS MODELOS DE REALIDAD

Después de realizar el ejercicio arriba propuesto, tendrás ya cierta idea de los modelos de realidad que necesitas actualizar. No tienes que reunirte con monjes en jacuzzis ni someterte a hipnoterapia para actualizar tus modelos (aunque ¿verdad que estaría bien si pudiéramos obtener una actualización al instante con un beso?). Los malos modelos pueden evaporarse a través de repentinas y a veces incluso espontáneas constataciones —como la que tuve yo en el jacuzzi— o a través de meditación, lecturas inspiradoras u otras técnicas de *mindfulness*, entre ellas simplemente permanecer sentado en una habitación solo, reflexionando sobre tu vida y preguntándote: *¿Hasta dónde me ha llevado esta particular visión del mundo?*

A medida que vayas avanzando por las páginas del libro, irás adquiriendo conocimientos y experiencias que abrirán tu ser para dejar marchar ciertos modelos desempoderadores. También te encontrarás con ejercicios que propician el despertar y que te ayudarán asimismo en este proceso. Por ahora, te presento dos técnicas instantáneas que puedes aplicar para deshacerte de modelos negativos de realidad que es posible que hayas desarrollado en el día a día. Ambas se basan en la idea de activar la mente racional antes de adoptar inconscientemente un modelo.

Pregunta 1: ¿Mi modelo de realidad es una verdad absoluta o relativa?

Algunas cosas en el mundo son verdades absolutas (lo son para todos los seres humanos y en todas las culturas, como, por ejemplo, la idea de que los padres deben cuidar de sus hijos mientras estos no puedan valerse por sí mismos o de que todos necesitamos comer para sobrevivir), pero muchas cosas son solo verdades relativas: las distintas culturas las contemplan de diferente manera, como las formas concretas de criar a los hijos, de comer, de expresarse espiritualmente, de llevar una relación amorosa, y mucho más.

¿Tu modelo de realidad es una verdad absoluta o relativa? Si tienes un modelo no validado científicamente, siéntete libre para cambiarlo. Esto es ciertamente aplicable a las creencias religiosas. Una razón por la cual siendo

niño cuestioné las reglas de mi cultura acerca de comer carne fue el darme cuenta de que millones de personas en todo el mundo podían disfrutar comiendo carne. ¿Y por qué no lo hacían?

¿Hay algún aspecto de tu cultura que sepas que es una verdad relativa para la mayor parte de la humanidad? Si aun así disfrutas creyendo en ello, adelante. Pero si es nocivo o te lleva a vestirse de un modo determinado, a casarte de cierta manera o a restringir tu dieta o tu vida de un modo que no te agrada, debes abandonarlo. Las reglas sin sentido están hechas para romperlas.

Recuerda que hoy en día no hay una cultura o religión determinada que domine la mayor parte del planeta. No hay una religión dominante sobre la población humana.

Has de saber que, independientemente del modo en el que tu cultura te haya preparado para creer, la inmensa mayoría de los seres humanos probablemente no creen. Y tú también puedes decidir no creer. La facultad de elegir aquello en lo que queremos creer y aquello en lo que queremos dejar de creer es uno de los regalos más grandes que nos podemos hacer a nosotros mismos.

A menudo el mejor consejo consiste en escuchar lo que te dicen tu corazón y tu intuición. Recuerda que nuestros modelos de realidad tienen todos fecha de caducidad. Incluso aquellos aspectos que tomamos como verdades absolutas no siempre serán verdad en el futuro. Esta pregunta resulta magnífica en situaciones en las que nuestros modelos son adoctrinados por nuestra cultura y por la sociedad en la que vivimos. Pero es importante comprender que nosotros mismos también creamos modelos de realidad mediante nuestra máquina creadora de significado. Y surge así la pregunta 2.

Pregunta 2: ¿Significa realmente esto lo que creo que significa?

Morty y Shelly Lefkoe cuentan con un modelo interesante para «hackear» las creencias que tienen que ver con desactivar la máquina mental creadora de significados. Según Morty, podemos fabricar hasta 500 «significados» diferentes a la semana. Pero si aprendemos a preguntarnos a nosotros mismos: *¿Es esto realmente cierto? ¿Estoy seguro al cien por cien de que esto es lo que realmente está pasando?*, el número de significados empieza a disminuir.

Dice Morty que es fácil pasar de 500 a 200 significados a la semana simplemente realizando un inventario interior a intervalos regulares para comprobar si estamos creando significados donde no deberían existir. Luego todo es cuestión de práctica. Con el tiempo, dejarás de añadir significado a los

acontecimientos. Serás menos reactivo ante el estrés y te enfadarás menos con la gente. Esta estrategia te ayudará en tu matrimonio y puedo decirte que te ayudará también en la relación con tu jefe y con tus compañeros de trabajo. Como CEO a la cabeza de un equipo de 200 personas, me he encontrado de manera constante con que las personas que en el trabajo mantenían bajo control su máquina creadora de significados eran directivos más eficaces.

Grabé una conversación más larga con Morty sobre su técnica. Este vídeo tiene mucho significado personal para mí porque fue la última entrevista que concedió Morty Lefkoe antes de fallecer, en noviembre de 2015. Siento que es mi deber compartir estas últimas palabras llenas de sabiduría. Puedes ver el vídeo completo en www.mindvalley.com./extraordinary.

Creo que lo mejor que podemos hacer con modelos obsoletos de la realidad es dejarlos amablemente marchar. Convertirlos en historia. Celebremos nuestra extraordinaria habilidad para evolucionar a lo largo de la vida en los ámbitos emocional, mental y espiritual, adoptando nuevos pensamientos, ideas, filosofías y maneras de ser y de vivir. Cuando bastantes personas desafían las reglas sin sentido y adoptan modelos óptimos, se está produciendo un paso adelante en la evolución de la especie humana. Y cuando bastantes personas optimizan al mismo tiempo sus modelos, se produce un cambio revolucionario que actúa como una honda y nos lanza a un nuevo orden, alimentado por el ímpetu de nuestro despertar colectivo.

La verdadera genialidad no reside en comprender la visión que tiene alguien del mundo y en encontrar en ella orden, lógica y espiritualidad. La verdadera genialidad consiste en comprender que tu visión del orden, de la lógica y de la espiritualidad es lo que crea tu mundo y que, por consiguiente, siempre serás capaz de cambiarlo todo.

—MIKE DOOLEY

Ahora que tienes una visión más detallada de cómo arraigan los modelos de realidad y que has identificado algunos de los modelos clave en tu vida, ha llegado el momento de conectar estos conocimientos con el siguiente paso de ingeniería de la conciencia. En el siguiente capítulo vas a descubrir cómo tu vida diaria enlaza con tus modelos y aprenderás a optimizar tus sistemas para crear el marco propiciador de un crecimiento extraordinario en todas las áreas de tu vida.

5. ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA

Dónde descubrimos cómo mejorar en la vida a través de la actualización constante de nuestros sistemas cotidianos

Creo que es muy importante tener un circuito de retroalimentación, donde constantemente estés pensando en lo que has hecho y en cómo podrías hacerlo mejor. Creo que este es el mejor consejo: piensa constantemente en cómo podrías hacer las cosas mejor y cuestionate a ti mismo.

—ELON MUSK

EL SISTEMA SECRETO DE RICHARD BRANSON

Era una noche estrellada en Necker Island, la isla privada propiedad de Richard Branson, y la fiesta en la playa había desembocado en ese momento de perezosa calma en el que uno se encuentra totalmente relajado, sentado ahí, mirando las estrellas y empapándose de toda la belleza que lo rodea. Era mi segundo viaje a la magnífica casa que tenía Branson en Necker Island. Me encontraba allí con un grupo de emprendedores en un viaje de cuatro días para compartir ideas y pasarlo bien.

En medio de aquella tranquilidad, tuve ocasión de sentarme junto a Richard un momento y charlar cara a cara sobre todo tipo de cosas, desde la vida hasta ser padres pasando por la filosofía personal. Mi mujer y yo queríamos tener un segundo hijo, pero no lo habíamos conseguido aunque llevábamos intentándolo cuatro años. Richard me aconsejó sobre lo que podía hacer para aumentar mis probabilidades de ser padre de nuevo. (Recibir de Branson asesoramiento sobre procreación siempre será para mí un recuerdo interesante). Me impresionó ver lo amable y genuino que era.

Fue entonces cuando se me ocurrió que, dado que estaba ahí sentado, teniendo una conversación privada con uno de los mayores cerebros emprendedores del mundo, tal vez debería dejar de hablar de cómo aumentar mi recuento espermático y preguntar a Richard Branson por algo un poco más relacionado con su condición de genio. De modo que le pregunté: «Richard, has fundado ocho compañías diferentes en ocho sectores distintos y las has llevado a facturar millones de dólares. Eso es genial. Si pudieras resumir en una frase cómo lo hiciste ¿qué dirías?».

Richard Branson no pestañeó. Respondió inmediatamente, en tono de amable sabio. Y esto es lo que dijo:

Todo consiste en encontrar y contratar a gente más inteligente que tú, en conseguir que participen en tu negocio y en darles un buen trabajo, para después hacerte a un lado y confiar en ellos. Tienes que echarte a un lado para poder tener una visión más amplia. Eso es importante, pero lo principal es lo siguiente: debes conseguir que vean su trabajo como una misión.

Este, en palabras de Richard Branson, es su rompedor «sistema» para poner

en marcha empresas. Se basa en contratar a personas inteligentes y en darles libertad para después quitarse de en medio, y en pensar constantemente en la visión de futuro, asegurando que una misión es lo que mueve la empresa.

Un sistema de vida es un patrón repetido y optimizado para hacer las cosas. La manera de vestirnos por la mañana es un sistema. El modo de movernos por nuestro correo electrónico es a menudo un sistema. Nuestro trabajo, nuestra manera de ser padres, nuestra rutina de ejercicio físico, nuestra forma de amar y de manejar las relaciones, nuestros métodos de creatividad, todo ello a menudo cae dentro de sistemas concretos de vida.

A mí me gusta comparar los sistemas de vida con el *software* que utilizan los ordenadores para realizar operaciones específicas. Son las cosas que haces para funcionar en el mundo, desde que te despiertas por la mañana hasta tus rituales al irte a la cama por la noche, como ponerte el pijama y leer un libro antes de dormirte. Los seres humanos tenemos, además, sistemas societarios, como nuestro sistema educativo, las estructuras empresariales y los sistemas de organización en comunidades.

¿De dónde provienen nuestros sistemas? Como vimos en el capítulo 3, proceden de nuestras creencias sobre lo que es verdad, correcto, bueno, saludable, necesario, apropiado y eficaz. Después de nuestros modelos de realidad, constituyen el segundo aspecto de ingeniería de la conciencia que te permite avanzar en tu potencial humano y dar un paso hacia lo extraordinario.

Pero aquí está el problema. La mayoría de nosotros utilizamos sistemas que hace tiempo que son obsoletos. Como dice Bill Jensen en su libro *Future Strong*: «Aunque estemos entrando en una de las eras más rompedoras de la historia de la humanidad, uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos es que sistemas y estructuras siguen vigentes pasada su fecha de caducidad. Estamos bloqueados en enfoques del siglo xx que obstaculizan los grandes y fundamentales cambios en el desarrollo humano que están por venir».

SISTEMAS ACTUALIZADOS PARA UNA VIDA ACTUALIZADA

Un buen *software* se actualiza constantemente. Sería ridículo seguir utilizando Windows 95, pudiendo ejecutar la última versión. Cuando se trata de nuestros sistemas de vida —nuestro *software* interno—, utilizamos sistemas que no son ni mucho menos óptimos.

Pero ¿qué ocurre si empiezas a ver tus sistemas de vida como ves las aplicaciones que te descargas en el móvil? Cuando reemplaces modelos anticuados de la realidad por otros más empoderadores y los combines con nuevos sistemas para aplicar tus modelos en el día a día, tu vida mejorará de forma rápida y exponencial.

En este capítulo aprenderás a pensar en tus sistemas de vivir de un modo más estructurado, de manera que harás más y crearás más en menos tiempo. Y te divertirás también más.

Voy a poner un ejemplo relacionado con la noche en Necker Island con Richard Branson.

Llevaba mucho tiempo pensando en escribir un libro, pero no tenía ni idea de por dónde empezar. Simplemente no estaba preparado.

Quería escribir en un estilo que incluyera lecciones prácticas, salpicadas entre historias fascinantes que entretuvieran al lector. Uno de mis libros favoritos de este tipo era en realidad la autobiografía de Branson de 1998 *Perdiendo la virginidad*. Me gustaba porque presentaba las historias personales aderezadas con lecciones de desarrollo personal realmente poderosas. Ese libro se convirtió en uno de los libros de rol modelo para el tipo de texto que yo que quería escribir.

No obstante, me encontraba muy lejos de Branson en términos de logros o aventuras vitales. De modo que estaba bloqueado, pensando que «algún día» escribiría un libro así, cuando alcanzara en mi vida el nivel de los grandes.

Esa misma noche, en Necker, estábamos hablando sobre la aventura de ser padres y compartí con Branson algunas de mis filosofías vitales, cuando él me interrumpió y me dijo: «Deberías escribir un libro».

Me quedé en silencio, estupefacto. Ese pequeño empujón de Branson (del que probablemente él ni se acuerde) fue el impulso de confianza que necesitaba para

empezar a pensar seriamente en este libro.

No obstante, tardé aún tres años en descubrir sobre lo que quería escribir.

Después tardé otro año en realizar un borrador.

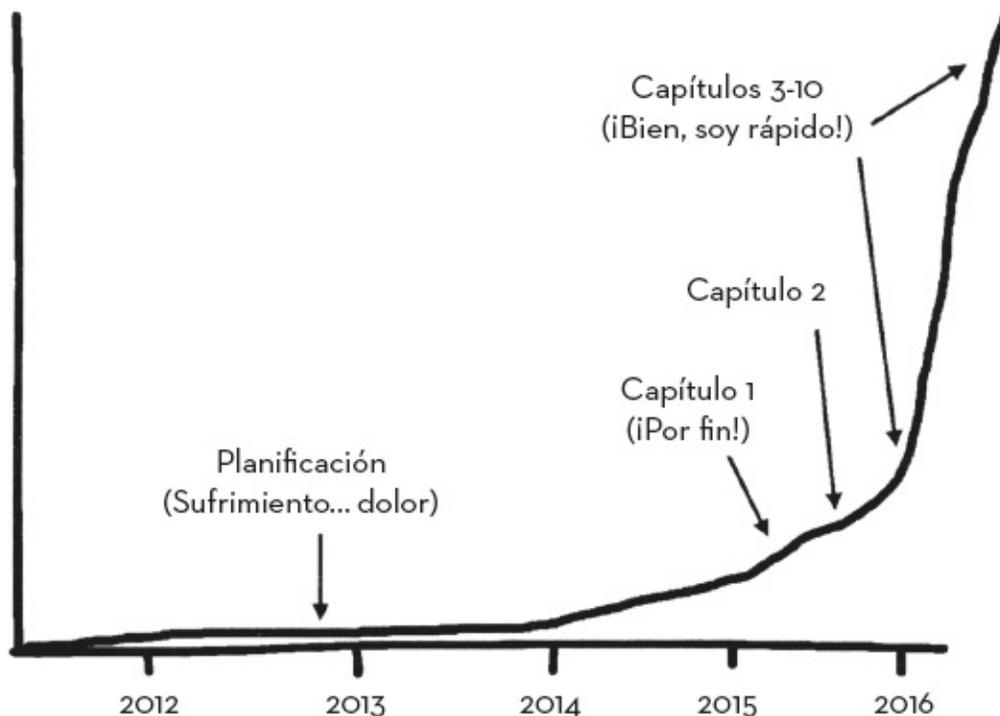
Y luego tres meses en escribir el primer capítulo.

Fue lento y doloroso.

Pero cada día, optimizaba mis sistemas.

Desarrollé un método para dar con los títulos, un método para crear un borrador y un estilo para escribir historias personales. Incluso probé varios tipos de whisky para ver cuál me ayudaba a crear una escritura más interesante (escocés frente a americano y japonés). Por si quieres saberlo, ganó el bourbon Jim Beam Kentucky.

Mientras perfeccionaba mis sistemas, experimenté un aumento exponencial en mi habilidad para la escritura. Ahora, puedo escribir un capítulo en un solo día. Hace tres meses, estos me habría resultado imposible. Te presento a continuación mi eficiencia ilustrada en un gráfico, que muestra lo que conseguí al optimizar mi sistema. Observa lo difícil que fue empezar, pero la velocidad que adquirí cuando formalicé mi sistema.



Cuando se optimizan los sistemas de vida, se experimenta un crecimiento exponencial en áreas realmente importantes para el individuo.

LA GENTE EXTRAORDINARIA DESCUBRE SISTEMAS EXTRAORDINARIAMENTE EFICACES

Las personas extraordinarias no solo tienen modelos extraordinarios de realidad. Se esfuerzan para que sus sistemas de vida — esto es, de HACER lo que hacen en el mundo— estén bien definidos, estructurados y continuamente optimizados.

Yo intento actualizar al menos un sistema de vida a la semana, no porque sienta que las cosas siempre van mal, sino porque sé toda la energía que aporta el probar algo nuevo. Es emocionante pensar que podemos instalar un nuevo sistema tan fácilmente como descargamos una nueva aplicación.

Existe un método en tres pasos para actualizar de manera eficaz tus sistemas de vida:

1. EL PROCESO DE DESCUBRIMIENTO. Mucha gente descubre nuevos sistemas a partir de libros, conferencias o cursos *online*. Tal vez hayas leído algo acerca de los beneficiosos efectos de un determinado enfoque del entrenamiento con pesas. Investigas un poco y decides incorporarlo a tus ejercicios. En uno o dos meses valoras los resultados. O puede que en una conferencia hayas oído hablar de una nueva estrategia de dirección y decides probarla con tu equipo y hacer un seguimiento de cómo funciona. En mi caso me esfuerzo por convertir en un hábito la lectura de libros de no ficción sobre una amplia variedad de temas que me interesan, como la educación de los hijos, el trabajo y el ejercicio físico, para ir descubriendo continuamente nuevos sistemas. Piensa que es como echar un vistazo a la tienda de App Store. Puede ser divertido e ilustrativo encontrar algo que parece funcionar para otros y que es posible que también te funcione a ti.
2. TU TASA DE ACTUALIZACIÓN. Me refiero a la frecuencia con la que actualizas tus sistemas de vida. Por ejemplo, yo intento probar un nuevo sistema de ejercicio físico cada año. En 2013 pasé treinta días seguidos practicando BODYPUMP, un programa de entrenamiento de Les Mills. Al año siguiente probé con los ejercicios *Minimum Exercise Dose*, como

el plan *Total Transformation* de Christine Bullock. Este año estoy probando las pesas rusas, o *kettlebells*. Ninguno de estos programas ha sido elegido al azar. Los descubrí después de leer libros, hablar con amigos amantes del *fitness* y tomar conciencia de mis necesidades (¡michelines fuera!). Realicé estos cambios no necesariamente porque el sistema anterior de ejercicios hubiese fallado, sino porque simplemente me di cuenta de que me resultaba más fácil hacer ejercicio si cambiaba las cosas con regularidad para no aburrirme. Así, además, me aseguro de que estoy trabajando grupos musculares diferentes y mantengo todo mi cuerpo sano y en forma.

3. VALORES DE REFERENCIA Y MEDICIÓN. ¿Son eficaces y en qué medida tus sistemas de vida? ¿Es este nuevo sistema realmente mejor que el anterior? Buscaremos las maneras de medir y mantener la eficacia de tus sistemas mientras los descubres y renuevas. Este es el importante detalle que mucha gente olvida: ¿estás midiendo la eficacia de tu sistema? El valor de referencia es el nivel de rendimiento por debajo del cual no te permites a ti mismo bajar. Por ejemplo, yo tengo un valor de referencia de centímetros de cintura que me ha mantenido con la misma medida de cintura durante diez años. Me mido la cintura observando en qué agujero ajusto mi cinturón favorito. Si en algún momento supero ese valor de referencia, aunque sea solo un poco, pongo en marcha una disciplina de dieta o ejercicio hasta volver a mi valor de referencia. No me voy a permitir comprar otro cinturón.

Así es como las tres etapas confluyen para que puedas crear sistemas eficaces que gobiernen tu vida.

El proceso de descubrimiento

Patrick Grove es uno de los empresarios de mayor éxito en Australia y en la región del Pacífico asiático. Su éxito empresarial lo ha convertido en miembro de la Business Review Australia's Rich 200, la lista de las 200 personas más ricas de Australia, y es conocido como el niño prodigio de las OPA del Pacífico asiático al ostentar el increíble récord de haber creado cuatro empresas y que todas ellas sean públicas. Es además un amigo cercano. En una ocasión me encontré con Patrick en un Starbucks del barrio donde ambos vivíamos. Lo encontré escribiendo furiosamente en un pedazo de papel. Cuando le pregunté qué hacía, me contestó: «Estoy tratando de resolver este enorme problema».

«¿Qué es?», le pregunté.

«Intento averiguar cómo puedo ganar 100 millones de dólares en un año», me respondió.

Sonreí. Pero sabía que Patrick era un tipo serio. Es uno de los mayores pensadores que conozco. Ganar 100 millones de dólares en un año suena como algo imposible para la mayoría de la gente, pero para una mente extraordinaria como la de Patrick era algo totalmente razonable. No era cuestión de «si es posible», sino de «cuándo es posible».

Aquel encuentro tuvo lugar en 2008. En 2013 Patrick sacó adelante lo que se traía entre manos. Adquirió tres pequeños sitios web de coches de segunda mano que operaban en el sudeste asiático, rebautizó el grupo como iCar Asia, sacó acciones al mercado en Australia y llevó esta inversión a una cotización por encima de los 100 millones de dólares. Y todo en un año.

A Patrick le gusta salir de la oficina para plantearse asuntos difíciles y dice que a menudo, de este modo, le llega la inspiración para ideas de negocios. Siempre reserva un tiempo para esta costumbre. Muchos de nosotros estamos tan ocupados *haciendo* que nunca damos un paso atrás y pensamos en *cómo* lo estamos haciendo. O en *por qué* lo hacemos. Me refiero a esta actitud como la trampa de hacer-hacer. Estás tan ocupado haciendo lo que es necesario hacer que realmente no sabes si tus sistemas de vida están obsoletos o incluso si han pasado ya a ser una absoluta estupidez.

Esta es la razón por la cual la gente como Patrick sale de la oficina y busca tiempo y espacio para cuestionarse sus sistemas y para ponerse nuevos y más audaces objetivos.

La consciencia es la esencia del descubrimiento. De vez en cuando, *deja de*

hacer e investiga un poco. Conozco a muchas personas que siguen un sistema disciplinado para ir al gimnasio varias veces por semana. Pero ¿está tu entrenamiento en el gimnasio plenamente optimizado? Por ejemplo, una vez al mes yo debería realmente saltarme la clase de gimnasio y, en lugar de ello, leer un poco sobre nuevos ejercicios, comprar una nueva *app* de *fitness* o estudiar un nuevo método de ejercicio físico para optimizar mi tiempo en el gimnasio. A esto es a lo que me refiero cuando hablo del proceso de descubrimiento. Distánciate un poco de lo que estás haciendo e investiga para descubrir maneras de hacerlo mejor.

En Mindvalley evitamos la trampa de «hacer-hacer» mediante una técnica que llamamos Día de aprender. El primer viernes de cada mes nadie trabaja (salvo si se trata de algo crucial). En lugar de ello, todo el mundo se centra en encontrar la manera de trabajar mejor. Los agentes de atención al cliente pueden investigar en el arte de escribir respuestas personalizadas o revisar los comentarios de los clientes en busca de ideas para mejorar nuestros productos. El programador puede probar un nuevo código de lenguaje. Se permite que la gente esté todo el día sentada y leyendo, siempre y cuando sea un libro relacionado con su trabajo. A través de este proceso surgen nuevas ideas, emergen nuevos sistemas y nacen nuevas formas de trabajar.

Ya esté relacionado con el trabajo, la salud, la forma física, el desarrollo personal, la cultura o cualquier otra cosa, el descubrimiento es una herramienta de afirmación de la vida. No se trata solo de hacer que la vida sea un poco más interesante. Te permite ser mejor en lo que quieras hacer. Patrick Grove es el presidente de cuatro empresas públicas y aún tiene tiempo para darse un respiro y reconsiderar sus sistemas. Habrá quien diga que puede hacerlo precisamente porque es el director de cuatro grandes empresas. Pero seguro que cualquiera de nosotros puede encontrar tiempo para pensar de diferente manera sobre cómo resolver sus problemas, ya sean enormes o de otro tipo.

Tu tasa de actualización

¿Cuándo fue la última vez que leíste un libro sobre algún tema que te interesa, pero del que no sabías nada? ¿Y la última clase a la que te apuntaste? ¿Y la última vez que pediste a un amigo algún comentario sincero? ¿Te has sentado alguna vez en una cafetería y garabateado notas sobre sueños locos que te gustaría hacer realidad? ¿O has refrescado de algún otro modo tus sistemas de vida? Mantener tus sistemas al día es ya de por sí un sistema. La frecuencia con la que lo haces es tu tasa de actualización.

Ejercicio: ¿Cuál es tu tasa de actualización?

Volvamos a las doce áreas de equilibrio que consideramos en el capítulo 3. ¿Has actualizado recientemente los sistemas en alguna de estas parcelas de tu vida? Si no es así, ha llegado el momento de pulsar el botón de actualización.

Escribe a continuación las áreas en las que sabes que necesitas realizar algunos cambios. Puede ser el modo en el que interactúas con tu pareja, la manera de criar a tu hijos, la forma de relacionarte con la gente y de abordar los proyectos en el trabajo, la manera de afrontar la búsqueda de empleo. Plantéate si tu hogar y otras comodidades hacen que te sientas bien o si estás haciendo un hueco en tu tiempo para grandes sueños, nuevas e increíbles experiencias, para un mayor conocimiento espiritual o desarrollo creativo. Puede que quieras resintonizar tu vida en todas estas áreas. Si es así, lo conseguirás.

Lo importante es acordarse de estudiar y de invertir en aprendizaje sobre cómo mejorar tus sistemas de vida. A continuación repetimo las doce categorías; he añadido para cada una de ellas mi libro favorito, como sugerencia de lectura que puede proporcionarte una nueva y audaz perspectiva de la cuestión.

1. RELACIONES AMOROSAS. *Men Are from Mars, Women are from Venus* (publicado en español con el título *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*), de John Gray. Este libro es una visión hermosa y con un toque de humor de cómo vivir con el sexo opuesto, y amarlo.
2. AMISTADES. *How to Win Friends and Influence People* (en español, *Cómo ganar amigos e influir en las personas*), de Dale Carnegie. Leí este libro siete veces antes de cumplir los veinte; un libro increíble para cualquiera.

3. AVENTURAS. *Losing my Virginity* (en español, *Perdiendo la virginidad*), de Richard Branson. Este libro te inspirará para vivir una vida de aventura y divertirse al mismo tiempo que persigues grandes metas.
4. ENTORNO. *The Magic Of Thinking Big* (en español, *La magia de pensar a lo grande*), de David J. Schwartz. Este libro te inspirará para actualizar tu calidad de vida y soñar «más a lo grande» en lo referente a tu casa, tu espacio de trabajo, el coche que conduces y mucho más.
5. SALUD Y FORMA FÍSICA. En este caso tengo recomendaciones diferentes para hombres y mujeres. Para los hombres, *The Bulletproof* (en español, *La dieta a prueba de balas*), de Dave Asprey. Dave es amigo y el más famoso *biohacker* del mundo. En este libro confluyen ciencia y alimentación. Para las mujeres, recomiendo *The Virgin Diet* (en español, *La dieta depurativa*), de JJ. Virgin, que supone todo un reto para las reglas sobre calorías y ejercicio físico y que hace hincapié en que no se trata de cuánto comes, sino de cómo combinas los alimentos correctos en el orden correcto para el «laboratorio químico» que es tu cuerpo.
6. VIDA INTELECTUAL. ¿Qué mejor manera de optimizar tu vida intelectual que actualizando tus sistemas de aprendizaje y mejorando tu memoria? Te recomiendo los cursos de Jim Kwik.
7. HABILIDADES. *The 4-Hour Workweek* (en español, *La semana laboral de 4 horas*), de Timothy Ferriss, es un libro excelente sobre cómo encontrar recursos rápidos para desarrollar habilidades únicas.
8. VIDA ESPIRITUAL. *Conversations with God* (en español, *Conversaciones con Dios*), de Neal Donald Walsch, es el mejor libro que he leído nunca sobre desarrollo espiritual. Y estrechamente ligado a este, *Autobiography of a Yogi* (en español, *Autobiografía de un yogui*), de Paramahansa Yogananda, que era el libro favorito de Steve Jobs.
9. PROFESIÓN. *Originals* (en español, *Originales*), de Adam Grant, es uno de los mejores libros que he leído sobre cómo ser más creativo en el trabajo y cómo pensar de manera original, vender tus ideas y marcar la diferencia.
10. VIDA CREATIVA. *The War of Art* (en español, *La guerra del arte*), de Steven Pressfield, es toda una inspiración para desprenderse de la inercia como artista y poner en marcha el trabajo creativo. Es además uno de los libros mejor escritos que he leído.
11. VIDA FAMILIAR. Pienso que la causa esencial de la mayoría de los problemas familiares es la falta de autoestima, de modo que sugiero *The Mastery of Love* (en español, *La maestría del amor*), de Miguel Ruiz.

12. VIDA EN LA COMUNIDAD. *Delivering Happiness*, del CEO de Zappos Tony Hsieh, es una lectura inspiradora sobre el comienzo de negocios épicos y sobre cómo contribuir en el mundo.

¿Quieres empezar a progresar? Proponte leer un libro a la semana. Si te parece difícil, comienza por aprender la técnica de lectura rápida (estarás actualizando tu sistema de lectura). Con algunos sencillos trucos puedes aumentar rápidamente la velocidad a la que lees.

La lectura es una manera fácil y excelente de aumentar tu tasa de actualización. Pero ten en cuenta que también existen cursos *online*, grupos *mastermind*, grupos de *networking* y seminarios. Patrick Grove es un adicto al aprendizaje. Nos hicimos amigos por nuestro interés en el área del desarrollo personal y por los seminarios y cursos a los que asistíamos.

Mi visita a Necker Island formaba parte también de una experiencia de aprendizaje. Estaba allí para relacionarme, crear contactos y compartir ideas con otros empresarios que buscaban hacer grandes negocios al tiempo que acudían a sesiones diarias con Branson, que hacía las veces de mentor. La razón por la que fundé MindvalleyAcademy.com, que en el momento de escribir estas páginas tiene más de un millón de miembros, fue la de ofrecer a la gente la oportunidad de aprender nuevos modelos y sistemas de los mejores maestros del mundo. Estos maestros enseñan e imparten *webinars* en la academia de Mindvalley, muchos de manera totalmente gratuita.

Cuantas más oportunidades de aprendizaje busques y cuanto más apliques luego tu aprendizaje, mayor será tu tasa de actualización.

Valores de referencia y medición

Es estupendo que renueves tus sistemas de vida. Pero, una vez que hayas conseguido algo bueno, ¿cómo puedes mantenerlo?

Todos conocemos lo que se siente cuando uno se dispone a realizar una gran mejora en su vida, para ver luego cómo los resultados van poco a poco desvaneciéndose. Trabajas duro para quitarte unos kilos de encima, y luego estos vuelven otra vez. Caes de nuevo en tu hábito de postergar. Gastas más y ahorras menos. O dejas de estar al día con tus amigos, con tus ejercicios de meditación, con tus niños y la relación con ellos o con los mimos con tu pareja.

Yo lucho contra esto tanto como cualquiera. Pero he encontrado la manera de reiniciarme a mí mismo cuando mis sistemas empiezan a patinar. He ideado una herramienta que he llamado «valores de referencia no negociables».

He aquí un ejemplo de cómo aplico esta herramienta en mi vida.

Me gustan el vino, el whisky, el chocolate y el queso. Pero también me gusta mantenerme en forma porque me siento mejor y rindo más cuando me encuentro al máximo de energía física.

A medida que he ido cumpliendo años he establecido sencillos recursos mentales y físicos para frenar el envejecimiento y mantener la sensación de bienestar. Mi valor de referencia no negociable para mi cuerpo es que, en cualquier momento, debo ser capaz de hacer cincuenta flexiones. No hay excusas. Puede que acabe de llegar de un vuelo de veinte horas de Kuala Lumpur a Los Ángeles y caiga muerto en la cama. Pero después de un buen sueño reparador, si me levanto de la cama y no puedo hacer cincuenta, es que algo va mal. Cincuenta flexiones son mi chequeo de salud. Siempre puedo decir si mi agenda de viajes o unas cuantas comidas familiares y con amigos me han alejado de mi forma física óptima porque me ha costado hacer mis habituales cincuenta flexiones en mi rutina de ejercicios. Si esto sucede, sé que realmente necesito prestar atención al modo en el que estoy tratando mi cuerpo, y hacer algunos cambios.

Podemos establecer estos controles para nuestras finanzas, para el tiempo que pasamos con los niños, para nuestra resistencia, para el número de libros que leemos a la semana, etc.

Las cosas se nos escapan cuando no tenemos un método de detección para saber cuándo están sucediendo. Los valores de referencia representan ese método de detección.

Ejercicio: Tus valores de referencia no negociables

Un valor de referencia es sencillamente un umbral mínimo indispensable que tú mismo estableces y por debajo del cual te prometes a ti mismo no bajar. Un valor de referencia es diferente de un objetivo. Los objetivos te impulsan a avanzar, mientras que los valores de referencia te ayudan a mantener lo que tienes. Necesitas ambos.

Puedes establecer valores de referencia para cualquier cosa importante para ti. Y aquí está el secreto: puedes utilizar los valores de referencia no solo para prevenir o invertir pasos en falso, sino también para *mejorar* con el tiempo. Imagina que, a medida que te haces mayor, te vas poniendo más en forma ... que haces más el amor con tu pareja... que adquieres mayor seguridad económica... o que te sientes más cerca de tus hijos. Existe un truco mental supersencillo para los valores de referencia que puedes aplicar y que tiene resultados increíbles. De modo que prepárate para configurar tus propios valores de referencia.

Paso 1. Identifica las áreas de la vida en las que deseas crear valores de referencia

Echa un vistazo de nuevo a la lista de las doce áreas de equilibrio del capítulo 3. ¿En qué categorías te diste las puntuaciones más bajas? ¿Dónde flaqueas? Escoge dos o tres áreas en las que centrarte y establece para ellas valores de referencia concretos y alcanzables. Más tarde podrás ampliar tu lista, pero comienza por pocos aspectos, aquellos que sean realmente importantes para ti.

Paso 2. Determina tus valores de referencia

A continuación crea valores de referencia para cada área que hayas elegido. Ahora bien, esto es muy importante: asegúrate de que son absolutamente alcanzables. Conocerás la razón en un minuto.

Para cosas mensurables (tu peso o tu cuenta bancaria, por ejemplo), puedes establecer cantidades concretas: el valor de referencia para mi peso es X. El valor de referencia para mi cuenta bancaria es Y. Puedes establecer valores de referencia para tu vida intelectual (voy a leer X libros al mes) o incluso tu trabajo (voy a dedicar dos horas semanales a investigar o a estudiar algo que me haga mejorar en el trabajo). Cuanto más concreto seas, más fácil te resultará seguir el camino del valor de referencia y mantenerte en él.

He aquí un ejemplo de valores de referencia que puedes elegir para cada una de las doce áreas de equilibrio.

1. **RELACIONES AMOROSAS.** Establece valores de referencia para el tiempo que pasáis juntos, ya sea salir por la noche, hacer ejercicio juntos o incluso hacer el amor con regularidad.
2. **AMISTADES.** Crea referencias para mantener el contacto; por ejemplo, llamar a un amigo íntimo al menos una vez a la semana, invitar a amigos a merendar o a cenar una vez al mes, escribir una breve nota semanal a alguien que esté pasando por un momento difícil.
3. **AVENTURAS.** Piensa en establecer valores de referencia en cuanto a la frecuencia de viajes de aventura o vacaciones. Yo, todos los años, realizo dos largos viajes con toda mi familia. No tiene por qué ser un destino exótico o carísimo pero, al comprometerme a pasar un tiempo más prolongado con mi familia, tengo la oportunidad de demostrarles lo mucho que los quiero y de crear juntos recuerdos duraderos. Puedes comprometerte a ir a un lugar nuevo cada mes, incluso si ese lugar está en tu propio barrio. No tiene por qué costar nada, pero sentirás que tu mundo es más grande y luminoso si expones con regularidad tu propio ser a nuevas perspectivas.
4. **ENTORNO.** Establece unos pocos y sencillos valores de referencia para mantener tu casa ordenada; por ejemplo, hacer la cama por la mañana, dejar el fregadero libre de platos sucios por la noche, mirar el correo tan pronto como lo abras, reciclar lo que no quieras conservar, y así todo lo demás. Puedes también establecer referencias para el nivel de calidad de tu vida; por ejemplo, un masaje de cuerpo entero a la semana o un tratamiento de spa.
5. **SALUD Y FORMA FÍSICA.** Fija algunos puntos de referencia específicos a modo de marcas de *fitness*. Yo tengo mi rutina de flexiones. Puede ser mantener una determinada medida de cintura, acudir a clase de yoga o de Pilates una vez a la semana o incluso llevar un control de la vista o la presión arterial.
6. **VIDA INTELECTUAL.** Comienza por incorporar algunos sistemas para aportar riqueza intelectual a tu vida. Puede ser leer unas cuantas páginas todas las noches antes de dormirte, visitar una galería de arte o explorar la sala de un museo todas las semanas o ir al teatro una vez al mes. Un excelente punto de referencia en esta categoría es leer al menos dos libros al mes.

7. **HABILIDADES.** Comprométete a pasar un cierto número de horas a la semana leyendo o estudiando material para mejorar habilidades en tu campo. Uno de mis valores de referencia consiste en dedicar un día laboral al mes a centrarme en estudiar y aprender a trabajar mejor.
8. **VIDA ESPIRITUAL.** Puedes realizar cinco minutos al día de meditación, leer varias páginas de literatura de temática espiritual todos los días o rezar o enviar tus pensamientos a alguien en relación con un problema. Mi punto de referencia en esta categoría consiste en realizar quince minutos de meditación al día.
9. **PROFESIÓN.** Únete a un grupo profesional y acude a cierto número de encuentros al año. Lee un libro al mes sobre cuestiones relacionadas con tu profesión. Si estás pensando en cambiar de trayectoria, comprométete a leer un cierto número de artículos *online* a la semana sobre ese nuevo campo y sobre cómo triunfar en él.
10. **VIDA CREATIVA.** Elige y persigue una salida creativa y establece un punto de referencia alcanzable para que forme parte de tu vida. Puede ser pasar veinte minutos al día escribiendo, participar en alguna clase semanal de improvisación o ponerte objetivos para avanzar en un proyecto creativo que ha estado estancado o que tienes intención de poner en marcha. Yo tengo puntos de referencia para el número de páginas que escribo a la semana.
11. **VIDA FAMILIAR.** Ponte una meta para pasar cierto tiempo a la semana realizando actividades familiares, ya sea con tus hijos, con toda la familia, con tus padres u otros parientes. Puede ser llamar a tu madre o a tu padre todos los días simplemente para saludarlos, salir a desayunar los domingos en familia, pasar un tiempo con tus niños todas las tardes.
12. **VIDA EN LA COMUNIDAD.** Decide una cantidad que estés dispuesto a donar anualmente a una buena causa o encuentra un lugar al que puedas acudir con regularidad como voluntario. Yo tengo un valor de referencia para el dinero que destino anualmente a causas benéficas. Todos los años me aseguro de que voy a poder donar una determinada suma a alguna buena causa en la que creo.

Paso 3. Comprueba tus valores de referencia y corrige si has fallado

Yo compruebo mi valor de referencia de cincuenta flexiones una vez a la semana. Si no puedo hacer cincuenta, ya sea porque he aflojado en mi rutina

física, ya sea porque me encuentro bajo de energía o porque he engordado un poco, comienzo inmediatamente con el procedimiento de corrección del valor de referencia.

Este procedimiento es un método específico para volverme a poner en la senda. Es lo que hago, por ejemplo, cuando necesito volver a estar en forma para hacer mis cincuenta flexiones. En este caso lo que mejor me funciona es seguir una dieta baja en carbohidratos durante una semana para recuperar mi peso y comprometerme a entrenar en el gimnasio tres veces por semana. Normalmente en una semana suelo volver a mis cincuenta flexiones.

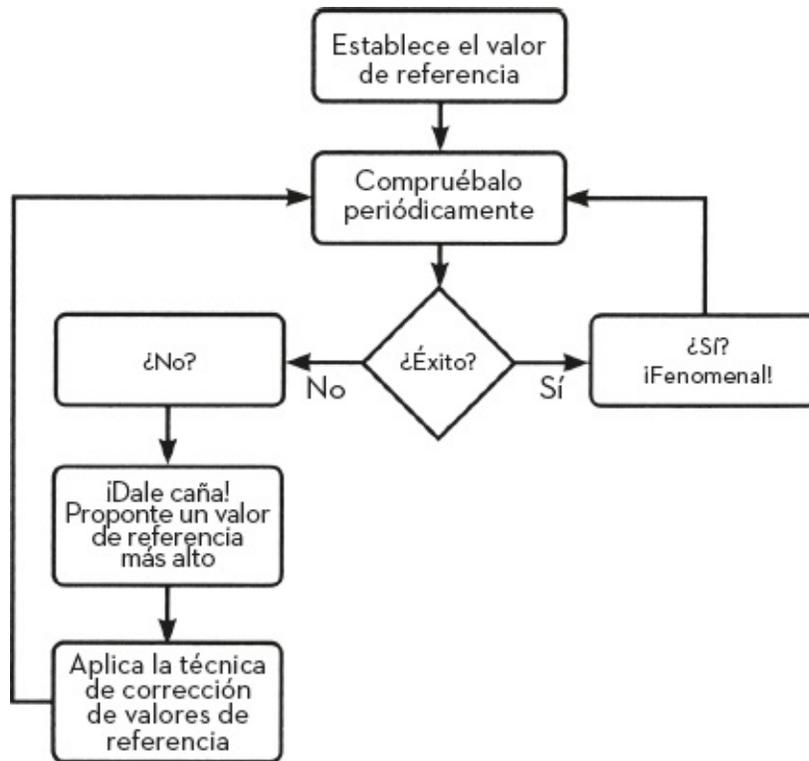
Cando se publique este libro, cumpliré cuarenta años. Tengo intención de vivir hasta los cien. Y con esa edad espero poder seguir haciendo mis flexiones. No voy a decaer en esto.

El procedimiento de corrección de valores de referencia es un aspecto esencial. Si flaqueas y no eres capaz de mantener un valor de referencia, debes ser lo suficientemente disciplinado para corregirlo. Esto nos lleva al paso 4.

Paso 4. ¡Dale caña! —en el buen sentido

Cuando flaquees en el mantenimiento de tu valor de referencia, ponte un objetivo para volver a ese valor, y *un poco más*. Supón que tu referencia en *fitness* es hacer cincuenta flexiones. Si has bajado un poco, proponte volver a hacer cincuenta y un poco más, por ejemplo, cincuenta y una. Si has dejado de salir una vez a la semana por la noche con tu pareja, recupera esas salidas, pero ahora añade hacer el amor a la mañana siguiente. Esto es lo que significa «darle caña», pero de forma tan gradual que ni te darás cuenta. Una vez que hayas alcanzado ese nuevo nivel, conviértelo en tu nuevo valor de referencia.

De este modo no solo evitas el estancamiento, sino que en realidad estás creciendo. Este es un gráfico del sistema de valores de referencia:



La mayor parte de la gente flaquea con la edad. Pero si aplicas los valores de referencia no negociables, crecerás con la edad. Pienso que todos podemos ser mejores que nunca a medida que hacemos kilómetros en la vida: solo asegúrate de establecer tus valores de referencia no negociables. Averigua más cosas sobre valores de referencia no negociables en www.mindvalley.com/extraordinary.

LA PSICOLOGÍA POSITIVA DE LOS VALORES DE REFERENCIA

Los valores de referencia funcionan por una poderosa razón. Existe una tendencia natural del hombre a sentir que hemos fallado cuando decaemos en nuestros objetivos. Pero con los valores de referencia, un fracaso se convierte en un reto. Si no llegas a tus cincuenta flexiones, ponte una nueva meta: llegar a cincuenta y una. Sustituye la sensación de fracaso por la sensación positiva de esforzarte por alcanzar un objetivo.

La clave está en ponerte una nueva meta que sea fácilmente alcanzable. Date cuenta de que mi procedimiento de corrección de valores de referencia para flexiones consistía en pasar de cincuenta a cincuenta y una, no a cincuenta y cinco o a sesenta. Ponerse el listón demasiado alto solo es un castigo; resulta poco realista pretender avanzar tanto con un solo paso de gigante. «Dale caña», pero solo un poco, y ello te permitirá recuperarte, pero sin conducirte a un nuevo fracaso.

Cuando corrijas tus valores de referencia poniéndote metas ligeramente más altas que las anteriores, estarás en el camino de la mejora constante en todos los aspectos de la vida.

Esto nos lleva a la Ley 5.

Ley 5. Actualiza tus sistemas de vida.

Las mentes extraordinarias dedican constantemente tiempo a descubrir, actualizar y medir nuevos sistemas, que aplican a la vida, al trabajo, al corazón y al espíritu. Están en perpetuo estado de crecimiento y autoinnovación.

LOS SISTEMAS DEL FUTURO

Te voy a pedir ahora que hagas un ejercicio conmigo.

Si está leyendo este libro en un avión, en el metro o en cualquier otro lugar con gente alrededor, quiero que intentes oler a la persona que tienes a tu lado. Adelante. Inclínate un poco hacia esas personas e inspira.

Si estás leyendo solo, intenta olerte a ti mismo.

¿Qué olores percibes? En la mayoría de los casos será perfume, *aftershave*, algún jabón o desodorante. O nada en especial.

Y así es exactamente como debe ser.

Pero si estuvieras haciendo este ejercicio hace 150 años, toda la gente a tu alrededor apestaría. Antiguamente, no teníamos la costumbre de ducharnos a diario. Tampoco de cepillarnos los dientes. La colonia y los perfumes eran en su mayor parte privilegio de los más ricos. El desodorante no existía. La humanidad, simplemente, estaba acostumbrada a su apestoso olor.

Hoy hacemos todo tipo de cosas por la mañana para estar limpios y preparar nuestro cuerpo para el día que empieza. Nos cepillamos los dientes, nos duchamos, nos rociamos con colonia y nos vestimos, todo para lucir un cuerpo limpio y agradable. Sin embargo, millones de personas nos levantamos cada mañana sintiendo preocupación, estrés, ansiedad y miedo y no hacemos nada al respecto. Asumimos que es normal, pero no lo es. Del mismo modo que lavamos nuestro cuerpo, podemos tener sistemas para «lavar» completamente nuestra mente y eliminar esas sensaciones, que no hacen más que debilitarnos.

Tal y como nos demuestra, de forma divertida, el ejercicio de «oler a quienes tienes al lado», prestamos mucha más atención a los sistemas para cuidar nuestro cuerpo que a los sistemas que cuidan nuestra mente y nuestra alma.

Hemos creado una sociedad en la que se considera normal despertarse con sensación de estrés, ansiedad, miedo y preocupación. Pero no es normal. Estas sensaciones no tienen que ser estados constantes. Son sistemas de alarma, que han evolucionado para avisarnos de cosas a las que debemos enfrentarnos, no con las que debemos vivir. Se supone que no tienes que odiar tu trabajo ni que temer tu día. Tu *happy hour* no debería ser el momento de las copas que te tomas el viernes al salir del trabajo para celebrar que has superado otra semana.

En lugar de tomar pastillas o de adoptar hábitos insanos para ahogar sensaciones, podemos instalar sistemas para liberarnos de ellas. Resulta

inspirador lo populares que se han hecho estos nuevos sistemas y lo rápidas y poderosas que son las transformaciones que impulsan. Yo me refiero a estos sistemas como ejercicios trascendentales. Se trata de ejercicios de agradecimiento, meditación, compasión, felicidad y de otro tipo que te llevan más allá de las experiencias humanas normales o meramente físicas.

Ahora que sabes cómo descubrir, renovar y crear valores de referencia en tus sistemas de vida, vamos a centrar el resto del libro en sistemas orientados a la consciencia, es decir en técnicas trascendentales. Estos sistemas pueden suponer una increíble recompensa cuando se aplican a la vida y al trabajo, y lo verás en el capítulo siguiente. Pero antes de nada quiero compartir contigo algunas ideas sobre el modo en el que una de las mujeres más poderosas del mundo aplica las técnicas trascendentales en la vida y en los negocios.

ASÍ CONTROLA SU MENTE ARIANNA HUFFINGTON

En 2014 tuve la magnífica oportunidad de entrevistar a Arianna Huffington, coincidiendo con la publicación de su libro *Thrive*. Adoro a Arianna; controla un enorme imperio de la comunicación que gira en torno al *Huffington Post*, pero al mismo tiempo irradia serenidad y amabilidad. Tuve la suerte de que compartiera conmigo alguna de las transformaciones por las que había pasado en su vida desde que empezara a incorporar técnicas trascendentales a su ajetreada vida.

El cambio de Arianna Huffington tuvo lugar el 6 de abril de 2007. Llevaba dos años inmersa en la construcción de *Huffington Post*, teniendo un increíble éxito pero trabajando muchísimo. Y fue entonces cuando se dio cuenta de que el dinero y el poder no son los únicos parámetros de éxito; existía un tercero, al que no estaba dedicando tiempo suficiente. Me explicó:

Quando se trata de montar un nuevo negocio, es fácil caer en el engaño de que hay que trabajar todo el día, tratando de que todo funcione. Pero, claro, también tenemos vida fuera del trabajo. En la misma época en la que estábamos poniendo en marcha *Huffington Post*, yo estaba visitando universidades con mi hija mayor para ver en cuál podía solicitar su ingreso.

Volví del *tour* de universidades y me desplomé, presa del agotamiento y de la falta de sueño. Me golpeé la cabeza contra el escritorio, me rompí el pómulos y tuvieron que darme cuatro puntos en el ojo derecho. Mientras iba de un médico a otro para ver si me pasaba algo, me iba haciendo a mí misma todas esas preguntas que a menudo dejamos de hacernos cuando salimos de la universidad: «¿En qué consiste vivir bien? ¿Qué es el éxito?». Y llegué a la conclusión de que el modo en el que definimos el éxito, centrado solamente en los dos parámetros de dinero y poder, es una forma muy inapropiada de definir la vida. Es como tratar de sentarse en una banqueta con dos patas: tarde o temprano, te caerás. Y fue entonces cuando me vino esa idea del tercer parámetro de éxito, que consta a su vez de cuatro pilares: bienestar, sentido común, preguntarse y dar.

Arianna continuó describiendo sus sistemas para la vida diaria. Me habló de la meditación:

Yo no quiero simplemente ser eficaz o productiva. Quiero ser feliz. Después de ocho horas de sueño, medito cada mañana durante al menos veinte minutos. Los fines de semana intento meditar durante una hora o una hora y media. Me encanta.

Después hablamos sobre la gratitud:

Yo solía despertarme y lo primero que hacía era mirar el móvil. Ahora ya no lo hago. Y simplemente dedicando este tiempo, que en ocasiones puede ser literalmente un minuto, a mirar el día que tengo por delante, a llenarme de gratitud por las bendiciones de la vida y a fijar mis intenciones para ese nuevo día, desaparece de inmediato esa falsa sensación de urgencia con la que cargamos la vida y que crea tanto estrés innecesario.

Me gusta el mensaje de Arianna. Sus sistemas de vida incluyen meditación, movimiento, gratitud y fijación de intenciones para el día. Así es como comienza el día una de las mujeres más poderosas del mundo.

En una ocasión consulté al público de una conferencia para conocer cuáles eran los mayores retos que les planteaba la meditación. Resulta que uno de ellos era sencillamente que no encontraban tiempo para realizarla. Yo lo llamo la paradoja de la ocupación. Es una paradoja porque, en realidad, la meditación añade tiempo al día, al optimizar tu pensamiento y tu proceso creativo de manera que seas más funcional.

Arianna es una mujer muy ocupada. Ha sido incluida en la lista de la revista *Time* de las cien personas más influyentes del mundo y en el ranking de *Forbes* de las cien mujeres más poderosas del mundo.

Aun así me dijo:

No me lleva mucho tiempo. Pero después puedo aportar esa calidad a mi vida diaria. Las cosas que ocurren a lo largo de mi día, de tu día, estoy segura de que del día de cualquiera, suponen un reto, nos obligan a lidiar con problemas. De modo que cuando esto sucede, como inevitablemente sucede, me encuentro en un lugar desde el cual puedo abordarlas sin mostrarme hiperreactiva, priorizando lo que debo hacer de inmediato y sin estresarme por lo malo que pueda suceder.

Arianna propone comenzar con apenas cinco minutos al día:

Después puedes aumentar hasta veinte minutos, treinta minutos o más. Pero

incluso unos pocos minutos abren la puerta a la creación de un nuevo hábito y a los numerosos beneficios probados que la meditación supone. A este respecto, dispongo de cientocincuenta y cinco páginas de notas científicas.

Probablemente podría haber escrito un libro con todo lo que aprendí de Arianna. Es realmente una mujer increíble y compartió conmigo otros muchos sistemas que ha convertido en hábitos cotidianos y que sin duda han hecho de ella una persona extraordinaria.

Puedes ver un video de la conversación completa que mantuve con Arianna en www.mindvalley.com/extraordinary y aprender más sistemas de los que ella utiliza en su vida diaria como preparación para el éxito y para una vida serena y feliz.

TÉCNICAS TRASCENDENTALES Y PASO SIGUIENTE

Podemos relacionar la sabiduría de Arianna con las elocuentes palabras del filósofo Ken Wilber del capítulo 3 sobre la necesidad de aplicar técnicas de meditación trascendental a nuestros modelos y sistemas en el mundo moderno.

Yo creo que estamos a punto de entrar en una nueva era de alineación entre cuerpo físico, intelecto y espíritu. Eso es lo que vamos a considerar en la siguiente parte del libro, mientras nos adentramos en nuestro propio mundo interior.

REPROGRAMACIÓN

TRANSFORMA TU MUNDO INTERIOR

Cuando aplicas la ingeniería de la conciencia, algo hermoso comienza a suceder. A medida que adquieres una nueva sensación de poder y que las reglas sin sentido dejan de detenerte, tu crecimiento personal empieza a acelerarse.

Es muy probable que, llegado este punto, empiece a crecer en ti un gran anhelo.

Querrás hacer más, ser más, contribuir más.

Esta parte del libro va a proporcionarte los medios para conseguirlo.

En los capítulos anteriores te centraste en el mundo que te rodea y aprendiste a deshacerte de modelos del pasado. Ahora nos detendremos en tu presente y en tu futuro y nos centraremos en un mundo nuevo: tu mundo interior, con todos sus hábitos, creencias, emociones, deseos y ambiciones, a menudo en conflicto. Aportaremos un hermoso orden y equilibrio a este mundo.

Te estarás preguntando dos cosas:

- ¿Qué es exactamente la felicidad y cómo puedo ser feliz en el presente?
- ¿Cuáles son mis metas y visiones de futuro?

Aprenderás nuevos sistemas de vivir que te permitirán aumentar de manera llamativa tus niveles de felicidad, incluidos tres poderosos planteamientos que puedes aplicar para ser más feliz en tu día a día. Es lo que yo llamo *blissipline* (acrónimo en inglés de *bliss*, felicidad, y *discipline*, disciplina): la disciplina de la felicidad diaria, la «feliciplina».

También descubrirás el modo de crear interesantes metas para tu futuro sin sucumbir a las reglas sin sentido del paisaje cultural. Aprenderás la diferencia

entre las metas finales (una idea brillante) y las metas intermedias (una mala idea). Y lo mejor de todo: podrás hacer todo esto formulándote a ti mismo tres preguntas sencillas, pero profundas.

Si te sientes feliz en el momento presente y una visión de futuro te impulsa hacia delante, tus mundos interior y exterior encajan sin darte cuenta. Sientes algo así como que la suerte está de tu lado y que el universo te apoya. Cuando te encuentras en tal estado, la vida parece desplegarse para ti de la mejor manera imaginable, como si una bendición hubiera recaído en ti. Yo lo llamo «curvar» la realidad.

6. DOBLEGA LA REALIDAD

Donde identificamos el estado supremo de la existencia humana

Me he dado cuenta de que pasado y futuro son ilusiones reales, que existen en el presente, que es lo que hay y todo lo que hay.

—ALAN WATTS, FILÓSOFO ZEN

EL AMOR Y SUS REPERCUSIONES EN LA PROFESIÓN

Cuando salí de la universidad no era precisamente un claro ejemplo de joven con claras posibilidades de éxito. Mi balance de los tres primeros años tras obtener la licenciatura fue algo así como:

- Intenté poner en marcha dos *startups* y fracasé en el intento.
- Cuando conseguí un trabajo decente, fui despedido. Dos veces.

Por fin, en 2002, después de ser inquilino de sofá durante un tiempo, conseguí un trabajo de venta telefónica de *software* para abogados y me fue lo suficientemente bien (gracias a los ejercicios de los que te he hablado en el capítulo 3) como para ser ascendido a director de ventas y trasladado a Nueva York para abrir allí la oficina de la compañía en la Costa Este.

Después me topé con otro imprevisto.

El amor.

Mi novia, Kristina, era increíble, el tipo de mujer que atraía todas las miradas. Pero había un gran problema. Vivía en Tallin, Estonia, a 6.700 kilómetros de distancia. Sí, los conté.

Tratábamos de arreglarlo viéndonos cada cuatro meses. Nos encontrábamos en París o en Grecia y, como desgraciados amantes con poco presupuesto, disfrutábamos de las vacaciones más románticas en los hoteles más baratos, que era todo cuanto podíamos permitirnos. No todos los días se conoce a una mujer tan increíble como para soportar tres años de una relación a distancia. De modo que llegó un momento en el que le pedí que se casara conmigo, por dos razones: una romántica, porque no podíamos esperar a vivir los dos en la misma ciudad, y otra económica, porque todos esos vuelos transoceánicos y todas esas vacaciones me estaban llevando a la ruina.

De modo que le pedí a mi jefe cuatro semanas de permiso. La idea era casarnos en Europa y después irnos de luna de miel y pasar un tiempo visitando a la familia. Todo fue bien. Pero el día que volví a Nueva York con Kristina, recibí una llamada de mi jefe. «Sabes que pienso que eres genial y de verdad te aprecio», me dijo, «pero no podía mantener tu puesto vacante. He tenido que

reemplazarte. El negocio es el negocio».

Me quedé hundido. No tenía *green card*, la tarjeta de residencia permanente en EE.UU., y no sabía cómo encontrar otro trabajo. Y tampoco Kristina. «Mira», me dijo, «puedo ofrecerte otro puesto. Pero cobrarías la mitad que antes».

Recuerdo que me quedé ahí, de pie, con el teléfono en la mano, sintiendo como si se me cayera el alma al suelo. Serenamente, contesté: «Ummmm... de acuerdo. Lo haré».

Por dentro deseaba gritar todo tipo de tacos, improperios que habrían sonrojado al más fornido descargador de muelles.

Kristina no tenía tarjeta de residencia y no podía, por tanto, trabajar en Estados Unidos. Íbamos a estar muy justos de dinero, pero no queríamos renunciar a nuestro sueño americano.

En ocasiones de las situaciones más penosas surge la oportunidad. Al tener dos bocas que alimentar y un salario reducido a la mitad, tenía que encontrar otras maneras de ganar dinero. Había leído un par de libros sobre *marketing online* y pensé que con mis conocimientos de programación y *marketing* podía crear un sencillo sitio web y vender un producto que pudiera adquirir al por mayor. Dado que la meditación era un campo que me interesaba, pensé que vender un producto de meditación sería una buena manera de empezar. Registré el primer dominio barato que encontré —mindvalley.com— y lancé mi pequeña tienda de comercio electrónico. Trabajaba en ella unas horas todas las tardes cuando volvía a casa de la oficina.

Durante el primer mes, perdí 800 dólares. En mi segundo mes, perdí 300 dólares. Al tercero, tuve beneficios: la gran suma de 4,50 dólares por día de trabajo. Aun así, me sentía bien. Por lo menos tenía para desayunar. Me encantaba tomarme un café en Starbucks por la mañana. Ahora, ya tenía una pequeña web que me daba dinero suficiente para comprarme un café en Starbucks todos los días. Al principio fue un Grande Café Mocha.

Pero el crecimiento de mi microempresa no paró. Pronto estaba ganando ya 5,50 dólares al día. Podía permitirme un café Venti. Aquel fue un momento muy emocionante.

Al llegar al sexto mes, estaba ganando 6,50 dólares al día, suficiente para un Venti con —redoble de tambor, por favor— *topping* de avellanas. Unos meses más tarde, mi pequeña web me pagaba ya mi Starbucks diario y un sándwich de Subway para almorzar. Tiempos emocionantes donde los haya. Recuerdo estar tomando unas cervezas con unos amigos y hablarles orgulloso de mi pequeña empresa, que me financiaba el desayuno y el almuerzo todos los días y que, en unos meses, me pagaría también la cena.

Así fue básicamente cómo empezó Mindvalley. No se trataba de construir un gran negocio. No había grandes metas. No había plazos. Solo este inocente juego de ver cuánta comida podía obtener con los beneficios. Sin darme cuenta, había dado con un secreto bien conocido por psicólogos y diseñadores de videojuegos. Estaba «gamificando» mi vida.

Los beneficios siguieron creciendo. Pronto me puse un nuevo objetivo. Sabía que mis ingresos mínimos para vivir eran de 4.000 dólares. Era lo que Kristina y yo necesitábamos para comer, pagar el alquiler, vivir en Manhattan con un presupuesto modesto y reinvertir en la empresa. Yo ganaba 7.500 dólares en mi trabajo, pero realmente, en aquel momento, solo necesitaba 4.000 dólares para sobrevivir en Nueva York con Kristina. Justo antes del Día de Acción de Gracias de 2003, los beneficios mensuales de Mindvalley alcanzaron esa cifra. Llamé a mi jefe y renuncié a mi puesto.

DEL JUEGO A LA RUTINA

Dejar mi trabajo como vendedor de *software* para firmas de abogados significaba que me quedaba sin permiso de residencia en Estados Unidos. Kristina y yo nos enfrentábamos a una elección. Podíamos volver a Estonia, a su casa, o a Malasia, donde había nacido yo. Estonia es un hermoso país, pero sus inviernos son terribles, así que nos instalamos en Malasia por su clima más cálido.

Me gustaría poder decir que esta es la única razón por la cual nos fuimos. Pero hay más. En los años posteriores al 11 de septiembre, Estados Unidos vivía en alerta máxima. Por alguna razón, yo entré a formar parte de una lista de vigilados llamada Special Registration, creada para controlar a visitantes extranjeros de determinados países. Por desgracia, Malasia era uno de esos países y alguien del Departamento de Estado decidió que yo era lo suficientemente «sospechoso» como para ser vigilado.

Podía viajar solo desde determinados aeropuertos y, aun así, ello suponía una agotadora espera adicional de dos o tres horas en inmigración para un control especial. Pero lo peor de todo era que, cada treinta días mientras estuviera en Estados Unidos, tenía que acudir a una oficina de inmigración para registrarme. Tenía que hacer cola, a veces de pie fuera de la oficina, con el frío, esperando durante cuatro horas en una fila que daba la vuelta a la esquina, hasta que un empleado de aquella oficina me recibía para tomarme las huellas dactilares, hacerme una fotografía y comprobar los gastos de mi tarjeta de crédito por su haber realizado alguna compra sospechosa. Era horrible y denigrante.

Después de soportar aquella situación durante cuatro meses, Kristina y yo decidimos que teníamos que renunciar a nuestro sueño americano y trasladarnos a otro país. Yo nunca dejé de amar Estados Unidos. Aunque me crié en Malasia, sigo sintiéndome más americano que otra cosa, pero no podía quedarme en el país que amaba mientras me obligaban a vivir como si fuera un criminal en libertad condicional.

De modo que acabé instalándome en Kuala Lumpur, Malasia. Me encontraba exactamente a mitad de camino entre mis mejores amigos de Nueva York, mi ciudad favorita en el mundo, y mis clientes y proveedores en mi negocio.

Al principio, en la oficina de Mindvalley en Malasia solo estábamos yo y mi fiel perro de raza Labradoodle, Ozzy, que pasó a figurar como mi gerente de

relaciones públicas: «el primer perro del país con cargo remunerado en el comercio electrónico». Pronto, sin embargo, empezamos a crecer. Contraté a mis primeros empleados y me trasladé a un pequeño local a modo de oficina en la trasera de un almacén en un área poco cotizada de la ciudad. Entonces empezamos a crecer, con más personal y más proyectos. De repente, tenía entre manos un negocio «real». Alquilar, contratar. Nóminas. Impuestos. Lidiar con los bancos. Me gustaba el trabajo en sí, pero me agobiaban las preocupaciones del día a día. Estar tan lejos de Estados Unidos era todo un reto.

Luché mucho, trabajando como loco durante horas inacabables. Y, para empeorar un poco más las cosas, estaba llegando a un techo de cristal. Durante los cuatro años siguientes no pasó prácticamente nada digno de destacar. Hubo altibajos y crecimos hasta ser dieciocho personas, pero nuestra empresa todavía estaba abriéndose camino. Por lo menos pagaba las facturas. En mayo de 2008 me encontré ante un dilema. La empresa estaba generando un cuarto de millón de dólares de beneficios al mes, pero perdía 15.000 dólares mensuales. Si el sangrado no cesaba, tendría que empezar a despedir a alguno de nuestros dieciocho empleados.

El juego se había convertido en rutina. Definitivamente era uno de esos baches de los que hablábamos en el capítulo 1. Pero algo realmente hermoso estaba a punto de suceder. Solo que yo no lo sabía. Provocaría un cambio importante en mis modelos de realidad. Me animaría a adoptar nuevos sistemas en la vida y en el trabajo. Y el resultado sería tan poderoso que en apenas seis meses haría crecer la compañía más allá de cuanto habría podido imaginar. Y cambiaría toda mi vida, para siempre.

Lo que pasó después

¿Qué cambió exactamente en mí? Llegaré a eso en un minuto. Primero, esto es lo que ocurrió en apenas ocho meses después del cambio.

- EL NEGOCIO ESTALLÓ. De estar al borde de tener que despedir a gente pasamos a crecer un 400 por cien en ingresos en apenas ocho meses. Nunca habíamos experimentado un crecimiento como ese. En mayo de 2008 hicimos 250.000 dólares en ventas. Ocho meses más tarde, en diciembre del mismo año, ingresamos nuestro primer millón de dólares en un mes.
- EL TRABAJO SE HIZO DIVERTIDO. Dejé de sentirme asfixiado por la presión de la rutina.
- COMENZAMOS A TENER CLIENTES DE ENSUEÑO. Se acabó lo de trabajar al teléfono y regatear. Muchas veces los clientes venían a nosotros. Parte de mi trabajo se convirtió en aprender a decir no.
- CREAMOS UN EQUIPO INCREÍBLE. En un año crecimos de ocho empleados a cincuenta.

Pero lo mejor estaba aún por llegar. En mayo de 2009, apenas un año después de estar casi en la quiebra, mi vida se había transformado por completo. Aquel fue un mes que nunca olvidaré. Pasé solo seis días en la oficina y veintidós días en playas de todo el mundo. Acudí a la boda de unos amigos en Cabo, México. Pasé nueve días con Tony Robbins en su resort de Fiyi. Pasé también varios días con Richard Branson y otras personas interesantes en su isla privada, Necker, para mí un sueño hecho realidad. Y mientras todo esto estaba sucediendo, nuestra empresa estaba teniendo el mejor mes que jamás había tenido, un nuevo récord de ventas en un solo día. Me encontraba en la villa privada de Tony Robbins, en las Fiyi, con mi anfitrión y su mujer cuando recibí la noticia por teléfono. Desde luego tenía una empresa increíble. Una mujer y una familia. Una vida asombrosa. Y, por primera vez, estaba encantado con todo.

Parecía que hubiera magia en todas partes. Mis más salvajes sueños estaban haciéndose realidad. Era como si hubiese sido bendecido con una suerte repentina. ¿Qué fue lo que hizo que mi vida cambiara tan rápidamente en tan poco tiempo?

DOBLEGAR LA REALIDAD POR DIVERSIÓN Y PROVECHO

Si has leído los capítulos anteriores y has hecho los ejercicios, probablemente te habrás hecho una idea del modo en que nosotros los seres humanos vivimos, en general, según «verdades» que hemos absorbido de nuestro espacio cultural. Habrás identificado importantes reglas sin sentido que han estado limitando tu vida y habrás empezado a aplicar los principios de la ingeniería de la conciencia para detectar los modelos de creencias y los sistemas de vida que pueden estar frenándote. Así pues, has adoptado un nuevo y sólido marco para tu desarrollo personal.

Pero queda más por venir. Cuando comienzas a aplicar la ingeniería de la conciencia y a experimentar con nuevas maneras de pensar y de vivir, la vida se muestra más amplia y emocionante. Estarás listo para hacer más, para ser más y para crecer realmente como ser humano. Al dominar el arte de liberarte del espacio cultural, estás preparado para un nuevo nivel de maestría: el dominio de tu ser interior. Estás listo para reprogramarte a ti mismo en un nuevo tipo de ser humano y para dejar huella en el universo.

Pero no vas a hacerlo de ninguna forma convencional (los *hackers* de la cultura no trabajan así). En lugar de ello, vas a cuestionar y redefinir dos de los pilares más importantes de nuestra definición de éxito, a saber: felicidad y metas alcanzadas.

Y vas a lograr ambas cosas en cantidades masivas, pero no peleando y esforzándote al máximo. Vas a conseguirlas a través del equilibrio, de un delicado estado de equilibrio entre tus niveles de felicidad y tu visión de futuro. Yo me refiero a este estado como «realidad doblegada», por una razón: me he dado cuenta de que cuando llego a este estado, parece casi como si el universo me apoyara y la suerte se pusiera de mi parte. Es como si pudiera doblegar la realidad, para que mis días sean perfectos y mis visiones se desplieguen a una velocidad espectacular. Este fue el estado en el que entré aquel verano de 2008, cuando mi vida y mi empresa empezaron a expandirse a una velocidad increíble. Como buen ingeniero informático, decidí que intentaría descodificar ese estado para poder así replicarlo en mí mismo y en otras personas.

TODO OCURRE EN TU MENTE

En la primavera de 2008, cuando mi empresa avanzaba a duras penas, decidí parar en mi actividad y tomarme un descanso de las innumerables estrategias de marketing y creación de empresas digitales que estaba estudiando y sobre las que trabajaba muchas horas para después aplicarlas. En lugar de seguir con ello, decidí volcarme en el crecimiento personal.

Sabía que algo no funcionaba. Solo que no sabía qué era. Pero sabía que se trataba de algo interno. Leí muchos libros y acudí a numerosos seminarios. Los libros de Bob Proctor y Neal Donald Walsch y los seminarios de T. Harv Eker y Esther Hicks me aportaron ideas profundas, la más importante de las cuales fue la idea de que nuestras creencias modelan el mundo.

Lo sabía desde el punto de vista intelectual, pero no parecía que fuera capaz de aplicar el concepto de manera eficaz. De modo que seguía golpeándome la cabeza contra la pared tratando de que mi empresa sobreviviera y prosperara. Veía cómo nuestros ahorros bancarios iban menguando y la amenaza de despidos era cada vez mayor. Acudía al trabajo tratando de demostrar confianza ante mi equipo, pero en lo más profundo de mi ser me sentía fracasado.

No recuerdo en qué momento me vino la idea clave, pero cuando llegó, la percibí de manera profunda. Fue algo así como: *Para de posponer tu felicidad. Sé feliz ahora. Tus pensamientos y creencias son los que crean tu realidad, pero solo cuando tu estado presente es de felicidad.* Me di cuenta de que corría con el depósito vacío y de que el combustible que necesitaba desesperadamente era felicidad. Tenía muchos motivos por los cuales sentirme feliz, pero estaba tan obsesionado y estresado por alcanzar nuestros objetivos de ingresos que mis pensamientos dominantes eran el miedo y la ansiedad.

Recordé los primeros años, cuando celebré que había ganado 4,50 dólares en un día comprándome un café de Starbucks. Parecía tan sencillo entonces — estaba agradecido por cada pequeña victoria— y me di cuenta de que no había ninguna razón por la que no pudiera adoptar el mismo modelo de realidad ahora. *Mantén las grandes metas. Pero no ates tu felicidad a tus metas. Sé feliz ahora.*

Decidí cambiar de juego y de mentalidad. Establecí nuevos objetivos, que nos sacaran de la caída de ingresos, pero también decidí que la diversión y la felicidad fueran parte esencial de mi día a día. No iba a posponer mi felicidad hasta alcanzar algún objetivo futuro.

En cuanto comencé a «hackear» mi vida y a trabajar de esta manera, la aguja empezó a moverse. Anoté mi objetivo para junio: alcanzar los 300.000 dólares de ingresos. Los alcanzamos. Me llevé a todo el equipo a unas vacaciones en la playa para celebrarlo y divertirnos. Estando allí, alcanzamos otro nuevo objetivo: 500.000 dólares para ese mes. Tengo todavía colgada en la pared una foto de mi equipo de 2008 sosteniendo un cartel en la playa con ese objetivo escrito en él. Apostamos fuerte, pero lo hicimos al mismo tiempo que nos divertíamos. Alcanzamos los 500.000 dólares en octubre. Entonces nos pusimos un nuevo objetivo: 1 millón de dólares.

No sé cómo sucedió. Pero cruzamos la marca del millón de dólares aquel mismo mes de diciembre. De mayo a diciembre de 2008 nuestros ingresos mensuales habían pasado de 250.000 a un millón de dólares: ¡en apenas ocho meses! ¡Y me estaba divirtiendo y llevaba las riendas de mi vida al mismo tiempo!

Todo había comenzado con ese cambio en mi modelo mental:

Ponte grandes metas, pero no ates tu felicidad a tus metas. Tienes que ser feliz antes de alcanzarlas.

Desde entonces he formulado este modelo dentro de la filosofía que yo denomino «doblegar la realidad». Y la llamo así porque cuando actúas en ese estado tienes la sensación de que todo en la vida va curvándose en tu dirección, que sin esfuerzo estás haciendo que las cosas sucedan y de que todo es posible.

Y se crea así un sutil equilibrio:

1. Tienes una visión valiente del futuro que te impulsa hacia delante.
2. Aunque... eres feliz AQUÍ Y AHORA.

Pero esa es la clave: AMBOS puntos parten del presente. Como decía Paulo Coelho en *El alquimista*:

Porque yo no vivo ni en el pasado ni el futuro. Solo estoy interesado en el presente. Si eres capaz de concentrarte siempre en el presente, serás un hombre feliz.

No tiene sentido quedarse anclado en el pasado y permitir que este defina tu

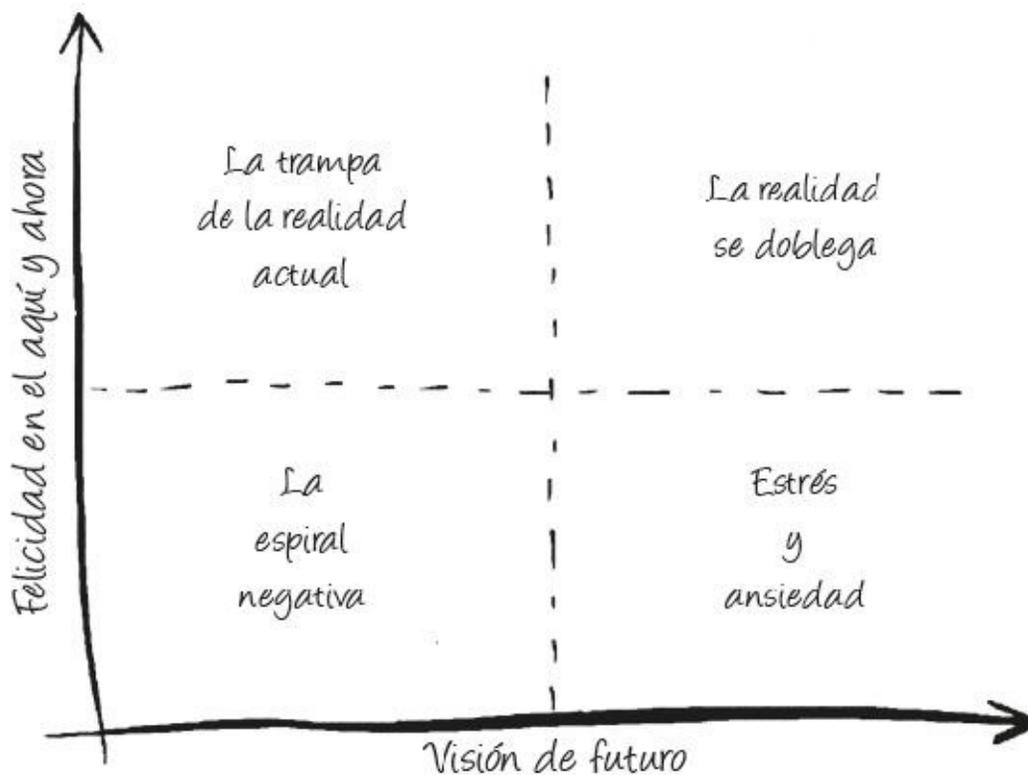
vida, como tampoco lo tiene dejarse llevar por la ansiedad del futuro. En el momento presente te encuentras en el terreno de las posibilidades. El modo en el que afrontes el momento presente guiará tu vida.

Cuando estás doblegando la realidad, tu visión te empuja constantemente hacia delante, pero no lo sientes como un trabajo. Lo sientes como un juego, un juego al que te gusta jugar. Pero al mismo tiempo tu felicidad no parece estar atada a esa visión de futuro. Te sientes eufórico y feliz justo ahora, en este momento. Eres feliz mientras persigues tu visión, no solo cuando la alcanzas. Estás implicado en el presente.

¿Listo para probar este nuevo modelo de realidad? Voy a compartir contigo lo que he llegado a saber sobre el modo en que funciona.

LOS CUATRO ESTADOS DEL VIVIR HUMANO

Piensa en la felicidad del aquí y ahora y en tu visión de futuro como en dos ingredientes que pueden combinarse, pero que han de estar en equilibrio. Un exceso de uno o del otro crea un desequilibrio y es limitante. Dependiendo de su combinación, en cualquier momento de la vida, podemos estar en uno de los cuatro diferentes estados mentales posibles. Este dibujo, que un día esboqué en una servilleta, te ayudará a comprenderlo.



1. LA ESPIRAL NEGATIVA. En este estado no eres feliz aquí y ahora, ni tienes una visión de tu futuro. Con poco de lo que disfrutar o hacia donde mirar, este es un triste lugar en el que estar y ciertamente no es el lugar donde querrías pasar mucho tiempo. A menudo, cuando te encuentras en este estado, te sientes deprimido.
2. LA TRAMPA DE LA REALIDAD ACTUAL. Este estado parece estupendo, porque estás feliz en el aquí y ahora. No hay nada malo en encontrarse en este estado de vez en cuando, por ejemplo, si estás pasando por una

experiencia increíble o estás de vacaciones. Pero recuerda, la felicidad aislada es a veces fugaz. Puede que te sientas feliz porque te has fumado un porro. Pero la felicidad y la satisfacción a largo plazo proceden de algo más, de la necesidad de crecer, de contribuir y de hacer cosas con significado. Así pues, este estado puede producirte una felicidad temporal, pero no te proporcionará *plenitud* a largo plazo.

3. **ESTRÉS Y ANSIEDAD.** Este es el estado en el que caí durante aquellos años en los que me encontraba luchando por crear mi empresa. Muchos emprendedores se encuentran así, al igual que tanta gente que se deja llevar en gran medida por su profesión. En este estado puedes tener grandes objetivos, pero has supeditado esta felicidad a tus objetivos. Estás esperando a firmar el siguiente gran acuerdo, a trasladarte a esa nueva oficina, a alcanzar la siguiente nueva marca de ingresos, para poder celebrarlo. Es estupendo pensar a lo grande y querer conseguir cosas increíbles, pero no es un estado óptimo si, por el camino, estás posponiendo la felicidad. Si trabajas mucho pero no avanzas o si sientes que tienes mucho que ofrecer pero no estás llegando donde quieres, es posible que estés atascado en este estado.
4. **LA REALIDAD SE DOBLEGA.** Este es el estado ideal, en el que eres feliz aquí y ahora y tienes una visión de tu futuro que te lleva hacia delante. Tu visión te impulsa hacia delante, pero eres feliz en el momento presente, a pesar de no haber alcanzado aún esa visión. Cuando te encuentras en este estado, tienes una sensación de crecimiento y dicha. Importa tanto el viaje como el destino. Una interesante observación sobre tal estado es que a menudo parece como si el universo «te guardara las espaldas». Llámalo como quieras, pero empiezas a sentir como si fueras afortunado. Las oportunidades, las ideas y las personas parecen gravitar hacia ti. Es como si tu felicidad fuera el combustible de un cohete que te lanza hacia tu visión.

LOS DOS ELEMENTOS CLAVE PARA DOBLEGAR LA REALIDAD

Ahora que sabes que la realidad puede doblarse, vamos a echar una mirada más detenida a los dos elementos clave que deben ponerse en juego para llegar a ese punto.

1. Sé feliz en el aquí y ahora

Un ingrediente clave de este estado es que tu felicidad no esté ligada a la consecución de tu visión. Proviene de la búsqueda de tu visión, combinada con sentido de gratitud por lo que ya tienes.

Es decir, para la felicidad no tienes que esperar. Es simplemente el subproducto natural de perseguir tu visión. Tienes una profunda sensación de plenitud. Y te sientes increíblemente motivado a avanzar hacia delante. Tu trabajo se convierte en un deseo impulsivo. Puede que trabajes doce horas seguidas y es posible que te sientas cansado, pero no te quemarás. Toda la gente realmente genial que he conocido tiene esta hermosa felicidad asociada a la búsqueda de sus metas. De hecho, pienso que es la única manera de alcanzar realmente tus objetivos: ser feliz al tiempo que escalas la larga y en ocasiones difícil cumbre hacia las visiones más geniales.

En Necker Island, cuando unas cuantas personas nos reunimos con Branson para compartir ideas y aprender de él lecciones de vida, alguien de mi grupo le preguntó: «Siempre estás contento. ¿Qué haces cuando estás triste?»

Branson contestó: «No recuerdo los malos momentos. Solo recuerdo las cosas buenas que me han sucedido en la vida».

Eso fue ciertamente algo de lo que me di cuenta cuando salía por ahí con él: siempre se divierte. Tiene grandes metas. Es uno de los más grandes pensadores que he conocido, y aun así siempre está alegre.

Y no solo le ocurre a Branson. Retrocedamos cien años y nos encontraremos con otro titán muy influyente en su tiempo y que escribió este poema breve:

*Me enseñaron muy pronto a trabajar así como a jugar,
Mi vida ha sido una larga y feliz fiesta;
Llena de trabajo y llena de juego—
dejé la preocupación por el camino—
Y Dios fue bueno conmigo cada día.*

Ese titán fue John Rockefeller, que escribió el poema a la edad de ochenta y

seis años. En su tiempo, fue uno de los hombres más ricos del mundo. Rockefeller habla aquí de manera sencilla y clara sobre la necesidad de dejar atrás la preocupación y de incorporar el trabajo y el juego a una vida que es «una larga y feliz fiesta». Y donde él dice que Dios fue bueno con él, otros podrían decir que fue «la suerte» o «la fortuna» o «el universo».

De modo que no importa en qué punto de tu vida estés hoy, has de recordar esta lección: tu felicidad no puede estar atada a tus metas. Debes ser feliz también antes de conseguirlas. De este modo tu vida será dichosa, estará llena de diversión y te conducirá hasta tus metas más rápidamente.

Cómo llegar ahí: ideas para «hackear» la felicidad

Nos ponemos difícil a nosotros mismos alcanzar la felicidad porque hemos sido entrenados para pensar en ella de forma equivocada. Somos muchos los que caemos en la trampa del modelo de felicidad «si/entonces»: *si* ocurre X (si consigo el trabajo adecuado, si encuentro la pareja perfecta, si compro la casa de mis sueños, si tengo un hijo, si escribo un libro que es un éxito de ventas, etc.), *entonces* seré feliz.

Para mí ese es un modelo destinado a fallar, por dos razones:

1. SITÚA LA FELICIDAD FUERA DE NUESTRAS POSIBILIDADES. La deposita en un trabajo, en otra persona, en una casa, en un bebé, en un libro, entre otras cosas. ¿Qué locura es esa?
2. CUANDO SOMOS FELICES, RENDIMOS MÁS, ATRAEMOS A LOS DEMÁS Y EN GENERAL NOS VA BIEN EN LA VIDA. Yo caí en el estrés y en la ansiedad porque enganché el carro de mi felicidad al éxito futuro de mi empresa. De modo que cuando el negocio entró en crisis, yo también entré en crisis, lo cual me hizo caer en un estado mental totalmente adverso para sacar un negocio de la crisis y ello me llevó a una crisis más profunda, convirtiéndose todo en una espiral de crisis infelices. He visto cómo les ha sucedido esto mismo a muchas personas de éxito.

No debemos hacer cosas para poder ser felices. Debemos ser felices para poder hacer cosas.

La felicidad acelerará la progresión hacia tus metas, pero no debe estar

supeditada a ellas. Lo mejor que puedes hacer para alcanzar tus metas es encontrar un equilibrio en la vida que te permita ser feliz ahora. Integra en tu vida diaria técnicas que te permitan sentir satisfacción y centrarte en el viaje, no en el destino. De esta manera te liberarás del estrés y de la ansiedad y estarás en la mejor posición para cumplir tu visión. Comentaremos estas técnicas en el siguiente capítulo.

2. Desarrolla una visión emocionante para tu futuro

He observado que casi todas las personas extraordinarias que he conocido o sobre las que he leído algo tienen una cosa en común: poseen una visión para su futuro. Puede ser una nueva obra de arte que crear, un servicio o un producto que ofrecer al mundo, una montaña que escalar o una familia que criar.

Estas personas viven de algún modo en el futuro. Los defensores del crecimiento espiritual convencional hablan de la necesidad de estar «presente». Yo creo que estar presente es solo una parte de la historia. La felicidad aquí y ahora hace que te impliques en el presente. Pero también necesitas sueños audaces que te impulsen hacia delante. Las personas extraordinarias están destinadas a dejar huella en el mundo.

Ahora bien, unas palabras de advertencia. Tienes que estar seguro de que tus metas no se basan en reglas sin sentido o podrías acabar persiguiendo algo que, una vez conseguido, carece de significado para ti, como me sucedió a mí cuando conseguí mi primer gran trabajo en Microsoft, o como les sucede a incontables emprendedores cuando crean una empresa con el objetivo de ganarse la vida, para luego sentirse atrapados en la rutina de un horario de oficina cuando alcanzan su objetivo.

En lugar de ello, tienes que tener una visión de futuro que hable a tu alma. Esta visión es lo que llamamos una meta final, que aprenderás a establecer en el capítulo 8 utilizando un ejercicio que he llamado «Las tres preguntas más importantes».

Cómo llegar ahí: ideas para «hackear» la visión

He perdido la cuenta del número de libros que he leído que ofrecen instrucciones sobre cómo establecer metas, desde desarrollar un negocio hasta simplemente organizarse. Pero, dado que hemos sido educados para pensar en la felicidad de un modo limitado, el establecimiento de objetivos nos lleva por mal camino. Tres son los motivos:

1. CONFUNDIMOS LAS REGLAS SIN SENTIDO CON METAS. Cuando

establecemos una meta, como, por ejemplo, que debemos tener un determinado tipo de trabajo, un determinado estilo de vida o un determinado aspecto, a menudo tiene que ver con reglas sin sentido instaladas por la sociedad. Las mentes extraordinarias prestan poca atención a los «deseos» infecciosos del espacio cultural. En lugar de ello, crean sus propias metas.

2. SOLO PODEMOS VISUALIZAR AQUELLO QUE CONOCEMOS. No hay nada de malo en visualizar y perseguir aquello que pensamos que nos hará felices, pero en realidad solo podemos visualizar aquello que ya conocemos. ¿Y si hay visiones y metas aún más maravillosas que podrías alcanzar —cosas que solo tú puedes aportar al mundo— simplemente si esas visiones que no ves ni conoces salieran a la superficie? Comentaremos este aspecto en la Parte IV del libro.
3. SE NOS DA FRANCAMENTE MAL PREDECIR LO QUE PODEMOS HACER EN UN DETERMINADO MARCO TEMPORAL. Tendemos a: *a)* abarcar mentalmente más de lo que podemos hacer a corto plazo y *b)* no esperar lo suficiente de nosotros mismos a largo plazo. Ambas tendencias actúan en perjuicio del establecimiento con éxito de nuestra visión de futuro. Tendemos a sobrestimar lo que podemos hacer en un año y a subestimar lo que podemos hacer en tres años.

En los dos capítulos siguientes profundizaremos en la técnica de crear felicidad en el aquí y ahora y en el arte de establecer hermosas visiones para tu futuro. Pero por ahora, todo esto nos lleva a la ley 6.

Ley 6. Doblega la realidad.

Las mentes extraordinarias son capaces de doblar la realidad. Tienen audaces y fascinantes visiones para el futuro, pero su felicidad no está ligada a estas visiones. Ellos son felices en el aquí y ahora. Este equilibrio les permite avanzar hacia sus visiones a un ritmo mucho más rápido y, mientras tanto, se divierten por el camino. Para los ajenos, parecen «afortunados».

Ejercicio: Las ocho afirmaciones

Esta sencilla serie de ocho afirmaciones que expongo a continuación te ayudará a determinar dónde te encuentras en el camino de doblar la realidad. Indica el grado de verdad que encierra para ti cada afirmación eligiendo una de

las opciones propuestas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Si te encuentras todavía en la puerta de salida, no te preocupes. Más adelante hablaremos de nuevo sobre cómo avanzar en el camino.

1. Me encanta mi trabajo actual hasta tal punto que no lo percibo como un trabajo.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
2. Mi trabajo tiene significado para mí.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
3. A menudo hay momentos en el trabajo que me hacen tan feliz que el tiempo vuela.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
4. Cuando las cosas van mal, no me preocupo en absoluto. Sé que hay algo bueno en el horizonte.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
5. Siento emoción por el futuro, sabiendo que siempre habrá en el camino cosas incluso mejores.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
6. El estrés y la ansiedad no me afectan mucho. Confío en mi capacidad para alcanzar mis objetivos.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
7. Miro adelante hacia el futuro porque tengo metas únicas y fascinantes en el horizonte.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO
8. Paso bastante tiempo pensando emocionado en mis visiones para el futuro.
NUNCA CIERTO A VECES CIERTO MUY CIERTO

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 1 a 4, es probable que seas feliz en el momento presente.

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 5 a 8, es probable que tengas una buena visión para tu futuro.

Si puedes marcar la opción «muy cierto» en las ocho afirmaciones, es probable que te encuentres en condiciones de doblegar la realidad.

Sin embargo, la mayoría de las personas suelen marcar la opción «muy cierto» en las afirmaciones relacionadas con la felicidad o bien en las cuestiones relacionadas con la visión de futuro, pero no en ambas.

CÓMO SE PERCIBE QUE LA REALIDAD SE DOBLEGA

Cuando se doblega la realidad, se tiene una sensación casi mágica. Todo parece «hacer clic». Trabajas, pero no lo sientes como un trabajo porque te gusta lo que estás haciendo. Cuando me encuentro en este estado, siento casi como si el trabajo no existiera. Además, la intuición y las ideas surgen fácilmente, de la nada. Puede que se deba a que la mente se centra de manera tan intensa en tu visión que estás alerta a todo lo que puede ayudarte a alcanzarla y te encuentras en un estado de dicha y felicidad que te abre a la creatividad. A veces parece que las personas adecuadas, las coincidencias y las oportunidades te llegan como por arte de magia, empujándote hacia tus objetivos. ¿Es esta la ley mística de la atracción? ¿O es lo que se conoce como el sistema reticular de activación del cerebro? Para mí no importa cómo se llame. Es un modelo de realidad que me funciona estupendamente.

Si puedes elegir cualquier modelo de realidad que quieras y aceptarlo como verdad, ¿por qué no elegir el modelo que sugiere que puedes literalmente amoldar la realidad a tus deseos?

Por todas estas razones, considero que este es el estado supremo de la existencia humana. Desde un punto de vista meramente práctico, creo también que es el mejor recurso para aumentar la productividad. Cuando te encuentras en este estado, sientes como si estuvieras doblegando la realidad para acelerar tu progreso hacia las visiones que tienes en la mente, visiones que te surgen fácilmente y sin ansiedad.

Prácticamente todo el mundo ha experimentado alguna vez esta sensación, si bien el truco está en permanecer en este estado durante períodos más y más largos. La gente extraordinaria sabe cómo hacerlo.

En realidad, se trata de una disciplina que se puede aprender y practicar. Yo la llamo *blissipline*, algo así como «feliciplina», la disciplina que genera felicidad.

Y hablo de ella a continuación.

Presenté por primera vez estas ideas sobre doblar la realidad en una charla en Calgary, Alberta, en 2009, ocasión en la que compartí escenario con Su Santidad el Dalai Lama. Mi discurso incluía la historia que cuento en este capítulo y la ampliaba a aplicaciones en empresas y equipos. En aquel entonces, lo describía como la «experiencia de fluir», *flow* en inglés. Desde entonces he cambiado la terminología porque con los años he ido perfeccionando la técnica. Cuando la dominas, podrás empezar a ver que no solo puedes modelar tu propio «fluir», sino que puedes modelar el espectro completo del mundo que te rodea. Dispones de la charla completa en www.mindvalley.com/extraordinary.

7. VIVE EN «FELICIAPLINA»

Dónde aprendemos la importante disciplina de mantener la felicidad diaria

Resulta que nuestro cerebro está programado para rendir al máximo no cuando se encuentra en estado negativo o incluso neutro, sino cuando está en positivo. Aun así, en el mundo moderno, irónicamente sacrificamos la felicidad por el éxito, reduciendo así nuestro índice de éxito cerebral.

—SHAWN ACHOR, *THE HAPPINESS ADVANTAGE*
(*LA FELICIDAD COMO VENTAJA*)

EL MULTIMILLONARIO QUE SE SUBE A BAILAR A LAS MESAS

Era otra bonita noche en Necker Island, dentro de la maravillosa escapada a la residencia de Richard Branson en las Islas Vírgenes Británicas. Kristina y yo estábamos sentados en una enorme mesa de madera con Richard y otros invitados, disfrutando de una comida exquisita y bebidas a discreción. Acabábamos de volver de la playa y todo el mundo estaba de buen humor, quizá porque nuestro anfitrión, Branson, irradiaba buenas vibraciones.

Pero cuando terminamos de cenar, me di cuenta de que varios de los empresarios presentes en la cena estaban tratando de reconducir la conversación hacia asuntos más serios. Empezaron a asaltar a Richard con preguntas sobre negocios. Alguien le preguntó por una oportunidad de inversión. Otro le pidió consejo sobre cómo dirigir una gran compañía. Yo no era quién para culparlos. Cuando te encuentras ante un emprendedor tan legendario, no puedes evitar querer obtener aunque solo sea unas pepitas de su sabiduría. Aun así, sentía que no era el momento. Se suponía que iba a ser una cena distendida y divertida.

Entonces Richard hizo algo sorprendente. Interrumpió amablemente la conversación. En chanclas como estaba, se subió a la mesa entre platos y vasos. Entonces extendió las manos hacia Kristina, que estaba sentada a mi lado, y la ayudó a subir a la mesa.

«Vamos a bailar», dijo.

Y bailaron. Un bonito baile lento justo ahí, en medio de la cena, mientras todos los demás —sorprendidos y divertidos— veíamos cómo iban cayendo cubiertos y copas de vino.

Era el recordatorio perfecto de que no todo en la vida son negocios. Estamos aquí en este corto espacio de tiempo para ser felices juntos. Y eso es lo que estaba haciendo a la perfección Richard Branson, que es una persona extraordinaria y una inspiración para mí, un maestro en el arte de trabajar hacia grandes visiones, al mismo tiempo que es feliz en el momento presente.

INTRODUCCIÓN A LA «FELICIELINA»: LA DISCIPLINA DE LA FELICIDAD DIARIA

Cuando Richard Branson impuso de nuevo la diversión en aquella cena especial estaba demostrando que la felicidad se encuentra bajo nuestro control. Cuando las cosas se salen del equilibrio, es posible volver a la felicidad.

La ciencia nos muestra que uno de los aspectos clave que hace que funcionemos de manera óptima en el mundo es nuestra capacidad para controlar nuestro nivel de felicidad. Es un requisito para aprender a doblegar la realidad. Pero dado que es una habilidad susceptible de entrenamiento, a muchos aún se nos escapa.

En este capítulo te presento un sencillo sistema para dominar la felicidad en el aquí y ahora. Va más allá de la sensación de paz que otorga el sentirse verdaderamente feliz. Combina una técnica espiritual con el deseo de alcanzar en el mundo real tus metas y hacer que tus intenciones se hagan realidad. Yo lo llamo «feliciplina»: la disciplina de la felicidad diaria.

Por qué la felicidad importa

Son numerosos los estudios sobre la conexión entre felicidad y eficacia. He aquí solo algunos de las interesantes conclusiones a las que han llegado dichos estudios.

LA FELICIDAD PUEDE MEJORAR TU RENDIMIENTO EN EL TRABAJO. En el magnífico libro *The Happiness Advantage (La felicidad como ventaja)*, Shawn Achor describe un ejercicio que se realiza en la carrera de medicina y en el que los médicos en formación realizan un diagnóstico basándose en un resumen de los antecedentes y de los síntomas de un paciente. Es un test de evaluación de los conocimientos de los médicos y de su capacidad para pensar a partir de otras referencias, sin estar condicionados por un diagnóstico (fenómeno llamado «anclaje»). En un estudio se pidió a tres grupos de médicos que hicieran este tipo de análisis. Un primer grupo fue «preparado para sentirse feliz» antes del ejercicio, a otro grupo se le pidió que leyera previamente el material médico de manera «neutra» y al grupo «control» no se le preparó en modo alguno antes del

ejercicio. Los médicos preparados para sentirse felices fueron casi dos veces más rápidos en dar con el diagnóstico correcto que los médicos del grupo control, y también les ganaron sonoramente en lo concerniente a evitar el anclaje. ¿En qué había consistido esa misteriosa preparación? A los médicos del grupo de la felicidad se les había dado una golosina. Pero ni siquiera se les había permitido comérsela, para evitar una posible alteración de los resultados si realizaban el test con niveles elevados de azúcar en sangre. Lo cual conduce a la divertida cuestión que plantea Achor en su libro: «Tal vez los pacientes deberían empezar a ofrecer a su médico piruletas, en lugar de ser al contrario».

UNA BUENA ACTITUD CONDUCE A MEJORES RESULTADOS. El Dr. Martin Seligman, pionero en el campo de la psicología positiva y autor de *Learned Optimism (Aprenda optimismo)*, realizó un estudio entre 15.000 empleados de ventas recién contratados en MetLife utilizando un test que había desarrollado para medir los niveles de optimismo y después llevó a cabo el seguimiento de estos sujetos durante tres años. Los vendedores que obtuvieron puntuaciones en el 10 por ciento más alto en cuanto a optimismo arrojaron resultados de ventas un 88% mejor que las personas con puntuaciones en el 10 por ciento más alto por pesimismo. El Dr. Seligman encontró que la fuerza del optimismo se deja notar también en otras profesiones. Llegó a la conclusión de que, en general, los vendedores optimistas obtenían resultados entre un 20 y 40 por ciento mejores que los pesimistas.

LA FELICIDAD AYUDA A LOS NIÑOS A APRENDER. En su libro *La felicidad como ventaja*, Shawn Achor describe un estudio llevado a cabo entre niños de cuatro años a los que se encomendó la realización de una serie de «tareas de aprendizaje». A un grupo se les pidió que pensaran en algo que les hiciera sentirse felices; a los otro no. Los niños del grupo con pensamientos felices realizaron la tarea más deprisa y no cometieron tantos errores, lo cual nos lleva a preguntarnos qué ocurriría si diseñáramos escuelas en las que se tuviera en cuenta la felicidad del estudiante.

Con tantos datos disponibles sobre el modo en que la felicidad estimula el rendimiento, parece evidente que aprender a controlar y a mantener la felicidad debe ser parte importante de una vida extraordinaria. Pero antes de nada tenemos que responder a una pregunta: ¿qué es exactamente la felicidad?

Cómo se produce la felicidad

Antes de adentrarnos en la disciplina de la felicidad diaria, es importante definir en primer lugar la idea de felicidad. Yo pienso que existen tres tipos

distintos de felicidad.

1. La felicidad que emana de experiencias singulares y especiales

Esta es la felicidad que se desprende de experiencias humanas particulares. Me refiero al excitante placer de un increíble encuentro sexual, al eufórico entusiasmo de la victoria en un partido, a la alegría emocionante por haber firmado un importante acuerdo, a la dicha increíble de una experiencia de éxtasis, ya sea inducida mediante sustancias químicas o de otro modo. Esta felicidad es poderosa, se vive en el momento presente y es de corta duración. Después, a veces, se produce un efecto de rebote, de derrumbe o desilusión, cuando la química cerebral desciende desde esos niveles elevados. En pequeñas dosis esta felicidad es fantástica, pero puede resultar adictiva, distanciadora y potencialmente destructiva. Si viviéramos enchufados a máquinas de felicidad instantánea que nos bombearan esta sustancia química 24/7, la civilización dejaría de progresar y nosotros seríamos demasiado felices como para preocuparnos. La felicidad que brota de experiencias aisladas es una modalidad de felicidad a corto plazo, pero no puede ser la única modalidad de felicidad que sintamos.

2. La felicidad que producen el crecimiento personal y el despertar

Aunque la felicidad que emana de las experiencias es maravillosa, existe un segundo tipo de felicidad. Es menos frecuente, pero parece más duradera. Es la felicidad defendida por quienes practican técnicas espirituales y de meditación trascendental. Yo me refiero a ella como la felicidad del crecimiento personal y del despertar espiritual. Este tipo de felicidad proviene de alcanzar estados superiores de conciencia. La gente busca el despertar de muchas maneras diferentes, desde las técnicas de *mindfulness* hasta el camino espiritual y otras vías. Los millones de personas que siguen algún tipo de camino espiritual constituyen una prueba de lo importante que es este nivel de felicidad para el ser humano.

3. La felicidad que se desprende del significado

Adoro a mis hijos, pero seamos honestos: hay momentos en los que ejercer de padres no es divertido. He pasado noches sin dormir, peleándome con pañales nauseabundos, y he paseado por casa durante horas con un bebé quejumbroso en brazos. De modo que no podría decir que he sido siempre feliz como padre. Y distintos estudios lo confirman: tener niños tiende a restar felicidad. Pero incluso en los días difíciles, no lo cambiaría por nada. Y la inmensa mayoría de los padres dicen lo mismo.

El psicólogo social Roy Baumeister ha constatado que esta «paradoja de ser padres» encuentra explicación cuando se añade a la ecuación la búsqueda de significado. Ser padres está cargado de significado, aunque sea algo tan absorbente y que requiere sacrificios personales que van en contra de la felicidad a corto plazo. Lo más interesante de la paradoja de ser padres es que parece indicar que los seres humanos encontramos este significado tan importante que sacrificamos por él parte de nuestra felicidad.

El significado es lo que obtenemos de tener una visión sana para el futuro, como comentaba en el capítulo 6. Es un componente esencial de la felicidad. En los capítulos siguientes profundizaremos un poco más en la manera de encontrar el significado y la misión que te situarán en tu camino personal hacia una vida extraordinaria.

Estos tres tipos de felicidad nos acompañan a lo largo de toda la vida. Vivimos rodeados de oportunidades de encontrar experiencias únicas, crecimiento, despertar espiritual y significado. La mayoría de nosotros no busca tanto como podría. Y el motivo de ello es que nos conformamos con funcionar en un determinado nivel de felicidad preestablecido.

Tu nivel de felicidad

Piensa en algún momento de suprema felicidad en tu vida. Tal vez fue el día en que te enamoraste, o te casaste, tuviste un hijo, alcanzaste la meta soñada, tuviste una revelación espiritual o simplemente te sentiste dichoso de estar vivo. Dedicar un momento a percibir esas sensaciones. Increíble ¿verdad?

Ahora, toma conciencia de cómo te sientes en este momento.

Lo más probable es que no te encuentres ni en el más alto ni en el más bajo de los estados de felicidad. Estarás seguramente en algún punto intermedio. En general, no pasamos mucho tiempo en lo más alto ni en lo más bajo de nuestro espectro emocional.

Muestran los estudios que cada persona tiene su propio nivel de felicidad, al

que tendemos a volver después de ocurrirnos cosas, ya sean buenas o malas. Los investigadores se refieren a este fenómeno como adaptación hedónica. Este proceso nos ayuda a protegernos para no ser aplastados para siempre por una tragedia, pero supone también que tampoco la alegría de acontecimientos enormemente positivos se queda con nosotros mucho tiempo. Los humanos somos muy eficaces a la hora de adaptarnos a lo que sea que haya sucedido y después continuar con nuestra vida.

Pero las investigaciones han encontrado que nuestra felicidad es susceptible de ser «hackeada». Ya has aprendido a elevar tus puntos de referencia para las doce áreas de equilibrio en tu vida. La felicidad no es diferente. Es cuestión de optimizar tus sistemas de vida. Resulta que puedes elevar tu nivel de felicidad para experimentar niveles más altos de dicha todos los días de tu vida, sin importar además lo que ocurra a tu alrededor. Existen tres sistemas de vida específicos que pueden ser particularmente útiles en este sentido.

EL CAMINO HACIA LA «FELICIDAD»: TRES SISTEMAS PARA POTENCIAR TUS NIVELES DE FELICIDAD

Los tres sistemas para generar felicidad que se exponen a continuación te ayudarán a mejorar tu calidad de vida en el día a día. Son técnicas de meditación trascendental, técnicas de pensamiento consciente que interiorizarás y harás tuyas. Sabrás si están funcionando porque experimentarás niveles más altos de satisfacción en la vida diaria y porque el impulso de felicidad suele llegar enseguida.

¿Significa esto que no te ocurrirán cosas malas o que nunca te sentirás infeliz? Claro que no. Pero sí significa que contarás con un sistema que te permitirá afrontar las adversidades desde un punto de vista positivo y serás capaz de recuperarte y de volver a un punto de referencia de felicidad más alto que antes.

Los tres sistemas han sido probados científicamente y dan un impulso a la felicidad; en algunos casos, un impulso de larga duración, que puede durar meses. Estos son los tres sistemas que utilicé para salir del estrés y de la ansiedad en 2008 y para recuperar mi carrera profesional y mi negocio. Y te ayudarán también a ti con los inevitables baches a los que tendrás que enfrentarte en el camino de esta vida «insegura», pero emocionante, al margen de reglas sin sentido.

Sistema 1: el poder de la gratitud

Puede que nada produzca una inyección tan grande de felicidad como el ejercicio de la gratitud, algo que por otra parte se está dejando notar de manera significativa en círculos científicos y en estudios de investigación. La lista de efectos beneficiosos científicamente probados del ejercicio de la gratitud incluye ahora:

- Más energía
- Mayor actitud de perdón

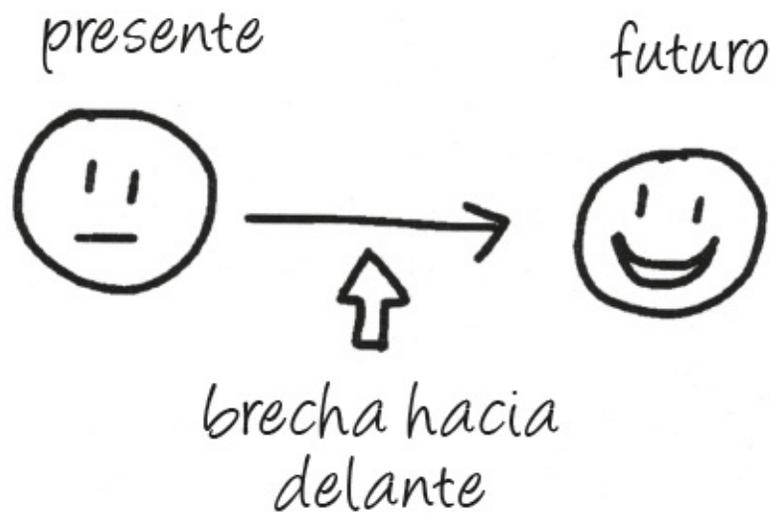
- Menos depresión
- Menos ansiedad
- Más sensación de estar socialmente conectado
- Sueño más reparador
- Menos dolores de cabeza

Un estudio llevado a cabo por los doctores Robert A. Emmons y Michael McCullough puso de manifiesto que las personas que sencillamente escribían cinco cosas por las que se sentían agradecidas y que les habían ocurrido en la semana anterior mostraban una diferencia del 25 por ciento en cuanto a niveles de felicidad en comparación con las personas que habían anotado cinco cosas negativas a lo largo de la semana. Además, hicieron más ejercicio y dijeron que se sentían más saludables.

El doctor Emmons realizó otro estudio en el que la gente anotaba cosas positivas que les habían ocurrido a lo largo de ese día. No solo registraron un impulso de gratitud aún mayor, sino que además dijeron que ayudaban más a otras personas. Parece ser que la gratitud conduce a dar, lo que a su vez estimula la felicidad y la gratitud de los demás. Es un tipo de contagio social por el que sin duda apuesto.

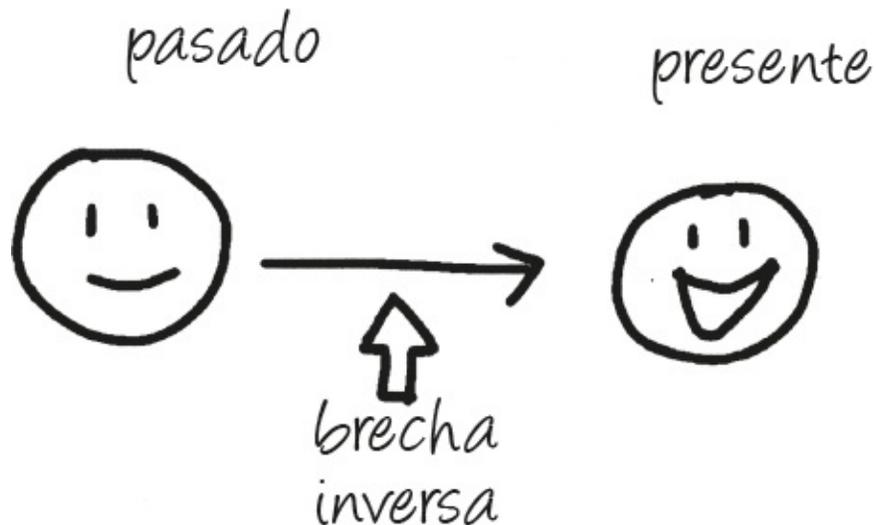
Apreciar la brecha inversa

Entonces, ¿cómo puedes convertir la experiencia de gratitud en un hecho cotidiano en tu vida? Cambia de parámetro en tu valoración. He tomado esta idea del *coach* en el ámbito empresarial Dan Sullivan. Como se muestra en el dibujo bajo estas líneas, la mayoría de nosotros estamos acostumbrados a mirar y valorar la distancia entre donde nos encontramos ahora y donde queremos llegar, es decir la brecha hacia delante. El problema es que nos decimos a nosotros mismos que seremos felices cuando alcancemos ese nuevo objetivo de ingresos en el trabajo... cuando por fin nos casemos... cuando tengamos un hijo... cuando tengamos X cantidad de dinero en el banco, y así sucesivamente:



Pero aquí está el problema. Si tienes la mirada puesta en la brecha hacia delante, esa persecución nunca tendrá fin. No importa lo buena que sea la vida que llevas, siempre estarás persiguiendo la siguiente idea en el horizonte. Y, como ocurre con el horizonte real, no podrás alcanzarla. Siempre estará apartada de ti. Vincular la felicidad a la consecución de algún objetivo futuro es como tratar de atrapar el horizonte. Siempre va a estar un paso más allá de tu alcance.

En lugar de ello Dan Sullivan sugiere que miremos hacia atrás, hacia el pasado, y apreciemos lo lejos que hemos llegado. Él lo llama la brecha inversa:



En el momento en el que empiezo a sentirme contrariado o desanimado o realmente tenso, me digo inmediatamente: «De acuerdo ¿con qué te estás midiendo?» y casi seguro que me estoy midiendo con el ideal. Y en el momento en que digo: «Bien, date media vuelta, ¿de dónde vienes?». Y en

el momento en que me doy media vuelta y valoro hacia atrás [desde] mi punto de partida para esa determinada actividad, ya está, me siento genial... He aprendido un montón. Hemos hecho grandes progresos... En cuestión de segundos, paso de la zona negativa de la brecha a la zona positiva de medir mis progresos reales.

Incluso en tiempos difíciles, siempre puedes mirar hacia atrás y ver lo lejos que has llegado, todo lo que has aprendido y el apoyo que has recibido por el camino. Prestar atención a la «brecha inversa» es un ejercicio perfecto de gratitud y seguramente te aportará una mayor inyección de felicidad que el esforzarte por conseguir la felicidad en el futuro. Esta es la razón por la cual la gratitud es un sistema tan poderoso dentro de la disciplina para generar felicidad diaria.

Creo que cada día debería comenzar y terminar con gratitud. Yo la practico todos los días en mi momento de meditación matutino. Cada mañana, centrándome en la brecha inversa, pienso en cinco cosas por las que me siento agradecido en mi vida personal. Después pienso en cinco cosas por las que estoy agradecido en el trabajo y en mi carrera profesional. Una lista típica podría ser parecida a la siguiente:

VIDA PERSONAL

1. Mi hija Eve y su preciosa sonrisa.
2. La felicidad que sentí la noche pasada cuando me relajé con una copa de vino mientras veía un episodio de la serie *Sherlock*, de la BBC.
3. Mi mujer y compañera en la vida.
4. El tiempo que he pasado construyendo con mi hijo la última creación de Lego Star Wars.
5. El magnífico café gourmet que la responsable de publicidad que trabaja conmigo, Tania, me deja en el escritorio.

VIDA LABORAL

1. Mi equipo de directivos y el increíble talento que aportan a nuestra empresa.
2. Una carta particularmente genial que recibimos por mi curso *online* sobre ingeniería de la conciencia.
3. El Día de la Cultura increíblemente divertido que celebramos ayer en la oficina.
4. El hecho de que estén surgiendo a la vez planes para apoyar el próximo A-Fest en otro emplazamiento magnífico.
5. Contar con colaboradores que también son amigos y que me reciben con un abrazo cuando llego a la oficina.

El ejercicio completo no me lleva más de noventa segundos. Pero son quizá los noventa segundos más importantes y poderosos de todo el día.

Ejercicio: Gratitud diaria

En el capítulo 4 aprendiste dos ejercicios de gratitud que llevan apenas un minuto o dos cada uno y que ayudan a evitar que arraiguen en ti modelos negativos de la realidad. Aquí, vamos a profundizar un poco más en la técnica. Todos los días, tómate unos minutos para centrarte en la brecha inversa: ¿qué ha sucedido en tu vida por lo que te sientes agradecido? Piensa en:

- Tres a cinco cosas por las que te sientas agradecido en tu vida personal.
- Tres a cinco cosas por las que te sientas agradecido en tu vida laboral.

A algunas personas les resulta incómodo expresar gratitud por cosas de su entorno inmediato. De acuerdo; somos demasiados los que hemos caído en una forma de vida exenta de gratitud, lo cual significa que es aún más importante esforzarse para vencer esa incomodidad. He aquí algunas ideas para favorecer el proceso hasta que te resulte fácil y cómodo:

CÉNTRATE EN LAS SENSACIONES. Muchas personas lo convierten en un ejercicio mecánico de enumeración de cosas por las que «deberían» sentirse

agradecidas (generalmente un signo de que una regla obsoleta está dirigiendo el espectáculo). Para evitar estas trampas, céntrate en cómo te sientes: feliz, optimista, cómodo, confiado, tierno, orgulloso, sexy, desternillado de risa, lleno de amor. Dedica entre cinco y diez segundos a cada aspecto, dejando que emerjan las sensaciones. Cuando llegues a algo por lo que realmente te sientas agradecido —ya sea tu magnífico hijo o tu magnífica piel—, lo sentirás como un disparo directo a la felicidad.

REALIZA ESTOS EJERCICIOS DOS VECES AL DÍA, POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE. Del mismo modo que Arianna Huffington describe su sistema de meditación como un modo de arrancar por la mañana en la dirección correcta, tomarse un momento para expresar agradecimiento por la mañana puede tener un increíble impacto sobre el resto del día. De forma similar, terminar el día con gratitud te permite establecer un modelo de realidad más positivo.

COMPARTÉ LAS BONDADES DE LA GRATITUD. Piensa en maneras de utilizar o adaptar estos ejercicios a tu vida diaria. Intenta realizarlos con tus hijos, como hago yo, o con tu pareja delante de una copa de vino al terminar la semana (esta sí que es una *happy hour* de verdad). Los efectos beneficiosos serán incluso mejores si los compartes. Además, escuchar aquello por lo que otros se sienten agradecidos puede inspirarte para hallar más gratitud en tu propia vida.

Sistema 2: el perdón

En Silicon Valley, el movimiento Quantified Self («yo cuantificado») es cada día más popular. Las personas conocidas como *biohackers* miden cada aspecto de su ser. Si alguna vez has utilizado una aplicación de tu móvil para medir la calidad del sueño o si han usado algún tipo de tecnología portátil para registrar el número de pasos que has dado en un día, formas parte del movimiento del «yo cuantificado». En pocas palabras, estás utilizando parámetros y mediciones para mejorar tu bienestar.

El yo cuantificado está llegando ahora a la meditación, en gran medida a través de las máquinas tradicionales de medición de las ondas cerebrales, aunque con un giro fascinante.

Recientemente tuve ocasión de comprobarlo en primera persona gracias a la invitación de mi amigo Dave Asprey. Dave es el formidable empresario que está detrás de la marca de café Bulletproof Coffee y es una de las personas más en forma, más agudas y más inteligentes que he conocido nunca. Pero me contó que, hace menos de diez años, pesaba más de 130 kilos y que su vida era un desastre. Me contó que todo había cambiado cuando comenzó a aplicar esta

nueva forma de meditación.

Tomé un vuelo a Victoria, en Columbia Británica, para reunirme con Dave y probar el programa llamado 40 Years of Zen (Cuarenta años de zen). ¿Por qué tan extraño nombre? Bien, los científicos que han desarrollado esta técnica han estudiado las ondas cerebrales de muchas personas notables —millonarios, gente intuitiva, creativa, monjes y místicos. Lo que han encontrado es que, cuando se medita utilizando estos métodos, el cerebro adopta los mismos patrones que alguien que ha pasado entre veinte y cuarenta años practicando meditación zen.

De modo que comencé mi recorrido por este programa con algunas de las personas más increíbles que he conocido nunca. Nuestro grupo de siete estaba integrado por un famoso actor de Hollywood, un tipo que acababa de vender su compañía por mil millones de dólares, un doctor en medicina de renombre, la experta en nutrición y forma física JJ Virgin, el legendario genio del marketing Joe Polish, y Dave.

En algunos aspectos la experiencia fue similar a la manera en la que utilizamos las aplicaciones de móvil para medir la calidad del sueño, aunque con supertecnología: estábamos conectados a unos equipos de *biofeedback* entre los más punteros y especializados del mercado para medir nuestras ondas cerebrales. El equipo emitía diferentes sonidos dependiendo de las ondas cerebrales que se estuviesen generando (ondas alfa, asociadas a creatividad, comprensión, perspicacia, perdón y amor; ondas theta, relacionadas con estallidos de creatividad e intuición; y ondas delta asociadas, se nos dijo, a «alteración de la realidad»). También veíamos números en los monitores que indicaban la amplitud de las ondas cerebrales (cuánto mayor amplitud, mejor) y la coherencia entre ambos hemisferios cerebrales (a mayor coherencia, mejores estados de mente).

La diferencia entre el programa 40 Years of Zen y, pongamos, la meditación clásica o la técnica de *mindfulness* es fácil de entender. Se basa en un mecanismo de biorretroalimentación real. Cuando meditas con el cerebro conectado a una máquina que está registrando cada pico y cada depresión de tus ondas cerebrales, es fácil identificar exactamente lo que funciona y lo que no. Puedes ver los resultados de lo que está sucediendo en tu mente.

Al instante.

El principal objetivo de nuestras sesiones era enseñarnos a aumentar nuestras ondas alfa, lo cual nos permitiría acceder a estados más elevados de creatividad, a una mayor relajación mental, a mejores habilidades para la resolución de problemas y, en general, obtener muchos de los efectos beneficiosos que se pueden obtener con años de meditación.

Todos estábamos realizando grandes progresos. Al concluir nuestra estancia allí, sentía una notable diferencia. De hecho, nunca había evolucionado tan rápidamente en tan poco tiempo.

El gran secreto de aumentar las ondas alfa residía en un solo aspecto. Y pasamos los siete días centrados en él.

El perdón.

La gente que estaba detrás del programa descubrió que el mantenimiento del rencor y del odio es el mayor factor supresor de las ondas alfa. De modo que era esencial que fuéramos capaces de eliminar hasta la último rastro de esos sentimientos de nuestros sistemas.

Nadie mencionó el perdón en el folleto cuando nos apuntamos al programa. Nos inscribimos para mejorar nuestras habilidades en cuanto a pensamiento y creatividad, para experimentar estados profundos de meditación, para calmar el estrés y la ansiedad. Y el perdón nos proporcionó todo eso. Pudimos comprobar los resultados en nuestros datos de neuroretroalimentación.

Teníamos que perdonar a cada persona que nos había hecho daño en la vida, aunque fuera del modo más sutil imaginable.

Yo tuve que perdonar a mis profesores de instituto, a mis socios en la empresa, a familiares, a todo aquel del que pude pensar que me había hecho daño, ya fuera mucho o poco.

Y cada vez que completaba una ronda de perdón, mi onda alfa subía. El método que nos enseñaron era increíblemente eficaz.

En mi caso fue muy oportuno. Tenía algo importante que perdonar.

Recuperación tras una pesadilla

A veces la vida te pone en situaciones irónicas, casi podría decir que divertidas.

Apenas tres meses antes de acudir a este programa, había pasado por una de las experiencias más terribles de mi vida. En una de nuestras oficinas trabajan unos 150 empleados. Y descubrí que alguien en quien había confiado para que gestionara las operaciones y las oficinas de la compañía había estado quedándose con dinero. Había creado falsos prestadores de servicios —desde reparadores de aire acondicionado hasta limpiadoras y servicios de conserjería— y después pagaba a sus propias empresas sumas exorbitantes de dinero por prestar servicio a nuestras oficinas. De modo que la persona a la que había

contratado para dirigir el mantenimiento de las instalaciones estaba de hecho pagando a sus propias empresas para que prestaran servicio a nuestra compañía. Esto era ilegal y muy corrupto.

Cuando fue descubierto, se había embolsado más de 100.000 dólares. Fue un gran golpe para mí. No podía creer que alguien en quien había confiado tanto se hubiera aprovechado de esa manera. Había confiado en ese hombre durante cuatro años. Me dolía el estómago, pero no podría decir si por el disgusto o por la indignación.

Desgraciadamente, por muy doloroso que resultara el descubrimiento, lo peor estaba por venir. Cuando por fin lo despedimos y presentamos una denuncia contra él en la policía, se lanzó enloquecido a hacerme la vida imposible. Durante meses hizo todo cuanto pudo para alejarnos y distraernos de nuestro trabajo, desde amenazarme con que unos matones iban a darme una paliza o con que unos mafiosos iban a perseguirme cuando fuera en mi coche hasta alterar nuestras actividades empresariales enviando a los bomberos para investigar falsas acusaciones de que la oficina era una trampa en caso de incendio. Para mí y para mi familia fue una época de nervios a flor de piel y aquel asunto fue probablemente una de las cosas más estresantes que he tenido que soportar.

Cuando estábamos realizando los ejercicios de perdón en el programa 40 Years of Zen decidí dejarle a él para el final.

Por fin, estaba ahí, en la cámara oscura, meditando, perdonando a un hombre que había estado robando a la empresa. Traicionando mi confianza. Amenazándome con hacerme daño. Cuando terminé el ejercicio, escuché cómo la máquina emitía un repentino pitido.

Había alcanzado mi récord de altura de onda cerebral.

Perdonar a aquel hombre me liberó. Siempre había sabido que el perdón era enormemente poderoso, pero nunca pensé que hasta ese punto. También me sorprendió que fuera realmente capaz de perdonarlo así. Y más aún, de sentir una profunda compasión por él.

A pesar de que me había sentido acosado por los actos de esa persona, creo que si hoy le volviera a ver podría sentarme tranquilamente con él, tomarnos un café y dedicarle un tiempo para tratar de comprenderle, sin sentirme molesto ni ponerme nervioso.

Esto es lo que pretende expresar la frase «Perdona en el amor».

De modo que, para cualquiera que quiera dominar la disciplina de la felicidad diaria, el perdón es esencial.

Ejercicio: Libérate y perdona de verdad

He aquí una variación simplificada del ejercicio del perdón que aprendí.

Preparación

En un cuaderno o en el ordenador, escribe una lista de personas que sientas que te han hecho daño o situaciones en las que te hayas sentido herido. Pueden ser recientes o distantes en el tiempo. Tal vez no te resulte fácil, sobre todo si están pasando por una situación muy dolorosa o que dura ya mucho tiempo. Ten paciencia contigo mismo y recuerda que el perdón, como la felicidad, es una habilidad que se puede entrenar. A lo largo de la vida me he ido dando cuenta de que bien merecen la pena el esfuerzo y el tiempo necesarios para expulsar el odio y el dolor del corazón. Cuando estés preparado, elige una de las personas de la lista y comienza el ejercicio.

Paso 1: Céntrate en la escena

En primer lugar, con los ojos cerrados durante un par de minutos, siéntete a ti mismo en ese preciso momento en el que sucedió. Imagínate el ambiente. (En una de mis sesiones, por ejemplo, me imaginé al director de la escuela en la cancha de baloncesto donde, como castigo, aquel personaje me hizo permanecer de pie durante horas bajo un sol de justicia).

Paso 2: Siente la ira y el dolor

Al ver ante ti en la imaginación a la persona que te hizo daño, se desatan las emociones. Revive la ira y el dolor. Siente cómo te quema. Pero solo durante pocos minutos.

Una vez que hayan aparecido estas emociones, avanza al paso siguiente.

Paso 3: Perdona en el amor

Mira a esa persona frente a ti, pero ahora siente compasión por él o ella. Pregúntate: *¿Qué he aprendido de esto? ¿Cómo ha hecho esta situación que mi vida sea mejor?*

Mientras realizaba este ejercicio, recordé una cita de uno de mis autores favoritos, Neale Donald Walsch: «[El universo] no te envía más que ángeles». La cita implica adoptar un modelo de realidad según el cual cualquiera que haya entrado en nuestra vida, incluso si nos ha herido, no es más que un mensajero enviado para enseñarnos una importante lección.

Piensa en las lecciones que has podido extraer de esa situación, por muy dolorosa que fuera. ¿De qué modo te han ayudado a crecer estas lecciones?

A continuación, céntrate en la persona que te ha hecho daño. ¿Qué dolor o angustia ha debido sufrir en la vida para llevarle a hacer lo que hizo?

Recuerda que la gente herida hiere a la gente. Quienes hacen daño a otros lo hacen porque, de algún modo, en algún momento, ellos mismos fueron heridos también. Piensa en cómo puede que fueran heridos, en su infancia o en tiempos más recientes.

Cuando hice este ejercicio, visualicé al hombre que me había robado y traté de imaginarlo de niño. Tal vez proviniera de una familia pobre. Quizá su padre abusaba de él. Puede que su vida hubiese sido una lucha constante y que el único medio para sobrevivir de niño fuera el robo. No conozco la realidad de su historia, y no necesito conocerla, pero me resultó útil imaginármelo en una situación en la que podía sentir compasión por él, en lugar de solamente ira.

Este proceso puede llevarte unos minutos. Después, deberías sentir una carga negativa ligeramente menor hacia esa persona. Repite el proceso hasta que te sientas cómodo perdonando en el amor. Para ofensas graves, el proceso puede llevar horas o días. Si se trata de alguna pequeña ofensa, como un asunto menor con un compañero de trabajo, cinco minutos puede ser todo cuanto necesites. Aprendí de esta experiencia que no tienes que pedir a la otra persona que te perdone. Solo tú tienes que perdonarla. Y eso está totalmente bajo tu control.

Ahora hay algo importante que conviene destacar aquí: «perdonar en el amor» no significa simplemente dejar pasar (en mi caso, dejar correr los cargos presentados contra aquel hombre en la policía). Necesitas seguir protegiéndote y, si es necesario, pasar a la acción. Los actos delictivos, concretamente, han de ser comunicados a las autoridades.

Pero el dolor por lo que sucedió no debe carcomerte.

Al día siguiente mi amigo Joe Polish, que realizó el curso conmigo, me envió en un mensaje de texto una cita que había encontrado en internet:

INALTERABLE: Cuando te encuentras verdaderamente en paz y en conexión con tu ser más profundo, nada que puedan decir o hacer te molestará y la negatividad no te afectará.

Cuando aprendes a perdonar de verdad, te vuelves inalterable. Puede que alguien se porte mal contigo y, sí, actuarás defendiéndote y protegiéndote si fuera necesario. Pero serás capaz de seguir adelante con tu vida sin malgastar energía en ello.

Lo que realmente hizo que el Programa 40 Years of Zen fuera la experiencia de desarrollo personal más poderosa que había tenido nunca fue la sensación de liberación que sentí al final. Me había limpiado de todos los rencores con los que había cargado durante años. Dejé marchar recuerdos dolorosos que había olvidado que tenía y que me pesaban sin saberlo. Y finalmente me liberé de las acusaciones que albergaba contra las personas que sentía que me habían herido.

Actualmente puedo decir que nunca me había sentido tan en paz conmigo mismo. Y tú también puedes conseguirlo.

Sistema 3: El ejercicio de dar

El Dalai Lama dijo en una ocasión: «Para ser feliz, haz felices a los demás.

Dar es el camino para conseguirlo».

Dar es la continuación natural de la gratitud. La gratitud nos llena de sensaciones positivas y de energía vital. Cuando nuestro vaso está lleno, tenemos la capacidad de dar a los demás. El estudio del Dr. Emmons encontró que las personas que practicaban la gratitud eran más amables. El estudio del Dr. Baumeister llegó a la conclusión de que ser «dadivoso» estaba ligado a una mayor sensación de significado en la vida. También encontró que el significado en la vida estaba ligado a hacer cosas buenas para otras personas.

Dar felicidad a los demás es enormemente poderoso, levanta el ánimo tanto a quien da como a quien recibe y es fácil, ya que la felicidad es contagiosa. Puede ser cualquier cosa, desde sonreír y dar los buenos días con alegría hasta dejar pequeñas notas a un ser querido en el portafolio o la tartera; desde esforzarse al máximo en un proyecto hasta hacer trabajo extra en casa sin que nadie nos lo haya pedido; desde dejar una sentida nota de aprecio sobre el escritorio de un compañero de trabajo hasta ir a buscar a tu pareja al trabajo y sorprenderla con entradas para un concierto por la noche, simplemente «porque sí».

Dar es el camino. Yo pienso que la única moneda que realmente importa en

un mundo incierto es la bondad y la generosidad transmitidas de un ser humano a otro.

En 2012 decidí probar en Mindvalley un experimento sobre «dar». Con frecuencia aplico un método que yo llamo «hackear» la cultura para ayudar a crear una cultura más sana y colaborativa en mis espacio de trabajo. En el «hackeo» de la cultura se aplica la ingeniería de la conciencia en el seno de un grupo, para permitir a sus miembros crecer y colaborar. Esta vez quería ver qué pasaría si generaba mayor aprecio y más conexiones entre los trabajadores. El método que decidí utilizar tenía que ver con el arte de dar. El día de San Valentín estaba cerca y había estado oyendo a demasiados solteros refunfuñar al respecto. De modo que este es el experimento que surgió de aquello: la semana anterior al día de San Valentín, cada persona de la empresa debía sacar de un sombrero un papelito con el nombre de un compañero de trabajo. Cada uno de ellos se convirtió en el ángel secreto de ese «humano» en particular durante la semana. Dimos a cada ángel secreto una sencilla instrucción: hacer una cosa hermosa al día para «su» humano, durante cinco días. Café y cruasanes por la mañana, golosinas, flores, tarjetas o una simple nota de agradecimiento en el escritorio de alguien —son solo algunos ejemplos de lo que la gente podía dar. Al acabar la semana, se desvelaron las identidades y hubo un montón de risas y abrazos por todas partes. La llamamos la Semana del amor.

La gente terminó desviviéndose para organizar las sorpresas más espectaculares a su humano correspondiente. Llegaron a cocinar elaborados almuerzos, a realizar todo tipo de trabajos manuales, a cubrir la mesa de alguien con flores o globos e incluso, en una ocasión, a entregar un billete de avión para un destino de vacaciones.

Pero había una segunda sorpresa. La inmensa mayoría de empleados encuestados dijeron que realmente habían disfrutado más con el acto de dar que con el de recibir regalos. Les había gustado planear a diario la sorpresa de algo que sabían que le gustaría a su humano. Si no conocían bien a esa persona, gran parte de la diversión consistía en encontrar formas secretas de averiguar algo más sobre él o ella preguntando a los compañeros de trabajo y en dar con ideas creativas para poder obsequiarle con algo.

El experimento tuvo tanto éxito que ahora lo organizamos todos los años. Cuando termina la Semana del amor, toda la oficina rebosa felicidad. Y aunque puedas pensar que poco debemos trabajar con tanta diversión entre manos, la semana del amor es en realidad uno de los recursos de productividad más eficaces que utilizamos a lo largo del año. Un estudio Gallup realizado sobre más de diez millones de trabajadores llegó a la conclusión de que aquellos que

respondían sí a la afirmación «Mi supervisor, o alguien en el trabajo, parece preocuparse por mí como persona» eran más productivos, contribuían en mayor medida a los beneficios y mostraban una probabilidad mayor de permanecer en la empresa a largo plazo.

Dar es un poderoso sistema para aportar felicidad a la vida. Un cumplido a un compañero de trabajo, una nota manuscrita de reconocimiento, ceder el paso a alguien mientras esperáis en alguna cola, todos estos detalles aparentemente insignificantes te ayudarán a elevar tu felicidad. Y al mismo tiempo estarás generando algo así como pequeñas «ondas», que puede que no veas pero que, al multiplicarse, nos ayudan a hacer que este mundo sea un lugar mucho más amable y hermoso.

Sé implacable con tu bondad.

Ejercicio: Maneras de dar

Paso 1. Realiza una lista de todas las cosas que podrías dar a los demás

Algunas ideas: tiempo, amor, comprensión, compasión, habilidades, ideas, sabiduría, energía, ayuda física y ¿qué más?

Paso 2. Investiga y sé concreto

¿Qué habilidades (contabilidad, soporte técnico, tutoría, asistencia legal, redacción, habilidades de oficina, aptitudes artísticas)? ¿Qué tipo de conocimientos (asesoramiento profesional, trabajo con niños, ayuda a otros a afrontar una experiencia por la que tú ya has pasado, como haber superado una enfermedad o haber sido víctima de un crimen)? ¿Qué tipo de ayuda física (arreglar cosas, asistir a ancianos, cocinar, leer a una persona ciega)?

Paso 3. Piensa dónde podrías ayudar

¿En el seno de tu familia directa o a otros parientes? ¿En el trabajo? ¿En tu vecindario?

¿En tu ciudad? ¿En la tienda? ¿En una comunidad espiritual? ¿En la librería local? ¿En organizaciones juveniles? ¿En hospitales o residencias de ancianos? ¿En organizaciones políticas o sin ánimo de lucro? ¿Y si creas un grupo o emprendes una labor de sensibilización en relación con una causa no suficientemente atendida?

Paso 4. Sigue tu intuición

Revisa tus listas y marca los aspectos en los que sientes un arranque de emoción.

Paso 5. Pasa a la acción

Saca la antena, observa las coincidencias que suponen oportunidades y explora las posibilidades.

También puedes adoptar sistemas como la Semana del amor en tu oficina o lugar de trabajo. Mindvalley ha realizado una guía para empresas sobre cómo aplicarla en sus espacios de trabajo. Puedes ver un breve vídeo y aprender los pasos en www.mindvalley.com/extraordinary. Después, únete a nosotros en la semana del Día de San Valentín para comenzar juntos la Semana del amor con mil empresas más.

CAMINO DE LA «FELICIELINA»

Me gustaría contaros una historia de mi mujer, Kristina, un encuentro que mantuvo con uno de los seres más sabios del planeta.

Kristina trabajaba en aquel momento para una ONG y era voluntaria en ACNUR, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. La vida de los refugiados en Asia puede ser un horror y, aunque el trabajo de Kristina era gratificante, también resultaba tremendamente triste ver tanta miseria a diario. En palabras de mi mujer, a veces todo aquello hacía que se «sintiera casi culpable por ser tan feliz y afortunada en la vida».

Tenía todas estas cuestiones en la cabeza cuando surgió la oportunidad de dirigir al Dalai Lama una pregunta, con ocasión de aquella increíble conferencia celebrada en Calgari. Kristina le preguntó: «¿Cómo es posible ser feliz cuando se ve tanta miseria y tragedia todos los días?».

La respuesta del Dalai Lama fue en realidad una pregunta, sencillamente esta: «¿Pero a quién puedes ayudar si no eres feliz?».

Y esta es quizá una de las cosas más importantes que hay que entender acerca de la *feliciplina*. Puede que estés rodeado de dolor. Puede que hayas empatizado con otros, pero en última instancia la disciplina de la felicidad te permite ayudar a propagar la felicidad en el mundo. Esa es la más alta expresión de una vida extraordinaria.

Y esto nos lleva a la Ley 7.

Ley 7. Vive en «feliciplina».

Las mentes extraordinarias saben que la felicidad proviene del interior. Comienzan por la felicidad en el momento presente y la utilizan como combustible para guiar todas sus otras visiones e intenciones, para sí mismos y para el mundo.

Espero que este capítulo haya servido para enseñarte lo fácil que es incluir en tu vida la disciplina de la felicidad diaria y lo increíblemente poderosos que pueden ser los resultados. Cultiva en tu vida esta disciplina, compártela y arraigará en ti y crecerá.

8. CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO

Donde aprendemos a asegurarnos de que las metas que perseguimos realmente conducen a la felicidad a largo plazo

Hombre. Porque sacrifica su salud para ganar dinero. Después sacrifica el dinero para recuperar la salud. Y entonces siente tanta ansiedad por el futuro que no disfruta del presente; el resultado es que no vive en el presente ni en el futuro; vive como si nunca fuera a morir y después muere sin haber nunca vivido realmente.

—JAMES J. LACHARD, ON WHAT IS MORE SURPRISING ABOUT HUMANITY

EL IMPULSO HACIA DELANTE

Sueños, visiones, aspiraciones, metas —llámalos como quieras— son esenciales para una vida extraordinaria. Yo me refiero a todo ello en conjunto como *momentum* o impulso. Cuando la vida no tiene significado para nosotros, es como vivir en un desierto sin agua.

En este capítulo aprenderás a emprender tu propio camino hacia lo extraordinario poniéndote metas más audaces y mejores. Todas las mentes extraordinarias que he conocido —incluidas las que menciono en este libro— sueñan de forma audaz y sin permitirse excusas. Compartiré aquí un sistema sencillo, divertido y aun así eficaz para establecer objetivos y perseguir sueños en todas las áreas de la vida. No quiero que te despiertes de aquí a diez años y digas: «¿Qué he hecho?», sino «Esto ha sido increíble; y ahora, ¿qué es lo siguiente?».

LOS PELIGROS DE FIJARSE METAS

Fijarse una meta es una actitud absurda que yo abandoné hace ya mucho tiempo. Sencillamente es demasiado peligrosa cuando se realiza sin la formación adecuada.

Verás, la forma moderna de fijar una meta, tal y como he explicado en innumerables cursos universitarios o dirigidos a estudiantes de secundaria, no tiene en verdad nada que ver con enseñarte a perseguir lo que realmente te ayudará a llevar una vida extraordinaria. Tiene que ver más bien con enseñarte a seguir las consabidas reglas sin sentido del espacio cultural, esas reglas obsoletas que con frecuencia te llevan a buscar cosas que en última instancia descubrirás que en realidad no te importan. Se trata de seguridad y no de vivir verdaderamente la vida.

La mayor de estas reglas sin sentido es la idea de que necesitas planear tu vida para avanzar hacia alguna idea ridícula llamada «carrera profesional». Como resultado de ello, cuando la mayoría de la gente piensa en fijarse metas y en sus visiones de futuro, su modelo dominante se centra en su carrera profesional y en el dinero. Boberías.

Como dijo el famoso filósofo de la escuela de pensamiento zen Alan Watts:

Olvida el dinero, porque si dices que ganar dinero es lo más importante de tu vida te pasarás toda la vida malgastando el tiempo. Estarás haciendo cosas que no te gusta hacer para seguir viviendo, esto es, para seguir haciendo cosas que no te gusta hacer. Lo cual es estúpido. Es mejor tener una vida corta pero llena de lo que te gusta hacer que una vida larga vivida de modo miserable.

Somos demasiados los que perseguimos metas que pensamos que nos harán felices y de repente nos despertamos un día a los cuarenta preguntándonos qué diablos nos ha pasado para encontrarnos atrapados en una vida sin inspiración alguna, aburrida y estancada. ¿Cómo sucede esto?

En primer lugar, el gran problema en muchos países industrializados es que demasiado a menudo se espera de nosotros que elijamos una carrera profesional antes de tener edad para poder comprar legalmente una cerveza. Como estudiante universitario de diecinueve años, se esperaba de mí que eligiera y me

volcara en construir una carrera como ingeniero informático antes incluso de saber lo que realmente me gustaba. Pasé años de miseria creciente y viví el drama de ser despedido de Microsoft antes de descubrir el camino que deseaba seguir en la vida. En el sistema moderno que nos lleva a establecer metas se observa un fallo fundamental: con la mente ofuscada por reglas sin sentido, confundimos los *medios* con el *fin*.

ELIGE METAS FINALES Y SÁLTATE LAS INTERMEDIAS

Probablemente habrás escuchado la expresión «era un medio para un fin». Se aplica también a la consecución de objetivos. A menudo la gente confunde los medios, o metas intermedias, con los objetivos finales. Elegimos una universidad, una profesión, un camino en la vida como si fueran cada uno de ellos un fin en sí mismo, cuando en realidad son *medios para un fin*. Puede que invirtamos años de trabajo duro y dinero en metas intermedias enmascaradas como metas finales. Esto nos puede traer problemas. La diferencia entre una meta intermedia y una meta final es una de las lecciones que desearía que más gente pudiera aprender enseguida en la vida. Las metas finales son las hermosas y emocionantes recompensas del ser humano en el planeta Tierra. Estas metas finales tienen que ver con experimentar el amor, viajar por el mundo siendo realmente feliz, contribuir al planeta porque hacerlo aporta significado a la vida y aprender una nueva habilidad por el mero gusto de hacerlo.

Las metas finales hablan al alma. Aportan felicidad por sí mismas, y no porque confieran cualquier etiqueta externa, un grado o un valor otorgado por la sociedad. Las metas finales no se alcanzan por una recompensa material. Son las experiencias que crean los mejores recuerdos en nuestras vidas.

Mis metas finales más increíbles eran:

- Subir a la cima del monte Kinabalu y contemplar las nubes por debajo de mí al salir el sol sobre la isla de Borneo.
- Mi luna de miel con Kristina en Svalbard, Noruega, caminando en medio de una típica tormenta de nieve del clima ártico.
- Invitar a mis empleados a la presentación de una espléndida oficina nueva, de última generación, con la que llevaba años soñando y ser testigo de la expresión de asombro en sus caras al abrir las puertas por primera vez.
- Ver a mi hija bailar por primera vez («Achy Breaky Heart», de Billy Ray Cyrus).

Pero durante la mayor parte de mi vida he perseguido metas intermedias. Se trata de cosas que la sociedad dice que necesitamos tener en lugar de conseguir

la felicidad. Prácticamente todo lo que he escrito aquí como metas eran en realidad medios para un fin, no un fin en sí mismo, como, por ejemplo:

- Graduarme en el instituto con una buena nota media.
- Aprobar las pruebas para ingresar en la universidad deseada.
- Asegurarme unas prácticas de verano.
- Conseguir un trabajo en Trilogy Software Austin, Texas.

Otras metas intermedias habituales son alcanzar cierto nivel de ingresos, conseguir reconocimiento, ascender hasta un determinado nivel en el trabajo y estar con alguien en particular.

Pero cuando las metas intermedias se convierten en el centro de atención de la vida, se pierde el norte.

Me encanta este consejo del autor Joe Vitale: «Una buena meta debe asustarte un poco y emocionarte mucho». Miedo y emoción son dos hermosas sensaciones que las buenas metas finales despiertan a menudo. El miedo es bueno, porque significa que estás forzando tus límites —que es la manera de avanzar hacia lo extraordinario. La emoción significa que tu meta queda en verdad muy cerca de tu corazón, no es algo que estés haciendo por complacer a otro o para seguir las reglas sin sentido de la sociedad.

EL DÍA QUE DEJÉ EL TRABAJO

Mi llamada de atención se produjo en 2010. Me había hecho una promesa a mí mismo: si algún día me despertaba dos semanas seguidas con terror por tener que ir a trabajar, renunciaría y pensaría en otro trabajo. En 2010, por primera vez, sentí ese terror.

Mindvalley era en aquel entonces una empresa diferente y la dirigía conjuntamente con Mike, cofundador y amigo desde los tiempos de la Universidad de Michigan. Era una incubadora de proyectos, una *startup* en torno a la cual giraban diferentes pequeños negocios digitales. Habíamos puesto en funcionamiento varias tiendas de comercio electrónico, un algoritmo de *software* para calcular la calidad de un blog e incluso un sistema de marcadores sociales que habíamos vendido.

Mike y yo éramos buenos en lo que hacíamos, pero hacía mucho tiempo que nuestra amistad había terminado y trabajar juntos ya no generaba esa chispa de antaño. Mientras Mindvalley iba funcionando de *motu proprio*, yo seguía pensando en otros negocios, y Mike también. Una de mis metas era poner en marcha una *startup* y luego salir de ella, con objeto de poder marcarme otra victoria empresarial. Y estaba cerca. Mi segunda *startup*, un sitio de ofertas diarias para el sudeste asiático, acababa de arrancar y había recibido ya una saludable ronda de financiación en forma de capital de riesgo. Así pues, llevaba dos negocios a la vez y, de acuerdo con mi lista de metas, habría tenido que sentirme feliz:

- Una empresa en rápido crecimiento. Hecho.
- Financiación. Hecho.
- Atención de prensa y medios. Hecho. Dinero. Hecho.
- Títulos y premios. Hecho.

Sin embargo, no era feliz. Me aburría en el trabajo. Odiaba lo que hacía y me horrorizaba ir a la oficina. Me sentía solo. Cuando la mayoría de tus amigos son socios en el negocio o empleados tuyos y no te gusta tu trabajo, las amistades también se resienten. Mindvalley existía para generar flujo de caja, pero no para llenar mi vida de significado ni contribuir de algún modo a la marcha de la humanidad.

¿Cómo habían tomado las cosas este camino?

Estaba doblegando la realidad: había sido feliz y tuve visiones que me impulsaron hacia delante. Y había tenido mucho éxito y era rico. Pero mientras alcanzaba todos mis objetivos como empresario, algo se me escapaba.

Sin darme cuenta, había caído en la trampa de confundir metas intermedias con metas finales. Había acabado siendo un empresario con un negocio y dinero en el banco. Era mi propio jefe. Pero no me había preocupado por establecer verdaderas metas finales que fueran más allá de todo esto.

¿Qué era entonces lo que de verdad ansiaba mi corazón?

- Quería viajar a países exóticos y a lugares hermosos de todo el mundo.
- Quería poder alojarme en hoteles de cinco estrellas con mi familia y tener una experiencia de lujo.
- Quería poder viajar con mis hijos y ofrecerles oportunidades únicas de aprendizaje.
- Quería tener amigos en todo el mundo, que fueran hombres y mujeres increíbles y movidos por valores centrados en la humanidad y hacer grandes cosas en el mundo.
- Quería conocer a muchas de las figuras que eran ya leyenda en el campo de los negocios y del desarrollo personal y que me habían servido de inspiración.
- Quería poder enseñar y poner en papel mis modelos de desarrollo personal para que el mundo los conociera.
- Y quería que mi trabajo fuera espectacularmente divertido.

En 2010 anoté estas metas. Ya no se trataba solo de crear *startups*, de hacer dinero y de que el negocio creciera. Deseaba una vida con significado y que me hiciera disfrutar.

Cuando tu mente tiene una visión clara, sucede algo interesante. Tanto si la meta es una meta intermedia como si es una meta final, tu mente encontrará la manera de llevarte hasta ahí. Este es el motivo por el que digo que, para una mente no debidamente formada, el establecimiento de metas puede ser peligroso. Podrías acabar en algún lugar donde no quieres estar. Pero cuando aprendas acerca de las metas finales y cuál es su importancia y realices el ejercicio que comparto en este capítulo, será más probable que alcances lo que tu corazón y tu alma realmente anhelan.

Cuando elaboré esta lista, no tenía ni idea de cómo llegar a estas metas. Pero la mente humana, impulsada por una visión emocionante, puede ser una fuerza

increíble para el cambio. En ocasiones el camino hacia la meta final es inesperado. Y ese fue ciertamente mi caso.

Aburrido, solo y sediento de significado y aventura, definitivamente estaba pasando por uno de esos momentos bajos por los que se pasa en la vida y de los que hablaba en los primeros capítulos. Y en la profundidad de estas depresiones, tuve la loca inspiración de organizar un festival.

Como inversión en mi propio desarrollo personal asistía a un montón de seminarios y me sentía profundamente decepcionado por la cantidad de oradores chanchulleros que proponían sospechosos modelos de enriquecimiento rápido bajo el disfraz de desarrollo personal. Pero aquellos eventos que atraían a tribus de almas de ideas similares para hacer contactos y aprender me sirvieron de inspiración. Me habían invitado a hablar en eventos como los de Summit Series y me gustaba la dinámica que allí se vivía, de personas que conectaban luego entre ellas fuera de la sala del seminario ¿*Cómo podía yo mejorar este tipo de actividades?*, pensé.

Me encontraba dando una charla en Washington DC, compartiendo algunas de las ideas de este libro. Al final de mi discurso pregunté al público si querían pasar un fin de semana conmigo profundizando un poco más en estas ideas. No tenía ninguna fecha ni plan alguno, pero sesenta personas manifestaron su interés. Las invité a pasar a otra sala y les pregunté en qué aspecto les gustaría profundizar. Me contaron que deseaban saber más acerca de mis modelos de desarrollo personal y que querían aprender con un grupo escogido, en un lugar paradisíaco y divertido. «¡Sería genial!» (*awesome* en inglés)!, dijo uno de ellos.

«Me gusta esa palabra», repliqué. «Por ahora vamos a llamarlo *Awesomeness Fest*». Allí y en ese momento, sin lugar ni fecha, vendí 60.000 dólares en entradas. Disponía ya de fondos para empezar.

A lo largo de los meses siguientes organicé el «festival». Invité a varios oradores increíbles, entre ellos el hotelero Chip Conley, el profesor de MBA Srikumar Rao y el fundador de Summit Series Elliott Bisnow, más un grupo de expertos en fitness y otros oradores. Trabajando solamente con mi ayudante Miriam, organizamos un evento para 250 personas en Costa Rica. Fue todo un éxito.

Más tarde lo rebautizamos como A-Fest, y así es como arrancó. Ahora, todos los años, miles de personas procedentes de más de cuarenta países solicitan entradas para los dos A-Fest que se celebran en algún lugar del planeta. Una interesante lista de oradores y preparadores de prestigio mundial en diferentes aspectos de la actividad humana colaboran conmigo, compartiendo sobre un

escenario con los asistentes los últimos conocimientos sobre desarrollo personal, con temas como «biohacking», «cerebro y cuerpo» o «cómo hackear las creencias». Por la tarde, los invitados participan en espectaculares aventuras y fiestas que propician que la gente conecte y cree recuerdos más profundos.

Alquilamos espacios en algunos de los lugares más espectaculares del mundo, desde paradisíacas islas en el Caribe hasta castillos en Europa o sitios representativos de la cultura de lugares como Bali. Llevamos música, arte y otros elementos y creamos un ambiente en el que las personas conectan de manera tan profunda que surgen lazos de amistad, matrimonios y asociaciones para negocios. Y mezclado con todo esto, más diversión y aventura de la que puedes imaginar, todo ello compartido con cientos de personas extraordinarias que se convierten en amigos.

A-Fest ha crecido más y más. Se ha convertido en una de las actividades que más me ilusionan. Sin embargo, no encaja en ninguna categoría. Pero aquí está lo bonito: satisface todas las metas que tenía y que me faltaban en ese momento en la vida:

- Amistad. *Hecho.*
- Poder alojarme en hoteles increíbles. *Hecho.*
- Viajar a lugares maravillosos de todo el mundo. *Hecho.*
- Exponer a mis hijos a mentes increíbles y a oportunidades nuevas de aprendizaje. *Hecho.*
- Conocer a expertos y a leyendas del mundo de los negocios a los que admiro. *Hecho.*
- Diversión espectacular. *Requetehcho.*

El A-Fest no fue nunca una meta en sí mismo. Más bien surgió como una evolución de todos los elementos de mi lista de los deseos, que confluyeron, emergieron y bailaron juntos para situarme en el camino de la creación de un modelo de realidad totalmente nuevo en el mundo.

Y ese es el aspecto más importante de las metas finales. Te ayudan a salir del camino trillado y a apartarte de modelos de realidad, reglas sin sentido y sistemas de vida restrictivos que la sociedad y el sistema educativo incitan a que sigas. Las metas finales te ayudan a salir de la rutina y a tomar la senda de lo extraordinario.

Hoy en día el 80 por ciento de mis mejores amigos en todo el mundo son personas que he conocido en un A-Fest. Y fue algo que surgió cuando me centré en mis metas finales. Pero sucedieron también otras cosas.

Vendí mi segunda empresa. Me hacía infeliz. Ofrecí mis acciones a un amigo y me marché. El dinero no merecía la pena.

Decidí que debía dejar Mindvalley o reconvertirla en algo de lo que me sintiera orgulloso. Y si mi socio en la empresa y yo no nos llevábamos bien, uno de los dos debía dejarlo. Dado que era yo quien había puesto en marcha la compañía y sentía un cariño especial por ella, decidí comprarle su parte. Me endeudé para pagarle millones de dólares y comprarle todas las acciones. En 2011 era de nuevo propietario de mi empresa. Estaba en la ruina, pero era feliz. Alimentado por esta felicidad, conseguí que la compañía creciera un 69 por ciento en un año y desde entonces no he mirado hacia atrás.

Corregir el modo en el que me fijaba metas me ayudó a cambiar la vida mundana y agotadora que llevaba por una vida llena de aventura y significado. Solo me hubiese gustado haber llegado antes a la idea de las metas finales: no habría malgastado tantos años persiguiendo objetivos que parecían magníficos por fuera pero que contribuyeron poco a lo que mi corazón sentía que era importante.

De modo que no elijas una carrera profesional, no sea que acabes en una ocupación que adormezca tu mente. Y tampoco deberías declarar que quieres ser un empresario, no sea que te conviertas en una persona estresada y aburrida. En lugar de ello piensa en tus metas finales y deja que tu carrera o creación te encuentre a ti.

Ahora bien, ¿cómo saber si estás en el camino correcto? He aquí la manera de comprobar si tus metas son intermedias o si son metas finales.

UNA IMPORTANTE DISTINCIÓN: METAS INTERMEDIAS FRENTE A METAS FINALES

En realidad se trata de una distinción sencilla, con cuatro puntos en los que fijarse.

CÓMO IDENTIFICAR METAS INTERMEDIAS

1. LAS METAS INTERMEDIAS SUELEN ENCERRAR UN «DE MANERA QUE». Las metas intermedias no están aisladas, sino que son etapas hacia otra cosa. Forman parte de una secuencia. Por ejemplo: obtén una buena nota media para poder acceder a una buena universidad. Esto a menudo supone que las metas se encadenen en largas secuencias a lo largo de la vida, como la siguiente: obtén una buena nota media *de manera que* puedas acceder a una buena universidad, *de manera que* puedas conseguir un buen trabajo, *de manera que* puedas ganar mucho dinero, *de manera que* puedas permitirte una bonita casa, un coche, etc., *de manera que* ahorres dinero para hacer todo eso que realmente quieres hacer cuando te jubiles. ¿Lleva tu meta incluido un «de manera que»?
2. LAS METAS INTERMEDIAS TIENEN QUE VER A MENUDO CON SEGUIR REGLAS SIN SENTIDO. ¿Es tu meta algo que piensas que «debes» cumplir como parte del camino para alcanzar tu meta definitiva, por ejemplo, pensar que deberías obtener un título universitario para tener un trabajo satisfactorio o que deberías casarte para tener amor en la vida? Muchas metas intermedias son reglas sin sentido astutamente enmascaradas. No tienes que casarte. No tienes que obtener un título universitario. O ser un empresario. O continuar con el negocio familiar. Lo que realmente deseas es tener una bonita relación de amor, tener buenas oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal y ser libre. Y todo esto puede llegarte de distintas maneras. ¿Te das cuenta de la diferencia?

CÓMO IDENTIFICAR METAS FINALES

1. LAS METAS FINALES TIENEN QUE VER CON SEGUIR LO QUE TE DICTA EL CORAZÓN. El tiempo vuela cuando las persigues. Tal vez tengas que trabajar duro hacia estas metas, pero sentirás que merece la pena. Te recuerdan lo fantástico que es el ser humano. Cuando trabajas sobre una meta final, no lo sientes como «trabajo». Podrías estar haciéndolo durante horas, pero realmente te hace feliz y aporta significado a tu vida. No necesitas distanciarte para «recargarte». El trabajo por una meta final te recarga por sí solo, no te agota. Por ejemplo, para mi, escribir este libro es una meta final. Es tan divertido que lo haría incluso si nunca llegaran a pagarme.
2. LAS METAS FINALES SON A MENUDO SENSACIONES. Ser feliz, estar enamorado, sentir amor en la vida o sentirse contento son metas finales muy buenas. Un título, un premio, un gran negocio u otros logros pueden ciertamente traer consigo buenas sensaciones, pero no son metas finales si no eres feliz persiguiéndolas, en otras palabras, si el acto de estudiar para conseguir el título o para cerrar el trato no te aporta felicidad. Las buenas metas finales tienen la felicidad implícita en el propósito.

LAS TRES PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES

¿Cómo evitar la trampa de las metas intermedias? He desarrollado esta técnica mejorada de fijación de objetivos para conseguirlo. Yo la llamo la técnica de «Las tres preguntas más importantes». Si se formulan estas tres preguntas en el orden correcto, el ejercicio puede ayudarte a saltar directamente a las metas finales que realmente te importan en la vida.

He llegado a la conclusión de que todas las metas finales pueden clasificarse dentro de tres categorías.

La primera es la de las experiencias. No importa lo que pienses sobre los orígenes de la humanidad: una cosa está clara. Estamos aquí para experimentar todo lo que el mundo tiene para ofrecernos, no objetos o dinero, sino experiencias. El dinero y los objetos solo generan experiencias. Las experiencias, además, nos proporcionan felicidad en el momento presente, un componente clave de una vida extraordinaria. Necesitamos sentir que esa vida diaria nos depara sorpresas y emociones para sostener nuestra felicidad, que alimenta a su vez el avance hacia nuestras metas.

La segunda categoría es la del crecimiento. El crecimiento ahonda en nuestra sabiduría y conciencia. El crecimiento puede elegirnos a nosotros o bien ser nosotros quienes elegimos crecer. El crecimiento hace que la vida sea un viaje interminable de descubrimiento.

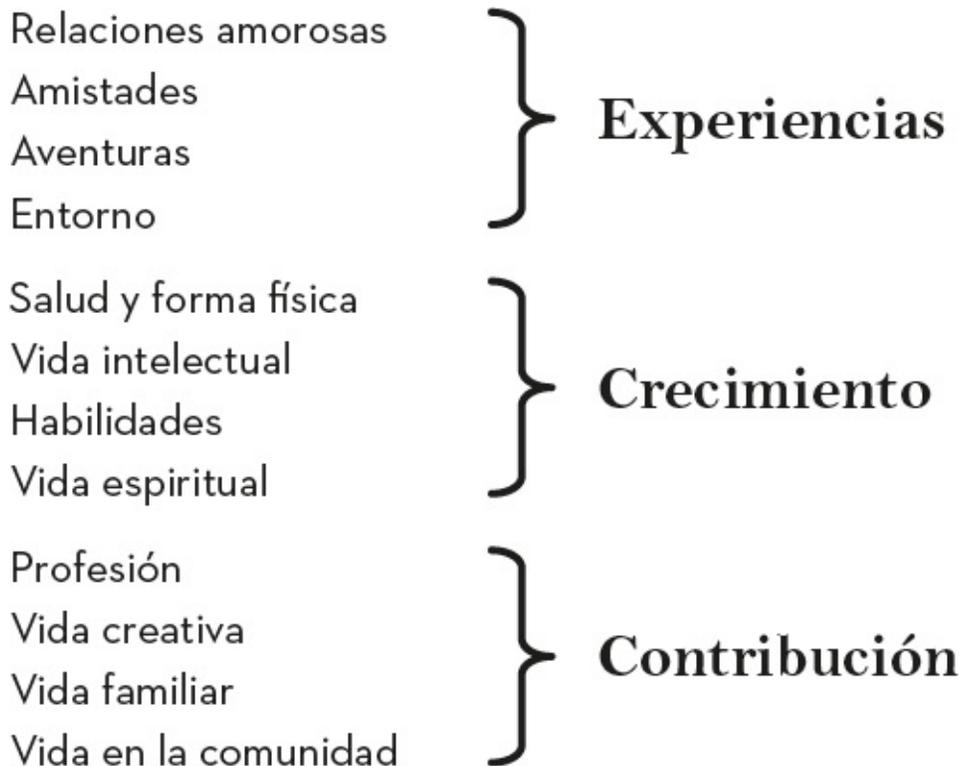
La tercera categoría es la de la contribución. Es lo que restituimos a partir de la riqueza de nuestras experiencias y de nuestro crecimiento. Aquello que damos es la marca especial que dejamos en el mundo. Dar nos mueve hacia el despertar, hacia el nivel más alto de felicidad, aportando significado a nuestra vida, y es un componente clave de cualquier vida extraordinaria.

Pensemos en estos tres conceptos esenciales planteados como preguntas.

LAS TRES PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES

1. ¿Qué experiencias quieres tener en la vida?
2. ¿Cómo quieres crecer?
3. ¿Cómo quieres contribuir?

Más adelante en este mismo capítulo harás el ejercicio de las tres preguntas más importantes y entonces verás cómo las doce áreas de equilibrio que has estado estudiando y desarrollando en capítulos anteriores encajan perfectamente en las tres preguntas más importantes. De hecho, deduje las doce áreas de equilibrio a partir de estas preguntas. El esquema bajo estas líneas muestra cómo y dónde encajan.



Desarrollemos estas preguntas más detenidamente. Te sugiero que leas todo el proceso y llegues al final de este capítulo (que termina con unos consejos para hacer el ejercicio). Luego, cuando te sientas preparado, lleva a cabo el ejercicio.

Pregunta 1: ¿Qué experiencias quieres tener?

En esta sección, te haces la siguiente pregunta:

Si el tiempo y el dinero no fueran un obstáculo y no tuviera que obtener el permiso de nadie, ¿qué tipo de experiencias buscaría mi alma?

Apliquemos esta cuestión a los cuatro primeros aspectos de las doce áreas de equilibrio. Cada uno de estos cuatro aspectos se relaciona con experiencias:

1. RELACIONES AMOROSAS. ¿Cómo sería tu relación amorosa ideal? Imagínala en todas sus facetas: la manera de comunicaros, lo que tenéis en común, las actividades que hacéis juntos, día en vuestra vida juntos, cómo son las fiestas, qué ideas morales compartís, qué tipo de sexo salvaje y apasionado tenéis.
2. AMISTADES. ¿Qué experiencias te gustaría compartir con amigos? ¿Quiénes son los amigos con los que compartirías estas experiencias? ¿Cuáles son tus amigos ideales? Imagina tu vida social en un mundo perfecto: la gente, los lugares, la conversación, las actividades. ¿Cómo sería un fin de semana perfecto con tus amigos?
3. AVENTURAS. Dedicar unos minutos a pensar en las personas que han tenido lo que tú consideras aventuras increíbles. ¿Qué han hecho? ¿Dónde han ido? ¿Cómo definirías la aventura? ¿Qué lugares has deseado siempre visitar? ¿Qué cosas arriesgadas siempre quisiste hacer? ¿Qué tipo de aventura haría feliz a tu alma?
4. ENTORNO. En esa vida tuya absolutamente genial, ¿cómo es tu casa? ¿Qué sientes al volver a ese lugar? Describe tu habitación de ensueño: ¿qué habría en ese maravilloso espacio? ¿Cuál es la cama más celestial en la que puedes imaginarte durmiendo? ¿Qué clase de coche conducirías si pudieses tener cualquier coche que quisieras?

Ahora imagina el espacio de trabajo perfecto: describe el lugar donde gustaría trabajar. Al salir del trabajo, ¿qué tipo de restaurantes y hoteles te gustaría frecuentar?

Pregunta 2: ¿Cómo quieres crecer?

Si observas la manera en la que los niños pequeños absorben la información, te darás cuenta de lo profundamente programados que estamos para aprender y crecer. El crecimiento personal puede y debe producirse a lo largo de toda la vida, no solo cuando somos niños. En esta sección te preguntarán fundamentalmente a ti mismo:

Para tener las experiencias anteriores, ¿cómo tengo que crecer? ¿Hacia qué clase de hombre o mujer tengo que evolucionar?

¿Te das cuenta de la relación que existe entre esta pregunta y la anterior? Consideremos ahora las siguientes cuatro categorías dentro de la lista de las doce áreas de equilibrio:

5. **SALUD Y FORMA FÍSICA.** Describe cómo querrías sentirte y qué aspecto te gustaría tener a diario. ¿Qué ocurrirá dentro de cinco, diez o veinte años? ¿Qué métodos de ejercicio físico y bienestar te gustaría seguir, no porque pienses que deberías sino porque eres curioso y quieres hacerlo? ¿Hay objetivos de *fitness* que te gustaría alcanzar simplemente por la emoción de saber que lo has conseguido (ya sea subir caminando una montaña, aprender a bailar claqué o cumplir con la rutina de ir regularmente al gimnasio)?
6. **VIDA INTELECTUAL.** ¿Qué necesitas aprender para tener las experiencias que enumeraste arriba? ¿Qué te gustaría aprender? ¿Qué libros y películas despiertan tu mente y tus gustos? ¿Sobre qué tipo de arte, música o teatro te gustaría saber más? ¿Hay idiomas que querrías dominar? Acuérdate de centrarte en metas finales —elige oportunidades de aprender donde la alegría esté implícita en el propio proceso de aprendizaje y este no sea un medio para un fin, como, por ejemplo, la obtención de un diploma.
7. **HABILIDADES.** ¿Qué habilidades te ayudarían a prosperar en tu trabajo y disfrutarías dominando? Si quisieras cambiar profesionalmente de trayectoria ¿qué habilidades deberías adquirir para hacerlo? ¿Qué habilidades te gustaría aprender simplemente por diversión? ¿Qué haría

que te sintieras feliz y orgulloso de saber hacerlo? Si pudieras volver a la escuela para aprender cualquier cosa que quisieras solo por la alegría de hacerlo ¿qué elegirías?

8. VIDA ESPIRITUAL. ¿Dónde te encuentras espiritualmente ahora y dónde te gustaría estar? ¿Te gustaría profundizar en la técnica espiritual que ya conoces o probar otras? ¿Cual es tu mayor aspiración en lo referente a práctica espiritual? ¿Te gustaría aprender cosas como sueños lúcidos, estados profundos de meditación o técnicas para superar el miedo, la preocupación o el estrés?

Pregunta 3: ¿Cómo deseas contribuir?

De acuerdo con el mensaje de su santidad el Dalai Lama, como ya he mencionado anteriormente, si quieres ser feliz, haz feliz a otras personas. Esta pregunta explora de qué forma todas tus experiencias únicas y tu crecimiento personal pueden ayudarte en tu aportación al mundo. No tiene que ser un gesto grande y llamativo. Puede ser tal vez invitar a los nuevos vecinos a una barbacoa o llevarte a almorzar fuera al trabajador recién contratado, tocar el piano en una residencia de ancianos, ayudar a que animales rescatados sean adoptados o encabezar una campaña de recogida de ropa en el trabajo.

En esta sección te estás preguntando básicamente:

Si tengo las experiencias anteriores y he crecido de esta forma tan notable, entonces ¿cómo puedo devolver al mundo todo lo que he recibido?

Una vez más, observa cómo esta pregunta conecta con las dos anteriores. Imagina lo que puedes dar en estos ámbitos de las doce áreas de equilibrio:

9. PROFESIÓN. ¿Cuáles son tus visiones para tu profesión? ¿Qué nivel de competencia deseas alcanzar y por qué? ¿Cómo te gustaría mejorar tu lugar de trabajo o tu empresa? ¿Qué te gustaría aportar en tu campo? Si parece que tu trayectoria profesional no está contribuyendo actualmente con nada significativo al mundo, fíjate más detenidamente: ¿es porque el trabajo carece en verdad de significado o es solo porque carece de

significado para ti? ¿Qué carrera profesional te gustaría emprender?

10. **VIDA CREATIVA.** ¿Qué actividades creativas te gustan o querrías aprender? Puede ser cualquier cosa, desde cocinar a cantar pasando por la fotografía (mi pasión), escribir, pintar, la poesía o el desarrollo de programas informáticos. ¿De qué manera podrías compartir tu ser creativo con el mundo?
11. **VIDA FAMILIAR.** Imagínate que estás con tu familia, no del modo en el que piensas que «debes» estar, sino del modo que a ti te llena de felicidad. ¿Qué dices y haces? ¿Qué maravillosas experiencias estáis teniendo juntos? ¿Qué valores quieres interiorizar y transmitir? ¿Cómo puedes contribuir a tu familia, que es única para ti? Ten presente que tu familia no tiene que ser una familia tradicional, pues a menudo las ideas que siguen esta línea son reglas sin sentido. La «familia» puede estar integrada por compañeros que conviven, por una pareja del mismo sexo, un matrimonio que decide no tener hijos o un *single* para quien su familia son un puñado de buenos amigos íntimos. No caigas en la definición de familia que da la sociedad. En lugar de ello, crea un nuevo modelo de realidad y piensa en la familia como en esa gente a la que realmente quieres y con la que deseas pasar el tiempo.
12. **VIDA EN LA COMUNIDAD.** La «comunidad» pueden ser tus amigos, tus vecinos, tu ciudad, el país, una comunidad religiosa o la comunidad mundial. ¿Cómo te gustaría contribuir a la buena marcha de tu comunidad? Si te fijas en tus habilidades, en tus ideas, en todas las experiencias únicas que has tenido y que te han hecho la persona que eres ¿cuál es la huella que quieres dejar en el mundo y que te emociona y satisface? Para mí es la reforma de la educación global de nuestros niños. ¿Y para ti?

Y esto nos conduce a la ley 8.

Ley 8. Crea una visión para tu futuro.

Las mentes extraordinarias crean una visión para su futuro que es decididamente propia y que existe al margen de las expectativas del espacio cultural. Su visión se centra en metas finales en conexión directa con su felicidad.

Aplicación de «Las tres preguntas más importantes» al trabajo, a la vida y a la comunidad

Puedes realizar el ejercicio de las tres preguntas más importantes solo o acompañado. En escuelas de Estados Unidos y en aldeas de África lo han utilizado para inspirar a los estudiantes. Las empresas lo utilizan para generar mayor compromiso. Muchas personas realizan este ejercicio con un compañero, porque compartir las respuestas crea conexión instantánea. Prueba el ejercicio con tu pareja el día de vuestros respectivos cumpleaños o en vuestro aniversario. Resulta fascinante ver cómo tus metas y las de los demás evolucionan y cambian con el tiempo.

Proyectos para el alma

El ejercicio de las tres preguntas más importantes es tan esencial que lo hacemos con cada persona que se une a la familia Mindvalley. Los nuevos empleados pasan por un período de formación en ingeniería de la conciencia, siguiendo un currículo similar al que propongo en este libro. Terminan su inducción realizando el ejercicio de las tres preguntas más importantes. En una hoja de papel del tamaño de una carta, trazan tres columnas: una para experiencias, otra para crecimiento y una tercera para contribución.

En cada columna escriben sus visiones y aspiraciones para cada una de las tres áreas. Al final, la hoja queda así:

Experiencias	Crecimiento	Contribución
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Para mí esto es mucho más que simples hojas de papel. Cada una representa los sueños, las ambiciones y las motivaciones de alguien que se ha unido a nuestra empresa. Por ello nos referimos cariñosamente a estas hojas como «proyectos para el alma».

Colgamos el proyecto de todo el mundo, junto con su foto, en un tablón de corcho gigante, de modo que podamos ver y compartir nuestros sueños. En cada planta de nuestras oficinas hay un tablón de corcho con los planes de las personas que trabajan allí. La exposición de todas esas aspiraciones brillantes juntas, en un mismo lugar, desprende una fuerza indescriptible. Es una de las cosas más hermosas de Mindvalley: los sueños colectivos de cientos de empleados en un muro gigante.

Además, es lo último en transparencia: los compañeros de trabajo saben lo que mueve a otros compañeros de trabajo. Los gerentes saben lo que mueve a los miembros de su equipo. Yo sé lo que mueve a todo el mundo y ellos saben lo que me mueve a mí.

Muchas historias de éxito comenzaron como proyectos en esta pared. Amir se unió a Mindvalley procedente de Sudán. Hizo el ejercicio con veintidós años y tenía grandes sueños. Escribió que deseaba ser oradora profesional y escribir un libro. Eran sueños increíblemente audaces, teniendo en cuenta sus circunstancias, pero a los veintiséis años Amir había hecho realidad la mayor

parte de aquellos sueños. Había escrito ese libro, *My Islam: How Fundamentalism Stole My Mind-And Doubt Freed My Soul*, que la revista *Foreign Policy* recomendó como uno de los veinticinco libros de lectura obligada en 2013. Hoy en día escribe, asesora y habla en los foros más destacados, desde Google hasta la Universidad de Columbia.

Luminita Saviuc se unió a nuestro equipo procedente de Rumanía. En su lista escribió metas como «ser una oradora y autora de renombre mundial» y «ser una personalidad mundial en el campo de la espiritualidad». Las metas le llegaron del modo más interesante. Había escrito un artículo cuyo título decía algo así como «15 cosas que dar para ser feliz» en su blog personal PurposeFairy.com. De algún modo, un año más tarde, el artículo resurgió y se hizo viral en Facebook. Tocó la fibra sensible de la gente y 1,2 millones de personas lo compartieron. En cuestión de meses llegó a un acuerdo para su libro. Dos grandes metas alcanzadas.

Estas historias no son inusuales. Una y otra vez vería cómo grandes metas eran alcanzadas de las formas más singulares.

Y lo mejor de todo es que este modelo ofrece una oportunidad para crecer y dar: podemos mirar en el tablero, ver lo que otros están haciendo y decir: «¡Me encanta eso!», y añadirlo a nuestro propio proyecto. Después de todo, no hay monopolio de sueños. Además, el muro permite la colaboración en visiones compartidas. Mariana, una *product manager* de Ucrania que trabajaba para nosotros, soñaba con ir a Nepal para subir al Himalaya. Recorrió el muro en busca de otros compañeros en cuyo proyecto apareciera también Nepal, y encontró tres. Los cuatro se tomaron una semana de vacaciones para hacer senderismo en Nepal, estableciendo lazos entre ellos mientras se apoyaban en la consecución de un elemento común de su lista.

Hablar abiertamente de tus sueños y metas finales ayuda a hacerlos realidad. Es raro que la gente confíe sus sueños, ni siquiera que los admita. El ejercicio de las tres preguntas más importantes saca a la luz los sueños para que el universo los conozca: tú, yo y el misterioso más allá. Por eso el ejercicio de las tres preguntas más importantes es una de las ideas más poderosas de este libro.

Como consejo adicional, recuerda que, una vez que conozcas el proyecto de los miembros de tu equipo o de un miembro de la familia, puedes practicar el arte de dar, ofreciéndoles pequeños y sencillos obsequios o recordatorios para ayudarles a crecer. Con el tiempo, yo he desarrollado una sencilla técnica de gestión que considero una de las herramientas más importantes que utilizo como jefe. Tomo una foto con el móvil de la hoja con las tres preguntas más importantes de cada uno de mis empleados. Después leo sus proyectos y los

sorprendo con un libro para ayudarles a alcanzar su objetivo. Por ejemplo, hace poco una empleada recién contratada había escrito que soñaba con aprender a hablar en público y algún día ofrecer una charla TED. Le compré un ejemplar de *Talk like TED* y le escribí una breve nota de agradecimiento dentro del libro. Algo mágico sucede cuando haces algo así en el trabajo. No solo estás demostrando que te preocupas por tus empleados, sino que estás haciendo que alguien salga a la luz, al darse cuenta de que sus sueños son apoyados por los demás. Esta es una forma excelente de construir confianza. Los gestos significativos no tienen por qué ser caros; simplemente han de ser genuinos.

Ejercicio: Hazte a ti mismo las tres preguntas más importantes

COMIENZA POR HACERLO SENCILLO. Todo lo que necesitas es un soporte en el que escribir tus respuestas: puede ser una agenda, el ordenador, el móvil o cualquier otra cosa. Para cada categoría, cronometra alrededor de tres minutos. Fijar un tiempo te ayuda a poner en pausa tu mente lógica, de modo que tu mente intuitiva y creativa pueda ponerse a actuar antes de que viejas reglas sin sentido o modelos obsoletos de realidad salgan a relucir y te agüen la fiesta. Utilizando el cronómetro, puedes completar el ejercicio en diez minutos.

NO LO PIENSES DEMASIADO. Confía en tu intuición para responder a estas preguntas. No le dediques demasiado tiempo y no te preocupes por la corrección gramatical. Solo deja que las palabras fluyan. Haz dibujos si ello te ayuda. Esta es la razón por la cual funciona el cronometraje de los tres minutos. Obliga a tu mente lógica a callarse mientras permites a la mente intuitiva que exprese libremente lo que de verdad quieres. Siempre puedes volver atrás pasados los tres minutos y dedicar algo más de tiempo a analizar y repasar tu lista. Pero comienza con el consejo de los tres minutos.

RECUERDA LA DIFERENCIA ENTRE META INTERMEDIA Y META FINAL. La forma más rápida es centrarse en las sensaciones. ¿Qué sensaciones despierta una meta? Por ejemplo, una meta centrada en una sensación ambiental podría ser: «Quiero una casa en la que despertarme cada día feliz como un bendito» o «Al menos dos veces al mes, tengo que salir a comer con amigos o familiares con los que me gusta estar».

SIGUE ESTOS CINCO PASOS PARA MANTENERTE EN LA SENDA. Utiliza esta guía rápida para revisar tus metas y ver si se corresponden plenamente con lo que en realidad deseas. Mia Koning, nuestra coordinadora en el A-Fest, diseñó estos cinco pasos, que añaden claridad al proceso:

1. Identifica una meta.
2. Responde exhaustivamente a esta pregunta hasta que no tengas más respuestas: Cuando alcance esta meta podré __, __, __, [etc.].
3. Responde exhaustivamente a esta pregunta, hasta que no tengas más respuestas: cuando logre todo esto, me sentiré __, __, __ [etc.].
4. Identifica los verdaderos objetivos subyacentes a tu meta, basados en tus respuestas a las preguntas 2 y 3.
5. Compara estos objetivos con la meta original y pregúntate:
 - ¿Es esta meta original la única/la mejor manera de alcanzar estos objetivos?
 - ¿Es esta meta original suficiente para alcanzarlos?
 - ¿Puedo alcanzarlos de una manera más eficaz?

Cuando hagas esto, seguramente te darás cuenta de que lo que piensas que es una meta final es en realidad una meta intermedia. También verás con mayor claridad cuál puede ser la meta final. Esto te liberará de asegurarte de que lo que estás persiguiendo es realmente la meta final correcta.

QUÉ HACER CON TU LISTA. Pégala en una pared donde puedas verla y continúa trabajando de manera consciente y subconsciente en dirección a tus metas. Compártela con otros por todas las razones ya mencionadas. Estarás empoderando a otros para que crezcan y te estarás dando a ti mismo también nuevas oportunidades de crecimiento. No puedo expresar lo poderoso que resulta este ejercicio para las empresas. En Mindvalley lo consideramos uno de los ejercicios más importantes para cultivar una gran cultura, y miles de empresas están haciendo ya lo mismo. ¿Por qué no plantearlo en tu lugar de trabajo?

BUENAS NOTICIAS

La buena noticia es que ya estás en tu senda. Algo asombroso sucede cuando estableces grandes y hermosas metas finales. Tu cerebro se aferra a lo que estás viendo y sintiendo, el camino hacia tus metas va abriéndose. Steve Jobs lo dijo sabiamente:

No puedes conectar los puntos mirando hacia adelante; solo puedes conectarlos mirando hacia atrás. Así que tienes que confiar en que los puntos, de alguna manera, se conectarán en tu futuro. Tendrás que confiar en algo: tu instinto, el destino, la vida, el karma o lo que sea. Porque creer que los puntos se conectarán por el camino te aportará la confianza necesaria para seguir a tu corazón incluso cuando te lleve fuera del camino más andado; y ahí está la diferencia.

Cuando formulas correctamente las tres preguntas más importantes, estás «creyendo en que los puntos conectarán más adelante en el camino». Empezarás a percibir y a descubrir los caminos que te llevan cada vez más cerca de donde deseas estar. Los científicos pueden llamarlo de una manera (como sistema reticular de activación del cerebro), los místicos pueden llamarlo de otra (el universo, Dios, el destino, la sincronicidad, la ley de la atracción o los pensamientos crean la realidad). Steve Jobs lo llama «tu instinto, el destino, la vida, el karma o lo que sea».

Yo lo llamo la mente extraordinaria.

Utiliza esta arma con sabiduría.

Para proporcionarte recursos adicionales para las tres preguntas más importantes, Mindvalley ha realizado varios videos cortos a los que se puede acceder desde www.mindvalley.com/extraordinary/:

- Un resumen guiado del proceso de *brainstorming*, o lluvia de ideas.
- Cómo llevar las tres preguntas más importantes a tu propia organización: conoce el modo en que Mindvalley aplica el proceso en el seno de su propia organización. (Siento de verdad que todas las empresas deberían

aplicar este método y que todo gerente de una empresa debería interesarse por los proyectos para el alma de la gente a la que dirige).

PARTE IV

CONVERTIRSE EN ALGUIEN EXTRAORDINARIO

CAMBIA EL MUNDO

En la Parte I aprendiste a observar el espacio cultural, el mundo que te rodea, y a contemplarlo por lo que es.

En la Parte II aprendiste que puedes escoger el mundo que deseas vivir.

A través de la ingeniería de la conciencia, puedes elegir tus propios modelos de realidad y sistemas de vida, así como acelerar tu crecimiento y despertar.

En la Parte III profundizaste en tu mundo interior y aprendiste a llegar a un equilibrio entre ser feliz en el momento presente y tener una visión para el futuro.

En conjunto, estas habilidades te permiten aparentemente «doblegar la realidad».

En la Parte IV me baso en todo esto para llevarte al siguiente nivel. Aquí aprenderás a cambiar el mundo.

Las mentes extraordinarias no se conforman simplemente con estar en el mundo. Sienten un a vocación, una llamada, una atracción a cambiar las cosas. En este punto de tu viaje hacia lo extraordinario, puedes comenzar por sentir una necesidad imperiosa de agitar el espacio cultural generando nuevos modelos, nuevas ideas y nuevas maneras de vivir que muevan también a otros hacia otros lugares. Pasas de escapar del espacio cultural a volver a él y ayudar a que evolucione. Todas las mentes extraordinarias pasan por este estadio. Vuelven para agitar las cosas y cambiarlas.

Pero esta no es una hazaña insignificante. Requiere que aprendas las dos leyes finales.

En el capítulo 9 comenzaremos con la primera lección: «Mantente

inalterable». Intentar cambiar el mundo requiere cierto grado de audacia y resistencia.

En el capítulo 10 ahondaremos en la cuestión de cómo saber qué debemos cambiar. Aprenderás que no estás solo y que un sistema interior acudirá en tu ayuda y te guiará.

Por último, en el apéndice «Herramientas para tu viaje», aprenderás a tomar todos los sistemas de vida que he compartido contigo y a reunirlos en un ejercicio diario de quince minutos, que te permite combinar todo lo aprendido en el libro.

9. PERMANECE INALTERABLE

Donde aprendemos a ser resistentes al miedo

Prepárate para dejar marchar todo cuanto temes perder

—YODA, *STAR WARS*, EPISODIO III: LA VENGANZA DE LOS SITH

CÓMO SER UNA BESTIA ESPIRITUAL

Existe un gran mito en la espiritualidad actual y es el de que, para ser espirituales, hemos de renunciar al mundo. En otras palabras, para ser espiritual hay que evitar las grandes metas, las ambiciones y la riqueza.

Basura. Yo creo que la gente más espiritual del mundo hoy en día es aquella que hace cosas para impulsar a la especie humana. Ser extraordinario es estar en conexión con esa faceta espiritual de uno mismo y sentir que te impulsa a crear, a cambiar, a inventar y a agitar el mundo.

Ken Wilber, quizá el más grande filósofo vivo del mundo en la actualidad, escribió un hermoso ensayo sobre este tema llamado *Egolessness* (Falta de ego).

Dice en él:

El ser humano típico quiere que el sabio espiritual sea «menos que persona», que de algún modo esté desprovisto de todos esos impulsos desordenados, sustanciosos, complejos, palpitantes, anhelantes y urgentes que mueven a la mayoría de los seres humanos... Deseamos que nuestros sabios sean a este respecto totalmente puros. Y esa ausencia, ese vacío, ese «menos que personal» es lo que a menudo entendemos por «sin ego».

Pero «sin ego» no significa «menos que personal»; significa «más que personal». Equivale a todas las cualidades personales normales más alguna transpersonal. Piensa en los grandes yoguis, santos y sabios, desde Moisés hasta Jesucristo y Padmasambhava. No eran pusilánimes de maneras débiles, sino personajes con mucha fuerza, tanto recibiendo latigazos en el templo como dirigiendo a todo un pueblo. Agitaron el mundo a su manera y no por algún sueño ilusorio; mucho de ellos instigaron grandes revoluciones sociales que continuarían durante miles de años.

Y lo hicieron, no porque evitaran las dimensiones físicas, emocionales y mentales de la condición humana y el ego que es su vehículo, sino porque se comprometieron con una energía y una intensidad que sacudieron el mundo desde sus cimientos.

Las profundas palabras de Ken Wilber me ayudaron a resolver algunos de mis propios conflictos internos sobre la espiritualidad. Yo creo que hay muchas formas de ser espiritual y una de ellas es estar inspirado, lleno de una energía

que mira hacia delante y de valentía para desafiar el *status quo*, como hacen los científicos, los emprendedores y los titanes que trabajan en proyectos para impulsar a la humanidad hacia delante. ¿Qué puede ser más edificante que esto? No tenemos que elegir entre Buda y bestia. La idea es que seamos ambos. De hecho, en ocasiones, la única manera de ser eficaz en un aspecto es dominando el otro.

¿BUDA O BESTIA?

Hay una escena en *Star Wars* donde Yoda le dice a un enojado Anakin Skywalker adolescente: «El miedo a la pérdida es un camino hacia el lado oscuro... Prepárate para dejar marchar todo lo que temes perder». Pero para Anakin este consejo parece difícil. No solo permanece anclado en el miedo a perder a su esposa, sino que su miedo crece hasta ser la fuerza impulsora de su vida, para más tarde convertirlo en Darth Vader. Esa escena ha sido muy debatida en internet: ¿cómo podía esperar Yoda que Anakin no temiera la pérdida de sus seres queridos? Después de todo, era humano.

Esto es lo que creo que decía Yoda.

Para ser de verdad un gran guerrero en el mundo, debes ir un poco más allá de tus miedos. Es inevitable que nos aferremos a las personas y a nuestras metas y que nos dé miedo perderlas, pero un auténtico Jedi sabe que las ataduras a personas y a metas pueden convertirse en trabas. Es posible avanzar hacia una meta o estar locamente enamorado de alguien, sin ataduras. A menudo lo que realmente tememos no es la pérdida del otro, sino la pérdida de esa parte de nosotros mismos que ese alguien o ese algo nos hace sentir. Esto nos ocurre cuando vinculamos nuestro sentido de la dignidad y la felicidad a alguien o a algo fuera de nosotros mismos.

Sigue adelante y ama bien. Trabaja duro hacia una meta, pero sé consciente de que si tus sentimientos de amor y plenitud provienen de un reservorio interior y no de otra persona o de tu meta en la vida, serás mucho más fuerte. De hecho, descubrirás que puedes amar mejor y perseguir tus metas con mucha mayor felicidad. Pero esto comienza con una sensación interior.

Antes de encontrar cuál es tu misión en la vida, con ese aspecto del mundo que tú puedes «agitar», debes dar con tu «bestialidad».

Esta idea proviene de mi experiencia en 40 Years of Zen, el curso de biorretroalimentación en el que descubrí una profunda paz y claridad interiores, después de trabajar intensamente sobre el perdón. Pues bien, esa sensación era la de ser inalterable. El término inglés, *unfuckwithable*, comenzó a aparecer en internet en 2005 en forma de una imagen acompañada del siguiente texto:

Inalterable: definición

Cuando te encuentras verdaderamente en paz y en contacto contigo mismo. Nada que diga o haga otra persona te molesta y ninguna negatividad te afecta.

Suena bien, ¿verdad?

La pregunta es: ¿y cómo llegamos ahí?

Existen dos modelos de realidad que pueden ayudarte a alcanzar este estadio. No solo harán que te sientas más en la tierra, sino que además te proporcionarán un inmenso control sobre el estado de tu mente y sobre tus sentimientos.

Ley 9. Permanece inalterable.

Las mentes extraordinarias no necesitan la validación de una opinión externa o derivada de la consecución de metas. Están verdaderamente en paz consigo mismas y con el mundo que las rodea. Viven sin miedo, inmunes a críticas o elogios y alimentadas por su felicidad interior y su autoestima.

PRIMER PASO PARA PERMANECER INALTERABLE: METAS AUTOALIMENTADAS

¿Qué sucede cuando llegas tan lejos como puedes con tus metas finales, cuando sigues diciendo «de manera que» (como comentamos anteriormente), hasta que llegas a esa genuina sensación que deseas tener? A mí, la revelación sobre este aspecto me llegó en medio del desierto, en agosto de 2014.

Me encontraba en Burning Man, el famoso festival anual de arte que se celebra en Black Rock City, Nevada. Gente procedente de todo el mundo se reúne en el desierto y crea una auténtica ciudad de la nada. Se erigen mil estructuras e instalaciones de arte —un carnaval de creatividad, ingenio y cultura para mayor asombro de la mente y de los sentidos— que luego, al final, al marcharse las hordas, se desmantelan y queman. Más de 75.000 *burners*, como se llaman a sí mismos los seguidores del festival, asistieron al evento en 2014. Muchos lo ven como una experiencia profundamente espiritual.

Para el festival se construye una instalación, o templo, cerca del centro del área destinada al evento. Aquel año se construyó una hermosa estructura abovedada de paneles de madera cortados según patrones de flores y otros motivos de la naturaleza. Miles de personas meditaban y oraban allí diariamente. Cuando la noche caía y el calor disminuía, una brisa recorría el desierto. Todas las noches, desde el día que llegué, pedaleaba por la tierra dura y polvorienta en dirección al templo, y allí me sentaba en la suave arena y meditaba entre cientos de *burners*.

El templo rebosa una energía increíble e indescriptible. Es una estructura temporal y cada superficie disponible queda cubierta con notas manuscritas que expresan deseos, sueños y odas a amigos y familiares, vivos o muertos. El lugar vibra por la fuerza concentrada del pensamiento y de las emociones de los seres humanos.

Acudía al templo para reflexionar sobre mis metas y mi vida. Una noche, mientras me encontraba sentado meditando, me asaltó una idea que básicamente cambiaría la manera de elegir mis metas finales:

Una buena meta final es algo sobre lo que tienes

absoluto control. Ningún objeto o persona puede arrebatártela.

Actualmente, a objetivos como este yo me refiero como metas finales autoalimentadas. Consideremos, por ejemplo, las metas finales de un personaje ficticio de nombre Vanessa, recién casada con Dan. Vanessa podría escribir esta meta:

«Estar locamente enamorada de Dan».

¿Es esta una meta final? Podría parecer que sí lo es, pero no es así. ¿Por qué? Porque la consecución de esta meta depende en gran medida de otra persona. ¿Y si Dan y ella dejan de amarse?

Una mejor meta final para Vanessa sería la siguiente:

«Estar siempre rodeada de amor».

La belleza de esta meta final es que Vanessa puede controlarla. Es por tanto una meta «autoalimentada». Si Dan y ella viven un matrimonio sano y duradero, esta meta se manifestará. Pero incluso si el matrimonio no funcionara, Vanessa podría seguir viviendo rodeada de amor —de sus amigos, de su familia, de una nueva pareja— o, lo mejor de todo, del amor que se tiene a sí misma.

Establecer metas finales expansivas y realmente poderosas como esta es sencillo. Y las metas de este tipo se encuentran en gran medida bajo nuestro control.

En el festival Burning Man me di cuenta de que, en el caso del amor, la mejor meta final que podía escribir no era «Tener una relación de amor con Kristina» o «Estar muy cerca de mis hijos», sino más bien «Estar siempre rodeado de amor».

Esta meta me liberó de tener que depender de otros para encontrar amor o de tener que demandárselo. Amo a mis hijos y a mi esposa, pero no puedo exigirles que me quieran de la misma manera. El fijarme metas que dependen en gran parte de otras personas me deja sin fuerzas. Y esto es aplicable a cualquier persona. No debemos aferrarnos al deseo de recibir amor de los demás.

Una idea parecida puede aplicarse a la relación con los hijos. «Tener una relación cercana y de amor con mis hijos» puede parecer una adecuada meta final, pero ¿qué ocurre si nuestros hijos deciden a una determinada edad mudarse lejos o si dejan de necesitar nuestra cercanía? Así que yo cambiaría mi objetivo de vida familiar de «estar muy cerca de mis hijos» por «ser el mejor padre o la mejor madre que puedo ser», porque esta meta sí está bajo mi control y me anima a prestar atención a lo que mis hijos necesitan de mí de forma constante e invariable.

Cuando cambié estas metas, el sistema que guía mi mente entró en acción, impulsándome hacia oportunidades y situaciones que me acercaban a esas metas. Mis relaciones mejoraron considerablemente. Aquella necesidad acuciante cesó. Comencé a amar y a apreciar a mi propio yo como nunca antes lo había hecho. Hacerlo me hizo más libre y me permitió amar y apreciar más a los demás porque, empoderado por el amor hacia mí mismo, dejé de exigir injustamente amor a los demás.

Después de mucha contemplación, adapté mi meta de viajar y vivir aventuras (¿quería realmente probar el puenting o simplemente seguía una moda?) y la reemplacé por: «Tendré siempre las más increíbles y hermosas experiencias humanas».

Efectivamente, puedo controlar lo que defino como una increíble experiencia humana. Tal vez cuando tenga ya noventa años no pueda usar mi cuerpo con la misma facilidad que ahora, pero aun así podré seguir teniendo magníficas experiencias humanas, que pueden consistir en sostener en los brazos a mi bisnieto o disfrutar de un vaso de buen whisky con mi mujer.

Con esa nueva meta en la mente, decidí tomarme todos los años unas vacaciones especiales con mi familia para visitar algún lugar asombroso del mundo. Hemos viajado a Edimburgo, Escocia y también a Nueva Zelanda y hemos tenido experiencias increíbles. Pero incluso si no puedo viajar o decido que no quiero seguir haciéndolo, con esta meta ampliada puedo vivir las más hermosas experiencias humanas simplemente quedándome en casa, jugando con mi hija o montando el último juguete de Lego de Star Wars con mi hijo. Hace poco me sorprendí a mí mismo sintiéndome enormemente feliz sentado en el sofá de casa, bebiendo una copa de un vino que acababa de descubrir, acompañado del más delicioso de los chocolates (Royce Rum Raisin, por si quieres saberlo), mientras veía la serie *The Daily Show*. Es así de sencillo.

La tercera meta final autoalimentada que tengo ahora es: «Estoy siempre creciendo y aprendiendo». Durante mucho tiempo tuve metas de aprendizaje específicas, del tipo «leer un libro a la semana». Y no hay nada de malo en tener objetivos como este. Pero para mí se había convertido en algo estresante: entre llevar una empresa con cientos de empleados y criar a dos niños, tenía menos tiempo para leer. Sentado en aquel templo, tuve la intuición de que había llegado el momento de reinicializar mis metas de aprendizaje. Me di cuenta de que, para mí, leer un libro a la semana se había convertido en una meta intermedia. Lo que realmente quería era adquirir conocimientos.

Una vez ampliada mi meta, empecé a experimentar con formas alternativas de aprendizaje, como grupos *mastermind*, cursos *online* e «intercambio de ideas»,

lo cual me llevó en más de una ocasión a mantener una conversación telefónica de sesenta minutos con un amigo experto en algún tema y a compartir notas sobre nuestros resultados.

Cuando tus metas cambian, los medios para alcanzarlas también cambian. Una buena meta puede abrir nuevas e innovadoras maneras de alcanzarla.

LA SUBLIME BELLEZA DE LAS METAS FINALES AUTOALIMENTADAS

A continuación os presento las cuatro metas finales ampliadas que tengo actualmente en la vida. ¿Eres capaz de identificar lo que tienen en común todas ellas?

1. Siempre estaré rodeado de amor.
2. Siempre tendré las más hermosas e increíbles experiencias humanas.
3. Siempre estaré aprendiendo y creciendo.

Todas ellas están dentro de mis capacidades. Nadie me las puede arrebatar. Esto significa que no existen impedimentos. Cabe la posibilidad de que esté solo, no tenga casa y duerma en la calle en Nueva York, pero aun así podré vivir rodeado de amor, porque el amor brota de mi interior. Podré seguir aprendiendo y creciendo siempre que encuentre un viejo periódico o libro que leer. Incluso podré tener bonitas experiencias humanas, porque soy capaz de ver la alegría en la vida de cada día, aunque simplemente sea paseando por Central Park.

Cuando identificas metas finales autoalimentadas que entran dentro de tus capacidades, no tienes nada que perder. Ni amor, ni aprendizaje. Ni bonitas experiencias humanas. Serás libre de vivir la vida a tu manera y de explorar oportunidades que puede que antes te parecieran fuera de tu alcance o inconcebibles. Demasiadas personas se quedan estancadas en su crecimiento por miedo a la pérdida, pero si profundizas lo suficiente en este ejercicio, te darás cuenta de que no existe pérdida. La felicidad está totalmente bajo tu control y cuando no tienes nada que perder, eres libre de pensar y soñar con valentía.

Sustituir el miedo por el coraje es uno de los componentes clave de permanecer inalterable. La mayoría de la gente vive sintiéndose continuamente molesta y preocupada por no ser lo suficientemente amado, por no alcanzar el éxito con la suficiente rapidez, por no ser importante, por no ser impresionante, perdiéndose las cosas que de verdad nos hacen felices. Pero cuando te deshaces de reglas sin sentido que te conducen a prioridades equivocadas, cuando ves más allá de tus metas intermedias y creas metas finales autoalimentadas, te conviertes en un ser efectivamente a prueba de ofensas. Dejas de preocuparte por lo que otros puedan pensar u obtener de ti y te concedes a ti mismo libertad para soñar a

lo grande y ser creativo en otras áreas de tu vida.

Que te vuelvas inalterable no significa que te pongas metas pequeñas. Significa que has dejado de ponerte metas para cosas que *pensabas* que necesitabas obtener de otras personas. Últimamente tengo muchas visiones basadas en mis tres preguntas más importantes. Mis metas para Mindvalley son crear una escuela para la humanidad, reunir a millones de personas en una sola plataforma educativa, donde adultos y niños tengan acceso a la educación que realmente necesitan y puedan realmente llegar a ser extraordinarios —al margen de la educación de la era industrial que recibimos hoy en día. Es una gran meta y trabajo duro todos los días para alcanzarla, aunque me siento tranquilo en el punto en el que me encuentro ahora, por la sencilla razón de que mi felicidad no depende únicamente de la construcción de esa millonaria empresa de educación. Esa ilusión ciertamente me llena de energía y me anima, pero mi felicidad más profunda proviene de esas tres sencillas metas finales que controlo a diario y de las que ninguna persona ni circunstancia puede apartarme.

Mi felicidad en el momento presente alimenta mi visión para el futuro y esa visión alimenta mi felicidad, porque una parte clave (amor, aprendizaje y experiencias humanas) está ya sucediendo. Todo está interconectado.

Creo que esto es lo que los antiguos maestros zen (y Yoda) entendían por no aferrarse a las metas. No querían dar a entender que «no tengas metas». Debes tener metas. Pero tu felicidad no debe estar ligada a la consecución de tus objetivos. Puedes aprender a generar *aquí y hora* la sensación que recibes al conseguir esas metas. Cuando entiendes esta idea, el miedo a la pérdida desaparece. Puedes explorar cada faceta de tus sueños. Sé valiente. Actúa sin miedo. Y sé feliz, ahora.

SEGUNDO PASO PARA PERMANECER INALTERABLE: DARTE CUENTA DE QUE ERES SUFICIENTE

En el capítulo 4 te presenté a la reconocida hipnoterapeuta británica Marisa Peer y te conté el trabajo que había hecho conmigo para ayudarme con esas inseguridades infantiles que me estaban afectando en el establecimiento de metas y en su consecución en mi vida adulta.

Es casi imposible pasar la infancia sin vivir alguna situación o tener contacto con alguna persona que te infecta con la creencia de que no eres suficiente. Marisa Peer, en su aplaudida charla en el A-Fest, se refiere a los modelos mentales que arrastramos y que nos llevan a pensar que no somos suficientes como la «enfermedad más grande que afecta a la humanidad».

Porque el modelo de realidad que dice que no somos suficientes es tremendamente doloroso y nos obliga a pasarnos la vida intentando demostrar que somos suficientes. A veces esto puede ser un acicate; por ejemplo, mi impulso a demostrar que era suficiente me llevó a lograr cierto grado de éxito empresarial.

Pero no es el camino óptimo, porque trabajar para desautorizar el modelo de que no eres suficiente tiene un coste oculto: siempre dependerás de la validación de otros.

Vuelves del trabajo y esperas ser recibido y tratado de una determinada manera por tu pareja. Si esto no sucede, te sientes triste o rechazado.

Es posible que esperes un elogio, atención o que tus ideas sean escuchadas por tu jefe o algún superior en el trabajo. Si esto no sucede, decides que no te aprecian, no te respetan o que tu jefe es un idiota.

Es posible también que tu hijo o tu hija no te llamen lo suficiente o que un hermano o una hermana no recuerden tu cumpleaños del modo en el que tú esperas. Y entonces ¡boom!, el sentimiento aflora de nuevo.

En todas estas situaciones habrá ocasiones en las que no pienses literalmente «no soy suficiente». De hecho, lo curioso de este modelo es que, si lo tienes, es difícil admitir que lo tienes o incluso darte cuenta de que existe. De modo que lo ocultas y creas un modelo de realidad para la persona cuya validación pretendes. La máquina creadora de significado de tu cerebro se pone en marcha y tú

decides:

- A veces mi esposo se comporta como un idiota desconsiderado.
- Este hijo mío verdaderamente no me quiere.
- Mi hermana no se preocupa por su familia. ¡Qué mala es!
- Mi jefe es un patán desagradecido.

Este es el tipo más desempoderador de modelo de vida que puedes tener, porque atribuye lo que te sucede en la vida a circunstancias externas y te usurpa la capacidad para controlar tu vida. No se puede controlar lo que hacen otros, pero puedes controlar tu manera de reaccionar frente a los demás. Para ser verdaderamente inalterable, tienes que deshacerte de tu necesidad de buscar la validación o el amor de los demás y dejar de juzgarlos cuando percibes que no te están dando lo que tú necesitas.

DEL AGUJERO A LA PLENITUD

Cuando atribuyes significado a las acciones de otros o juzgas a otros porque no te dan lo que necesitas, lo más probable es que, en realidad, estés compensando un agujero dentro de ti que ellos te recuerdan que tienes. En cualquier caso, la causa primera de ello es la sensación de no ser suficientes. De modo que buscamos en otros validación, amor o reconocimiento y nos sentimos heridos si observamos lo que nosotros consideramos crítica, juicio o grosería.

Pero recuerda, el control para llenar el agujero que sientes en tu interior está en tus manos.

Y aquí está la paradoja. Cuando llenas ese agujero y dejas de pretender que otros lo llenen por ti, realmente estás aumentando las oportunidades de tener el tipo de relaciones magníficas que siempre has anhelado.

No hay nada más atractivo que una persona que se aprecia tanto a sí misma que su energía positiva y su amor se derraman sobre los demás y sobre el mundo entero.

INMUNE A COMPORTAMIENTOS, CRÍTICAS Y OPINIONES DE LOS DEMÁS

Te das cuenta de que tienes un agujero que llenar cuando te sientes herido o buscas significado a los actos o a las palabras de otros.

No es posible controlar el comportamiento de otra persona hacia ti, pero sí puedes controlar tu reacción y el modo en el que tu máquina creadora de significados interpreta ese comportamiento. La clave está en ignorar nuestro deseo interno de probarnos a nosotros mismos o nuestra tendencia a sentir como si no fuéramos suficientes sin el amor o la aprobación de otros.

Cuando era un adolescente pasé por un momento así, que parece divertido ahora al considerarlo en retrospectiva, pero que entonces me resultó tan doloroso que todavía lo recuerdo como si fuera ayer. Era el año 1990. Yo tenía catorce años y la canción *Ice Ice Baby*, de Vanilla Ice, estaba en lo más alto de las listas de éxitos. Me encantaba esa canción y, como cualquier otro chico de mi edad, había intentado aprenderme la letra.

Un día, en el recreo, vi al grupo de chicos más popular de la escuela. Estaban sentados alrededor de una mesa rapeando Ice Ice Baby. Con las gorras de béisbol hacia atrás, golpeteaban la mesa con los dedos y molaban todo lo que podía molar un grupo de adolescentes de los años noventa.

Cuando llegaron a un verso concreto de la canción, supe que era la ocasión de demostrar lo «guay» que era. Me colé entre ellos y canté el verso. Alto y fuerte. Con toda mi cara de rap.

Pero me equivoqué de línea. Los demás chicos se callaron y me miraron. Con la boca abierta. ¿Cómo osaba violar los brillantes versos de Vanilla Ice? Era un sacrilegio. Y entonces la chica guapa del grupo, cuya aprobación buscábamos todos, dijo: «Vaya, qué pardillo».

Me alejé caminando con la cabeza gacha. Desolado. Qué fracaso. Su desaprobación me torturaba.

Veinticinco años más tarde recuerdo aún ese momento. Resulta increíble que diera tanto significado a esa letra como medio para encajar en un grupo. Hoy en día no tiene sentido para mí (sobre todo dado el historial de temas de Vanilla Ice), pero entonces sí lo tenía. Si echas la vista atrás, probablemente recordarás haber experimentado algo parecido alguna vez. El efecto secundario divertido es

que hoy conozco de memoria todas las letras de Ice Ice Baby. Y aquella en particular no la he vuelto a olvidar.

Si miras hacia atrás y tienes en cuenta las experiencias formativas de tu vida, ya sean las más dolorosas ya sean las más positivas, es probable que te encuentres con que tu máquina creadora de significados ha trabajado duro en relación con ellas. Las palabras o los actos de alguien influyeron de alguna manera en ti y tú creaste un significado en torno a ellas.

Para permanecer inalterables, debemos ser inmunes a esas palabras y acciones, tanto a los elogios como a las críticas. Cada vez que otorgas a alguien el poder de construirte con elogios, estás también otorgando inconscientemente a esa persona el poder de destruirte con críticas. Por consiguiente, acepta los elogios y las críticas nada más que como expresión de los modelos de realidad de otras personas. No tienen nada que ver con quien realmente eres tú.

Naciste siendo suficiente. Y deberíamos ser capaces de sentirnos seguros y completos en nuestra propia piel sin que nadie más tenga que apoyarnos. Afortunadamente, existen para conseguirlo poderosas herramientas y útiles ejercicios.

EJERCICIOS PARA SER INALTERABLE

Aprendí los siguientes ejercicios de hombres y mujeres notables. Estos tres ejercicios son sistemas de vivir que puedes aplicar para generar verdadero amor hacia ti mismo, para crear un profundo aprecio por quien eres y para centrarte en ti mismo y deshacerte de miedos y preocupaciones. Combinados, estos ejercicios te ayudarán a mantenerte inalterable.

Ejercicio 1: La persona del espejo (para quererte a ti mismo)

Aprendí este ejercicio de Kamal Ravikant, inversor y empresario de Silicon Valley. Lo compartió conmigo en una sesión de formación dentro de mi programa de ingeniería de la conciencia.

Kamal había salido de una grave depresión que le había llevado a enfermar y se dio cuenta de que la raíz de su malestar había sido la falta de amor por sí mismo. Cuenta su historia en su libro *Love Yourself Like Your Life Depends on It*.

Una de las técnicas de Kamal consiste en mirarse en un espejo y pronunciar las palabras «Te quiero». Hablarte a ti mismo en el espejo es como hablar con tu alma, especialmente cuando te miras directamente a los ojos. ¿Te has dado cuenta de lo incómodo que puede llegar a ser mirar a alguien a los ojos durante mucho tiempo? Se vuelve incómodo porque hace que afloren sentimientos de conexión y amor.

Comienza por centrarte en un ojo. Una vez que tu mirada se haya fijado en ese ojo, repítete a ti mismo (en voz alta o en silencio): «Te quiero». Hazlo durante tanto tiempo como te parezca oportuno.

Kamal sugiere que se realice este ejercicio todos los días. Debe ser un ejercicio regular, como ir al gimnasio. Únelo al hábito de lavarte los dientes por la mañana. Cuando dejes el cepillo de diente, acércate al espejo, siéntete cómodo y mírate en el espejo.

Doy fe del potencial de esta técnica. Cuando Kamal la compartió conmigo y empecé a practicarla, tuve sensaciones notables de seguridad y amor hacia mi persona. En menos de una semana me descubrí desenvolviéndome de un modo totalmente nuevo con la gente de mi entorno.

Para saber más acerca de esta técnica, puedes ver el vídeo de Kamal en el que habla acerca de este modelo en su charla en el A-Fest de 2013. El vídeo está disponible en www.mindvalley.com/extraordinary.

Ejercicio 2: Autogratitud (para apreciarte a ti mismo)

Este ejercicio tiene relación con el ejercicio «Qué me gusta de mí» del que hablamos en el capítulo 4. Se trata de una poderosa técnica para apagar la máquina creadora de significado. Ayuda además a combatir el adoctrinamiento negativo sufrido en la infancia y que puede ser la causa de que una persona se sienta indigna.

Piensa simplemente en ti como un ser humano al que amas. ¿Es por tu sentido del humor? ¿O quizá por tu gusto en cuanto a libros? (por esto, te doy las gracias). ¿Dejaste tal vez una buena propina al último camarero que te atendió? Tal vez sea tu compromiso con el crecimiento personal diario. O el hecho de que tengas una buena suma de dinero en tu cuenta bancaria. O quizá sea que estás en la quiebra, pero eres feliz. Puedes identificar cualidades grandes o pequeñas pero, sobre todo, si tu máquina creadora de significados está trabajando a destajo, elige todos los días entre tres y cinco cosas por las que te sientas orgulloso de ser quien eres.

Yo hago este ejercicio todos los días por la mañana al despertarme. Sigue adelante y expresa gratitud por lo que te ocurra a lo largo del día o por la belleza de la vida, pero inclúyete siempre en ese «inventario» de belleza, expresando agradecimiento por todas esas cosas que te hacen tan condenadamente hermoso como ser humano. Y observa la diferencia que imprime al resto del día.

Ejercicio 3: Vive el presente (para deshacerte del miedo súbito y la ansiedad)

De vez en cuando es posible que necesites un remedio rápido para volver a tu estado de imperturbabilidad, si, por ejemplo, te asalta un ataque repentino de ansiedad. A mí también me sucede.

Era un domingo normal en familia del mes de noviembre de 2015. Acababa de terminar Halloween y yo había regresado recientemente con mi mujer y los niños de un viaje de dos semanas, que había incluido una visita a los Universal

Studios en Orlando, Florida, la asistencia al A-Fest celebrado en Costa Rica y una visita a unos amigos en Los Ángeles y Phoenix. Me gustaba estar de nuevo en casa, pero cuando me senté en un restaurante local a comer con mi familia, sentí que algo no iba bien.

Notaba en el pecho que el corazón me latía anormalmente deprisa. Sentía un insólito dolor que me corroía por dentro. Era en parte miedo y en parte ansiedad. Estar fuera de casa durante dos semanas tiene su precio. Volvía a trabajar como CEO de una compañía en crecimiento, pero me sentía abrumado. Más de cuatrocientos e-mails me esperaban para una respuesta. El manuscrito para mi nuevo libro —este libro— debía estar listo en dos semanas. Y luego estaban las obligaciones familiares, un bebé dormido en un cochecito a mi lado y un niño de ocho años que necesitaba ayuda para comer. Me sentía inquieto y estresado. Notaba sobre los hombros el gran peso de todas las cosas que debía hacer.

De repente, recordé el consejo de una amiga, la autora Sonia Choquette: *Vive el presente.*

Aparté mi atención de miedos y preocupaciones. En lugar de ello me centré en las hojas de la planta que decoraba la mesa del restaurante. Me di cuenta de las sutiles nervaduras que recorrían las hojas, observé la luz del sol cayendo sobre las superficies verdes y utilicé los dedos para percibir la textura y la elasticidad del tallo. En un minuto sentí como si acabara de hacerme efecto una píldora relajante. Todo volvió casi a la normalidad. Este es el poder de centrarse en el presente. Aparta la mente de cualquier tipo de estrés, miedo, crítica, ira o frustración que puedas sentir en relación con el mundo o las personas que lo habitan —y te obliga a recordar quién eres y a estar presente en el aquí y ahora.

La próxima vez que notes que estás a punto de perder la calma o que te sientas juzgado, insultado o herido por un ser querido, acuérdate de mantenerte presente en el aquí y ahora. Este rápido truco para autocorregir tu estado mental puede sacarte al momento de un estado de estrés y ansiedad y devolverte a la felicidad en el momento presente.

Cuando entrevisté a Arianna Huffington, me contó cómo se mantenía ella centrada en el presente. Siempre que se sentía tensa, acelerada o distraída, se concentraba en los movimientos respiratorios de ascenso y descenso durante diez segundos. Me dijo:

Este ejercicio te permite estar totalmente presente en tu vida. Conocerás seguramente ese mito en el que Ariadna entrega un ovillo a Teseo para que pueda encontrar la salida del laberinto después de matar al Minotauro. Pues bien, mi ovillo es la respiración. Volver a ella a lo largo del día,

cientos de veces, cuando me siento estresada, cuando me asalta la preocupación, cuando siento las críticas, ha sido un regalo increíble, y está al alcance de cualquiera. No hay nadie vivo que no respire.

LA PARADOJA DE SER INALTERABLE

Poco después de grabar la charla de Marisa Peer en un evento, Al Ibrahim, nuestro cámara, se dio cuenta de que tenía una duda acerca de esa cuestión de ser «suficiente», de modo que le preguntó sobre ello.

Resumiendo, su pregunta fue la siguiente: Si es verdad que «soy suficiente» y si no necesitamos obtener validación o elogios de los demás, ¿cuál es la fuerza impulsora que nos lleva a hacer grandes cosas en el mundo? ¿Qué es lo que evita que seamos simples sacos de patatas felices en un sofá, sin hacer nada más que disfrutar del presente?

Marisa Peer contestó:

Si te pasas todo el día en el sofá sin hacer nada, es precisamente porque crees que no eres suficiente. Tienes miedo. Tienes miedo al fracaso. Tienes miedo al rechazo. Tienes miedo a esas cosas que probarán positivamente que no eres suficiente. De modo que no haces nada.

Y continuó:

Pero si crees que eres suficiente, entonces pasas a la acción. Es entonces cuando sales e intentas algo nuevo. Es entonces cuando solicitas ese empleo que realmente deseas. Es entonces cuando pides ese ascenso, porque eres suficiente. E incluso si fracasas en el intento, no te tomarás el rechazo como algo personal, porque no tiene que ver contigo —tú eres suficiente— de modo que deben ser tus métodos o tu estrategia o tus habilidades o cualquier otra cosa —y como sabes que eres suficiente, sabes también que puedes mejorar esos métodos, esas habilidades y estrategias y después intentarlo de nuevo.

Me pareció que era una hermosa paradoja: saber que somos SUFICIENTES nos brinda el coraje para ser MÁS, para hacerlo MEJOR, para hacer el MÁXIMO. Cuando aprendemos a ser inalterables, los mayores miedos que a tantos nos retienen dejan de atormentarnos. Y perseguimos con valentía grandes sueños y metas.

Pero deberíamos ser felices aun habiendo perdido todas nuestras metas y

posesiones, porque nuestras metas finales son metas autoalimentadas, sensaciones que deseamos tener, como estar rodeados de amor, disfrutar de hermosas experiencias humanas o aprender y crecer.

Cuando aprendas a llenar los agujeros interiores, cuando ya no necesites la aprobación de nadie para saber que eres suficiente y cuando fijes metas finales a partir de profundas sensaciones acerca de vivir una vida llena de significado, entonces habrás pasado al siguiente nivel en tu auto-reprogramación y en tu camino hacia lo extraordinario. Ahora avanzas armado con la fortaleza que necesitas para alcanzar metas realmente grandes, metas que cambien el espacio cultural y que dejen huella en el universo.

Cuando se llega a ser inalterable, todos los problemas menores pasan a carecer de significado. Dejas de preocuparte por esa cita que no volvió a llamarte, por la subida del precio del gas o por ese compañero de trabajo que se niega a todo. Tienes cosas más urgentes por las que preocuparte.

El problema de la mayoría de la gente es que sus problemas no son lo suficientemente grandes.

No te dejes enredar por problemas insignificantes ni por los malos comportamientos, los rencores y las rivalidades de otros. No tienes tiempo para politiquero, para señalar con el dedo, para poner a caldo, apuñalar por la espalda, intimidar, chismorrear, poner la zancadilla y otras acciones «chupat tiempo» que llenan el día de la gente aburrida e infeliz.

Cuando permaneces inalterable, te elevas por encima de todo esto. Piensas en cosas mucho más grandes, en problemas por resolver que pueden cambiar el mundo y ayudar a otros a avanzar. Tu meta se convierte en abordar estos problemas.

Nos referimos a estas metas como «tu misión» y las analizaremos en el siguiente capítulo.

Puedes ver la excelente charla de Marisa Peer del A-Fest de 2014 en «The Biggest Disease Afflicting Humanity: I Am Not Enough». El vídeo está disponible en www.mindvalley.com/extraordinary.

10. ABRAZA TU MISIÓN

Donde aprendemos a integrarlo todo y a vivir una vida llena de significado

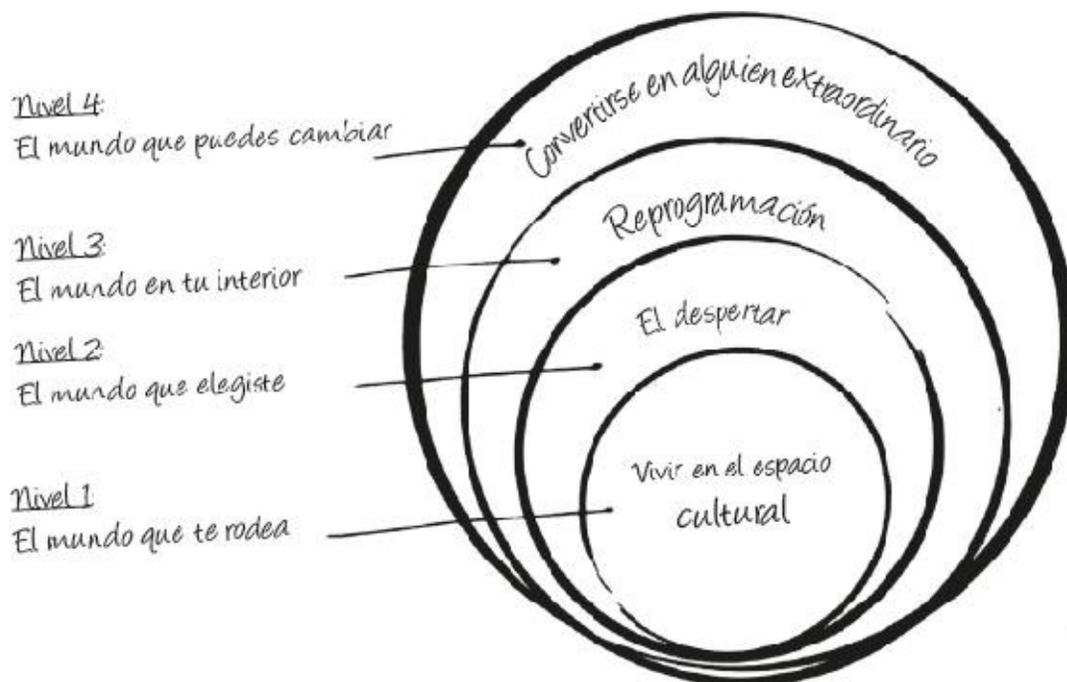
Incluso la persona más pequeña puede cambiar el curso del futuro.

—J. R. R. TOLKIEN, *EL SEÑOR DE LOS ANILLOS*

DE DÓNDE VENIMOS

Cada una de las partes que integran este libro representa una categoría de evolución. Con cada evolución asciendes a un nuevo nivel en términos de conciencia del mundo y de capacidad para influir en él.

En un sencillo esquema esta progresión en expansión gradual podría representarse de la siguiente manera:



Nivel 1: El espacio cultural

En la parte I de este libro tomaste conciencia del modo en que el espacio cultural nos domina a muchos. Te diste cuenta de que las reglas de las culturas —algunas de ellas con miles de años a su espalda— influyen en la persona que eres hoy. Aprendiste lo que son las reglas sin sentido, a identificarlas y evitarlas.

En el nivel 1 el mundo que te rodea te controla y modela. La vida te ocurre. Pero a medida que te expandes en conciencia e influencia, vas progresando hacia el nivel 2.

Nivel 2: El despertar

En este nivel, en la parte II, aprendiste que puedes elegir el mundo en el que quieres vivir. Tomas posición y decides que *elegirás* el mundo que quieres crear y en el que deseas vivir. La vida ocurre como tú ELIGES. Aquí empiezas a practicar la ingeniería de la conciencia. Aprendes que tus modelos de realidad y tus sistemas de vida son los dos componentes que determinan en quién vas a convertirte. Aprendes a deshacerte de malos modelos y a adoptar otros más empoderadores. Descubres que puedes crear un filtro, de manera que solo entren en ti los modelos empoderadores del espacio cultural. En el proceso empiezas a darte cuenta de que tienes la capacidad de hacer más, de pensar más a lo grande y de controlar tu propia felicidad. Estos descubrimientos te conducen al nivel 3.

Nivel 3: Reprogramación

En este nivel conectas con tu mundo interior y aprendes que la felicidad en el momento presente, combinada con una visión de futuro, te sitúa en el estado de equilibrio más adecuado para avanzar con fuerza hacia tus metas. Comienzas descubriendo que te brotan con facilidad sueños y ambiciones. Te das cuenta de que puedes cambiar tu mundo interior e influir de esta manera en el mundo exterior. Pones en marcha tu motor interno de energía. Nos referimos a este estado como «doblegar la realidad». Existe una sensación de oportunidades ilimitadas. Te encaminas al nivel 4.

Nivel 4: Hacia la conversión en un ser extraordinario

En este nivel te sientes seguro y confías en tus habilidades y puntos fuertes. Eres inalterable. Al mismo tiempo empiezas realmente a cambiar el mundo que te rodea para contribuir al crecimiento y a la expansión de otros seres humanos. Decides que tienes un propósito mayor y un papel que desempeñar y optas por influir en el mundo de una manera positiva. Sientes una llamada, un impulso a hacer del mundo un lugar mejor. La vida ocurre por medio de ti.

Al ascender de nivel, tu relación con la vida cambia:

En un principio la vida TE ocurre.

Después la vida ocurre como tú ELIGES.

Luego la vida ocurre DESDE ti.

Después la vida ocurre POR MEDIO de ti.

En el nivel 4 la vida se desarrolla por medio de ti, para devolvarte a la vida. Te conviertes en un servidor de una vocación o llamada más elevada. Esta vocación es lo que llamamos «tu misión».

ENCUENTRA TU MISIÓN

Como un personaje de un juego de ordenador o como un héroe de un cuento antiguo, has recorrido un camino de intenso aprendizaje, reuniendo y perfeccionando tus habilidades e ideas en áreas esenciales.

Pero hay una cosa que te queda por realizar. En todo buen cuento que haya cautivado a generaciones y aguantado el paso del tiempo, el héroe no es tal sin una misión. Este capítulo trata acerca de encontrar tu misión.

No te equivoques: podrías quedarte en el nivel 3 y ser una persona muy eficaz. Pero al doblar la vida cada vez con mayor habilidad, al vislumbrar el poder que se desprende de esta nueva forma de vivir y al acostumbrarte a la sensación de vivir de una forma elevada, puede que empieces a preguntarte si existen usos aún más elevados de este poder y en los que aún no has pensado.

El nivel 4 —el nivel de la misión— espera a las almas curiosas y aventureras.

LO QUE TIENEN EN COMÚN LAS PERSONAS EXTRAORDINARIAS

¿Qué es lo que mantiene en la brecha a los hombres y mujeres cuyas extraordinarias historias he compartido en este libro, dispuestos a asumir grandes retos y riesgos?

Viven movidos por una visión tan grande que operan en un nivel más allá de las reglas y las limitaciones convencionales del trabajo y de la vida. Cuando pienso en las personas extraordinarias que conozco, me doy cuenta de que hay algo en ellas que es positivo de manera inherente. Invierten esa energía positiva en una misión por la que sienten pasión. Arianna Huffington dirige un imperio de medios de comunicación, pero aun así sigue su vocación de ayudar a la gente a tener una vida con significado y a mantenerse sana. Peter Diamandis, creador de los premios X Prize, busca incentivar importantes avances para ayudar a resolver los problemas del mundo. Dean Kamen trabaja para llevar la ciencia y la tecnología a la vanguardia en Estados Unidos, de manera que los niños crezcan para ser científicos y puedan cambiar el mundo. Elon Musk quiere hacer de la humanidad una especie interplanetaria.

Tras años estudiando crecimiento personal y hablando con un gran número de pensadores y emprendedores singulares he aprendido lo siguiente:

Las personas más extraordinarias del mundo no tienen una profesión. Lo que tienen es una vocación.

¿Cómo definiríamos el término *vocación*? Es bastante sencillo: la vocación es tu contribución a la especie humana. Es algo que nos ayuda a dejar un planeta mejor a nuestros hijos. No tiene que ser un gran negocio nuevo o una pieza tecnológica de última generación. Puede ser un libro en el que hayas estado trabajando. Puede ser dedicar tu vida a criar a unos hijos magníficos. Puede ser trabajar para una empresa con una misión de cambiar el mundo de un modo acorde con tus principios.

La clave es que cuando tienes esta vocación, el trabajo se disuelve. Lo que haces te emociona, te apasiona; tiene significado. Probablemente lo harías

aunque no te pagaran por ello, pues para ti es cualquier cosa menos trabajo. En una ocasión alguien le preguntó a Richard Branson cómo mantenía el equilibrio entre vida y trabajo, y su respuesta fue: «¿Trabajo? ¿Vida? Son la misma cosa. Yo lo llamo VIVIR». Cuando tu trabajo se convierte en vocación, el viejo modelo de trabajo desaparece.

Amy Wrzesniewski, profesora asociada de conducta organizacional en la Universidad de Yale, ha estudiado un sistema de clasificación que puede ayudarte a identificar tu orientación hacia el trabajo y a alcanzar una mayor satisfacción en el mismo.

La profesora define el trabajo de tres maneras:

1. UN TRABAJO es una forma de pagar las facturas. Es un medio hacia un fin y la persona tiene escaso apego a él.
2. UNA PROFESIÓN es una trayectoria hacia el crecimiento y el logro. Las carreras profesionales tienen peldaños claros para avanzar hacia arriba.
3. UNA VOCACIÓN es un trabajo que es parte importante de la vida de la persona y que aporta significado. La gente con una vocación suele estar más satisfecha con el trabajo que realiza.

A esto es a lo que me refiero cuando hablo de tener una vocación.

Mindvalley es mi vocación. La misión es llegar a millones de personas, aportar al mundo ideas fundamentadas y cambiar el modo en el que la gente vive, trabaja y cuida su mente y su cuerpo. A través de Mindvalley invito a otras personas a ser extraordinarias mediante el aprendizaje y el crecimiento personal, para mí un valor en sí mismo. La educación —la transmisión de conocimiento, perfeccionamiento y capacidades de unas personas a otras— es una expresión particular de amor que yo encuentro emocionante y hermosa. Esta misión hace que mi trabajo tenga un significado profundo y me aporta felicidad. Incluso en los primeros años de puesta en marcha de mi *startup*, cuando pasaba horas delante del ordenador en un diminuto apartamento de Nueva York, era feliz, porque estaba cumpliendo con mi visión de difundir la meditación entre las masas. Obviamente, mi vida hoy es muy diferente. Pero si por un lado existe un límite para la recompensa monetaria, no hay límite en cambio para la recompensa de tener y perseguir una misión.

LA HERMOSA DESTRUCCIÓN

Si has ido reflexionando sobre los aspectos de los que he hablado en los últimos capítulos del libro y has practicado en ellos, te encuentras en el camino correcto.

Se empieza a descubrir la vocación cuando se identifican las metas finales. Al completar el ejercicio de las tres preguntas más importantes del capítulo 8 y crear tu lista de experiencias, oportunidades de crecimiento y contribuciones al mundo, estás preparando el escenario para que suceda algo mágico. Puede que no sepas exactamente cómo llegar a tu destino final o incluso que no sepas cuál es ese destino. Pero hay algo misterioso en la mente humana: una vez que eliges un destino, a menudo las sincronías, las oportunidades y las personas correctas emergen en la vida para conducirte hasta allí. Algunas personas lo llaman suerte. Yo discrepo. Pienso que la suerte está bajo nuestro control. Cuando persigues las metas finales adecuadas al tiempo que te aseguras de ser feliz en el momento presente, la felicidad abre la puerta para que la suerte pueda entrar.

De hecho, puede parecerte que no encuentras tu misión. Y es que la misión *te encuentra a ti*.

El camino puede no ser una línea recta. Tal vez conserves viejas reglas sin sentido, modelos de realidad y sistemas de vida (los tuyos y puede que los de otros) que haya que abordar y dismantelar antes de nada. Puede que pases por baches, parones, acelerones y badenes. Pero todo es parte del mismo proceso. Esos badenes son a menudo indicadores diseñados para hacerte girar en la dirección correcta y avanzar hacia tu vocación. Esta reprogramación de tu vida no siempre es limpia y ordenada. Recuerda:

A veces tienes que destruir una parte de tu vida para que pueda entrar la siguiente.

Esto es lo que yo llamo *hermosa destrucción*. La confianza es la clave que la desbloquea. En una ocasión realicé a Arianna Huffington las mismas preguntas que había formulado a Elon Musk: «¿De qué estas hecha, Arianna? Si pudiéramos destilarte y extraer tu esencia, ¿qué diríamos que es eso que hace

que seas tú?»

Arianna respondió:

Yo diría que la confianza. Tengo una confianza increíble en la vida. Una de mis citas favoritas es en cierto modo una cita errónea: «Vive la vida como si todo fuera a tu favor». En realidad, creo profundamente que todo cuanto me ha sucedido en la vida, incluidos los mayores sufrimientos, las mayores decepciones, ha sido exactamente lo que era necesario que sucediera para ayudarme a llegar a la etapa siguiente de mi evolución y mi crecimiento personales. Siempre he tenido esta sensación, pero ahora creo en ello profundamente. Puedo literalmente ver la bendición que se esconde tras cada cosa mala que me ha sucedido en la vida.

Existen nombres para estos pequeños empujoncitos que te mueven hacia tu vocación.

KENSHO Y SATORI

Mi amigo el Dr. Michael Bernard Beckwith, fundador inspirador del Agape International Spiritual Center de Los Ángeles, habla de dos caminos para el crecimiento en la vida: *kensho* y *satori*. *Kensho* es el crecimiento a través del dolor. Y *satori* es el crecimiento a través del despertar.

Kensho es un proceso gradual que a menudo tiene lugar a través de las tribulaciones de la vida. Una relación se rompe, pero aprendes de esa ruptura y tu corazón se torna más resistente. Pierdes un negocio, pero aprendes el saber tan duramente adquirido en emprender uno nuevo. Pierdes tu trabajo, pero aprendes quién eres más allá de tu profesión. Sufres un problema de salud, pero descubres reservas personales que no sabías que tenías. *Kensho* es el universo dándote un amor fuerte.

En pocas palabras: el dolor o las dificultades de distinto tipo por las que se pasa en la vida te llevan a aprender diferentes maneras de sentir, pensar y ser. Tal vez ni tan siquiera hayas notado estos cambios mientras se producían. Imagina la deriva tectónica de los continentes. No vemos cómo se produce, pero con el tiempo los mapas reflejan con claridad que el mundo ha cambiado.

Mirando hacia atrás, puedes incluso contemplar estos episodios dolorosos como fuerzas positivas que te llevaron a desafiar creencias y sistemas que, sin que tú te dieras cuenta, te estaban impidiendo avanzar (lo que equivaldría al consabido «no hay mal que por bien no venga»). El doctor Beckwith sugiere que *kensho* es el modo que tiene nuestra alma de llamarnos a crecer.

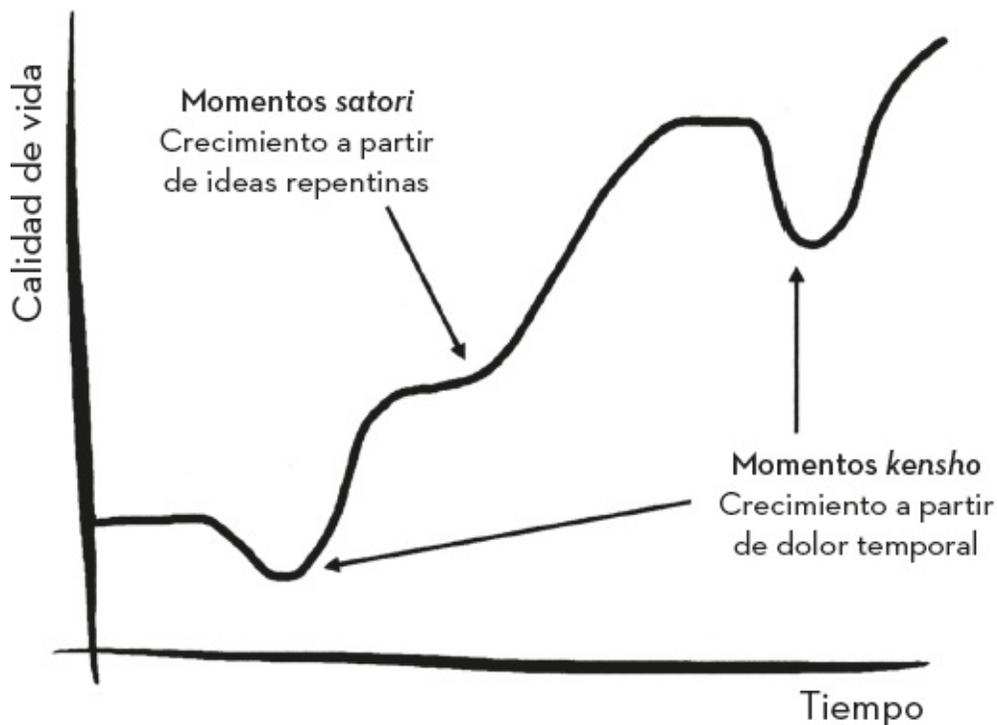
Kensho fue que mi salario quedara recortado a la mitad a la vuelta de mi luna de miel. Me obligó a emprender un negocio paralelo, que acabó convirtiéndose en Mindvalley.

Kensho fue que perdiera mi permiso de residencia en Estados Unidos. Hizo que me trasladara a Malasia, donde no tenía ni idea del impacto que mis iniciativas tendrían en la actividad empresarial de aquel país.

Kensho fue que Mindvalley estuviera al borde de la quiebra en mayo de 2008, lo cual me llevó a descubrir nuevos modelos de utilización de mi mente y esto supuso un incremento del 400 por cien en los ingresos de la empresa.

El Dr. Beckwith define en cambio los momentos *satori* como grandes ideas que se producen de repente y que te cambian para siempre. Pueden aparecer en cualquier momento, en cualquier lugar, estando en la naturaleza, escuchando

música o contemplando alguna forma de arte inspirador, mientras tomas la mano a un ser querido, te abandonas a una serena contemplación o te encuentras en una situación de crecimiento personal, por ejemplo con un terapeuta, un maestro o sanador. Una vez que has tenido un momento *satori*, todo cuanto solía asustarte y retenerte no es ya más que polvo. Has subido de nivel y puedes actuar en un nuevo plano global. Si tuvieras que representar en un gráfico tu crecimiento en función de la calidad de vida a lo largo del tiempo, los momentos *satori* serían como bruscos impulsos hacia arriba, mientras que los momentos *kensho* comienzan con una caída y después se disparan hacia arriba, cuando la persona se recupera y asimila los nuevos conocimientos.



Como ves, este es un nuevo modelo de abordaje de los problemas que nos plantea la vida. Puede ser que nuestros problemas no sean más que un universo amable que nos susurra al oído a medida que avanzamos en la vida: «Oye, vas por el camino equivocado. Comprueba la visión desde este otro ángulo».

El Dr. Beckwith compartió en una ocasión conmigo esta pequeña bomba de sabiduría durante una entrevista:

Detrás de cada problema hay una pregunta tratando de formularse.
Detrás de cada pregunta hay una respuesta tratando de desvelarse.
Detrás de cada respuesta hay una acción tratando de ocurrir.

Y detrás de cada acción hay un modo de vida tratando de nacer.

Ese nuevo modo de vida que intenta nacer es tu vocación, tu llamada. Y quién sabe de qué forma puede esta vocación influir en el mundo y en quienes te rodean.

TÚ ERES EL ELEGIDO

¿Has elegido tu vocación o tu vocación te ha elegido a ti? Existe un modelo de realidad emergente que viene a sugerir que el universo nos llama y que nuestra labor es escuchar.

Mi amiga Emily Fletcher, una maravillosa y alegre profesora de meditación que ha ofrecido charlas en la Business School de Harvard y en Google, me contó en una entrevista esta historia sobre la leyenda de la música pop Michael Jackson y el universo, al que ella se refiere como «naturaleza»:

En el documental *Michael Jackson's This Is It* se entrevista al mánager de la estrella del pop. Cuenta que Michael Jackson solía llamarlo continuamente, a veces a las tres, las cuatro o las cinco de la madrugada. Y dice que en una ocasión Mike lo llamó y no paraba de decir algo así como «Luciérnagas. Necesitamos luciérnagas». Y el representante le decía: «Michael, son las cuatro de la madrugada. Hablaremos de ello mañana». Y Michael seguía: «No, necesito que lo escribas. Necesito que te levantes y lo escribas. Luciérnagas». Y su representante le decía: «¿Por qué? Hablaremos de ello mañana». Y él: «Si no lo hacemos nosotros, lo hará Prince».

Me gusta esta historia porque para mí es ilustrativa de que Michael... sabía que si él no pasaba a la acción, si no llevaba la delantera en la creación, la naturaleza buscaría a otro. Es como si la naturaleza estuviera intentando crear todo el tiempo y buscando a gente despierta. Busca a gente que tenga intención de alzar las manos y tomar algo de lo no manifiesto para hacerlo manifiesto. Y no creo que sea muy exigente en relación con quién pueda ser esa persona. Es algo así como: «Bueno, si tú no lo haces, pues vale. Elegiré a esta otra persona». Y este es el motivo por el que cuanto más creamos, más apoyo obtenemos de la naturaleza. Es como imaginar que la naturaleza es el CEO de la empresa y que todos nosotros somos empleados. Y si tú eres el CEO de una empresa, ¿a qué empleado asciendes? ¿A qué empleado encargas los trabajos más importantes? ¿Al que no está llevando a cabo nada o al que está creando y realizando y aportando nuevas ideas todos los días?

Lo que dice mi amiga Emily es que, cuando una misión ha de manifestarse, el universo (o como ella lo llama, la naturaleza) puede llamar a tu puerta y bendecirte con esa intuición. Pero depende de ti que te hagas con ella. Si no lo haces, el universo pasará a la siguiente persona. Al universo no le importa quién vaya a cambiar el mundo. Solo quiere que alguien tome la idea y sigas adelante con ella.

En su libro *Big Magic: Creative Living beyond Fear* (traducido al español con el título *Libera tu magia: una vida creativa más allá del miedo*), Elizabeth Gilbert habla de un fenómeno similar. Nos cuenta que, en un momento dado, se le ocurrió una idea muy concreta para un libro, pero que luego ocurrió algo en su vida que no le dejó trabajar en aquella obra. Más tarde se encontraría con la publicación de un libro exactamente igual, fruto de la mente de otro escritor, un escritor que decidió trabajar sobre esa idea.

Gilbert escribe: «Creo que la inspiración siempre hará todo lo posible para trabajar contigo, pero si tú no estás preparado o disponible, puede optar por dejarte y buscar a otro colaborador humano».

Existe incluso un nombre para esto: se conoce como descubrimiento múltiple. Gilbert lo describe de la siguiente manera:

...La inspiración cubre riesgos, juega con los números, trabaja en dos canales a la vez. A la inspiración le está permitido hacer esto, si lo desea. A la inspiración le está permitido hacer lo que quiera y, de hecho, no está obligada a justificar sus motivos ante ninguno de nosotros. (Por lo que a mí respecta, tenemos suerte de que la inspiración no nos hable; sería pedirle demasiado que, además, se explicara).

Digamos, pues, que este modelo es cierto, que el universo efectivamente nos llama. Bien, entonces ¡maldita sea, mejor será que aceptes esas instrucciones para ponerte en marcha!

Pero aquí está la idea que me hace sonreír. Si es verdad que el universo llama a la puerta y te ha elegido a ti para su nuevo gran proyecto, sea cual sea, entonces significa que exactamente igual que cualquier gran héroe de leyenda, de película o del mejor juego de ordenador, tú eres literalmente El elegido para esa misión concreta.

¿No es eso?

Puedes acceder a la sesión completa en la que Emily Fletcher y yo

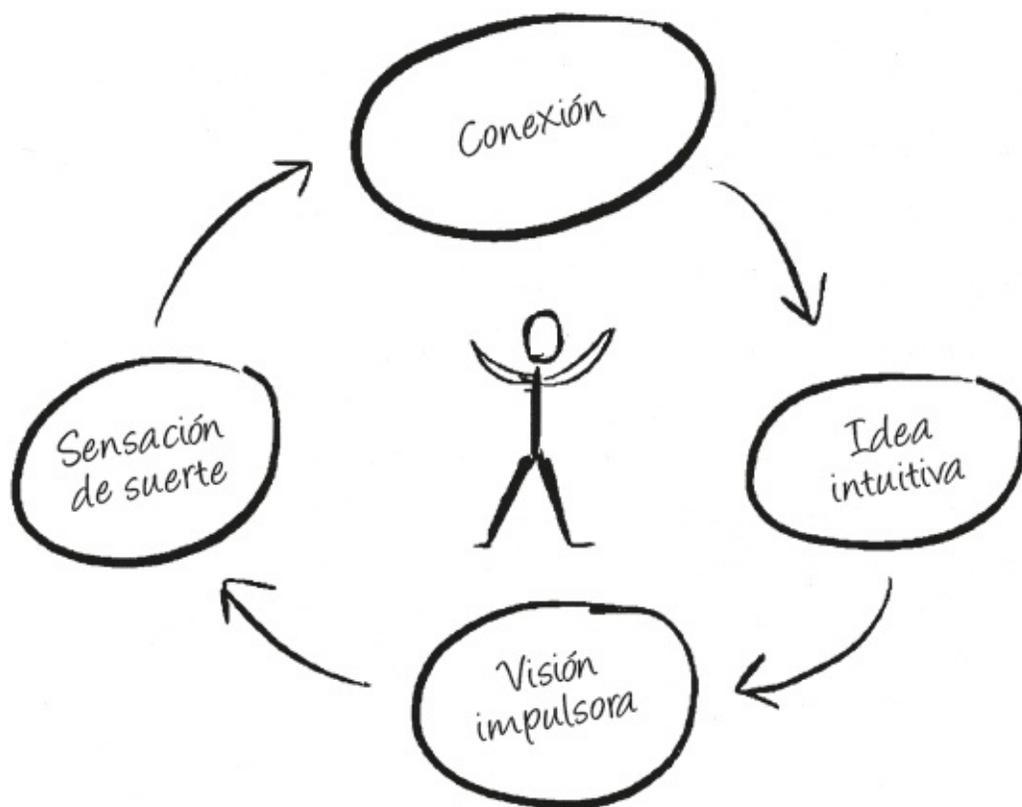
comentamos con mayor detalle esta idea en www.mindvalley.com/extraordinary.

LA TEORÍA DE LAS «DIOSÍCULAS»

A medida que vayas ascendiendo de nivel y llegues al nivel 4, varios hermosos y nuevos modelos de realidad se abrirán ante ti. Llegó un día en que me di cuenta de que los modelos que te presento a continuación eran constantes en todas las personas que había entrevistado para la redacción del libro. Cada uno de ellos representa un enfoque distinto de la vida y cada uno de ellos conduce al otro:

1. La gente extraordinaria siente una conexión y una afinidad únicas con la vida.
2. La gente extraordinaria está abierta a visiones intuitivas que obtienen gracias a esta conexión.
3. La gente extraordinaria permite que su intuición los conduzca a una visión, que los impulsa hacia delante.
4. Cuando la gente extraordinaria responde a esta llamada, el universo los bendice con suerte.

Esta sensación de ser afortunado refuerza su sensación de conexión y afinidad con la vida. Es un círculo virtuoso, porque una cosa conduce a la otra. La sensación de ser afortunado o de ser bendecido conduce a una sensación incluso de mayor conexión con el mundo, si intentas compartir tanta bendición. Podría ilustrarse así:



Yo me refiero a este modelo de realidad como la teoría de las «diosículas» (en inglés *godicles*). Esta es la idea: si hay un dios, o universo, o fuerza vital, o como queramos llamarlo, creo que se encuentra en conexión profunda con toda la vida y toda la humanidad.

Si es así, entonces nosotros somos como partículas de ese «dios». Y me refiero a estas partículas como «diosículas» (acrónimo de dios + partículas). La idea es que tú, yo y cualquier otro ser humano en este planeta somos «diosículas» experimentando la creación.

Puedes optar por interpretar esta teoría con el significado de que somos la esencia metafísica de Dios o bien de que estamos hechos de polvo de estrellas. Sea como fuere, es un modelo de realidad empoderador. (Recuerda, los modelos de realidad no tienen que ser científicamente ciertos. Puedes adoptar como modelo una filosofía, por ejemplo, si ello te empodera).

Para mí, la teoría de las *godicles* es interesante por lo que implica:

En primer lugar, que todos estamos conectados, toda la vida está conectada y todos estamos juntos en esto.

En segundo lugar, si todos estamos conectados, entonces somos capaces de ideas intuitivas fruto de esa conexión.

En tercer lugar, existe una mente colectiva superior que busca nuevas visiones para mejorarse a sí misma y que elige a «diosículas» individuales para trabajar en ellas. Estas «diosículas» perciben la llamada como su «misión».

Y, por último, si somos partículas de Dios, entonces es hermoso pensar que estamos dotados de ciertos poderes divinos.

Tal vez por eso, a veces, cuando estamos persiguiendo nuestra meta parece que doblémos la realidad.

Todo esto es, por supuesto, pura teoría. Es un modelo espiritual personal de realidad que yo aplico. Pero también proviene de la observación de la gente extraordinaria que he conocido. Ellos encarnan estas ideas. Tú también. Solo que tienes que dar un paso para salir del espacio cultural y seguir adelante.

Veamos de qué modo puedes aplicar los elementos de la Teoría de las «diosículas» en tu vida en el nivel 4.

1. Sientes conexión con la vida

En este nivel, comienzas a sentir una profunda conexión con el mundo. Toda la humanidad, todas las culturas, todos los países y toda la gente parecen sonar al unísono contigo como parte de una misma familia. Ken Wilber describe este fenómeno como movimiento hacia la conciencia centrada en el mundo. En pocas palabras, las personas en el nivel 4 empiezan a ver más allá de las reglas sin sentido que las separan y comprenden que las diferentes culturas, las diferentes religiones y los diferentes países no son después de todo tan diferentes. Somos una especie, en un planeta. La única diferencia es lo que hay en nuestra cabeza. En el nivel 4, puede que sientas un ardiente patriotismo por tu país, un gran aprecio por tu religión, pero aun así sigues mostrando respeto por otras culturas, naciones y religiones. Es interesante que la abrumadora mayoría de personas que conozco en el nivel 4 son humanistas, no siguen ninguna religión del mundo, sino que sienten aprecio y reverencia por la humanidad en conjunto.

En este punto de nuestro viaje juntos conviene matizar un concepto. A lo largo de la historia, muchos hombres y mujeres han tenido un sentido de misión extrema, pero en lugar de impulsar a la humanidad hacia delante, acabaron provocando guerras, implicándose en masivos experimentos sociales fallidos (piensa en Joseph Stalin) o convirtiéndose en gente propensa a ideas peligrosas, como el fundamentalismo religioso. Todas estas personas tienen algo en común:

consideraron que una determinada idea o un grupo de personas era superior al resto. Y esto es todo lo contrario de la auténtica conexión, porque la conexión verdadera no conoce fronteras, colores u otros modelos de diferenciación. Las personas realmente extraordinarias sienten reverencia por la humanidad como un todo.

2. Eres proclive a la intuición

En este nivel, tu intuición se torna increíblemente fuerte. Te sientes atraído por personas y oportunidades como si tuvieran un localizador. A menudo te despiertas con ideas increíbles rondándote la cabeza. Estos impulsos intuitivos parecen guiarte hacia las oportunidades e ideas correctas.

Estoy de acuerdo con la hermosa idea de Dr. Beckwith de que, cuando nos encontramos en este estado, esa llamada, la vocación, no proviene de nosotros, sino que viene a través de nosotros. Creo que la intuición es el canal por el que ocurre. Por eso es crucial la disciplina en la felicidad diaria. La felicidad es el combustible de la intuición. Cuando estás estresado o tienes miedo, desactivas la intuición.

Gracias a la intuición, cuando te fijas metas finales no tienes necesariamente que saber cómo alcanzarlas. Demasiadas personas quedan atrapadas en cadenas de metas realistas, porque se niegan a ver más allá del «cómo». No te preocupes por el CÓMO. Comienza por el QUÉ y el POR QUÉ. Cuando sepas lo que quieres para seguir adelante en el mundo y por qué lo quieres, emprende cualquier acción siguiendo tu intuición.

3. Avanzas atraído por una visión

En este nivel, tus metas están conectadas con tu misión. Una misión proporciona el combustible que te permite continuar. Sin una misión, el trabajo no es más que una palabra vacía. Con una misión, el trabajo se disipa. Como dicen muchos trabajadores orientados hacia una misión, el trabajo deja de ser trabajo y se convierte en algo que añade calidad a la vida, en lugar de restársela.

Y las metas tradicionales no te motivan; en lugar de ellas, son visiones más amplias las que te impulsan a servir al mundo. El Dr. Beckwith compartió conmigo este concepto sobre vivir con un propósito:

Es un modo muy superior de ser. De modo que no renuncias a metas, no

renuncias a tareas... sigues teniéndolas, pero no te hacen funcionar... Cuando vives según un modelo orientado a objetivos, avanzas empujado; necesitas motivación. «Pero cuando vives tu propósito, avanzas atraído por una visión.

En este nivel, te despiertas cada día ilusionado por aquello en lo que estás trabajando. Puede ser tu trabajo de todos los días o puede ser un proyecto voluntario o una empresa en cuya puesta en marcha estés trabajando. Sea lo que sea, la llamada a servir es fuerte. Te lleva. Enciende un fuego bajo tus pies para que te pongas en movimiento. En el viejo paradigma de metas, necesitabas motivación para perseguir tus objetivos. Toda una industria de herramientas motivacionales surgió como apoyo a estos esfuerzos. Pero la motivación solo es necesaria cuando te mueven reglas sin sentido, una meta intermedia. Cuando persigues metas finales, especialmente metas finales relacionadas con tu vocación, ya no necesitas estar «motivado». En lugar de ello, te mueves atraído por tu visión.

4. Sientes como si la suerte estuviera de tu lado

En este nivel, parecen producirse todo tipo de coincidencias, sincronías y golpes de suerte para impulsarte hacia delante. Tiendes así a ser positivo, entusiasta y optimista en relación con el mundo y la vida.

Cuando estás trabajando en una meta que queda fuera del camino de tu vocación, muy a menudo te enfrentas a obstáculos en el camino. Esta es la razón por la cual, en ocasiones, fracasamos en la consecución de nuestras metas. Pero piensa en estos obstáculos como momentos *kensho*, como suaves palmaditas para quitarte las anteojeras y que puedas ver lo que realmente se supone que estás haciendo con tu vida.

He aquí un nuevo modelo que merece la pena considerar. A menudo, el fracaso no es otra cosa que buena suerte disfrazada, es la destrucción de un viejo modo de vida, de manera que puedas crear la siguiente gran visión de ti mismo. Cuando finalmente te sitúas en la senda correcta, orientado hacia esa misión que la vida eligió para ti, como «el elegido» de tantos relatos, comienzas a encontrar enormes reservorios de energía libre y de apoyo que vienen en tu ayuda. Algunos lo llaman suerte. Tú ya lo sabes. Eres una *godicle* más atraída por su misión.

Esto nos lleva a la ley 10.

Ley 10. Abraza tu misión.

Las mentes extraordinarias se mueven motivadas por una vocación, un impulso que crea un cambio positivo en el mundo. Este impulso las mueve hacia delante en la vida y les ayuda a obtener y a aportar significado.

PARA EMPEZAR

Cuando se trata de encontrar tu misión, puede resultarte útil recordar las siguientes dos ideas generadas por el espacio cultural, que no son más que potenciales reglas sin sentido que te retienen.

Regla sin sentido 1: Tienes que ser un empresario

Cuando doy charlas, especialmente ante estudiantes universitarios, me asombra la cantidad de gente que piensa que, para realizar una aportación con significado a la vida, tienen que convertirse en empresarios. Cuando les digo: «No, no tenéis que convertirlos en empresarios para avanzar hacia vuestra misión», casi puedo escuchar los suspiros de alivio. En los últimos años está circulando una regla sin sentido según la cual los mayores triunfadores se convierten en empresarios, y los empleados son solo mano de obra. No es verdad. Yo solía abogar por ser empresario, pero empecé a cuestionarme esta regla sin sentido cuando me di cuenta de que muchas de las mejores personas a las que había contratado en Mindvalley habían sido antes empresarios. A veces habían decidido dar ese paso porque iniciaban un negocio solamente para ganarse la vida, pero luego descubrían que les faltaba algo, la misión. Otros tenían negocios con una misión educativa, pero se daban cuenta de que formar parte de una entidad mayor y más establecida podía añadir valor a su *momentum*, de modo que se subían a nuestro barco.

Muchas de las personas más importantes en el mundo actual no son empresarios. Numerosos científicos, ingenieros e innovadores de primera línea que están cambiando el mundo lo están haciendo como empleados de grandes organizaciones, bien llevadas y orientadas hacia diversas misiones.

El emprendimiento es una meta intermedia, no una meta final. La meta final suele ser vivir una vida con un propósito, junto con las experiencias que pueden brindar la libertad y el dinero. Pero en el mundo actual, puedes obtener estas cosas trabajando para la compañía correcta. La gente extraordinaria se centra en cualesquiera que sean las acciones que necesitan emprender para sacar su misión adelante. De modo que en vez de pensar *Tengo que convertirme en un empresario para poder completar mi misión*, céntrate en tu misión como meta final, y deja que te guíe. Comienza con tu misión y después decide si supondrá

convertirte en empresario, unirte a un equipo ya formado, fundar una empresa o trabajar para alguien. No te quedes estancado en la contraposición «empresario frente a empleado». Resumiendo: el emprendimiento no es una meta en sí misma. Es el efecto secundario de tener las metas finales adecuadas.

Regla sin sentido 2: El mito de la carrera profesional

Hablemos de tu profesión. ¿Te encuentras realmente en la trayectoria profesional correcta para ti? Demasiado a menudo, la gente sigue una carrera solamente por el dinero o por un título. Ambas razones pueden ser peligrosas para la felicidad a largo plazo. Dejarse atrapar por estos modelos puede ocurrirle a cualquiera que elija una trayectoria porque destacó en un determinado campo en la universidad o porque sus padres le empujaron a ello o porque el espacio cultural sugiere una determinada carrera como el camino adecuado, y no porque para esa persona esa carrera tenga un significado en particular. Puedes estar condenándote durante años o décadas a un trabajo que te roba el alma.

Sé que a veces no se tiene elección. Hay que pagar las facturas, como hice yo cuando acepté el trabajo de operador para ventas telefónicas. Si te ocurre esto, es importante que hagas cosas en otros sectores de tu vida que reflejen movimiento hacia la misión en la que crees. En mi caso, por ejemplo, empecé a enseñar meditación de forma paralela, porque sentía que me brindaba el significado que no me daba el trabajo.

Por otro lado, el trabajo en una compañía puede estar mal visto. Si encuentras una empresa que coincide con tu misión, tu profesión puede resultarte increíblemente gratificante. Pero debes elegir la compañía correcta. Si el trabajo en una empresa es el punto en el que estás o hacia el que te diriges, esto es lo que tienes que buscar:

¿Es esta una empresa con un «más» en humanidad o con un «menos» en humanidad?

Creo que la clave para la felicidad profesional a largo plazo es la capacidad para diferenciar entre escenarios con un más en humanidad y escenarios con un menos en humanidad. Defino a continuación estos conceptos.

Las compañías con un menos en humanidad son a menudo negocios que existen únicamente por el interés económico. No hay nada malo en ello, pero es

difícil que te emocione la misión de tu compañía cuando no añade ningún valor al mundo o, peor aún, si la compañía vende productos dañinos, como comida basura, o participa en prácticas insostenibles, como el uso de combustibles fósiles.

Otras compañías con un menos en humanidad se basan en una demanda artificial, es decir, venden productos que realmente no necesitamos y que podrían incluso ser peligrosos, pero que son comercializados como una necesidad para el bienestar y la felicidad. Ya sabes de lo que estoy hablando. Vemos anuncios de estos productos a diario en la televisión.

En cambio, las empresas con un más en humanidad contribuyen al progreso del ser humano. Algunos ejemplos son empresas que se centran en las fuentes de energía limpia y renovable, empresas que promueven una alimentación y un estilo de vida saludables o las compañías que trabajan en nuevas maneras de elevar y mejorar la vida en nuestro planeta. Lo ideal sería que estas fueran las empresas para las que trabajamos.

Tal vez trabajes en una compañía de la industria tradicional, como unas líneas aéreas o una compañía de seguros, de electricidad o de este tipo y que esa compañía tenga sin embargo una poderosa misión que te inspira a ti y también a otros. Piensa en las Southwest Airlines, por ejemplo: pertenece al sector de la industria tradicional, pero contribuye al mundo a través de la innovación radical del servicio al consumidor y de las experiencias que ofrece al cliente en sus vuelos.

Sea cual sea tu misión, ya sea emprender tu propio negocio, unirse al negocio de otros, perseguir una causa fuera del trabajo, dejar que tu brillo creativo ilumine el mundo o dedicarte a criar unos niños increíbles, realmente solo hay una cosa que debes recordar:

No tienes que salvar el mundo. Simplemente no lo estropees para la siguiente generación.

DESCUBRE TU MISIÓN

¿Cómo te preparas para encontrar tu misión?

Esta técnica es de mi amigo, escritor y orador Martin Rutte, creador de projectheavenonearth.com. Martin sugiere que te hagas estas tres preguntas para identificar rápidamente tu vocación. He probado la técnica con distintas personas y es asombroso lo rápidamente que descubren el propósito o misión que querían explorar.

Primera pregunta. Recuerda un momento en el que hayas experimentado el paraíso en la tierra. ¿Qué estaba ocurriendo?

Segunda pregunta. Imagina que tienes una varita mágica y que con ella puedes crear el paraíso en la tierra. ¿Qué es para ti el paraíso en la tierra?

Y ahora la pregunta final. ¿Qué pasos sencillos, fáciles y concretos darías en las siguientes veinticuatro horas para que tu paraíso en la tierra fuera real?

Mientras te haces estas preguntas, ¿qué palabras y frases te vienen a la mente? ¿Qué imágenes ves? Escríbelas ya. Haz dibujos. Grábate a ti mismo hablando sobre tus pensamientos si ello te ayuda a que las ideas fluyan.

Cuando lo hagas, presta atención a tus reacciones emocionales. (Recuerda: las auténticas metas finales tienden a ser sensaciones). ¿Sientes que tu corazón se abre o late más deprisa? ¿Es tu estómago el que literalmente responde? ¿Es tu respiración más profunda o rápida? ¿Jadeas por la agitación? Estas son las primeras grandes pistas hacia tu misión. Recuerda las palabras de Steve Jobs:

Sé valiente y déjate llevar por el corazón y la intuición. De alguna manera, ellos ya saben en lo que quieres convertirte realmente. Todo lo demás es secundario.

Déjate guiar: me he puesto de acuerdo con Martin Rutte para guiarte a través de este proceso. Puedes acceder al vídeo en www.mindvalley.com/extraordinary.

CONSEJOS PARA UN ALMA EXTRAORDINARIA

Llegado a un punto determinado, es posible que decidas jugártela, dar el paso. Has de saber que el éxito puede no llegar rápida ni fácilmente. A veces da la impresión de que muchas de las personas que son noticia han alcanzado el éxito enseguida. Pero no es cierto.

Hablé con mi amigo Peter Diamandis, uno de los hombres más influyentes en Silicon Valley, para pedirle consejo sobre aquello que «hace que alguien sea extraordinario». Peter es el fundador de Singularity University y de X Prize Foundation. Ha sido aclamado como uno de los líderes más destacados del mundo actual. Peter trabaja codo con codo junto a hombres de la talla de Larry Page de Google y Elon Musk (que pertenece a su consejo directivo), de modo que pregunté a Peter qué es lo que pensaba que hacía que estos individuos, y él mismo, tuvieran tanto éxito. Y esto es lo que Peter me respondió:

Te diré que es la perseverancia; es tener una pasión sentida y que te ilusiona, algo que quieres resolver en el planeta y que te despierta por la mañana y te mantiene levantado de noche. Para otras personas, puede ser algo que desprecian o alguna injusticia del mundo que querrían solucionar. Sé que muchas veces es difícil hacer algo grande y valiente en el mundo, a no ser que tengas esa estrella emocional que te guía, esa pasión. La mayoría de la gente fracasa por abandono, no porque algo los detenga.

Presta atención a dos cosas que menciona Peter Diamandis. No va a ser fácil. Pero si tienes una pasión que te mantiene en el camino, tienes mucho a tu favor. Esta es otra razón por la cual es tan importante identificar tu vocación concreta, algo que encienda esa pasión en tu mente, en tu corazón y en tu alma.

En una ocasión, Peter me dijo también: «Si tuviera un superpoder, sería el de la persistencia. Me llevó diez años lograr que X Prize despegara».

Elon Musk me dijo algo parecido: «Tengo una elevada tolerancia al dolor».

Si te acuerdas de la historia de mi vida, verás un patrón similar. Mis fracasos y desventuras han sido con frecuencia tan espectaculares como mis éxitos. Tuve un montón de empleos en mi intento por juntar cuerpo y alma. Mi trayectoria profesional parecía extrañamente corriente antes del repentino estallido de éxito de los últimos años.

Esta es la lista de mis trabajos a distintas edades. Date cuenta de lo simple y sencilla que era mi carrera profesional, y de que sufrí varias caídas. Espero que esta lista te inspire y te ayude a darte cuenta de que si estás en un momento bajo, se trata solo de un momento *kensho*.

- Actor para anuncios de televisión – (edad) 18
- Actor de teatro – 19
- Lavaplatos – 19
- Diseñador de páginas web – 20
- Director de grupo de teatro – 21
- Programador Java – 21
- Fotoperiodista – 21
- Probador de errores en Microsoft – 22
- Vicepresidente de una organización sin ánimo de lucro – 23
- Desempleado – 24
- Vendedor B2B – 25
- Desempleado de nuevo – 25
- Ventas por teléfono – 25
- Director de ventas – 26
- Profesor de meditación – 27
- Pequeño propietario del sitio web – 28
- Fundador de *startup* – 29
- CEO de Mindvalley – 35

A pesar del largo camino, seguí adelante. Así que, sigue adelante, pero para poder manejar baches y golpes asegúrate de que tu misión va a procurarte sustento.

A partir de ahora seguiremos caminos separados, pero espero que veas el hermoso viaje que te espera. Tal vez como yo, hayas crecido en un mundo donde a los niños se les preguntaba: «¿Qué quieres ser cuando seas mayor?». Se trata de un inicio seguro para una vida basada en reglas sin sentido. Creo que en el futuro deberíamos preguntar a los niños algo así como «¿Qué huella positiva quieres dejar en el mundo con tu vida?».

Recuerda que puedes hacerte esta pregunta ahora mismo. Nunca es demasiado tarde.

¿Hay algún inconveniente?, podrías preguntarte.

La gente puede decirte que estás loco. Se preocuparán por ti. Intentarán

hablarte de otra cosa.

Pero algunas personas querrán participar de ello. No hay nada más atractivo que una persona brillante y apasionada que sigue su vocación. Tienen metas finales que aportan significado a la vida y son felices en el aquí y ahora. Las personas que irradian esta energía son magnéticas porque tienen una vida llena de significado y ayudan a otros a hacer lo mismo. Cuando lleves una vida extraordinaria, atraerás a otros que quieren vivir de la misma manera que tú. Y juntos crearéis un mundo mejor para las generaciones futuras.

Tu verdadera grandeza emerge cuando te centras no en construir una carrera, sino en encontrar tu misión.

ASÍ QUE DA EL PASO Y CONFÍA

Quiero compartir contigo algunos sabios consejos del libro *Think and Grow Rich (Piense y hágase rico)*, de Napoleon Hill. Viene a decir básicamente que si no estás seguro de qué hacer, simplemente da un paso, un pequeño paso de bebé. Cuando el universo te llama, aunque no conozcas el camino exacto del éxito, da un paso de bebé.

Los pasos de bebé demuestran intención. Muestran que estás en posición de firmes y que recibiste las órdenes de marcha. Puede que no conozcas el camino óptimo para llegar donde tienes que llegar, pero tienes las botas puestas y estás dispuesto. Tal vez emprendas camino hacia el gran desconocido, pero aun así tomarás las órdenes de marcha.

Y algo obtendrás de ello. Recibirás alguna forma de retroalimentación y darás el paso siguiente. Si no es la dirección correcta, no te preocupes. Un poco de *kensho* o una pizca de intuición estarán ahí para guiarte. Y entonces darás otro paso, que podría conducirte hasta una persona que tal vez te ayude o hasta un recurso que ni tan siquiera sabías que existía.

Da los pasos tan pequeños como sea necesario para sentir que estás en tu senda. Uno de mis primeros pasos de bebé fue registrar el nombre de la empresa, Mindvalley. Me dieron un papel en el que decía que era propietario de esa S.L. No tenía nada más que eso, pero tener ese pedazo de papel me permitió empezar a crear una visión sobre una empresa que al menos ya tenía nombre. Los pasos de bebé son más poderosos de lo que piensas. Comunican tu intención al universo: «Te oigo alto y claro. ¡Venga, vamos! Dime lo que necesitas que haga. Y haré que suceda».

De modo que no te preocupes si no sabes exactamente cómo alcanzar tus metas. Simplemente ve dando pequeños pasos, uno a uno.

1. Sal del espacio cultural.
2. Desecha las reglas sin sentido.
3. Hazte con tu kit de herramientas de ingeniería de la conciencia.
4. Adquiere modelos empoderadores de realidad.
5. No te olvides de reunir tus sistemas de vida.
6. Centra firmemente tu mente en doblegar la realidad.
7. Camina con disciplina para generar felicidad a diario.

8. Empuña con firmeza tus metas finales.
9. Mantente inalterable.
10. Abre esa puerta y marcha firmemente hacia tu misión.

El mundo no puede esperar a ver qué será lo siguiente que hagas.

Apéndice. HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

Practica la trascendencia: donde aprendes a integrar los sistemas clave de este libro en una poderosa técnica personal

Me parece, por tanto, que la gente con una educación ya no tiene derecho a forma alguna de provincialismo espiritual. Las verdades de la espiritualidad oriental ahora no son más orientales que occidentales, son las verdades de la ciencia occidental. Simplemente estamos hablando de conciencia humana y de sus posibles estados. Mi propósito... es animarte a investigar ciertas percepciones contemplativas por ti mismo, sin aceptar las ideas metafísicas a que dieron lugar en gentes ignorantes del pasado.

—SAM HARRIS, *WAKING UP (DESPERTAR)*

¿QUÉ ES LA TRASCENDENCIA?

La trascendencia es el acto de ir más allá del mundo físico para abrazar lo que no se puede ver. En este libro has aprendido ejercicios de trascendencia como la gratitud y el perdón. Aquí vamos a ir un poco más allá y a crear una técnica estructurada en torno a estos procesos. También has aprendido diversos sistemas de vida. Aquí vamos a integrarlos todos en un hábito diario.

A menudo la gente me pregunta: «Vishen, ¿qué haces a diario para integrar estas ideas, cuál es tu rutina diaria?». En esta sección voy a compartir una técnica de trascendencia que he diseñado y adaptado. La he llamado *Six-Phase*, el ejercicio de las seis fases.

Esta técnica reúne varias ideas clave en un ejercicio diario que lleva entre quince y veinte minutos y que deja una poderosa huella en el estado de tu ser. Puedes utilizarlo como ejercicio de meditación, aunque en realidad es mucho más que solo meditación.

El ejercicio de las seis fases tiene sus raíces en la ciencia y en el estudio personal. *Six-Phase* hará no solo que seas más feliz y que estés menos estresado, sino que también reforzará tu salud y hará que tengas más fuerza a la hora de vivir tu misión. Actualmente varios equipos deportivos profesionales lo utilizan como parte de su entrenamiento mental, al igual que importantes empresarios.

En los últimos diez años, he creado numerosos programas y aplicaciones punteras como herramientas de meditación, convirtiéndome en uno de los mayores promotores de meditación del planeta. He impartido clases en Nueva York y Londres, he comercializado varios productos en el campo de la meditación, como OmHarmonics y la aplicación para meditar Omvana, que se ha convertido en la aplicación de iTunes número uno en ventas en el campo de la salud y la forma física en más de treinta países. Te digo todo esto para que sepas que no soy un aficionado recién llegado a la meditación. Llevo una década profundizando en investigación e innovación en técnicas de meditación. Sin embargo, la técnica de las seis fases NO es estrictamente una técnica de meditación si nos atenemos a una definición convencional. Debo hacer hincapié en ello. La gente que se aburre con la meditación o que simplemente no puede meditar lo consigue con esta técnica. Y muchas personas que practican la meditación tradicional se pasan a *Six-Phase* porque se dan cuenta de que alcanzan los mismos resultados que con la meditación tradicional, pero con la

ventaja de que además ven mejorar su rendimiento en el trabajo y en la vida en general. Por esta razón prefiero denominarla técnica trascendental en lugar de técnica de meditación.

El planteamiento que voy a compartir aquí contigo es el MEJOR enfoque para integrar las técnicas trascendentales. Voy a explicártelo y a darte instrucciones claras para aplicarlo.

Esta técnica te ayudará a:

- Convertir la disciplina para la felicidad en parte de tu vida diaria y a ampliar tus niveles de felicidad durante todo el día.
- Centrarte en tus metas finales y en los pasos que has de dar para llegar a ellas.
- Llegar a ser inalterable, liberándote de la ansiedad y practicando el perdón.
- Conectar con tu intuición y con tu voz interior, a encontrar el camino óptimo para tu misión y a desechar las reglas sin sentido. A menudo, durante el ejercicio de las seis fases, tendrás fogonazos de visiones, ideas y momentos «eureka».
- Aumentar tu resistencia para superar los inevitables golpes en el camino de tu verdadera vocación.

Y esto es solo el comienzo. También obtendrás los beneficiosos efectos de una técnica de meditación. El número de efectos positivos de la meditación es en este sentido tan elevado que no puedo abarcarlos aquí. Solo te digo que, en el momento de la publicación de este libro, se habían realizado más de 1.400 estudios sobre los efectos beneficiosos de la meditación.

EL PROBLEMA QUE PLANTEA LA MEDITACIÓN

Existen mil modalidades distintas de meditación, pero todas ellas pueden clasificarse dentro de dos categorías: métodos de meditación derivados de técnicas monásticas y métodos diseñados para el ser humano moderno.

Toda forma de meditación es beneficiosa pero, a menos que seas un monje, no querrás meditar como si lo fueras. Es ineficaz y lento. Muchas de estas técnicas tienen sus raíces en dogmas y no se han actualizado desde hace siglos.

Según Emily Fletcher, que fundó la escuela de meditación Ziva en Nueva York, el mayor concepto equivocado sobre la meditación es que su propósito es detener la mente, hacer que deje de pensar. ¿Difícil, verdad? Como dice Emily, cuando la gente lo intenta suele ser «el principio del fin de su carrera de meditación». Continúa:

Pero si comenzamos pensando que el objeto de la meditación es obtener buenos resultados en la vida —no obtener buenos resultados en la meditación — y si aceptamos la realidad de que nadie puede dar a su mente la orden de parar, entonces resulta mucho más inocente, mucho más alegre y agradable. Tratar de dar a tu mente la orden de parar de pensar es tan eficaz como dar a tu corazón la orden de parar de latir. No funciona.

La técnica de las seis fases se basa en distintos métodos para ofrecerte una experiencia de meditación adaptable a tu horario, a tus necesidades, a tu vida. Tiene sus raíces en la ciencia y te permite incorporar a tu vida todas las ideas de este libro dedicándole apenas quince minutos al día. Y no te pide que dejes la mente en blanco.

INTRODUCCIÓN A LAS SEIS FASES

La técnica de las seis fases es un recurso mental para situarte rápidamente en el nivel de las mentes extraordinarias.

Cada fase está diseñada para favorecer una de las seis aptitudes clave. Las primeras tres contribuyen a la felicidad aquí y ahora. Las siguientes tres contribuyen a tu visión para el futuro.

- | | | |
|---------------------|---|---|
| 1. Compasión | } | Felicidad
en el aquí y ahora |
| 2. Gratitud | | |
| 3. Perdón | | |
| 4. Sueños de futuro | } | Una visión
para el futuro |
| 5. El día perfecto | | |
| 6. La bendición | | |

Esta es la razón por la que nos centramos en estas seis fases:

1. **COMPASIÓN.** Creo que todos los seres humanos necesitan amor y compasión en la vida. Esta fase consiste en ayudarte a ser amable con los demás y contigo mismo. Es una poderosa herramienta de amor por uno mismo.
2. **GRATITUD.** Podemos tener muchas metas, pero es importante apreciar y ser felices con lo que hemos logrado hasta ahora. La gratitud tiene mucha relación con el bienestar y la felicidad.
3. **PERDÓN.** Estar en paz con el mundo y con las personas que te rodean es una de las maneras más eficaces de mantener la disciplina para la felicidad. Además, te hace inalterable.
4. **SUEÑOS DE FUTURO.** Tal como aprendiste en los capítulos 7 y 8, resulta muy energizante tener una visión que te impulse hacia delante, una imagen de cómo quieres que se desarrolle tu vida en el futuro.
5. **EL DÍA PERFECTO.** Esta fase te aporta sensación de control sobre el modo en que se desarrolla la vida en el día a día. Traduce tus sueños de futuro

en pasos abordables.

6. LA BENDICIÓN. Necesitamos sentirnos apoyados, saber que por muy grandes que sean los proyectos que nos proponemos realizar, las cosas van a ir bien. Esta fase tiene por objeto lograr que te sientas seguro y apoyado en tu misión.

En primer lugar, revisaremos cada fase de manera que puedas familiarizarte con su desarrollo. Después te explicaré cómo realizar exactamente cada fase.

Al final del capítulo te proporcionaré además el enlace a una aplicación y a un vídeo que te guiarán de manera sencilla a través de este ejercicio de meditación siempre que lo desees.

Fase 1: Compasión

Esta fase consiste en sentirse en conexión con los demás y en tener una sensación de afinidad y bondad en relación con la vida, como comentamos en el capítulo 10. En esta fase expresas tu intención de ampliar tu compasión y amor a un círculo cada vez más amplio de la humanidad, comenzando por tu familia y amigos y ampliando luego el círculo para abarcar todo el planeta. Las técnicas de compasión te convierten en un ser humano mejor, y algunos estudios han llegado a la conclusión de que hombres y mujeres consideran que la compasión o bondad es una de las cualidades más atractivas del sexo opuesto (de modo que, además, puede mejorar tu vida amorosa).

Fase 2: Gratitud

La ciencia pone de manifiesto que la gratitud incrementa la energía, reduce la ansiedad, mejora el sueño y crea sensación de conexión social, concepto en el que se centran varios ejercicios de este libro. En esta fase piensa solamente en tres cosas por las que estés agradecido en tu vida personal, tres cosas por las que estés agradecido en tu carrera profesional y tres cosas por las que estés agradecido de ti mismo. Este último aspecto es importante. A menudo buscamos el amor de los demás, pero realmente no nos amamos a nosotros mismos.

Fase 3: Perdón

Como comenté en el capítulo 7, el perdón es esencial para la *felicidad* y para los estados más elevados necesarios para una vida extraordinaria. Ahora vas a incorporar a tu vida diaria el ejercicio del perdón de ese capítulo.

La ciencia está demostrando en la actualidad que el perdón puede conllevar profundos beneficios de salud, entre ellos menor dolor de espalda, mayor rendimiento deportivo, mejor salud cardíaca y mayor sensación de felicidad. Un estudio llevado a cabo en un pequeño grupo de personas con dolor crónico de espalda puso de manifiesto que aquellas que meditaban centrándose en pasar de la ira a la compasión referían menor dolor y ansiedad que aquellas que solamente recibían atención médica más frecuente. Otro estudio encontró que perdonar a alguien mejoraba la presión arterial y reducía la sobrecarga cardíaca. Es interesante que aligerar el corazón de negatividad literalmente ayude.

Estudios sobre el impacto del perdón llevados a cabo por Xue Zheng, de la Rotterdam School of Management de la Erasmus University, han puesto de manifiesto que el perdón fortalece el cuerpo. «Nuestros estudios muestran que quienes perdonan perciben un mundo menos desalentador y se desenvuelven mejor en retos físicos», decía Zheng.

En un estudio los participantes realmente saltaban más alto después de explicar por escrito cómo habían perdonado a alguien que les había hecho daño. En otro estudio realizado por Zheng se pidió a los participantes que adivinaran la pendiente de una colina y estos la describieron como menos abrupta después de haber escrito el relato de un incidente tras el cual habían perdonado a alguien. En un capítulo anterior, he descrito mis propias experiencias con el perdón durante la meditación. Por todo ello, el perdón es uno de los componentes de la técnica en seis fases: fortalece no solo tu cuerpo, sino también el alma.

Fase 4: Sueños de futuro

Llegado a este punto, estás centrado en el presente. En esta fase, expresas tus intenciones para tu felicidad en el futuro. Yo agradezco a esta fase el meteórico crecimiento y la inmensa dicha que he experimentado a lo largo de mi carrera profesional. Hace años, visualicé la vida que tengo hoy. Hoy, me visualizo dentro de unos años, mientras soy feliz en el aquí y ahora. Parece que hacer esto a diario ayuda a mi cerebro a encontrar las vías óptimas para hacer realidad mis sueños.

Cuando visualizo mi vida futura, pienso en tres años por delante y te sugiero que en esta fase tú hagas lo mismo. Y lo que veas dentro de tres años, duplícalo. Porque tu cerebro subestima lo que eres capaz de hacer. Tendemos a subestimar

lo que podemos hacer en tres años y a sobreestimar lo que podemos hacer en un año.

Algunas personas piensan que ser «espiritual» significa tener que conformarse con la vida actual que se tiene. Basura. Debes ser feliz sin importar dónde estés. Pero eso no debe impedirte soñar, crecer y contribuir.

Elige una meta final entre tus respuestas a las «Las tres preguntas más importantes» del capítulo 8 y dedica unos minutos simplemente a imaginar y a pensar con alegría cómo sería tu vida si hubieras alcanzado ya esta meta final.

Fase 5: El día perfecto

Sabiendo cómo querrías que fuera tu vida dentro de tres años, ¿qué necesitas hacer hoy para que eso suceda? Esta fase te lleva a tu día perfecto —hoy— y puedes ver cómo te gustaría que se desarrollara tu día: comenzar la mañana animado e ilusionado, mantener una excelente reunión con colegas increíbles, sentirte lleno de ideas, bordar esa presentación, reunirte con amigos después del trabajo, tener una deliciosa cena con tu pareja, jugar un rato con tus niños antes de acostarlos.

Al visualizar el desarrollo de tu día perfecto, estás preparando el sistema activador (SAR) de tu cerebro para notar los aspectos positivos. El SAR es ese componente de tu cerebro que te ayuda a detectar patrones. En un ejemplo habitual, cuando compras un coche, pongamos un Tesla Modelo S blanco, de repente empiezas a ver muchos más coches modelo S por la calle. Aquí ocurre lo mismo. Así que digamos que imaginas que tu reunión para comer hoy va a ir muy bien —grandes ideas, comida estupenda, ambiente magnífico. Unas horas más tarde, estás efectivamente en la reunión y el camarero se confunde con la comanda. Dado que previamente habías imaginado una hermosa realidad, es más probable que tu SAR preste más atención al ambiente, a la compañía y a la comida que a la metedura de pata del camarero, porque tú ya te lo has contado de esa otra manera. ¿Te das cuenta? Estás entrenando a tu cerebro para que ignore lo negativo y abrace lo positivo. No tienes que cambiar el mundo. Solo tienes que cambiar aquello a lo que prestas atención en el mundo. Y eso resulta que es enormemente poderoso.

Fase 6: La bendición

Puedes realizar esta fase final sin importar cuáles sean tus creencias religiosas

o espirituales. Si crees en un poder superior, imagina que puedes acceder a él, invocarlo y sentir cómo su energía fluye hasta tu interior, desde la cabeza hasta los dedos de los pies: te sientes amado y apoyado. Eso es. Te llevará treinta segundos. Si no crees en un poder superior, puedes imaginar que estás reiniciándote a ti mismo, sintonizándote o invocando tu fuerza interior. De forma similar, sientes cómo esta energía te recorre por dentro. Ahora estás listo para pisar fuerte mientras corres persiguiendo tu misión.

LAS SEIS FASES VAN MÁS ALLÁ DE LA «MEDITACIÓN»

Si tiene la meditación tantos efectos beneficiosos, ¿por qué solamente alrededor de 20 millones de estadounidenses meditan a diario? Hice esta pregunta a más de 70.000 seguidores de mi perfil de Facebook y muchos de ellos completaron la encuesta. Me encontré con que si la gente no medita a diario es probablemente porque tiene alguno de los tres modelos obsoletos de realidad sobre la meditación de los que os hablo a continuación. He aquí un breve apunte de cada uno de ellos y una explicación del modo en que los resuelve la técnica de las seis fases.

1. «Estoy demasiado ocupado»

Me refiero a esta actitud como la paradoja de la ocupación, simplemente porque no tiene lógica. Es como decir: «Tengo demasiada hambre para comer». La gente que medita con regularidad, como Arianna Huffington, el inventor Ray Kurzweil y yo mismo, sabemos que el enorme impacto beneficioso de la meditación sobre la productividad de la persona compensa los quince minutos al día que puedes dedicar a meditar. Y ello sin contar con otros efectos beneficiosos, como la prolongación de la vida, la estimulación de la creatividad y la resolución de problemas, o el hecho de que la meditación te hace más feliz durante el día. Si comienzo el día sin meditar, sencillamente no voy a ser tan eficiente y productivo. Aun así mucha gente cae en esta paradoja. La razón no es tanto que no pueden dedicarle quince minutos, como que no saben cómo deben meditar o qué hacer exactamente. La técnica de las seis fases añade horas a tu día, al preparar tu mente para ser más productiva y eficaz. No merece la pena saltarse esta rutina.

2. «No soy capaz de hacerlo bien»

El problema de la meditación es que, a diferencia de otras actividades, como por ejemplo correr, no es fácil saber si lo estás haciendo bien. Cuando corres sí: has ido del punto A al punto B en X minutos. En cambio, con la meditación,

puedes sentir que saltas de un pensamiento a otro, te quedas dormido, te aburres o simplemente estás esperando que termine. De manera que es posible que llegues a la conclusión de que la meditación no es eficaz. Sin embargo, todo esto ocurre porque no estás utilizando el sistema correcto. El sistema correcto —las seis fases— te mantiene enganchado, no es aburrido y realmente te proporciona marcas específicas que alcanzar durante tu sesión de quince minutos. Es algo totalmente diferente.

3. «Eso de “dejar la mente en blanco” nunca me ha funcionado»

Hay un viejo refrán chino que dice: «La mente es como un mono borracho saltando sin parar de árbol en árbol». Y es cierto. No pienses que debes dejar la mente en blanco para meditar. Este es uno de los mayores mitos sobre la meditación. Puede que a los ermitaños de siglos atrás les resultara fácil sentarse en una cueva y dejar la mente en blanco. No tenían un trabajo, una carrera, familia, niños, mensajes de móvil ni alertas de Facebook con las que lidiar. Nuestro mundo es distinto y la meditación debe adaptarse. De modo que no soy partidario de comenzar por métodos que requieran dejar la mente en blanco. Por el contrario, la técnica de las seis fases implica a tu mente. Puede utilizarse incluso para resolver problemas. Si en el trabajo o en tu vida personal se te presenta un problema acuciante, puedes incorporar a tu ejercicio de meditación el pensamiento acerca del mismo y convertir el *problema* en un *proyecto*. En esta modalidad de meditación tu mente está activa, pero tú estás quieto, en estado de meditación, y recoges los frutos de esa quietud.

Muchos empresarios tremendamente ocupados y personas con trastorno de déficit de atención que probablemente no habían meditado nunca con anterioridad lo hacen ahora a diario, gracias al método de las seis fases, que resuelve además los retos que planteaba la meditación tradicional. Recibo cartas sobre ello a diario.

John Davy, empresario británico que fundó y vendió la mayor cadena del mundo de «clubs de la comedia», me contó lo siguiente cuando me conoció:

Quando empecé a practicar la técnica de las seis fases, lo hice durante unos cien días seguidos. Y me sentía normal, de modo que lo dejé. De repente, a las pocas semanas de dejarlo, mis amigos venían y me decían «John, ¿qué te pasa? Otra vez estás crispado. Otra vez se te ve muy estresado». Y entonces me di cuenta. Mientras estuve practicando la técnica de las seis fases cambié de manera llamativa. Cuando dejé de

hacerlo, parte del viejo estrés y de mi conducta anterior volvieron. Mis amigos pensaron que no estaba tomándome mis medicinas. Ahora he vuelto a practicar los ejercicios. Y ya no voy a dejarlo. Es increíble.

¿Empezamos?

CÓMO REALIZAR EL EJERCICIO DE LAS SEIS FASES

Hay mucha libertad en cuanto a la manera de aplicar este método, pero he aquí algunas directrices:

CUÁNDO HACERLO. En general, es más fácil hacerlo por la mañana o por la noche antes de acostarse. Algunas personas lo hacen en la oficina. Lo principal es encontrar entre diez y veinte minutos de tiempo ininterrumpido. A mí me gusta hacerlo por la mañana porque me carga de energía para todo el día. Pero puedes hacerlo por la noche si te funciona mejor: simplemente visualiza el día siguiente, un sueño profundo y el despertar a un nuevo día.

CÓMO SENTARTE. Puedes sentarte como quieras. No existe una forma mejor que otra de hacerlo.

PERMANECE CONCENTRADO Y DESPIERTO. Muchas personas tienen pensamientos aleatorios durante la meditación, o derivan hacia el sueño. La técnica en seis fases se desarrolla siguiendo el funcionamiento natural de la mente, es decir, en estado siempre activo. No tienes que silenciar tu mente. Si surge un pensamiento aleatorio, no pasa nada. Solo apártalo. O tal vez puedas usarlo en una fase posterior. ¿Hay una meta que te entusiasma? ¡Estupendo! Guárdala para la fase 4: sueños de futuro. ¿Tienes una reunión de trabajo en mente? Úsala en la fase 5: el día perfecto. ¿Hay algo que te preocupa? Vierte sobre ello la fuerza de la bendición.

Muchas personas se duermen durante la meditación convencional porque se aburren. Durante el ejercicio de las seis fases es menos probable que caigas dormido porque tu mente está activa. Si sigues teniendo problemas en este sentido, no temas: puedes descargar el audio (ver página siguiente) y dejarte guiar a través de las distintas fases.

Comencemos

En esta sección explico exactamente lo que debes hacer en cada fase. Si estás realizando todo el proceso por primera vez, comienza despacio. El día 1 empieza por la fase 1. El día 2 realiza la fase 1 y añade la fase 2. Y así sucesivamente hasta el día 6, en el que realizarás la meditación completa en seis fases.

Lee las instrucciones que te ofrezco a continuación antes de empezar. Si prefieres escucharlas, he preparado un sencillo curso de seis días para dominar la técnica completa de las seis fases, que puedes descargar de forma gratuita y que te guiará desde el día 1 hasta el día 6. El día 6 realizarás la meditación completa. Llegado ese momento, puedes continuar el ejercicio escuchando la última pista de audio, correspondiente al capítulo final del curso. Este curso está disponible en www.mindvalley.com/extraordinary, como experiencia *online* del libro.

A continuación vamos a analizar exactamente lo que debes hacer en cada fase.

Fase 1: Compasión

Piensa en alguien a quien quieras de verdad, en una cara o en una sonrisa que hace que tu corazón resplandezca. En mi caso, es mi hija Eve. En el momento de escribir este libro tiene dos años. La sonrisa de Eve es una pregunta que podría pasarme toda la vida respondiendo. Comienzo el ejercicio imaginándola a ella, y su sonrisa.

Al crearte la imagen de esa persona querida —tu pareja, tu madre, tu padre, un hijo, un amigo cercano, tu mentor o incluso una mascota—, compones una nota mental de los sentimientos de compasión y amor. Esta sensación se convierte en un punto de anclaje.

Ahora imagina este amor como una pompa que te rodea. Visualízate a ti mismo en una pompa blanca de amor.

Ahora imagina que esta pompa se expande hasta llenar toda la habitación. Si hay alguna otra persona en la habitación, imagínala también dentro de tu burbuja de compasión y amor.

Ahora imagina cómo la burbuja llena toda la casa. Proyecta mentalmente un sentimiento de amor hacia todos los que se encuentran en la casa. Puedes «sentir» el amor que les envías. O puedes simplemente repetir mentalmente una afirmación del tipo «Os envío amor y compasión y os deseo el bien».

Ahora imagina que la burbuja llena todo el edificio, el barrio...

Toda la ciudad...

El país...

El continente...

Y ahora todo el planeta Tierra.

En cada caso visualízate enviando amor y compasión a todos los seres vivos dentro de la burbuja.

No te detengas en el modo en que ves o sientes la burbuja. Solo céntrate en el pensamiento de enviar amor y compasión a todos los ciudadanos de la Tierra.

Acabas de completar la fase de compasión. Ya puedes pasar a la fase 2.

Fase 2: Gratitud

Comienza pensando en tres a cinco cosas por las que te sientes agradecido en tu vida personal. Puede ser el hecho de que tienes una cama donde dormir o el hecho de que tienes un trabajo estupendo. También puede ser algo sencillo, como que tienes una taza de café recién hecho esperándote en la cocina.

Ahora piensa en tres a cinco cosas por las que estés agradecido en tu vida laboral. Tal vez lo fácil que tienes desplazarte hasta tu lugar de trabajo. O ese compañero de trabajo cuya sonrisa siempre te levanta el ánimo. O un jefe que te aprecia.

Hasta aquí, todo bien.

Ahora viene la parte más importante. Piensa en tres a cinco cosas de ti mismo por las que estés agradecido.

Puede ser lo bien que te ves con tu traje favorito. O lo bien que te desenvuelves en las reuniones. O que nunca olvidas el cumpleaños de un amigo. O tu buena cabeza y tu acierto a la hora de elegir libros increíbles que leer.

La autoestima es algo que todos necesitamos practicar en abundancia.

Fase 3: Perdón

El perdón es como un músculo: cuanto más lo ejercitas, más fuerte se hace. Haz que sea lo suficientemente fuerte y te convertirás en un ser inalterable: las personas y los acontecimientos negativos no te afectarán tanto.

Comienza por la lista que elaboraste en el capítulo 7 de personas o hechos que deseas perdonar. Cada vez que realices el ejercicio en seis fases, céntrate en una persona o en un episodio. Ten presente que la persona podrías ser tú. Puedes perdonarte a ti mismo por algo que hiciste en el pasado y que todavía te carcome por dentro.

A continuación, imagina a la persona o el episodio en cuestión.

Ahora repetirás los tres pasos que hemos comentado en el ejercicio de perdón del capítulo 7.

PASO 1: CÉNTRATE EN LA ESCENA. Trae a tu mente la escena o la imagen del entorno en el que quieres realizar el ejercicio de perdón. Por ejemplo, cuando yo me estaba perdonando a mí mismo por una mala decisión empresarial que tuvo para mi un coste millonario, me imaginé una versión más joven de mí mismo, en mi oficina, en 2005.

PASO 2: SIENTE LA IRA Y EL DOLOR. Durante no más de dos minutos (suficientes para una estimación) siente el dolor y la ira. Está permitido incluso que chilles o golpees una almohada. Deja que las emociones broten, pero no les dediques demasiado tiempo.

PASO 3: PERDONA EN EL AMOR. Practica haciéndote las preguntas que planteaba en el capítulo 7: *¿Qué he aprendido de esto? ¿De qué manera esta situación ha hecho que mi vida sea mejor?* Recuerda asimismo la idea de que «la gente herida hiere a la gente». Pregunta: *«¿Qué pudo ocurrirle en el pasado a esta persona que le lleve ahora a herirme así?»*.

Cuando comiences a hacerte estas preguntas, aprenderás a ver las situaciones desde la perspectiva del otro. Tal vez el perdón no surja en una primera sesión, pero no importa lo grave que haya sido la ofensa, el perdón siempre puede llegar. Es solo cuestión de práctica.

Y cuando el perdón llega, a menudo es tan total y completo que puede resultar sorprendente. Como escribió Khaled Hosseini en *The Kite Runner*: «Me pregunté si era así como surgía el perdón; no con las fanfarrias de la epifanía, sino con el dolor recogiendo sus cosas, haciendo las maletas y marchándose sin avisar en medio de la noche».

Has completado ya la primera mitad de la técnica en seis fases. Te habrás llevado entre seis y quince minutos. Yo suelo realizarla en siete. A continuación pasamos a las fases 4 a 6, todas ellas relacionadas con tu visión para el futuro.

Fase 4: Sueños de futuro

¿Recuerdas tus respuestas a las tres preguntas más importantes del capítulo 8? Aquí vas a utilizarlas. Toma entre una y tres respuestas de tu lista.

Ahora permítete soñar despierto. Contéplate teniendo las experiencias, el crecimiento y la capacidad de contribuir a eso que has escrito en tu lista. Acuérdate de crear una visión a largo plazo —yo sugiero tres años.

Siente las emociones. Las emociones son la clave. Si te estás viendo a ti mismo visitando un país que no conocías, imagina el asombro y la emoción que sentirías al hacer un viaje así. O imagina el orgullo y la satisfacción que puedes sentir al adquirir fácilmente una nueva habilidad.

A mí me gusta dedicar entre tres y cinco minutos a esta fase. Si tienes problemas para visualizar, no te agobies. En lugar de visualizar la meta, piensa en ella utilizando la técnica de las preguntas «idealistas» propuesta por la autora Christie Marie Sheldon. Consiste en expresar la visión de lo que deseas para ti mismo en forma de pregunta en tiempo presente. Por ejemplo: *¿Por qué tengo tanta facilidad para visitar países increíbles? ¿Por qué se me da tan bien conseguir, mantener y multiplicar el dinero? ¿Por qué tengo tanto éxito en el amor? ¿Por qué estoy en mi peso ideal?* A muchas personas les resultan más fáciles las frases que las visualizaciones. O tal vez quieras combinarlas. En definitiva se trata de tener el pensamiento que interesa, de modo que puedas oír la idea, ver la idea, incluso oler la idea... y todo saldrá bien.

Fase 5: El día perfecto

Comienza esta fase con una sencilla pregunta: *Para empezar a alcanzar todos los asuntos de la lista de las tres preguntas más importantes, ¿qué debo hacer hoy?*

Ahora piensa en cómo va desarrollándose tu día: el trayecto al trabajo, la reunión por la mañana con tu equipo, tu cita a mediodía, después el almuerzo de trabajo... Todo lo necesario para sacar adelante el trabajo, la vuelta a casa y un rato de meditación y de lectura antes de acostarte.

Para cada una de estas pequeñas porciones de tu jornada, imagina cómo el momento va desplegándose *perfectamente*. La autora Esther Hicks sugiere que si eres propenso al escepticismo o a pensamientos negativos, comiences con esta frase: «No sería maravilloso si _____». Por ejemplo, pregúntate: *¿No sería maravilloso si tuviera un trayecto al trabajo sin estrés, escuchando mis canciones favoritas?*

Sigue esta misma pauta para cada porción de tu día hasta el momento de acostarte.

Solo imagina, solo supón que tienes el poder de decidir cómo van a desarrollarse tu vida y el día. El mero hecho de imaginar que va a ser así tiende a otorgar mayor control y poder y te llevará a tener experiencias más positivas a lo largo del día, aunque simplemente sea que estés percibiendo las experiencias

positivas por encima de las negativas.

Pasamos a continuación a la fase 6.

Fase 6: la bendición

Aquí imaginas que existe un poder superior listo para apoyarte en tu misión. No importa si eres ateo ni la religión que profeses. Tu poder superior puede ser tu dios cultural o mitológico, pueden ser tus santos o profetas o incluso un ser espiritual o angelical. Si eres ateo, es posible que tu poder superior sean simplemente tus reservas interiores de fuerza y entereza.

Siente cómo este poder superior fluye desde el cuero cabelludo, pasando por la frente hacia ojos, cara, cuello, hombros, brazos, abdomen, cadera, muslos, piernas y pies.

Imagínate protegido y rodeado por una fuerza que te protege y te mantiene en el camino correcto hacia tus sueños.

Ahora imagínate agradeciendo este poder o energía superior y reconócelte a ti mismo listo para afrontar el nuevo día.

Cuando estés preparado, abre los ojos. Has terminado.

LOS RESULTADOS QUE VES Y LOS QUE NO VES

Cuando realizas el ejercicio de las seis fases, empiezas a darte cuenta de todos los efectos beneficiosos que tiene la meditación, y de los que posiblemente ya hayas oído hablar. Pero dado que este sistema va más allá de la relajación, también recibes otras recompensas, como son la compasión y el perdón, y mucho más.

El método de las seis fases te recuerda que puedes vivir feliz y en paz, pero que aun así puedes ser una fuerza que impulse un cambio positivo en el mundo. Y que nunca debemos dejar de perseguir nuestros más hermosos sueños.

Pienso que el ejercicio de las seis fases es lo más importante que hago todos los días. Es el secreto número uno de mi éxito y la habilidad más importante que enseño. Nunca insistiré lo suficiente en lo *poderoso* que es. Querría saber cómo te ha beneficiado a ti. Escríbeme a hellovishen@mindvalley.com y cuéntame tus historias y experiencias.

Actualizo y perfecciono el método *Six-Phase* cada seis meses como media (es mi tasa de actualización para el ejercicio de las seis fases). Estoy continuamente experimentando y mejorando. De modo que puede que encuentres que algunas grabaciones antiguas del ejercicio en Internet son algo diferentes de lo que explico en el libro. Ten en cuenta que la versión más actualizada del ejercicio siempre estará en la plataforma de formación de Mindvalley. Solo tienes que registrarte en www.mindvalley.com/extraordinary para obtener gratis tu curso de seis días y realizar el ejercicio guiado de meditación en seis fases.

HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

Sigue el código de las mentes extraordinarias

He aquí una lista de todas las leyes y de los principales ejercicios del libro, que podrás usar a modo de guía de referencia:

CAPÍTULO 1: TRASCIENDE EL PAISAJE CULTURAL

Vivimos en dos mundos. Me refiero al mundo de la verdad absoluta, de las cosas en las que todos estamos de acuerdo (el fuego quema), y al mundo de la verdad relativa, es decir de las ideas, los modelos, los mitos y las reglas que hemos desarrollado y transmitido de generación en generación. Es en este último mundo donde residen conceptos como el matrimonio, el dinero y la religión. Las verdades relativas no son verdad para todos los seres humanos, pero aun así tenemos tendencia a vivir con ellas como si fueran verdades absolutas. Pueden ser increíblemente empoderadoras o terriblemente limitadoras. Yo llamo a este mundo de verdad relativa espacio cultural.

Ley 1. Trasciende el espacio cultural.

A las mentes extraordinarias se les da bien identificar el espacio cultural y son capaces de decidir qué reglas y condiciones seguir y cuáles cuestionar o ignorar. En consecuencia, tienden a tomar el camino menos transitado y a innovar, teniendo siempre presente la idea de lo que significa *vivir* de verdad.

CAPÍTULO 2: CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO

Muchos de nosotros vivimos de acuerdo con reglas obsoletas impuestas por el espacio cultural. Yo las llamo *brules*. Una *brule* es una regla sin sentido que la sociedad adopta para simplificar su comprensión del mundo. Cuestionar las reglas sin sentido es dar un paso hacia lo extraordinario.

REGLAS SIN SENTIDO QUE MERECE LA PENA DESAFIAR

1. LA REGLA SIN SENTIDO DE LA UNIVERSIDAD. Debemos tener un título universitario que nos garantice el éxito.
2. LA REGLA SIN SENTIDO DE LA LEALTAD A NUESTRA CULTURA. Debemos casarnos en función de nuestra religión u origen étnico.
3. LA REGLA SIN SENTIDO DE LA RELIGIÓN. Debemos seguir una sola religión.
4. LA REGLA SIN SENTIDO DEL TRABAJO DURO. Debemos trabajar duro para tener éxito.

Ejercicio: El test de las reglas sin sentido

¿Cómo se puede reconocer rápidamente una regla sin sentido? Hazte estas cinco preguntas:

Pregunta 1: ¿Se basa en la verdad y en la fe en la humanidad?

Pregunta 2: ¿Viola la regla de oro?

Pregunta 3: ¿La tomé de la cultura o la religión?

Pregunta 4: ¿Se basa en una elección racional o la adquirí por contagio?

Pregunta 5: ¿Sirve para mi felicidad?

Ley 2. Cuestiona las reglas sin sentido.

Las mentes extraordinarias cuestionan las reglas sin sentido cuando sienten que no siguen la línea de sus sueños y deseos. Se dan cuenta de que el mundo funciona de la manera que funciona en gran parte porque la gente sigue a ciegas reglas que caducaron hace ya mucho tiempo.

CAPÍTULO 3: APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA

Piensa en la ingeniería de la conciencia como en un sistema operativo de la mente humana, un sistema que controlas. Tus modelos de realidad son como el *hardware* de tu ordenador: son tus creencias sobre ti mismo y sobre el mundo. Tus sistemas de vida son como el *software*, lo que haces para llevar adelante tu vida, desde tus hábitos diarios hasta la manera de resolver problemas, criar a tus hijos, haces amigos, hacer el amor y divertirse. Actualizamos constantemente nuestros sistemas y dispositivos electrónicos y, sin embargo, muchos de nosotros vivimos según creencias y hábitos anticuados sin tan siquiera darnos cuenta. Cuando te deshaces de sistemas y modelos viejos y caducados, estás elevando tu nivel de conciencia y abriendo el camino hacia una vida extraordinaria.

Ejercicio: Las doce áreas de equilibrio

Para cada categoría de las doce áreas de equilibrio que se enumeran a continuación, puntúa tu vida en una escala del 1 al 10, correspondiendo el 1 a «muy débil» y el 10 a «extraordinario»:

1. RELACIONES AMOROSAS. Es una valoración de tu felicidad en el estado actual de tu relación. Tu puntuación: _____
2. AMISTADES. Es la valoración de la fortaleza de la red de apoyo con la que cuentas. Tu puntuación: _____
3. AVENTURAS. ¿Cuánto tiempo destinas a tener experiencias en el mundo y a hacer cosas emocionantes? Tu puntuación: _____
4. ENTORNO. Se trata de la calidad de tu hogar, tu coche, tu lugar de trabajo, tu espacio vital, los lugares en los que te alojas, etc. Tu puntuación: _____
5. SALUD Y FORMA FÍSICA. ¿Cómo puntuarías tu salud, en función de tu edad y de cualquier achaque físico que puedas tener? Tu puntuación: _____
6. VIDA INTELECTUAL. ¿Cuánto y a qué velocidad estás aprendiendo y creciendo? Tu puntuación: _____

7. HABILIDADES. ¿Estás cultivando esas habilidades que te hacen único o estás estancado? Tu puntuación: _____
8. VIDA ESPIRITUAL. ¿Cuánto tiempo destinas a ejercicios espirituales, de meditación o contemplación, que promueven la sensación de paz y equilibrio? Tu puntuación: _____
9. PROFESIÓN. ¿Estás creciendo o vives atrapado en la rutina?. Tu puntuación: _____
10. VIDA CREATIVA. ¿Participas en alguna actividad que te permite dar expresión a tu creatividad? Tu puntuación: _____
11. VIDA FAMILIAR. ¿Cómo es tu relación con tu pareja, tus hijos, tus padres y hermanos? Tu puntuación: _____
12. VIDA EN LA COMUNIDAD. ¿Desempeñas algún papel en tu comunidad? Tu puntuación: _____

Ley 3. Aplica la ingeniería de la conciencia.

Las mentes extraordinarias entienden que su crecimiento depende de dos cosas: sus modelos de realidad y sus sistemas de vivir. Cuidan con esmero los modelos y sistemas más empoderadores para el individuo y los actualizan con frecuencia.

CAPÍTULO 4: REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD

Está en nuestras manos elegir lo que queremos creer sobre nosotros mismos y nuestra vida y ofrecer a nuestros hijos la posibilidad de hacer lo mismo. Los ejercicios presentados a continuación te ayudarán a actualizar tus modelos de realidad. Intenta realizarlos también con tus hijos y si ellos no son capaces de pensar en algo que les guste de sí mismos, diles tú algo que te guste de ellos.

Ejercicio de gratitud

Piensa en tres a cinco cosas del día de hoy por las que te sientas agradecido: pueden ser tan pequeñas como una sonrisa compartida o tan importantes como un ascenso en el trabajo.

Ejercicio «Qué me gusta de mí»

Piensa en tres a cinco cosas que te gustan de ti. Puede ser una cualidad o una acción del día por la que te sientas orgulloso. O quizá se trate de tu sentido del humor, tu serenidad en un momento de crisis, tu cabello o tu potencia de salto. Todos los días, durante apenas unos minutos, toma conciencia de lo genial que eres.

Modelos externos de realidad

Nuestros modelos internos realidad, es decir nuestras creencias acerca de nosotros mismos, son enormemente poderosos. Pero nuestros modelos externos, es decir lo que creemos sobre el mundo, son igual de poderosos. Estos son cuatro de los nuevos modelos externos más poderosos en los que he decidido creer y que han añadido un valor inmenso a mi vida:

- Todos tenemos intuición humana.
- Existe el poder de curación mente-cuerpo

- La felicidad en el trabajo es el nuevo recurso de productividad.
- Es posible ser espiritual sin ser religioso.

Ejercicio: Examina tus modelos de realidad en las doce áreas de equilibrio

1. RELACIONES AMOROSAS. ¿Qué esperas de una relación amorosa, tanto al dar como al recibir? ¿Crees que mereces ser amado y apreciado?
2. AMISTADES. ¿Cómo defines la amistad?
3. AVENTURAS. ¿Cuál es tu idea de una aventura?
4. ENTORNO. ¿Dónde te sientes más feliz? ¿Estás satisfecho con dónde y cómo vives?
5. SALUD Y FORMA FÍSICA. ¿Cómo definirías el concepto de salud física? ¿Cómo definirías una alimentación saludable? ¿Crees que estás envejeciendo bien o mal?
6. VIDA INTELECTUAL. ¿Cuánto estás aprendiendo y creciendo?
7. HABILIDADES. ¿Qué te impide aprender cosas nuevas?
8. VIDA ESPIRITUAL. ¿En qué tipo de valores espirituales crees?
9. PROFESIÓN. ¿Cuál es tu definición de trabajo? ¿Sientes que tienes lo necesario para alcanzar el éxito?
10. VIDA CREATIVA. ¿Piensas que eres creativo?
11. VIDA FAMILIAR. ¿Cuál crees que es tu principal papel como pareja, hijo o hija? ¿Te sientes satisfecho con tu vida familiar?
12. VIDA EN LA COMUNIDAD. ¿Cuál crees que es el más alto propósito de una comunidad? ¿Crees que eres capaz de contribuir?

Dos herramientas para redefinir tus modelos de realidad

Aquí tienes dos técnicas instantáneas que puedes aplicar para eliminar modelos negativos de realidad que es posible que hayas desarrollado en el día a día de tu vida. Ambas se basan en la idea de activar tu mente racional antes de adoptar inconscientemente un modelo. Hazte las siguientes preguntas:

Pregunta 1: ¿es mi modelo de realidad una verdad absoluta o relativa?

Pregunta 2: ¿significa esto realmente lo que creo que significa?

Ley 4. Redefine tus modelos de realidad.

Una mente extraordinaria tiene modelos de realidad que la empoderan para sentirse bien consigo misma y capacitada para cambiar el mundo y que coincida con su visión.

CAPÍTULO 5: ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA

Muchos de nosotros estamos tan ocupados haciendo cosas que en ningún momento nos detenemos a pensar en «cómo» las estamos haciendo o en «por qué» las estamos haciendo. Las mentes extraordinarias están siempre en proceso de búsqueda para actualizar y mejorar sus sistemas de vida. Y después valoran para ver si esos sistemas están funcionando bien.

¿En qué medida te están sirviendo tus sistemas de vida? ¿Va siendo hora de actualizarlos?

Ejercicio: ¿Cuál es tu tasa de actualización?

¿Has actualizado recientemente los sistemas en alguna de las doce áreas de equilibrio? Enumero a continuación una vez más las doce áreas y te recomiendo, para cada una de ellas, un libro que puede ofrecerte nuevas perspectivas.

1. RELACIONES AMOROSAS. *Men Are from Mars, Women are from Venus* (publicado en español con el título *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*), de John Gray.
2. AMISTADES. *How to Win Friends and Influence People* (en español, *Cómo ganar amigos e influir en las personas*), de Dale Carnegie.
3. AVENTURAS. *Losing my Virginity* (*Perdiendo la virginidad*), de Richard Branson.
4. ENTORNO. *The Magic Of Thinking Big* (*La magia de pensar a lo grande*), de David J. Schwartz.
5. SALUD Y FORMA FÍSICA. Para los hombres, *The Bulletproof* (*La dieta a prueba de balas*), de Dave Asprey. Para las mujeres, *The Virgin Diet* (*La Dieta depurativa*), de JJ. Virgin.
6. VIDA INTELECTUAL. ¿Qué mejor manera de optimizar tu vida intelectual que actualizando tus técnicas de aprendizaje rápido y mejorando tu memoria? Te recomiendo los cursos de Jim Kwik.
7. HABILIDADES. *The 4-Hour Workweek* (*La semana laboral de 4 horas*), de Timothy Ferriss.

8. VIDA ESPIRITUAL. *Conversations with God (Conversaciones con Dios)*, de Neal Donald Walsch, es el mejor libro que he leído nunca sobre desarrollo espiritual. Y estrechamente ligado a este, *Autobiography of a Yogi (Autobiografía de un yogui)*, de Paramahansa Yogananda, que era el libro favorito de Steve Jobs.
9. PROFESIÓN. *Originals* (en español, *Originales*), de Adam Grant, es uno de los mejores libros que he leído sobre cómo ser más creativo en el trabajo y cómo pensar de manera original, vender tus ideas y marcar la diferencia.
10. VIDA CREATIVA. *The War of Art (La guerra del arte)*, de Steven Pressfield.
11. VIDA FAMILIAR. *The Mastery of Love (La maestría del amor)*, de Miguel Ruiz.
12. VIDA EN LA COMUNIDAD. *Delivering Happiness*, de Tony Hsieh.

Ejercicio: tus valores de referencia no negociables

Una vez que hayas renovado tus sistemas de vida, utiliza valores de referencia no negociables para prevenir un retroceso y progresar hacia niveles incluso más altos de superación personal.

Paso 1. Identifica las áreas de la vida en las que deseas crear valores de referencia

Escoge un par de áreas de entre las doce áreas de equilibrio en las que te gustaría notar progresos.

Paso 2. Determina tus valores de referencia

Establece metas específicas alcanzables en esas áreas.

Paso 3. Comprueba tus valores de referencia y corrige si has fallado

Si no llegas a tu valor de referencia, inicia el procedimiento de corrección del

valor de referencia (véase paso 4).

Paso 4. ¡Dale caña! —en el buen sentido

Cuanto no llegues a tu valor de referencia, ponte un objetivo para volver al valor de referencia y *un poco más*. Así no solo prevendrás el estancamiento, sino que estarás creciendo.

Los sistemas del futuro

Prestamos mucha más atención a los sistemas para cuidar nuestro cuerpo que a los sistemas para cuidar mente y espíritu. Hemos creado una sociedad en la que se considera normal despertarse con sensación de estrés, ansiedad, miedo y preocupación. Pero no tiene que ser así. Podemos instalar sistemas de vida para liberarnos de estas sensaciones. Yo me refiero a estos sistemas como técnicas trascendentales. Incluyo en ellas la gratitud, la meditación, la compasión, la felicidad y otras. Unos minutos al día son suficientes para aclarar la mente y cargarte de energía, optimismo y claridad de pensamiento para el día que comienza.

Ley 5. Actualiza tus sistemas de vida.

Las mentes extraordinarias dedican constantemente tiempo a descubrir, actualizar y medir nuevos sistemas, que aplican a la vida, al trabajo, al corazón y al espíritu. Están en perpetuo estado de crecimiento y autoinnovación.

5. Siento emoción por el futuro, sabiendo que siempre habrá en el camino cosas incluso mejores.

NUNCA CIERTO

A VECES CIERTO

MUY CIERTO

6. El estrés y la ansiedad no me afectan mucho. Confío en mi capacidad para alcanzar mis objetivos.

NUNCA CIERTO

A VECES CIERTO

MUY CIERTO

7. Miro adelante hacia el futuro porque tengo metas únicas y fascinantes en el horizonte.

NUNCA CIERTO

A VECES CIERTO

MUY CIERTO

8. Paso bastante tiempo pensando ilusionado en mis visiones para el futuro.

NUNCA CIERTO

A VECES CIERTO

MUY CIERTO

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 1 a 4, es probable que seas feliz en el momento presente.

Si marcaste la opción «muy cierto» en las afirmaciones 5 a 8, es probable que tengas una buena visión para tu futuro.

Si puedes marcar la opción «muy cierto» en las ocho afirmaciones, es probable que te encuentres en condiciones de doblegar la realidad.

Sin embargo, la mayoría de las personas suelen marcar la opción «muy cierto» en las afirmaciones relacionadas con la felicidad o bien en las cuestiones relacionadas con su visión de futuro, pero no en ambas.

Ley 6. Doblega la realidad.

Las mentes extraordinarias son capaces de doblegar la realidad. Tienen audaces y fascinantes visiones para el futuro, pero su felicidad no está ligada a estas visiones. Ellos son felices en el aquí y ahora. Este equilibrio les permite avanzar hacia sus visiones a un ritmo mucho más rápido y, mientras tanto, se divierten por el camino. Para los ajenos, parecen «afortunados».

CAPÍTULO 7. VIVE EN «FELICIELINA»

¿Sabías que existe un sencillo sistema para dominar la felicidad en el aquí y ahora y sentirse realmente feliz? Yo lo llamo «felicieldina»: la disciplina de la felicidad en el día a día. Consta de tres sistemas fundamentales:

Sistema 1: el poder de la gratitud

Sistema 2: el perdón

Sistema 3: el ejercicio de dar

La felicidad no es un estado amorfo fuera de tu control. Es una habilidad susceptible de entrenamiento. Los siguientes ejercicios son poderosas herramientas de «felicieldina».

Ejercicio: Gratitud diaria

La mayoría de nosotros miramos hacia el futuro cuando buscamos felicidad. Pero la felicidad está ahí mismo, en el patio de tu casa. La actitud de centrarse en las cosas buenas que ya han sucedido en nuestras vidas proporciona felicidad instantánea, en el momento presente. Cada mañana y cada noche, dedica unos minutos a pensar en:

Tres a cinco cosas por las que te sientas agradecido en tu vida personal

Tres a cinco cosas por las que te sientas agradecido en tu vida laboral

Pueden ser cosas grandes o pequeñas, siempre y cuando sean significativas para ti. Dedica entre cinco y diez segundos a dejar que los pensamientos positivos inunden cada uno de estos aspectos. Intenta compartir la felicidad: prueba a realizar estos ejercicios con tus hijos o con tu pareja.

Ejercicio: Libérate y perdona de verdad

Dejar marchar rencores e ira es la vía más sencilla y eficaz para alcanzar un estado mental relajado y poderoso. Al igual que la felicidad, el perdón es una

habilidad susceptible de entrenamiento. Es la clave para dominar la «feliciplina». He aquí una variación simplificada del ejercicio de perdón que aprendí en el curso 40 Years of Zen.

Preparación

Confecciona una lista de personas que sientes que te han hecho daño en algún momento de tu vida o de situaciones en las que te has sentido herido. Puede que no te resulte sencillo, especialmente si se trata de una situación muy dolorosa o que se produjo hace mucho tiempo. Sé amable contigo mismo. Cuando estés preparado, elige a una de las personas de tu lista y comienza el ejercicio.

Paso 1. Céntrate en la escena

Con los ojos cerrados, durante un par de minutos siéntete a ti mismo en el preciso momento en el que sucedió. Imagina el ambiente.

Paso 2. Siente la ira y el dolor

Al imaginarte a la persona que te hizo daño, deja que broten las emociones, pero solo durante pocos minutos.

Paso 3. Perdona en el amor

Al imaginarte a esa persona, siente compasión por él o ella. ¿Qué dolor o angustia puede haber sufrido para que se comporte así? Pregúntate a ti mismo: *¿qué he aprendido de esto? ¿Cómo ha hecho esta situación que mi vida sea mejor?*

Después, deberías sentir una carga negativa ligeramente menor hacia esa persona. Repite el proceso hasta que te sientas cómodo perdonando en el amor. Para una ofensa grave, el proceso puede llevarte horas o días. «Perdonar en el amor» no significa dejar pasar. Debes seguir protegiéndote y, si es necesario, pasar a la acción. Los actos delictivos, concretamente, han de ser comunicados a

las autoridades. Pero con el perdón, el dolor por lo sucedido dejará de carcomerte.

Ejercicio: Maneras de dar

Paso 1. Realiza un a lista de todas las cosas que te gustaría dar a los demás

Algunas ideas: tiempo, amor, comprensión, compasión, habilidades, ideas, sabiduría, energía, ayuda física y ¿qué más?

Paso 2. Investiga y sé concreto

¿Qué habilidades (contabilidad, soporte técnico, clases particulares, asistencia legal, redacción, habilidades de oficina, aptitudes artísticas)? ¿Qué tipo de conocimientos (asesoramiento profesional, trabajo con niños, ayuda a otros para afrontar una experiencia por la que tú ya hayas pasado, como haber superado una enfermedad o haber sido víctima de un delito)? ¿Qué tipo de ayuda física (arreglar cosas, asistir a ancianos, cocinar, leer a una persona ciega)?

Paso 3. Piensa dónde podrías ayudar

¿En el seno de tu familia directa o a otros parientes? ¿En el trabajo? ¿En tu vecindario? ¿En tu ciudad? ¿En la tienda? ¿En una comunidad espiritual? ¿En la biblioteca local? ¿En organizaciones juveniles? ¿En hospitales o residencias de ancianos? ¿En organizaciones políticas o sin ánimo de lucro? ¿Y si creas un grupo o emprendes una labor de sensibilización en relación con una causa no suficientemente atendida?

Paso 4. Sigue tu intuición

Revisa tus listas y marca los aspectos en los que sientes un arranque de emoción.

Paso 5. Pasa a la acción

Saca la antena, observa las coincidencias que suponen oportunidades y explora las posibilidades.

Ley 7. Vive en «feliciplina».

Las mentes extraordinarias saben que la felicidad proviene del interior. Comienzan por la felicidad en el momento presente y la utilizan como combustible para guiar todas sus otras visiones e intenciones, para sí mismos y para el mundo.

CAPÍTULO 8: CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO

A la mayoría de nosotros se nos pide que elijamos una carrera antes de poder comprar legalmente una cerveza. ¿Cómo podemos saber a esa edad lo que queremos de la vida? Incluso cuando tratamos de ser «maduros» y sistemáticos en lo referente al establecimiento de metas, podemos acabar insatisfechos porque la mayoría de los modernos métodos de establecimiento de metas son básicamente defectuosos.

Hemos sido educados para fijar «metas intermedias» —metas que son un medio no un fin— y generalmente de conformidad con las reglas sin sentido de la sociedad. Por el contrario, las «metas finales» siguen al corazón, nos emocionan e inspiran y ponen en el punto de mira nuestro objetivo definitivo. Perseguir metas finales acelera el impulso hacia lo extraordinario. El ejercicio de las tres preguntas más importantes puede ayudarte a ir directo a las metas finales que realmente te importan en la vida:

Ejercicio: Hazte las tres preguntas más importantes

Pregunta 1: ¿Qué experiencias quieres tener?

Si el tiempo y el dinero no fueran un obstáculo y no tuviera que obtener el permiso de nadie, ¿qué tipo de experiencias buscaría mi alma?

- RELACIONES AMOROSAS. Imagina, como si fuera real, tu relación amorosa ideal. ¿Junto a quién te gustaría despertarte por la mañana?
- AMISTADES. Imagina tu vida social en un mundo perfecto: la gente, los lugares, la conversación, las actividades.
- AVENTURAS. ¿Qué tipo de aventura haría feliz a tu alma?
- ENTORNO. Imagina la sensación de estar en entornos que te gustan especialmente. ¿Cómo serían tu casa ideal, tu coche y tus destinos de viaje?

Pregunta 2: ¿Cómo quieres crecer?

Para tener las experiencias anteriores, ¿cómo tengo que crecer? ¿Hacia qué clase de hombre o mujer tengo que evolucionar?

- SALUD Y FORMA FÍSICA. Describe cómo querrías sentirte y qué aspecto te gustaría tener a diario. ¿Qué ocurrirá dentro de cinco, diez o veinte años?
- VIDA INTELECTUAL. ¿Qué necesitas aprender para tener las experiencias que enumeraste arriba? ¿Qué te gustaría aprender?
- HABILIDADES. ¿Qué habilidades te ayudarían a prosperar en tu trabajo? Si quisieras cambiar profesionalmente de trayectoria ¿qué habilidades deberías adquirir para hacerlo? ¿Qué habilidades te gustaría aprender simplemente por diversión?
- VIDA ESPIRITUAL. ¿Cuál es tu mayor aspiración en lo referente a técnicas espirituales?

Pregunta 3: ¿Cómo deseas contribuir?

Si tengo las experiencias anteriores y he crecido de esta forma tan notable, entonces ¿cómo puedo devolver al mundo todo lo que he recibido?

- PROFESIÓN. ¿Cuáles son tus visiones para tu profesión? ¿Qué te gustaría aportar en tu campo?
- VIDA CREATIVA. ¿Qué actividades creativas te gustan o querrías aprender? ¿De qué manera podrías compartir tu ser creativo con el mundo?
- VIDA FAMILIAR. Imagínate que estás con tu familia, no del modo en el que piensas que «debes» estar, sino del modo que a ti te llena de felicidad. ¿Qué maravillosas experiencias estáis teniendo juntos? ¿De qué manera puedes contribuir a la vida familiar? Ten presente que tu familia no tiene que ser una familia tradicional —define «familia» como aquellos a los que realmente quieres y con los que deseas pasar el tiempo.
- VIDA EN LA COMUNIDAD. La «comunidad» pueden ser tus amigos, tus vecinos, tu ciudad, el país, una comunidad religiosa, un grupo étnico o la comunidad mundial. Teniendo en cuenta todo lo que hace que seas la persona que eres ¿cuál es la huella que quieres dejar en el mundo y que te ilusione y satisfaga?

Ley 8. Crea una visión para tu futuro.

Las mentes extraordinarias crean una visión para su futuro que es decididamente propia y que existe al margen de las expectativas del espacio cultural. Su visión se centra en metas finales en conexión directa con su felicidad.

CAPÍTULO 9: PERMANECE INALTERABLE

Las mentes extraordinarias están llenas de energía y preparadas para enfrentarse al mundo y manifestar sus más audaces visiones y metas. Si tú quieres hacer lo mismo, debes dar un paso más allá de tus miedos. Afortunadamente, convertirse en un ser inalterable es una habilidad susceptible de entrenamiento, como por otro lado muchas otras cosas que has aprendido en este libro. Supone entender dos modelos singulares de realidad:

METAS AUTOALIMENTADAS. Existen metas finales sobre las que tienes control absoluto. Nadie te las puede arrebatarse. Ejemplo: estar rodeado constantemente de amor.

ERES SUFICIENTE. La sensación de tener que probar tu propia valía infectará tu vida con la necesidad de buscar constantemente la validación del mundo exterior. Por consiguiente, te quita el control de tu vida. Saber que eres suficiente te permite pasar de tener un agujero en el corazón a sentirte pleno, y con plenitud de corazón tendrás mucho más que dar a la vida, al amor, a ti mismo y al planeta.

Ejercicio 1: La persona del espejo (para quererte a ti mismo)

Ponte delante de un espejo, mírate directamente a los ojos y repítete a ti mismo «te quiero». Hazlo tantas veces cuantas necesites.

Ejercicio 2: Autogratitud (para apreciarte a ti mismo)

Asegúrate de hacer el ejercicio «qué me gusta de mí» todos los días (v. capítulo 4).

Ejercicio 3: Vive el presente (para deshacerte del miedo súbito y la ansiedad)

Céntrate en el presente para sacarte a ti mismo del estrés y regresar a la felicidad en el momento presente. Simplemente destina un minuto a centrarte en un detalle en particular el momento presente: la manera en la que la luz incide

sobre un determinado do objeto, la belleza de tu mano o tus propios movimientos respiratorios.

Ley 9. Permanece inalterable

Las mentes extraordinarias no necesitan la validación de una opinión externa o de la consecución de metas. Están verdaderamente en paz consigo mismas y con el mundo que las rodea. Viven sin miedo, inmunes a críticas o elogios y alimentadas por su felicidad interior y su autoestima.

CAPÍTULO 10: ABRAZA TU MISIÓN

Cuando pienso en las personas extraordinarias que conozco, su singularidad consiste en que viven impulsadas por una visión tan grande que se mueven más allá de las limitaciones convencionales del trabajo y de la vida. Su energía es positiva de manera inherente y la vierten sobre la misión por la que sienten pasión.

La gente más extraordinaria del mundo no tiene una carrera. Lo que tienen es una vocación.

Una vocación es tu contribución a la especie humana. Es algo que nos ayuda a dejar un planeta mejor a nuestros hijos. Puede ser un libro en el que estás trabajando. Puede ser dedicar tu vida a criar a unos hijos magníficos. Puede ser trabajar para una compañía con la misión de cambiar el mundo de un modo que te resulta afín. Cuando sigues una vocación, tu vida se llena de pasión y significado. Con los ejercicios adecuados, cualquiera puede alcanzar este estadio de suprema satisfacción.

Encuentra tu misión

¿Cómo puedes empezar a buscar tu misión? Yo conozco dos maneras: mediante el método del cerebro y mediante el método del corazón. También puedes combinar ambos.

El escritor y orador Martin Rutte, creador de projectheavenonearth.com, sugiere que te hagas estas tres preguntas que te ayudarán a identificar tu vocación más rápidamente.

La primera pregunta es: recuerda un momento en el que hayas sentido «el paraíso en la Tierra». ¿Qué estaba sucediendo en ese momento?

La segunda pregunta es: imagina que tienes una varita mágica y que con ella puedes crear «el paraíso en la Tierra». ¿Qué es para ti el paraíso en la Tierra?

Y ahora la pregunta final: ¿Qué pasos concretos, sencillos y fáciles vas a dar en las próximas veinticuatro horas para hacer realidad tu «paraíso en la Tierra»?

Ley 10. Abraza tu misión.

Las mentes extraordinarias se mueven motivadas por una vocación, un impulso que crea un cambio positivo en el mundo. Este impulso las mueve hacia delante en la vida y las ayuda a encontrar significado y también a contribuir con significado.

TRASCIENDE EL ESPACIO CULTURAL
CUESTIONA LAS REGLAS SIN SENTIDO
APLICA LA INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA
REDEFINE TUS MODELOS DE REALIDAD
ACTUALIZA TUS SISTEMAS DE VIDA
DOBLEGA LA REALIDAD
VIVE EN «FELICIELINA»
CREA UNA VISIÓN PARA TU FUTURO
PERMANECE INALTERABLE
ABRAZA TU MISIÓN

**EL CÓDIGO
DE LAS
MENTES EXTRAORDINARIAS**

EL CÓDIGO DE LAS MENTES EXTRAORDINARIAS

La experiencia *online*

Crea tu cuenta y tendrás con la lectura de este libro una experiencia como nunca antes la habías tenido. Es un libro que te libera

LA APLICACIÓN: PROFUNDIZA EN LOS TEMAS QUE MÁS TE INTERESAN

Este libro incluye una aplicación propia, con horas de contenido adicional, ejercicios, técnicas y mucho más. ¿Te interesa una idea particular de uno de los pensadores que menciono en el libro? Puedes utilizar la app para profundizar y escuchar la entrevista completa que me concedió. ¿Te resulta especialmente inspiradora una determinada técnica que propongo en el libro? La aplicación te permite reproducir un vídeo en el que te guío a través de toda la técnica, paso a paso. Encontrarás magníficas imágenes, fotos, ideas y muchas más cosas, todo en *Online Experience* disponible para Web, Android e iOS. Puedes leer el libro en unas horas o puedes optar por pasar días explorando y buceando en el contenido completo. Accede a todo ello desde www.mindvalley.com/extraordinary.

LA PLATAFORMA SOCIAL DE APRENDIZAJE: HABLA CON EL AUTOR Y CON OTROS LECTORES

Dado que este libro trata de cuestionar la vida, a medida que iba escribiendo comencé a cuestionarme el modo tradicional en el que se realizan los libros. Una de las cosas que más me molestan de la idea de «libro» en el mundo actual es que no sea fácil interactuar con otros lectores o con el autor. En el caso de este libro, decidí corregir ese fallo. Pedí a mi equipo que desarrollara una plataforma social de aprendizaje para que autores y lectores pudieran interactuar y aprender unos de otros. Hasta donde yo sé, es el primer libro de este tipo en el mundo. Puedes interactuar con otros lectores, compartir ideas e incluso comunicarte directamente conmigo desde el móvil o el ordenador una vez que te hayas registrado en *Online Experience*. Este aspecto es lo que hace quizá de este volumen uno de los libros con mayor conexión tecnológica de la historia. Puedes acceder a la plataforma social de aprendizaje desde *Online Experience* en www.mindvalley.com/extraordinary.

*Para comenzar, solo tienes que entrar en
www.mindvalley.com/extraordinary y crear una cuenta.*

DIEZ COSAS QUE PUEDES DESCUBRIR EN LA EXPERIENCIA *ONLINE*

1. **Un curso *online*** que te guiará a través de los ejercicios clave en cada capítulo. Consigue vídeos, audios e instrucciones detalladas.
2. **El programa de las seis fases *online***, que te prepara para aplicar muchos de los ejercicios trascendentales comentados en el libro. Descárgatelo para Android o iPhone o ejecútalo en tu ordenador.
3. **Entrevistas completas en vídeo y audio** con figuras clave de este libro, como Peter Diamandis, Arianna Huffington, Ken Wilber, Michael Beckwith, Emily Fletcher y muchas más.
4. **Vídeos de A-Fest** en los que aparecen figuras clave del libro comentando las ideas compartidas aquí con más detalle, como Morty Lefkoe y Marisa Peer.
5. **Un interesante curso llamado *Extraordinary by Design***, que te guiará en el proceso de creación de resultados extraordinarios en las doce áreas de la vida.
6. **Ejercicio guiado sobre las tres preguntas más importantes**, para ayudarte a crear tu proyecto en menos de diez minutos.
7. **Ejercicio guiado sobre la herramienta del «paraíso en la Tierra»**, para ayudarte a identificar tu misión.
8. **Únete a nuestra comunidad *online*** de lectores que comentan y aplican el Código en nuestra plataforma social de aprendizaje particular. Puedes compartir tus métodos de aprendizaje e ideas y aprender de otros lectores.
9. **Fotografías ilustrativas** de reuniones y episodios descritos en el libro, desde el encuentro con Branson hasta mi viaje a la selva amazónica.
10. **Actualizaciones gratis y comunicación directa** conmigo, incluidos futuros capítulos, vídeos e ideas, todo ello desde la plataforma de aprendizaje *online*.

ESTE LIBRO TE OFRECE UNA EXPERIENCIA DE LECTURA ÚNICA

Obtén de forma gratuita todos los vídeos y ejercicios adicionales e interactúa con el autor y otros lectores en nuestra plataforma de aprendizaje, única en su género. Solo tienes que entrar en www.mindvalley.com/extraordinary

MANTÉN CONTACTO CON VISHEN LAKHIANI

Me encanta estar en contacto con mis lectores. Aquí tienes cómo puedes comunicarte conmigo:

1. Sígueme en Facebook. Este es mi verdadero yo. No es una *fanpage*. Entra en www.facebook.com/vishen y haz clic en + *FOLLOW*. Esta es, con diferencia, la mejor manera de conectar conmigo. Ahí comparto todas las semanas ideas y artículos que invitan a pensar.
2. Únete a la comunidad *online* para *El código de las mentes extraordinarias*. Con frecuencia respondo preguntas y comparto ideas. Visita www.mindvalley.com/extraordinary para conectar.
3. Regístrate para recibir mi boletín informativo en VishenLakhiani.com
4. Para comentarios o ideas, puedes escribirme a hellovishen@mindvalley.com.

GLOSARIO

BRECHA INVERSA: Como explica Dan Sullivan, es el espacio o la brecha entre el pasado y el presente, y los acontecimientos que lo llenan. Es el mejor lugar en el que la persona puede centrar la mente cuando practica la gratitud y es una fuente mucho más fiable de felicidad que la brecha hacia delante (anticipación de la felicidad del futuro), que es la actitud de la mayoría de la gente.

CENTRARSE EN EL PRESENTE: Técnica para encontrar la felicidad en el momento presente y elevar el valor de referencia de la persona en cuanto a felicidad.

CUATRO ESTADOS DEL VIVIR HUMANO: cuatro formas de vivir, cada una de ellas en un nivel y con equilibrio distintos (impulsado hacia delante por una visión audaz de futuro y sintiéndose feliz en el presente): 1) la espiral negativa, 2) la trampa de la realidad actual, 3) estrés y ansiedad y 4) doblegando la realidad.

DOBLEGAR LA REALIDAD: Es la idea de que la conciencia puede modelar el mundo que nos rodea y de que la suerte está bajo nuestro control.

DOCE ÁREAS DE EQUILIBRIO: Doce dominios clave para una vida equilibrada: relaciones amorosas, amistades, aventuras, entorno, salud y forma física, vida intelectual, habilidades, vida espiritual, profesión, vida creativa, vida familiar y vida en la comunidad.

EMPRESA CON «UN MÁS» EN HUMANIDAD: Empresa que impulsa a la especie humana hacia adelante; por ejemplo, empresas centradas en fuentes de energía limpia y renovable o empresas que promueven una vida sana o que trabajan en nuevas maneras de vivir en el planeta.

EMPRESA CON «UN MENOS» EN HUMANIDAD: Empresa cuyo producto es posible que satisfaga una demanda creada artificialmente o insostenible y que perjudica al mundo y al ser humano.

ESPACIO CULTURAL: Mundo de verdad relativa, integrado por ideas, culturas, mitologías, creencias y hábitos humanos.

ESPIRAL NEGATIVA: Estado doloroso de la persona cuando no es feliz en el aquí y ahora y no tiene una visión para el futuro.

«FELICIDAD»: Disciplina de la felicidad diaria. El proceso de elevar de manera consciente el nivel de felicidad adoptando sistemas de vida concretos, entre ellos técnicas trascendentales. Véase también técnicas trascendentales.

«HACKEAR» LA CULTURA: Técnica consistente en cambiar la cultura (creencias y hábitos) de un grupo (espacio de trabajo, empresa, familia, escuela) utilizando herramientas para crear progresos positivos en la cultura del grupo. Es la aplicación de la ingeniería de la conciencia dentro de un grupo para que sus miembros crezcan y trabajen mejor juntos. Véase también Ingeniería de la conciencia.

HERMOSA DESTRUCCIÓN: Situación en la que una parte de la vida de la persona resulta destruida, solo para abrir el camino a la llegada de cosas mejores y más grandes.

INALTERABLE: Cuando te encuentras verdaderamente en paz y en conexión con tu ser más profundo, nada que otros puedan decir o hacer te molestará y la negatividad no te afectará.

INGENIERÍA DE LA CONCIENCIA: Método para optimizar el aprendizaje y «hackear» el espacio cultural a través de la toma de conciencia de los modelos de realidad y sistemas de vida que la persona puede haber adoptado, de manera intencionada o no, a partir del espacio cultural.

KENSHO: Proceso gradual de crecimiento personal positivo que a menudo se produce a través de las tribulaciones de la vida. Este crecimiento positivo puede no percibirse mientras se está produciendo. Véase también *satori*.

LAS TRES PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES: Tres preguntas esenciales para establecer metas

amplias y enriquecedoras en el camino de doblegar la realidad.

MÁQUINA CREADORA DE SIGNIFICADO: Recurso del cerebro humano que trata de dar significado a situaciones que a menudo son aleatorias, no tienen ningún significado implícito o no tienen el significado que se les ha atribuido.

MEDITACIÓN EN SEIS FASES: Programa de meditación de base científica que requiere apenas quince minutos diarios y que proporciona a quienes lo practican una experiencia de meditación optimizada y gratificante, que pueden personalizar en función de su agenda personal, sus necesidades y su vida.

META FINAL: mira o destino último, a menudo identificado cuando la persona se deja guiar por las sensaciones y el corazón. Véase también Meta intermedia.

META INTERMEDIA: meta (en ocasiones es una regla sin sentido) erróneamente identificada y perseguida como un fin en sí misma, cuando en realidad es simplemente un medio hacia un fin más amplio y pleno. Véase también Regla sin sentido y Meta final.

MODELOS DE REALIDAD: creencias sobre el mundo que se desarrollan en función de las experiencias del individuo, de manera consciente o inconsciente; es como el *hardware* de un ordenador. Véase también Sistemas de vida.

PARADOJA DE LA OCUPACIÓN: falacia de pensar que se está demasiado ocupado para meditar. Algo así como decir: «tengo demasiada hambre para comer».

PENSAMIENTO COMPUTACIONAL: proceso que generaliza una solución a problemas abiertos. Los problemas abiertos estimulan respuestas ricas y significativas sobre la base de múltiples variables, que requieren descomposición, representación de datos, generalización, modelado y algoritmos.

PREGUNTAS IDEALISTAS: método de formulación de preguntas positivas durante una técnica trascendental, tal y como describe la autora Christie Marie Sheldon; una alternativa a afirmaciones y técnicas de crecimiento personal centradas en el problema. Por ejemplo: *¿cómo encuentro tantas maneras de dar y recibir amor?* en lugar de *¿por qué no puedo encontrar una relación de amor?*

PROYECTO PARA EL ALMA: conjunto de respuestas escritas de una persona a Las tres preguntas más importantes.

REGLA SIN SENTIDO: elemento del espacio cultural que un individuo ha decidido ignorar o desechar como incierto o irrelevante para la cosmovisión de esa persona.

SATORI: impulso repentino de crecimiento personal positivo que se produce en forma de despertar; es una percepción que cambia la vida, se produce sin avisar y eleva de inmediato a la persona a un nuevo plano. Véase también *kensho*.

SISTEMA DE ACTIVACIÓN RETICULAR (SAR): componente cerebral que registra patrones; ciertos ejercicios trascendentales preparan el SAR para percibir las situaciones positivas de la vida por encima de las negativas.

SISTEMAS DE VIDA: hábitos y procesos estructurados para vivir los distintos aspectos de la existencia humana, desde el juego hasta el trabajo y el crecimiento personal. Un patrón repetido (y en teoría optimizado) de hacer las cosas, comparable a una aplicación o al *software* de un ordenador. Véase también Modelos de realidad.

TASA DE ACTUALIZACIÓN: frecuencia con la que una persona actualiza sus sistemas de vida.

TÉCNICAS TRASCENDENTALES: sistemas de vida optimizados que alimentan la mente y el espíritu y conducen a quienes los aplican más allá del nivel de las experiencias humanas normales o meramente físicas. Son algunos ejemplos los ejercicios de gratitud, meditación, compasión y bendición. Véase también «Feliciplina».

TEORÍA DE LAS «DIOSÍCULAS»: idea según la cual los seres humanos son partículas de Dios y están dotados, por tanto, de ciertas habilidades en cierto modo divinas, como la capacidad de doblegar la realidad.

TRAMPA DE HACER-HACER: sensación de estar tan ocupado *haciendo* que no hay tiempo para detenerse un momento y pensar en *cómo* y en *por qué* se hacen las cosas.

TRAMPA DE LA REALIDAD ACTUAL: sensación de felicidad en el momento presente, pero sin visión para el futuro. Dicho estado puede aportar felicidad temporal, pero no aporta plenitud.

VALOR DE REFERENCIA: punto no negociable y fácilmente mensurable que ayuda a la persona a medir su nivel de crecimiento o mantenimiento.

REFERENCIAS

CAPÍTULO 1

- «Adult Obesity Facts», Centers for Disease Control and Prevention. Página revisada por última vez: 21 de septiembre de 2015. <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html> (consulta: 22 de diciembre de 2015).
- «Bill Gates, Founder and Technology Advisor», www.microsoft.com <http://news.microsoft.com/exec/bill-gates/> (consulta: 13 de agosto de 2015).
- Gates, Bill, «About Bill.» Gatesnotes (blog de Bill Gates), www.gatesnotes.com. <http://www.gatesnotes.com/GlobalPages/bio> (consulta: 13 de agosto de 2015).
- Gregoire, Carolyn. «Happiness Index: Only 1 in 3 Americans Are Very Happy, According to Harris Poll.» *The Huffington Post*, 1 de junio de 2013, http://www.huffingtonpost.com/2013/06/01/happiness-index-only-1-in-n_3354524.html (consulta: 29 de noviembre de 2015).
- Harari, Yuval Noah, *Sapiens*, HarperCollins, Nueva York, 2015.
- Holland, Kelley. «Eight in 10 Americans Are in Debt: Study», CNBC Personal Finance, 29 de julio de 2015. <http://www.cnbc.com/2015/07/29/eight-in-10-americans-are-in-debt.html> (consulta: 22 de diciembre de 2015).
- Loria, Kevin. «No One Could See the Color Blue until Modern Times», Business Insider, 27 de febrero de 2015. <http://www.businessinsider.com/what-is-blue-and-how-do-we-see-color-2015-2> (consulta: 10 de agosto de 2015).
- «Marriage & Divorce.» American Psychological Association, Adaptado de Encyclopedia of Psychology, n.d. <http://www.apa.org/topics/divorce/>
- Smith, Chandler. «Gallup Poll: 70% of Americans Hate Their Stupid Jobs», RYOT, hace 2 años. <http://www.ryot.org/gallup-poll-70-americans-disengaged-jobs/376177> (consulta: 29 de noviembre de 2015).

CAPÍTULO 2

- Bryant, Adam, «In Head-Hunting, Big Data May Not Be Such a Big Deal», *New York Times*, 19 de junio de 2013. http://www.nytimes.com/2013/06/20/business/in-head-hunting-big-data-may-not-be-such-a-big-deal.html?_r=1 (consulta: 18 de diciembre de 2015).
- Friedman, Thomas L, «How to Get a Job at Google», Sunday Review, *New York Times*, 22 de febrero de 2014. [nytimes.com/2014/02/23/opinion/sunday/friedman-how-to-get-a-job-at-google.html?hp&rrref=opinion&_r=1](http://www.nytimes.com/2014/02/23/opinion/sunday/friedman-how-to-get-a-job-at-google.html?hp&rrref=opinion&_r=1)
- Harari, Yuval Noah, *Sapiens*, HarperCollins, Nueva York, 2015.
- Marsden, P., «Memetics and Social Contagion: Two Sides of the Same Coin?» *Journal of Memetics — Evolutionary Models of Information Transmission*, vol. 2., 1998. cfpm.org/jom-emit/1998/vol2/marsden_p.html.
- «Original sin.» [merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com), n.d. (consulta: 14 de noviembre de 2015).
- «Our Founder.» [dekaresearch.com](http://www.dekaresearch.com), n.d. (consulta: 14 de noviembre de 2015).
- Ravo, Nick, «Our Towns; From L. I. Sound, A New Nation Asserts Itself», *New York Times*, 22 de abril de 1988. [nytimes.com/1988/04/22/nyregion/ourtowns-from-li-sound-a-new-nation-asserts-itself.html](http://www.nytimes.com/1988/04/22/nyregion/ourtowns-from-li-sound-a-new-nation-asserts-itself.html) (consulta: 26 de agosto de 2015).
- Sanchez, Hanna. «Ernst and Young Removes College Grades from Recruitment Criteria, Saying It Does Not Guarantee Success Later in Life.» iSchoolGuide, September 29, 2015. [ischoolguide.com/articles/27528/20150929/ernstyouth-college-grades-recruitment-criteria-success.htm](http://www.ischoolguide.com/articles/27528/20150929/ernstyouth-college-grades-recruitment-criteria-success.htm)
- Urban, Tim, «The Cook and the Chef: Musk's Secret Sauce», waitbuywhy.com, 6 de noviembre de 2016.

waitbutwhy.com/2015/11/the-cook-and-the-chefmusks-secret-sauce.html (consulta: 22 de noviembre de 2015).

«Vision & Mission», usfirst.org, n.d.usfirst.org/aboutus/vision

CAPÍTULO 3

Crum, Alia J. y Ellen J. Langer, «Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect», *Psychological Science* 18, no. 2:165-17. 2007. dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3196007/Langer_ExercisePlaceboEffect.pdf?sequence=1

Shea, Christopher, «Mindful Exercise», Revista *New York Times*, 9 de diciembre de 2007. nytimes.com/2007/12/09/magazine/09mindfulexercise.html?_r=0

Steineckert, Rachael, «Achuar Rituals: Nurturing a Connection with Pachamama», *Pachamama Alliance*, 9 de septiembre de 2014. pachamama.org/blog/achuar-ritualsconnection-pachamama (consulta: 26 de agosto de 2015).

CAPÍTULO 4

Crum, Alia J. y Ellen J. Langer, «Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect», *Psychological Science* 18, no. 2:165-17. 2007. dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3196007/Langer_ExcercisePlaceboEffect.pdf?sequence=1 (consulta 26 de agosto de 2015).

Dewey, PhD, Russell A. «Psychology: An Introduction», Psych Web, 2007-2014. intropsych.com/ch15_social/expectancy.html

Epstein, Greg M., *Good without God*, William Morrow, Nueva York, 2010.

Feloni, Richard. «Branson: Wild Parties Are Essential to a Company's Success.» *Business Insider*, January 1, 2015. businessinsider.sg/richard-branson-on-the-importance-ofparties-2014-12/#.VlyzPXtu7Io (consulta: 30 de noviembre de 2015).

Moore, Thomas, *A Religion of One's Own*. Avery, Nueva York, 2014 (reedición).

Silberman, Steve, «Placebos Are Getting More Effective, Drugmakers Are Desperate to Know Why», *Wired*, 24 de agosto de 2009. archive.wired.com/medtech/drugs/magazine/17-09/ff_placebo_effect?currentPage=all

Talbot, Margaret, «The Placebo Prescription», Revista *New York Times*, 9 de enero de 2000. nytimes.com/2000/01/09/magazine/the-placebo-prescription.html (consulta: 26 de agosto de 2015).

Turner, PhD, Kelly, «The Science behind Intuition», *Psychology Today*, 20 de mayo de 2014. psychologytoday.com/blog/radical-remission/201405/the-sciencebehind-intuition (consulta: 26 de agosto de 2015).

CAPÍTULO 5

Jensen, Bill, *Future Strong*, Carlsbad, Motivational Press, California, 2015.

CAPÍTULO 7

Achor, Shawn, *The Happiness Advantage*, Crown Business, Nueva York, 2010.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, Jennifer L. Aaker y Emily N. Garbinsky. «Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life.» Próxima publicación. *Journal of Positive Psychology*. faculty-gsb.stanford.edu/aaker/pages/documents/somekeydifferenceshappylifemeaningfullife_2012.pdf (descargado el 8 de octubre de 2015).

«Item 5: My Supervisor Cares about Me», *Business Journal*, gallup.com, 19 de abril de 1999. gallup.com/businessjournal/493/item-supervisor-cares-about.aspx (consulta: 8 de noviembre de 2015).

Owen, Jo, *The Mindset of Success*, Kogan Page, Londres, 2015.

Robbins, Ocean. «The Neuroscience of Why Gratitude Makes Us Healthier», *Huffington Post*, 4 de noviembre de 2011, actualizado el 4 de enero de 2012. huffingtonpost.com/ocean-robbins/having-gratitude-_b_1073105.html

Sullivan, Dan, «Escape 'The Gap'!», *Coach Insider*, Strategic Coach, n.d. private.

strategiccoach.com/enews/ci_gap20130117.html (consulta: 26 de diciembre de 2015). «12: The Elements of Great Managing.» gallup.com, n.d. gallup.com/press/176450/elements-great-managing.aspx (consulta: 8 de noviembre de 2015).

Wagner, Rodd y Jim Harter. «The Fifth Element of Great Managing.» *Business Journal*, adaptado de 12: *The Elements of Great Managing*, gallup.com, 13 de septiembre de 2007. gallup.com/businessjournal/28561/fifth-element-greatmanaging.aspx (consulta: 8 de noviembre de 2015).

CAPÍTULO 9

«How to Love Yourself», impartido por Kamal Ravikant y Vishen Lakhiani. Consciousness Engineering Program. 2014.

«Unleash Your Intuition», impartido por Sonia Choquette y Vishen Lakhiani. Consciousness Engineering Program. 2014.

Wilber, Ken, *The Essential Ken Wilber*, Shambhala, Boulder, Colorado, 1998.

CAPÍTULO 10

Gilbert, Elizabeth, *Big Magic*, Riverhead Books, Nueva York, 2015.

«The Friendly Universe with Michael Beckwith», impartido por Michael Beckwith y Vishen Lakhiani. Consciousness Engineering Program. 2015.

«Meditation for Performance», impartido por Emily Fletcher y Vishen Lakhiani. Consciousness Engineering Program. 2015.

HERRAMIENTAS PARA TU VIAJE

Carson, J. W., F. J. Keefe, V. Goli, A. M. Fras, T. R. Lynch, S. R. Thorp y J. L. Buechler, «Forgiveness and Chronic Low Back Pain: A Preliminary Study Examining the Relationship of Forgiveness to Pain, Anger, and Psychological Distress», *The Journal of Pain*, vol. 6, n.º 2 (2005): págs. 84-91.

Gregoire, Carolyn. «Kindness Really Does Make You More Attractive», *The Huffington Post*, actualizado el 30 de octubre de 2014.

huffingtonpost.com/2014/10/29/kindness-attractive_n_6063074.html (consulta: 28 de diciembre de 2015).

Jacobs, Tom, «The Tangible Benefits of Forgiveness», *Pacific Standard*, 6 de enero de 2015. psmag.com/books-and-culture/tangible-benefits-forgiveness-97627 (consulta: 28 de diciembre de 2015)

Westervelt, Amy. «Forgive to Live: New Research Shows Forgiveness Is Good for the Heart.» *Good*, 25 de agosto de 2012. magazine.good.is/articles/forgive-to-live-newresearch-shows-forgiveness-is-good-for-the-heart

AGRADECIMIENTOS

Deseo expresar mi agradecimiento:

A Ajit Nawalkha y Kshitij Minglani, por ser los mejores asesores que podía esperar.

A Veena Sidhu, Hannah Zambrano, Ezekiel Vicente, Eric Straus, Klemen Struc, Jason Campbell, Troy Allen y Gareth Davies, mi equipo directivo en Mindvalley, por encargarse de que nuestra empresa funcionara tan bien cuando yo dejé brevemente mi puesto de CEO para escribir este libro.

A aliados, defensores y maestros que han estado ahí apoyándome a lo largo de años y que tanto me han enseñado, entre ellos: Juan Martitegui, Luminita Saviuc, Mia Koning, Kadi Oja, Tanya López, Khailee Ng, Amir Ahmad, Ngeow Wu Han, Mike Reining, Cecilia Sardeo, Ewa Wysocka, Justyna Jastrzebska, Renee Airya y Carl Harvey.

A los maestros y sanadores en mi vida: Christie Marie Sheldon, Yanik Silver, Greg Habstritt, Burt Goldman, José Silva, Harv Eker, Jack Canfield y Neale Donald Walsch.

A mi colaboradora Toni Sciarra Poynter, por mantenerme en la senda, por insistir e ir mucho más allá de cuanto yo esperaba y ayudarme a convertir este libro en un éxito.

A mi editora Leah Miller y al equipo de Rodale, por creer en mí. Y a María Rodale por su apoyo.

A Celeste Fine y John Maas, mis agentes en Sterling Lord Literistic, que comenzaron este viaje por mí.

A mi equipo técnico y de producción del libro: Colton Swabb, Gavin Abeyratne, Chee Ling Wong, Paulius Staniunas, Ronan Diego, Krysta Francoeur, Siddharth Anantharam, Tania Safuan, Mariana Kizlyk, Shafiu Hussain, John Wong, y TS Lim por la copia, los sitios web y la tecnología que hicieron posible que este libro sea especial.

A Ashley y Carrie y al equipo de Triple 7 PR.

A Mindvalley's film production, por su trabajo de grabación de la experiencia *online*: Cristal Kay, Anton Veselov, Kuhan Kunasegaran, Mildred Michael,

Matej Valtrj, Al Ibrahim, Mimi Thian, Shan Vellu, Khairul Johari, Triffany Leo, Alexandria Miu, Angela Balestreri y Jacqueline Marroquin.

A todo el equipo de Mindvalley, nuestros clientes, suscriptores y seguidores.

A mi «tribu» en los festivales A-Fest, a los estudiantes de Ingeniería de la conciencia y a los seguidores en Facebook, por ser estudiantes increíbles y por hacer que ame mi trabajo todos los días.

A Peter Diamandis y Anousheh Ansari y a los miembros del comité de innovación de los premios X Prize, por inspirarme en todo momento para intentar alcanzar las estrellas y soñar a lo grande.

A los miembros del Transformational Leadership Council, por ayudarme a aprender y crecer gracias a algunas de las almas más sabias de la Tierra.

Al equipo de AIESEC de Michigan: Jon Opdyke, Vardaan Vasisht, Cindy Vandembosch, Jennifer Starkey, Hana Malhas y Omar Kudat.

A los maestros que aportaron su sabiduría a este libro: Richard Branson, por sugerirme que escribiera el libro; Su Santidad el 14° Dalai Lama, por vivir la verdad; Elon Musk, por ser una poderosa «diosícula»; Arianna Huffington, por ser un modelo para mi hija; Dean Kamen, inventor estadounidense, por su inspiración; Jon Butcher, por compartir su Lifebook; Ken Wilber, por enseñarme modelos para entender el mundo; Michael Bernard Beckwith, por introducirme a una sabiduría asombrosa; Marisa Peer, por sus sesiones de hipnoterapia transformacional; Dave Asprey, por el programa 40 Years of Zen; Patrick Grove, por inspirarme a pensar a lo grande, de un modo que antes me parecía imposible; Emily Fletcher, por abrirme la mente hacia la verdad de la meditación; Christie Marie Sheldon, por las sanaciones; Tony Robbins, por invitarme a aprender en su resort privado; T Harv Eker, por su amistad y sus orientaciones; Shelly Lefkoe, por hacerme mejor padre; Mike Dooley, por inspirarme con sus notas diarias; Sonia Choquette, por enseñarme a usar la intuición; Joe Vitale, por enseñarme inspiración frente a intención; JJ Virgin, por poner en marcha este libro; Joe Polish, por los contactos y su gran corazón; Lisa Nichols, por creer en mí; y Bob Proctor, por empujarme a tener sueños más grandes.

A Morty Lefkoe. Espero que estés pasándolo genial en el cielo. Me honra poder compartir tus últimas charlas y entrevistas en este libro.

ÍNDICE TEMÁTICO

Las referencias en negrita indican ilustraciones.

A

A Religion of One's Own, 126

A-Fest, 17, 110-111, 187, 207-209, 221, 233, 238-239, 242, 306

Achor, Shawn, 177, 179-180, 315

Achuar, pueblo, 91-96

Aclarar la mente, 293

Actitudes y relación con los resultados, 179

Adaptación hedónica, 182

Agitadores, hacer mella en el universo, 66

Algoritmos en el pensamiento computacional, 79, 309

Amistades

en Las doce áreas de equilibrio, 146, 212-213, 287, 289, 291-312

en Las tres preguntas más importantes, 212, 299, 312

modelos de realidad, 125, 289

tasa de actualización, 291

valores de referencia, 146

Ansiedad: ejercicio para vivir el presente, 238-240

App del libro, 140, 305

Aprendizaje

felicidad, 180

metas autoalimentadas, 231-232

Aspecto

creencias y su influencia, 89, 100-101, 110, 114-115

modelos de realidad, 93, 100, 110, 114-115

Asprey, Dave, 84, 142, 188, 291, 320

Autobiografía de un yogui, 143, 291

Autoestima: modelo limitador de la realidad, 118

Aventuras

Las doce áreas de equilibrio, 146, 212-213, 287, 289, 291, 312

Las tres preguntas más importantes, 212-213, 299, 312

metas autoalimentadas, 208-209, 230

modelos de realidad, 208, 287, 289

tasa de actualización, 291

valores de referencia, 146

Ayahuasca, 93-94

B

- Baches, lado positivo, [44](#)
- Baja autoestima como modelo limitador de la realidad, [106-114](#)
- Baumeister, Roy, PhD, [181](#), [195](#)
- Beckwith, Michael Bernard, Dr., [84](#), [249-251](#), [257](#), [306](#), [316](#)
- Bendición, en el ejercicio de las seis fases, [270](#), [274](#), [277](#), [282](#), [312](#)
- Big Magic*, [252](#)
- Biohackers*, [188](#)
- Biorretroalimentación, meditación basada en la, [190](#), [227](#), [265](#)
- Blissipline* (véase «Feliciplina»), [23](#), [158](#), [176](#)
- Bock, Laszlo, [54](#)
- Branson, Richard
 - autobiografía de, [136](#)
 - equilibrio trabajo-vida, [247](#)
 - felicidad en el trabajo, [125-126](#)
 - feliz, [170-171](#)
 - influencia para escribir este libro, [16](#)
 - sistema de vida, [125-135-164](#)
- Brecha hacia delante, [184-185](#), [185](#), [311](#)
- Brecha inversa, [136-137](#), [136](#), [138](#), [246-247](#)
- Brules* (véase Reglas sin sentido), [21](#), [47](#), [52](#), [286](#)
- Burners*, asistentes al festival Burning Man, [228](#)
- Bush, George H. W., [68-69](#)
- Butcher, Jon, [100-101](#), [320](#)

C

- C. Joybell, [76](#)
- Caloría, como constructo mental, [38](#)
- Cambio, en la ingeniería de la conciencia, [98-99](#)
- Carnegie, Dale, [142](#)
- Carrera (véase también Misión)
 - en Las doce áreas de equilibrio, [101](#), [183](#)
 - en Las tres preguntas más importantes, [273](#)
 - establecimiento de metas, [203-204](#)
 - modelos de realidad, [89](#), [123](#)
 - reglas sin sentido, [260-261](#)
 - tasa de actualización, [101](#)
 - valores de referencia, [179](#), [183](#)
- Centrado en el presente, [273](#)
- Chicha*, [92](#)
- Ciencia, cometido de la Fundación *FIRST*, [69-70](#)
- Choquette, Sonia, [239](#)
- Código de las mentes extraordinarias
 - (véase también Leyes; niveles específicos de Código)
 - comentario general, [11-13](#)
 - experiencia *online*, [305-307](#)
 - niveles, [20-21](#)
- Coelho, Paulo, [167](#)

Compasión, en el ejercicio de las seis fases, 278-279, 282
Comportamientos, inmune a, 235-236
Concentrado, durante el ejercicio de las seis fases, 277
Conciencia
 centrada en el mundo, 223, 243
 ingeniería de la, 12, 22, 79, 90
 modelos de realidad, 22-23, 78, 85-87, 89-91, 93, 98-100, 223, 288
 niveles, 20-21, 84-85
 sistema operativo, 85
Condicionamiento, referente a las reglas sin sentido, 60-61
Conexión, en la teoría de las «diosículas», 255
Confianza, 72, 248-249
Constructos mentales, 38, 49
Contagio social (véase también Reglas sin sentido), 50
 test de las reglas sin sentido, 286
 visión general, 50
 positivo, 184
Contribución, en Las tres preguntas más importantes, 212, 217-218, 218, 246, 302
Conversations with God, 143, 291
Convertirse en alguien extraordinario (Nivel 4) (véase también Misión; Inalterable), 20, 24, 223-224
Corporaciones, como constructo mental, 38
Crecimiento
 en la ingeniería de conciencia, 78-79, 90, 98-99, 288
 en Las tres preguntas más importantes, 211-212
 felicidad a partir del crecimiento, 181
 kensho, 249-251, 250, 258, 264-265, 310
 metas autoalimentadas, 232
 satori, 249-251, 250, 310
 tras el concepto de ingeniería de la conciencia, 98-101
Creencias (véase también Reglas sin sentido; Modelos de realidad) contagio social, 50
 formación de niños, 118-119
 influencia sobre aspecto y salud, 115-116
 influencia sobre otros, 116-117
 necesidad de pertenencia, 63
Crews, Terry, 45
Críticas, inmune a, 235-236
Crum, Alia J., PhD, 87
Cuatro estados del vivir humano, 168-169, 168
Cultos, 63
Cultura (véase también Espacio cultural)
 formación, 202
 reglas sin sentido basadas en ella, 54
Curación mente-cuerpo, 124

D
Dalai Lama, 13, 15-16, 58, 176, 194, 198, 215, 320
Dar
 «feliciplina», 178-183

ejercicio: maneras de dar, [197](#), [297](#)
experiencia de la Semana del amor, [196-198](#)
Las tres preguntas más importantes, [211](#)
relación con gratitud, [183-184](#), [195](#)
Davidoff, Jules, [35](#)
Davy, John, [111](#), [276](#)
Delivering Happiness, [143](#)
Demanda artificial, [261](#)
Demanda fabricada, [64](#)
Desarrollo personal (véase Crecimiento), [11-13](#), [83-86](#)
Descomposición en el pensamiento computacional, [79](#)
Descubrimiento, proceso al actualizar sistemas de vida, [137-140](#)
Desempoderadores (véase también máquina creadora de significado), [114](#), [118](#), [127](#), [130](#)
modelos de realidad heredados en la infancia, [118-120](#)
sustitución, [114](#)
Descubrimiento múltiple, [253](#)
Despertar (Nivel 2) (véase también ingeniería de la conciencia; modelos de realidad; sistemas de vida), [20](#), [181](#), [244](#)
ampliación del círculo de la conciencia, [20](#), [22](#)
frente a Nivel 1, [78](#)
visión general, [20-22](#), [77-78](#), [244](#)
Despierto, permanecer. Ejercicio de las seis fases, [277](#)
Destacar, modelos de realidad, [113](#)
Destrucción, hermosa, [248-249](#), [309](#)
Día de aprender, [140](#)
Día perfecto, fase de la técnica de las seis fases, [273-274](#), [277](#)
Diamandis, Peter, [19](#), [47](#), [246](#), [263](#), [306](#)
Dinero, modelos de realidad, [107-108](#), [111-114](#)
Dios, como constructo mental, [38](#)
Doblegar la realidad (véase también «Feliciplina»), [23](#), [164-165](#), [167](#)
antecedentes del concepto, [164-165](#)
definición, [165](#), [167](#), [293](#)
ejercicio de las ocho afirmaciones, [174-175](#), [294](#), [295](#)
felicidad, [23](#), [165](#), [169](#)
filosofía, [16](#)
ley, [173](#), [295](#)
los cuatro estados del vivir humano, [310](#)
sensación de, [167-169](#), [175](#)
visión general, [23](#), [164-169](#)
visión para el futuro, [165-169](#)
Dooley, Mike, [132](#)

E

Ecuador, pueblo achuar, [91-95](#)
Educación
en Las doce áreas de equilibrio, [102](#)
ingeniería de conciencia, [97](#)

- reglas sin sentido sobre la educación, [21](#), [54](#)
- Educación universitaria y reglas sin sentido, [54](#)
- Efecto de las expectativas, [116](#)
- Efecto placebo, [88](#), [115-116](#)
- Ejercicio de autogratitud, [238](#), [301](#)
- Ejercicio de gratitud diaria, [187-188](#), [295-296](#)
- Ejercicio para quererte a ti mismo, [237](#), [301](#)
- Ejercicio físico
 - modelos de realidad, [87-88](#)
 - tasa de actualización, [138](#)
- Ejercicios guiados *online*, [305-307](#)
- El Alquimista*, [167](#)
- El Elegido, verse a uno mismo como tal, [258](#)
- El Señor de los anillos*, [243](#)
- Elección racional
 - frente a contagio social, [50](#)
 - test de las reglas sin sentido, [86](#), [286](#)
- Elogios, inmune a, [236](#), [302](#)
- Emmons, Robert A., PhD, [184](#), [195](#)
- Empatía, técnica, [83](#)
- Empleos, definición, [191](#) (*véase también* Trabajo), [141](#), [240](#), [263](#)
- Empoderamiento de modelos de realidad, [114-118](#), [135](#)
- Emprendimiento, regla sin sentido, [259-260](#)
- Empresas con «un más» en humanidad, [261](#), [310](#)
- Empresas con «un menos» en humanidad, [261](#), [310](#)
- Entorno
 - en Las doce áreas de equilibrio, [212-213](#)
 - en Las tres preguntas más importantes, [212](#), [299](#)
 - modelos de realidad, [117](#), [289-290](#)
 - tasa de actualización, [291](#)
 - valores de referencia, [147](#)
- Entrevistas, acceso *online*, [305-306](#)
- Epstein, Greg M., [126](#)
- Equilibrio, en ingeniería de la conciencia (*véase también* Doce Áreas de equilibrio), [100-101](#)
- Ernst and Young, [126](#)
- Espacio cultural (*véase también* Reglas sin sentido)
 - advertencia acerca del cuestionamiento, [46-47](#)
 - calidad de vida, [40-41](#), [40-41](#)
 - definición, [20](#)
 - dejar huella en el universo, [65-71](#), [66](#)
 - lenguaje que modela lo que vemos, [33-34](#)
 - los albores de las reglas, [33-34](#)
 - mundo dual, [36-37](#)
 - salir del espacio cultural, [39-43](#), [90-91](#)
 - seguridad sobrevalorada, [43-46](#)
 - tiranía de las reglas, [21](#)
 - trascender el espacio cultural, [29-47](#), [285](#)

- vivir en el espacio cultural (Nivel 1)
 - ampliación del círculo de conciencia, [20](#), [243](#)
 - frente a Nivel 2, [77-78](#), [78](#)
 - visión general, [20-25](#), [27-27](#)
- Espiral negativa, [168](#), [168](#), [310-311](#)
- Espiritualidad, [171-173](#) (*véase también* Inalterable)
 - «bestia» espiritual, [225-226](#)
 - en Las doce áreas de equilibrio, [102](#)
 - en Las tres preguntas más importantes, [212](#), [215](#)
 - evolución, [96-97](#)
 - modelos de realidad, [127-132](#)
 - reglas sin sentido en la religión, [56-58](#)
 - sin religión, [126-127](#)
 - tasa de actualización, [141](#)
 - valores de referencia, [147](#)
- Estados del vivir humano, [168-169](#), [310](#)
- Estancamiento, [40](#), [40](#), [149](#)
- Estrés y ansiedad, estado de, [168-169](#), [168](#)
- Etnia y reglas sin sentido, [56](#)
- Experiencia *online*, [11-12](#), [305-307](#)
- Experiencias
 - en Las tres preguntas más importantes, [211-213](#), [299](#)
 - especiales y felicidad, [180-181](#)
 - metas autoalimentadas, [231-233](#)
 - únicas y felicidad, [182](#)
- Extraordinario, convertirse en alguien (Nivel 4) (*véase también* Misión; Inalterable), [20](#), [24](#), [223-224](#)

F

- Fase de sueños de futuro, técnica de las seis fases, [277](#), [280-281](#)
- Felicidad (*véase también* «Feliciplina») como elemento para doblegar la realidad, [165](#), [167-169](#), [173](#), [175-176](#)
 - desconexión de metas, [165-167](#), [171-173](#)
 - elevar el nivel, [182-183](#)
 - en el test de las reglas sin sentido, [75-76](#)
 - en el trabajo, modelo externo de realidad, [125-126](#)
 - en la técnica de las seis fases, [268-270](#)
 - ideas para hackear, [171-172](#)
 - importancia, [179-180](#)
 - los cuatro estados del vivir humano, [168-169](#), [168](#)
 - nivel de felicidad, 182-183 tipos, [180-182](#)
- Felicidad del despertar, [181](#)
- «Feliciplina» (*véase también* Técnicas trascendentales)
 - comentario, [198](#)
 - definición, [295](#)
 - importancia de la felicidad, [179-180](#)
 - nivel de felicidad, [182-183](#)
 - sistemas

- perdón, [188-190](#), [193-194](#), [272](#)
- dar, [194-198](#)
- gratitud, [183-186](#), [187-188](#)
- visión general, [178](#)
- tipos de felicidad, [180-182](#)
- visión general, [23](#), [178](#)
- vivir en, [23](#), [177-178](#), [295](#)

Ferriss, Timothy, [142](#)

Figuras de autoridad, como

- propagadoras de reglas sin sentido, [61-62](#)

FIRST (For Inspiration and Recognition of Science and Technology), [69-70](#)

Fitness

- ejercicio de actualización, [140](#)
- en Las doce áreas de equilibrio, [214](#)
- en Las tres preguntas más importantes, [214](#)
- tasa de actualización, [138](#)
- valores de referencia, [149-150](#)

Fletcher, Emily, [251](#), [253](#), [269](#), [306](#)

Fluir (*véase también* Doblegar la realidad), [176](#)

Fuller, Buckminster, [79](#)

Future Strong, [135](#)

Futuro (*véase* Visión para el futuro), [24](#), [151-152](#), [168-169](#), [172](#)

G

«Gamificar» la vida, [161](#)

Gandhi, Mahatma, [72](#)

Gilbert, Elizabeth, [252-253](#)

Godicle (*véase* Teoría de las «diosículas»), [255](#), [258](#)

Good without God, [126](#)

Google, [29](#), [54-55](#), [81](#), [219](#), [263](#)

Gratitud

- beneficios, [184](#)
- brecha hacia delante, [184](#), [311](#)
- brecha inversa y, [184-186](#), [311](#)
- en la técnica de las seis fases, [272](#)
- ejercicios
 - autogratitud, [238](#)
 - gratitud, [121](#)
 - gratitud diaria, [187-188](#)
- fase, [272](#)
- «feliciplina», [183-184](#)
- practicar la gratitud, [195](#)
- relación con dar, [184](#), [195](#)

Gray, John, [142](#), [291](#)

Grove, Patrick, [139](#), [141](#), [143](#)

H

Habilidades

ejercicio de tasa de actualización, [291](#)
en Las doce áreas de equilibrio, [102](#)
en Las tres preguntas más importantes, [212](#), [215](#)
modelos de realidad, [132](#)
valores de referencia, [147](#)
Hábitos (*véase* Sistemas de vida), [22](#), [89-90](#)
Hackear la cultura (*véase también* Ingeniería de la conciencia), [195](#), [308](#)
Harari, Yuval Noah, PhD, [33-34](#), [60](#), [118](#)
Hardware, modelos de realidad, [85-89](#)
Harris, Sam, [267](#)
Hartley, L. P., [75](#)
Hermosa destrucción, [248-249](#), [309](#)
Hicks, Esther, [165](#), [281](#)
Hill, Napoleon, [265](#)
Himba, tribu, [35](#), [51](#), [96](#)
Hinduismo, reglas sin sentido, [126-127](#)
Hipnoterapia, [129-130](#)
Homero, [35](#)
Homo sapiens, [33](#)
Hosseini, Khaled, [280](#)
How to Win Friends and Influence People, [142](#)
Hsieh, Tony, [15](#), [143](#), [292](#)
Huella en el universo, [65-71](#), [66](#)
Huffington Post, [152-153](#)
Huffington, Arianna, [13](#), [19](#), [152-154](#), [188](#), [239](#), [246](#), [248](#), [275](#), [306](#)
Humanidad, reglas sin sentido, [77](#)
Humanismo, [126-127](#)

I

Ibrahim, Al, [240](#)
ICar Asia, [139](#)
Impulso hacia delante, [201](#)
Inadaptado, huella en el universo, [66](#), [66](#)
Inalterable,
definición, [194](#)
ejercicio de autogratitud, [271](#), [301](#)
ejercicio para vivir el presente, [237](#)
espiritualidad y bestialidad, [225](#)
ley, [228](#)
metas autoalimentadas, [228-231](#), [301](#)
paradoja, [240-242](#)
perdón y, [194](#)
persona en el ejercicio del espejo, [237](#), [301](#)
reconoce que eres suficiente, [233-234](#), [240-242](#)
visión general, [24](#), [225-227](#)
Infancia
adoctrinamiento sobre reglas sin sentido, [60-61](#)
formación de creencias, [114-115](#)

- inculcar modelos sanos de realidad, [108-111](#)
- modelos de realidad heredados, [110](#)
- Ingeniería de la conciencia (*véase también* Modelos de realidad; Sistemas de vida)
 - antecedentes del concepto, [78](#)
 - aplicación, [79](#), [90](#)
 - aumento de la velocidad de aprendizaje, [99-100](#)
 - cambio y crecimiento, [98-99](#), [99](#)
 - como sistema operativo, [85-86](#)
 - cultura, [78](#), [79](#)
 - definición, [85](#)
 - ejercicio, [100-101](#)
 - limitaciones de los modelos y sistemas actuales, [90](#)
 - visión general, [22](#)
- Inmune a las críticas, [235-236](#)
- Inseguridades, papel en la difusión de reglas sin sentido, [64-65](#)
- Inspiración, descubrimiento múltiple, [253](#)
- Intuición
 - ejemplos de uso, [220](#)
 - en la teoría de las «diosículas», [254](#)
 - modelo externo de realidad, [289](#)
- Isadora, Psalm, [76](#)
- ISchoolGuide, [55](#)

J

- Jacks, Lawrence Pearsall, [59](#)
- Jackson, Michael, [251](#)
- Jensen, Bill, [135](#)
- Jobs, Steve, [29](#), [39](#), [74](#), [85](#), [143](#), [222](#), [262](#), [291](#)
- Jubilación como constructo mental, [39](#)

K

- Kamen, Dean, [13](#), [66-70](#), [100](#), [246](#)
- Kensho*, [249-251](#), [250](#), [258](#), [264-265](#), [310](#)
- Koning, Mia, [221](#)
- Kwik, Jim, [142](#), [291](#)

L

- «La enfermedad más grande que afecta a la humanidad», [233](#)
- Lachard, James J., [201](#)
- Lakhiani, Vishen, [307](#)
- Langer, Ellen, PhD, [87](#)
- Las doce áreas de equilibrio definición, [312](#)
 - entrenamiento *online*, [306](#)
 - examen de modelos de realidad, [127-129](#), [287](#), [289-290](#)
 - ingeniería de la conciencia, [100-101](#), [287-288](#)
 - Las tres preguntas más importantes, [212-221](#)
 - tasa de actualización, [141-142](#)
 - valores de referencia, [145-146](#)
- Las tres preguntas más importantes aplicadas al trabajo, a la vida y a la comunidad, [215-216](#)

- contribución, [212](#)
- crecimiento, [211-212](#)
- ejercicio guiado, [299-300](#)
- experiencias, [211-212](#)
- Las doce áreas de equilibrio, [212-221](#)
 - planteamiento general, [212](#)
 - proyectos para el alma, [217-220](#)
 - visión general, [211-212](#)
- Lectura, actualización del sistema de lectura, [143-144](#)
- Lefkoe, Morty, [118](#), [131-132](#), [306](#)
- Lefkoe, Shelly, [118](#), [131](#)
- Lenguaje
 - forma en la que modela lo que vemos, [34-35](#)
 - mundo dual, [36-37](#)
 - relación con los albores de las reglas, [33-34](#)
- Leyes del código de las mentes extraordinarias
 - abrazar la misión, [258](#)
 - actualizar los sistemas de vida, [150](#), [293](#)
 - aplicar la ingeniería de la conciencia, [90](#), [288](#)
 - crear una visión para el futuro, [217](#)
 - cuestionar las reglas sin sentido, [71](#), [286](#)
 - doblegar la realidad, [175-176](#), [295](#)
 - permanecer inalterable, [228](#), [302](#)
 - redefinir modelos de realidad, [117](#), [290](#)
 - trascender el espacio cultural, [43](#), [285](#)
 - vivir en «feliciplina», [199](#), [298](#)
- Libérate y perdona de verdad, ejercicio, [192-194](#), [296-297](#)
- Lifebook*, seminario, [101](#)
- Losing my Virginity*, [16](#), [142](#)
- Love Yourself Like Your Life Depends on It*, [237](#)

M

- Maneras de dar, ejercicio, [197-198](#), [297-298](#)
- Máquina creadora de significado
 - control, [131](#)
 - definición, [311](#)
 - formación de creencias en la infancia, [118-120](#)
 - inseguridades internas, [64](#)
 - modelos de realidad, [118-119](#)
 - reconocer que eres suficiente, [234-236](#)
- Marsden, Paul, PhD, [50](#)
- Matrimonio
 - como constructo mental, [37](#), [39](#)
 - reglas sin sentido, [55-56](#)
- McCullough, Michael, PhD, [184](#)
- McDonald's, [52](#)
- Mecanismos de infección de reglas sin sentido

- adoctrinamiento infantil, [60-61](#)
- figuras de autoridad, [61-62](#)
- inseguridades internas, [64-65](#)
- necesidad de pertenencia, [62-63](#)
- prueba social, [63-64](#)
- visión general, [59](#)

Medición, cuando se actualizan sistemas de vida, [138-139](#), [144-150](#)

Meditación (*véase también* Meditación en seis fases)

- como constructo mental, [38-39](#)
- modelos obsoletos de realidad, [274-276](#)
- paradoja de la ocupación, [154](#)
- problemas, [269-270](#)
- 40 Years of Zen*, [189](#), [191](#), [194](#), [227](#), [296](#)

«Memética y Contagio Social» (*véase también* Reglas sin sentido), [50](#)

Men are from Mars, Women are from Venus, [142](#), [291](#)

Metas (*véase también* Metas finales; Metas intermedias; Valores de referencia; Las tres preguntas más importantes; Visión para el futuro) desconexión de la felicidad, [171-172](#)

- doblegar la realidad, [167-168](#)
- riesgos al establecerlas, [205](#)
- visión general, [158](#)
- autoalimentadas, [228-231](#), [301](#)

Metas finales (*véase también* Las tres preguntas más importantes) autoalimentadas, [229-231](#)

- definición, [301](#)
- frente a metas intermedias, [209-212](#)
- identificación, [210-211](#)
- intuición, [257](#)
- relacionadas con tu misión, [259-260](#), [262](#)
- visión general, [158](#)

Metas intermedias

- definición, [311](#)
- frente a metas finales, [209-212](#)
- identificación, [210](#)

Microsoft, [29-31](#), [44-45](#), [172](#), [203](#), [264](#)

Miedo, ejercicio para vivir el presente, [238-240](#)

Mindvalley

- antecedentes, [84](#), [159-161](#)
- como vocación, [247](#)
- cultura de la felicidad en el trabajo, [125-126](#)
- Día de aprender, [146](#)
- Las tres preguntas más importantes, [217](#)
- metas finales frente a metas intermedias, [209](#)
- proyectos para el alma, [217-220](#), [218](#)
- Semana del amor, [198](#)
- técnica de las seis fases, [278](#)
- visión general, [17-19](#)

Misión (*véase* Visión para el futuro), abraza tu misión, [258](#)

- conceptos de *kensho* y *satori*, [249-251](#), [250](#)
- cuando el universo te llama, [251-253](#)

hermosa destrucción, 248-249
mito de la carrera, 260
pasos de bebé, 265-266
regla sin sentido del
emprendimiento, 259-260
técnica, 262
teoría de las «diosículas», 253-258, 254
visión general, 24
vocación, 246-247

Momento presente, cuando se doblaga la realidad, 167-169

Modelos de realidad

- cambio, 113
- como sistemas determinantes para vivir, 93-94
- como verdad absoluta o relativa, identificación, 130-131
- como *hardware*, 85-89
- conciencia, 105-108
- curación mente-cuerpo, 289
- defectuosos en el ejercicio consciente, 90

definición, 311

ejercicios

- examinar las doce áreas de equilibrio, 127-129, 287-288
- gratitud, 121, 288-289
- renovación de creencias por la noche, 120-122
- «qué me gusta de mí», 122, 289

espiritualidad sin religión, 126-127

externos, 122-129

felicidad en el trabajo, 125-126

heredados en la infancia, 110-114

herramientas para redefinir, 129-132

ingeniería de la conciencia, 90

intuición, 123-124

limitaciones de modelos actuales, 90-96

máquina creadora de significado, 114-115, 118-119

metas autoalimentadas, 228-231

poder de las creencias, 114-115

programados por el mundo en el
que crecimos, 92-93

reconoce que eres suficiente, 233-234

redefinición, 105, 117, 288-290

saludables, inculcados en la infancia, 118-120

sustitución de modelos desempoderadores, 114

- teoría de las «diosículas», 253-258
- visión general, 22

Moore, Thomas, 127

Moseley, J. Bruce, MD, 115-116

Movimiento del yo cuantificado, 188

Mundo dual, 36-37

Mundo interior, transformación (véase

Doblegar la realidad; «Feliciplina»; Reprogramación [Nivel 3]; Visión para el futuro), [23-24](#)
Musk, Elon, [15](#), [19](#)
 circuito de retroalimentación, [133](#)
 desafiar las reglas, [42-43](#)
 misión, [246](#)
 tolerancia al dolor, [43](#), [263](#)
 velocidad de aprendizaje, [99-100](#)
My Islam, [219](#)

N

Naciones

 como constructo mental real, [49](#)
 cuestionar las reglas sin sentido sobre los países, [67-70](#)

Nasr, Amir Ahmad, [218-219](#)

Necesidad de pertenencia, [62-63](#)

New York Times, [54-55](#), [68](#)

Nivel 1 (vivir en el espacio cultural)

 (*véase también* Reglas sin sentido; Espacio cultural)
 ampliación del círculo de
 conciencia, [21](#)
 visión general, [20-21](#)

Nivel 2 (despertar) (*véase también* Ingeniería de la conciencia; Modelos de realidad; Sistemas de vida)

 ampliación del círculo de
 conciencia, [21](#)
 visión general, [20](#)

Nivel 3 (reprogramación (*véase también* Doblegar la realidad; «Feliciplina»; Visión para el futuro), [20](#), [23-24](#), [244](#)

Nivel 4 (convertirse en alguien extraordinario) (*véase también* Misión; Inalterable), [20](#), [223-224](#)

North Dumpling Island, [67-70](#)

O

Ocho afirmaciones, ejercicio, [174-175](#), [294-295](#)

Odisea, [35](#)

Ondas alfa incrementadas, [82](#), [189-190](#)

Optimismo y relación con los resultados, [179-180](#)

Otros, influencia de nuestras creencias sobre, [116-117](#)

P

Padres, papel en la difusión de reglas sin sentido, [58-59](#), [61-62](#)

Paradoja de ser padres, [181-182](#)

Paradoja de la ocupación, [154](#), [275](#), [309](#)

Paradoja de ser inalterable, [240-242](#)

Paraíso en la Tierra, herramienta, [262](#), [303](#)

Pasos de bebé, en busca de tu misión, [265](#)

Patrones, identificación en el pensamiento computacional, [79](#)

PayPal, [43](#)

Pecado y reglas sin sentido, [72](#)

Peer, Marisa, [111-112](#), [122](#), [233](#), [240](#), [242](#), [306](#)

Pensamiento computacional, [79](#), [83-84](#), [309](#)

Pensamiento holístico, en la ingeniería de la conciencia, [100-101](#)

Perdón

en la técnica de las seis fases, [267](#), [269](#), [270-273](#)

ejercicio, [192-194](#), [296-297](#)

«feliciplina», [272-273](#), [296](#)

meditación, [188-190](#)

Persona en el ejercicio del espejo, [237-238](#)

Pertenencia, necesidad de, [62-63](#)

Pesimismo, relación con los resultados, [179-180](#)

Pigmalión, efecto, [117](#)

Plataforma social de aprendizaje, [12](#), [305-306](#)

Polish, Joe, [189](#), [194](#)

Política basada en el miedo, [62](#)

«Por qué no es azul el cielo?», [34-35](#)

Preguntas (*véase también* Las tres preguntas más importantes)

«idealistas», [281](#), [310](#)

¿por qué?, [60-61](#), [120](#)

¿qué?, [119-120](#)

Preguntas «¿por qué?»

adoctrinamiento en las reglas sin sentido, [60-61](#)

para niños, [119-121](#)

Preguntas «qué» para niños, [119-121](#)

Pressfield, Steven, [143](#), [292](#)

Propósito, vivir con, [257](#), [259](#)

Psychological Science, [217-220](#), [222](#)

Publicidad y prueba social, [64](#)

Q

«Qué me gusta de mí», ejercicio, [122](#)

R

Ravikant, Kamal, [237](#)

Realidad (*véase* Doblegar la realidad; Modelos de realidad), [23](#), [85-89](#))

Rebeldes, huella en el universo, [65-66](#), [66](#)

Regla de oro, [62](#), [73](#)

Reglas (*véase también* Reglas sin sentido; Espacio cultural) albores de las reglas, [33-34](#)

relación con el lenguaje, [36-37](#)

tiranía de las reglas, [32](#)

Reglas sin sentido

confusión con metas, [173](#)

cuestionamiento, [52](#), [70](#), [75](#)

definición, [309](#)

dejar huella en el universo, [65-70](#)

desinstalación, [70-71](#)

establecimiento de metas, [203-204](#)

máquina creadora de significado, [118](#)

mecanismos de infección

adoctrinamiento en la infancia, [59](#)

figuras de autoridad, [61-62](#)
inseguridades internas, [64-65](#)
necesidad de pertenencia, [62-63](#)
prueba social, [63-64](#)
visión general, [51](#)
metas intermedias, [203-204](#)
que afectan al hallazgo de tu misión, [248](#)
que merece la pena cuestionar
educación universitaria, [54-55](#)
matrimonio, [55-56](#)
religión, [55-58](#)
trabajar duro, [58-59](#)
test de las reglas sin sentido, [71-74](#), [286](#)
visión general, [21](#)

Relaciones amorosas
en Las doce áreas de equilibrio, [127-128](#)
en Las tres preguntas más importantes, [212-299](#)
metas autoalimentadas, [228](#)
modelos de realidad, [127-128](#)
tasa de actualización, [143](#)
valores de referencia, [146](#)

Religión
espiritualidad sin religión, [126-127](#)
reglas sin sentido, [55-58](#)
test de las reglas sin sentido, [73](#)

Rendimiento en el trabajo y felicidad, [179-180](#)

Reprogramación (Nivel [3](#) (*véase también* Doblegar la realidad; «Feliciplina»; Visión para el futuro), [20](#), [23](#),
[20](#), [244](#)

Reveses, lado positivo, [44](#)

Revolución cognitiva, [34](#)

Ritual de la mañana, pueblo achuar, [95](#)

Robbins, Tony, [54](#), [105](#), [164](#)

Rockefeller, John D., [170](#)

Rosenthal, Robert, PhD, [117](#)

Ruiz, Miguel, [143](#), [292](#)

Rutte, Martin, [262](#), [303](#)

S

Salud
creencias que afectan a la salud, [115-116](#)
en Las doce áreas de equilibrio, [102](#)
en Las tres preguntas más importantes, [212](#)
modelos de realidad, [118](#)
tasa de actualización, [291](#)
valores de referencia, [147](#)

Sapiens, [33](#), [60](#)

Satori, [249-251](#), [250](#), [310](#)

Saviuc, Luminita, [219](#)

Schwartz, David J., PhD, [142](#)

Seguridad

- problemas, [40](#)
- sobrevalorada, [43-46](#)

Segway Human Transporter, [67-68](#), [70](#)

Seis fases, meditación en

- aplicación, [68](#)
- bendición, [270](#), [274](#), [277](#), [282](#)
- compasión, [270](#), [278-279](#)
- día perfecto, [270](#), [273-274](#)
- gratitud, [270](#)
- más allá de la «meditación», [274-276](#)
- perdón, [270-271](#)
- programa *online*, [306](#)
- resultados, [282-283](#)
- sueños de futuro, [270](#), [273](#), [280-281](#)

Seligman, Martin, PhD, [179](#)

Selva amazónica: pueblo achuar, [91](#)

Semana del amor, [196](#), [198](#)

Sendak, Maurice, [94](#)

Sensaciones

- centrarse en, [187-188](#)
- metas finales, [211](#)

Sexo y reglas sin sentido, [72](#)

Sheldon, Christie Marie, [281](#), [310](#)

«Si/entonces», modelo de felicidad, [171-172](#)

Sindhi, cultura, [55](#)

Sistema de activación reticular (SAR), [175](#), [222](#), [311](#)

Sistemas de vida

- actualización, [135-137](#), [290-293](#)
- cambio, [98-99](#), [99](#)
- dar, [194-196](#)
- defectuosos en el ejercicio
- consciente, [94-96](#)
- definición, [134-135](#), [312](#)
- ejemplo, [144](#), [147](#)
- ejercicios, [287-288](#)
- gratitud, [183-186](#), [185](#) ingeniería de la conciencia, [90](#), [93](#)
- limitaciones de sistemas actuales, [90-95](#)
- modelos de realidad determinantes, [93-94](#)
- para la «feliciclina», descripción, [183](#)
- perdón, [188-190](#)
- proceso de descubrimiento, [137](#), [139-141](#)
- software*, [89-90](#)
- tasa de actualización, [138](#), [141](#), [291](#)
- técnicas trascendentales, [152](#), [155](#), [293](#)
- valores de referencia y medición, [138-139](#), [144-150](#), [292](#)
- visión general, [22-23](#)

Sistema operativo, ingeniería de la conciencia, [85](#)
Southwest Airlines, [261](#)
SpaceX, [42-43](#)
Star Wars, [49](#), [225](#), [226](#)
Stilwell, Maggie, [55](#)
Suerte, sensación en la teoría de las «diosículas», [257](#)
Sueños
 como experiencias espirituales, [95-96](#)
 Las tres preguntas más
 importantes, [219-220](#)
Sufrimiento, modelos de realidad y, [137](#)
Sullivan, Dan, [184-185](#), [311](#)

T

Tasa de actualización

- definición, [311](#)
- ejercicio, [141-144](#)
- visión general, [141](#)

Técnica de las preguntas idealistas, [281](#), [310-311](#)

Técnicas trascendentales (*véase también* meditación en seis fases) dar, [183](#)

- definición, [312](#)
- gratitud, [183-186](#), [185](#)
- para la «feliciplina», visión general, [183](#)
- perdón, [188-190](#)
- problemas con la meditación, [268-269](#)
- sistemas de vida, [151-152](#), [293](#)

Tecnología, en la Fundación *FIRST*, [69-70](#)

Tesla Motors, [42-43](#)

Teoría de las «diosículas»

- conexión, [256](#)
- definición, [310](#)
- impulsado por una visión, [257-258](#)
- intuición, [256-257](#)
- sensación de suerte, [258](#)
- visión general, [253-255](#), [254](#)

Teoría integral, [97](#)

The Go-Between, [75](#)

The Bulletproof Diet, [142](#)

The Happiness Advantage, [177](#), [179](#)

The 4-Hour Workweek, [142](#)

The Kite Runner, [280](#)

The Magic of Thinking Big, [142](#)

The Mastery of Love, [143](#), [292](#)

The War of Art, [143](#)

Think and Grow Rich, [265](#)

Tiranía de las reglas, [32](#)

Títulos y reglas sin sentido, [54](#)

Tolkien, J.R.R., [243](#)

Trabajo

- aplicación de Las tres preguntas más importantes, 217-221 cultura de la felicidad, [125-126](#)
- gratitud, [195](#)
- metas finales, [203-207](#)
- modelos de realidad, [86-89](#)
- reglas sin sentido, [54](#)
- rendimiento, efecto de la felicidad, [179](#)
- vocación, [247-249](#)

Trampa de hacer-hacer, [140](#), [310](#)

Trampa de la realidad actual, [168-169](#), [310](#)

Tribalismo ciego, [63](#)

Tribus,

necesidad de pertenencia y reglas sin sentido, [62-63](#)
Twist, Lynne, [95](#)

U

Unfuckwithable (véase Inalterable), [227](#)

Universo,

dejar huella, [65-71](#)

vocación, [251-252](#)

Urban, Tim, [63](#)

V

Validación de otros, [234-235](#)

Valores de referencia

¡dale caña!, [149-150](#)

categorías, [145](#)

cuando se actualizan sistemas de vida, [138-139](#), [144-150](#)

definición, [311-312](#)

determinación, [146-148](#)

identificación de áreas en las que crearlos, [145-146](#)

importancia, [145-146](#)

no negociables, [144-145](#)

procedimiento de corrección, [148-150](#), [149](#)

pruebas, [148](#)

psicología positiva, [150](#)

visión general, [138-139](#)

Valores de referencia no negociables

¡dale caña!, [149-150](#)

categoría, [145](#)

determinación, [146-148](#)

identificación de áreas, [145-146](#)

valoración, [138](#)

visión general, [138-139](#)

Velocidad de aprendizaje, aceleración, [99-100](#)

Ventas, aplicación de técnicas de crecimiento personal, [82-83](#)

Verdad

contagio social, [50](#)

modelos de realidad, absoluta o relativa, [130-131](#)

Verdad absoluta

identificación de modelos de realidad, [130-131](#)

mundo de la verdad absoluta, [37-39](#)

Verdad relativa

identificación de modelos de realidad, [130-131](#)

mundo de la verdad relativa (véase Espacio cultural), [37-39](#)

Vida creativa

en Las doce áreas de equilibrio, [129](#)

en Las tres preguntas más

importantes, [212](#)

modelos de realidad, [129](#)

- tasa de actualización, [143](#)
- valores de referencia, [147](#)
- Vida en la comunidad
 - modelos de realidad, [129](#)
 - tasa de actualización, [143](#)
 - valores de referencia, [148](#)
 - en Las tres preguntas más importantes, [212](#)
 - en Las doce áreas de equilibrio, [103](#)
- Vida familiar
 - en Las doce áreas de equilibrio, [103](#)
 - en Las tres preguntas más importantes, [212](#)
 - metas autoalimentadas, [229](#)
 - modelos de realidad, [127-129](#)
 - tasa de actualización, [143-144](#)
 - valores de referencia, [144](#)
- Vida intelectual
 - en Las doce áreas de equilibrio, [103](#)
 - en Las tres preguntas más importantes, [212](#)
 - modelos de realidad, [127-129](#)
 - tasa de actualización, [143-144](#)
 - valores de referencia, [144](#)
- Vida personal, gratitud, [186](#)
- Visión para el futuro (*véase también* Las tres preguntas más importantes)
 - como elemento que doblaga la realidad, [165](#), [167-169](#)
 - creación de una, [201](#), [298-299](#)
 - en la técnica de las seis fases, [270-271](#)
 - ideas para hackear, [172-173](#)
 - identificación de metas finales, [221](#)
 - identificación de metas intermedias, [221](#)
 - impulso hacia adelante, [201](#)
 - los cuatro estados del vivir humano, [168-169](#), [168](#)
 - metas finales frente a metas intermedias, [203-204](#)
 - visión general, [24](#)
- Visionarios, dejar huella en el universo, [65-70](#), [66](#)
- Visualización
 - creativa, [124](#)
 - en la fase de los sueños futuros, [273](#)
 - técnica de empatía, [83](#)
- Vitale, Joe, [204](#)
- Vive el presente, ejercicio, [238-239](#), [301-302](#)
- Vocación (*véase también* Misión), [245-249](#), [302](#)

W

- Waking Up*, [267](#)
- Walsch, Neale Donald, [143](#), [165](#), [193](#), [291](#)
- Watts, Alan, [159](#), [202](#)

Wilber, Ken, [13](#), [19](#), [84](#), [97](#), [155](#), [225-226](#), [256](#), [306](#)

Wired, revista, [116](#)

Wrzesniewski, Amy, [247](#)

Y

Yogananda, Paramahansa, [143](#), [291](#) [40](#)

Years of Zen, [189](#), [191](#), [194](#), [227](#), [296](#)

Z

Zheng, Xue, [272](#)

Zip2, [42](#)

Zona de confort, salir de, [45-46](#)

La mención en este libro a empresas, organizaciones o autoridades concretas no implica aprobación de estas por parte del autor o del editor, como tampoco la mención a empresas, organizaciones o autoridades concretas supone la aprobación de este libro, de su autor o de su editor por parte de las mismas.

Las direcciones de internet y los números de teléfono proporcionados en este libro eran los vigentes en el momento de la publicación de la obra.