

Matti Hemmi

# ¿Te atreves a soñar?

Sal de tu zona de confort  
y alcanza tus sueños



¿Te atreves a soñar?

Matti Hemmi

¿Te atreves a soñar?

Sal de tu zona de confort  
y alcanza tus sueños

**Grijalbo**

**¿Te atreves a soñar?**

*Sal de tu zona de confort y alcanza tus sueños*

Primera edición: enero, 2016

D. R. © 2013, Matti Hemmi

Derechos en castellano para Latinoamérica y Estados Unidos,  
gestionados a través de Montse Cortazar Literary Agency  
[www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)

Ilustraciones de interiores y de portada de Santiago Gutiérrez

D. R. © 2016, derechos de edición para América Latina y Estados Unidos en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.  
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,  
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C. P. 11520,  
México, D. F.

[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

ISBN: 978-607-313-133-9

Impreso en México – *Printed in Mexico*

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

*A los millones de personas que me han ayudado  
a comprender que hay mucha gente en el mundo  
con ganas de cumplir sus sueños.  
Y a ti por atreverte a pensar que es posible  
cumplir los tuyos.*

## Prólogo

Todos cabalgamos en la vida mediante nuestros sueños. Y quien no tiene sueños, no cabalga, simplemente se “arrastra”.

Ésta es la dura disyuntiva: cabalgas o te arrastras.

Si quieres cabalgar, debo informarte que ya estás en el camino, y que el primer paso es soñar. “Sí —pensarás, estimado lector o lectora—, pero soñar es muy fantasioso, los sueños no suelen ser reales”. Puedo asegurarte que sí hay sueños “reales”, son los sueños a los que se refiere esta magnífica y original obra. Cuando Matti Hemmi te reta y te pregunta si te atreves a soñar, lo plantea, al menos así lo entiendo yo, como el logro de objetivos “reales” y esperanzadores.

Soñar es caminar por los senderos de la ilusión y la felicidad. Pero conseguir tus sueños no es tarea fácil, y como tampoco debemos ser demasiado ingenuos, al igual que las águilas, para volar, necesitaremos un impulso. Esta obra puede ser el impulso que necesitas y te ayudará a conseguir esos sueños deseados. Te explico el inicio del porqué.

Conocí a Matti hace unas cuantas décadas. Su padre Aarne, un prestigioso empresario y alto ejecutivo, ya lo calificaba de “ingeniero humanista y soñador práctico”. Un día, cuando yo ejercía de consultor/*coach*, me llamó y me dijo: “Tengo un hijo que lleva cuatro años de Director General en una empresa de ingeniería. Quiero que lo conozcas”. Aarne se refería a Matti, que había desestimado la posibilidad de trabajar en la empresa en la que su padre era socio y Director General. “Ningún problema, Aarne, vamos allá”, le respondí.

La empresa de Matti estaba ubicada en una vetusta nave en un polígono de Alcobendas (Madrid). La recuerdo perfectamente: un buen

almacén y unas “oficinillas” (dicho con cariño) en un reducido altillo, donde con cuatro amigos en ejemplar armonía, intentaba dar salida a sus sueños.

Pronto comprobé que aquel sería el inicio de una importante carrera profesional. Durante años, Matti fue mi cliente, mi amigo y un especial interlocutor que me permitía exponer mis ideas, y a la vez, alimentarme de las suyas, que en aquellos primeros tiempos eran preguntas y propuestas que me ayudaban a desarrollar mis propias experiencias y talentos.

En todo este recorrido, Matti demostró su carácter; estaba dispuesto a dirigir su vida y que no fuesen otros quienes lo hiciesen. Para ello, hizo lo que tantas veces menciona y que tan pocas personas están dispuestas a hacer: ¡abandonar la zona de confort!

Matti, cuando habla de sueños y “zona de confort”, sabe de lo que habla. Algunos ejemplos: hizo el servicio militar en Finlandia; no estaba obligado, pero le sirvió para aprender y perfeccionar finlandés. Como él dice, con su “compañera de vida” Mar, se fueron dos años a trabajar al Reino Unido y Estados Unidos. Recorrieron gran parte de esos países, conociendo sus culturas y perfeccionando su inglés, mientras se buscaban la vida.

Con veintisiete años empezó a dirigir la filial española de la empresa de ingeniería en la que estuvo quince años, rechazando la posibilidad de trabajar cómodamente con su padre, y logró otro gran sueño: convertir la pequeña empresa de Alcobendas en una gran, reconocida y rentable empresa de ingeniería.

En ese tiempo la empresa pasó de una facturación inicial de 600 000 euros a casi 12 millones de euros. La entrada de capital de riesgo de los accionistas de la multinacional trajo el cortoplacismo a la cultura de empresa, lo que ciertamente no coincidía con la idea humanista que imperaba en la filial española. Si Matti hubiese querido quedarse en su zona de confort, posiblemente hoy seguiría siendo el Director General de dicha empresa.

Puedo afirmar y afirmo, que la empresa que Matti había creado, además de una ingeniería de grandes proyectos, era una “ingeniería de sueños”.

Matti, una vez más, se dejó guiar por sus sueños. Ya al final de su estancia en la mencionada empresa, un buen día, tomando un café, me espetó: “Juanma, de mayor quiero ser como tú”. ¿Cóoomo?

¿Quéee? En realidad, eso lo entendí rápidamente; no es que Matti quisiera imitarme, pero sí pienso que le serví como referente. Mi vida también ha sido (y es) un cúmulo de sueños cumplidos.

Te he explicado este breve y escueto recorrido en la vida de Matti, para que tú, lector o lectora, conozcas algunas de las raíces de las que se ha alimentado la creación de este libro y la seriedad que demuestra.

Y así, soñando y trabajando, Matti ha ido cumpliendo sus sueños. Ahora nos presenta su nuevo libro *¿Te atreves a soñar?* No es éste el libro escrito por un teórico (de éstos hay muchos, demasiados diría yo, incluidos algunos famosos “gurús”). Matti sabe de lo que habla porque él antes lo vivió. Lo avalan el valor de la experiencia y la actitud de eterno aprendiz.

Matti es por lo tanto un autor creíble. Un humanista inteligente y práctico a la vez. Podrás comprobar a lo largo del recorrido de la obra, que ésta, además de un estilo ameno y entendible, destila “humanismo práctico”; no hay nada de esotérico en sus planteamientos y sí mucho rigor científico.

Los sueños a los que se refiere Matti son visiones de futuro esperanzadoras que nos gustaría alcanzar. Él llama a su libro “manual”; yo lo entiendo como algo que “está a mano” y que puede ayudarte en cualquier momento. No es un libro para leer y ponerlo en la estantería del librero. Es un libro para trabajar, para trabajar en algo que merece la pena, tu propia vida.

Los sueños dan sentido a la vida, claro está, siempre que se cumplan. Los sueños que llenan el vacío existencial en el que está inmersa nuestra sociedad son sueños posibles; Matti te ayuda a descubrirlos y a trazar un plan para conseguirlos; pero no lo olvides: “Si quieres tener algo que nunca tuviste, tendrías que hacer algo que nunca hiciste”.

Y para finalizar este prólogo, me permito una licencia, una anécdota sobre un tema del que muchas veces habla Matti: la “sincronicidad” entre las personas.



¿TE ATREVES A SOÑAR?

Justo cuando Matti me pidió que prologase su magnífico libro/manual, me encontraba trabajando en mi nuevo libro de poesía (sin duda un sueño). ¿Sabes cuál era el poema que estaba escribiendo? Te doy una pequeña muestra:

*A veces sueño  
que sueño con un sueño...*

sigue... y termina...

*A veces sueño...  
que todo es un sueño,  
soñado para soñar  
que vivo en un mundo de ensueño.*

Muévete y verás que muchas personas, además de Matti, están a tu lado dispuestas a ayudarte. Eso te permitirá lograr tus sueños y seguir soñando. Yo, con la ayuda de Matti, seguiré soñando... y trabajando para lograr esos sueños, una forma de ser “alguien”, y dejar de ser “algo”, ¿Te apuntas?

Desde mi Azotea de los Sueños  
JUANMA OPI, autor de *El reto de ser feliz*  
L'Arboç, Tarragona

## Introducción

El libro que tienes en tus manos está hecho de la pasta con que se hacen los sueños. Pero no unos cualesquiera, sino de los sueños que empiezan como una pequeña locura en tu cabeza, que poco a poco se convierten en una remota posibilidad, y que decides guardar en algún rincón de tu mente.

Para mucha gente estos sueños no son sino tonterías, chiquilladas, que terminarán sus días olvidados como los juguetes en un desván abandonado. Víctimas de una educación que pide realismo, estos sueños no conseguirán superar los juicios aplicados desde la zona de confort.

*¡Hij@, no arriesgues, vete a lo seguro! ¡Soñar es de locos!*

Por suerte, cada vez son más los que se niegan a creer que su sueño es sólo eso. Una ilusión imposible. Un sinsentido que se les ocurrió en una animada tarde charlando con unos amigos y que tendrían que olvidar.

En una sociedad en la que la inercia y la presión social exigen cada vez más resultados a corto plazo, está surgiendo una nueva raza de cumplidores de sueños que se resisten a contemplar cómo su intuición, su talento y su futuro se desaprovechan haciendo más de lo mismo.

*No puede ser que mi vida se limite a repetir cada día las mismas rutinas. ¡Tiene que haber otra forma de vivirla!*

Muchos de esos cumplidores son los que hicieron que las visitas a nuestro video *¿Te atreves a soñar?* se catapultaran en pocos meses, y pasaran de contarse por unos pocos miles, a varios millones. Y eso nos dio la pista de que en el mundo había mucha gente como tú, con ganas de atarse la manta a la cabeza y emprender la aventura de cumplir sus sueños.

Como el cumplidor de sueños que me considero, llevo años dándome cuenta de que he tenido la suerte de conseguir a menudo lo que me planteaba. No en todos los casos, y no siempre a la primera. Pero como dice mi mujer, “tú siempre caes de pie, como los gatos”. Y un buen día me puse a pensar, a reflexionar, y a darme cuenta de que desde pequeño había ido consiguiendo muchos de los sueños que había decidido alcanzar. Al principio pensé que era sólo cuestión de suerte, y que no era para tanto. Pero entonces empecé a entenderlo. No soy yo. Bueno, sí, pero es por la forma en que me dirijo. Creer en mí y creer que puedo conseguir lo que me planteo es lo que me ayuda a hacerlo.

A base de darle vueltas descubrí que había sido en mi más temprana educación donde había conseguido los hilos que me ayudan a hacerlo. Pero ¿era sólo eso?

Cuando seguí investigando en mi pasado me di cuenta de que mi formación en diferentes disciplinas como la estrategia empresarial, la dirección de personas, la creatividad, la innovación, el *coaching* y el emprendimiento, me había ayudado a entender que el cumplimiento de los sueños es algo que se puede enseñar y que se puede aprender. De hecho comprendí que muchos de esos sueños no los había hecho solo. Sí, los había liderado, pero no los habría conseguido si no hubiera contado con un equipo.

Lo que concluí es que el cumplidor de sueños triunfa cuando trabaja su autoestima, entiende y respeta sus valores, revisa sus creencias, y define un destino. En ese momento, lo único que lo separa de conseguirlo son sus miedos y sus acciones. O parafraseando lo que dijo Woody Allen en una entrevista, lo único que se interpone entre tú y tus sueños, eres tú mism@. En palabras que encontrarás en este libro, lo que te falta es salir de la zona de confort con un propósito llamado “sueño” e ir por él.

Desde hace más de diez años he estado explicando la importancia de aprender a gestionar la zona de confort como camino para romper paradigmas, gestionar el cambio, ser más creativo e innovar. Y en los últimos tres lo he estado haciendo para que la gente se transforme y transforme sus organizaciones. Pero lo que no me imaginaba era que terminaría creando una metodología basada en mi propia experiencia, y

refrendada por la de otros cumplidores de sueños, que ayudara a otros a hacer lo mismo. Ha sido una agradable sorpresa, un sueño al que he sido invitado y que me da un enorme placer cumplir.

Creo que todo ser humano se merece sacar lo mejor de su esencia, y una de las formas de conseguirlo es cumpliendo sus sueños.

Por eso confío en que más pronto que tarde, y aplicando lo aprendido en este libro, cometas la osadía de ponerles fecha de caducidad a tus sueños, los “condenes” a hacerse realidad, y gracias a tu pasión, perseverancia y trabajo termines convirtiéndolos en realidad.

El cumplimiento de tus sueños hará posible que otros hagan lo mismo.

Te invito ahora a que comiences el viaje y te empapes de la teoría destilada de mi experiencia, descubras el método para cumplir tus sueños, y disfrutes leyendo las anécdotas que en él encontrarás, salpicadas de las experiencias de terceros y de los diálogos de dos amigos que pronto conocerás.

Para que este libro ejerza su magia, he añadido un buen número de ejercicios que te ayudarán a interiorizar lo leído. Muchos los he creado a partir de mi propia experiencia. Otros se basan en potentes herramientas como el Análisis Transaccional, concebido por Eric Berne, o el DBM®, desarrollado por John McWhirter, así como en las de otros profesionales que han aportado su conocimiento al crecimiento de las personas. Espero que los hagas, ya que sin el *feedback* que recibirás de ellos este libro no deja de ser un bonito ejercicio de juegos de artificio.

Además del libro tendrás a tu disposición la web [www.teatrevesasosñar.com](http://www.teatrevesasosñar.com) en la que podrás registrarte e ir anotando los resultados de los ejercicios en el caso de que prefieras no escribirlos directamente en los espacios que he dejado para ello.

Y ya no me queda más que animarte a que vuelvas a ese desván donde guardas tus sueños, los desempolves y vuelvas a sonreír pensando en el día en que los vas a convertir en realidad.

¿Te atreves a empezar?



## Todos podemos soñar

Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad, si tenemos el coraje de perseguirlos.

WALT DISNEY

### EQUILIBRIO, NECESIDADES, MEMES Y SUEÑOS

El viaje que estás a punto de iniciar es una experiencia maravillosa que tienes todo el derecho a llevar a cabo y disfrutar. En función de cuáles sean tus circunstancias de partida esto puede sonarte extraño, pero cada persona está llamada a sacar lo mejor de sí misma como ser humano. El cerebro ha evolucionado hasta convertirse en un órgano perfectamente equipado para conseguir objetivos, y éstos no dejan de ser un tipo particular de sueños.

Eso sí, el primer objetivo del cerebro es asegurar su propia supervivencia. Y por ello controla cómo lo hace, qué prioriza y qué aplaza, en qué pone sus energías y qué deja para más tarde.

Así, durante miles de años, el objetivo de nuestros antepasados fue llevar comida a su cueva. Bueno, sí, además estaba lo de procrear y cuidar a sus familias. Todo ello englobado en las necesidades básicas de supervivencia, seguridad y pertenencia, que diría Abraham Maslow.

Esa capacidad de conseguir objetivos, de rellenar el hueco entre lo que tienes y lo que deseas, de no querer experimentar la sensación de vacío, es innata al ser humano. Estamos diseñados para satisfacer nuestras necesidades. Como cualquier animal, buscamos constantemente estar en equilibrio. Eso sí, un equilibrio inestable. Inestable por lo poco que tarda en producirse una nueva necesidad que nos hace ponernos en acción, sea de forma consciente o inconsciente. Gracias

a esa inestabilidad movemos nuestros músculos para respirar, bombear sangre, hacer la digestión y satisfacer los millones de desequilibrios que posibilitan la vida.

Pero, además, contamos con otras necesidades de orden superior. Como mamíferos, nos diferenciamos de otras especies por la necesidad de establecer vínculos, la necesidad de pertenecer, de ser gregarios. Y por último, pero no por ello menos importante, tenemos la necesidad de creer en nosotros, de aprender y crecer como personas, y finalmente la de dejar huella y autorrealizarnos.

Esta última necesidad se plasma en el instinto de dejar nuestros propios *memes*, concepto explicado por Richard Dawkins en su libro *El gen egoísta*. Los *memes* son nuestros “genes culturales” que permiten que algo de nosotros pase a las siguientes generaciones, incluso aunque no tengamos hijos.

Y es aquí donde los sueños, tus sueños, juegan un papel importante. Porque muchos de esos memes los crearás en la medida en la que te atrevas a soñar y a convertirlos en realidades que puedas dejar como herencia a las generaciones venideras. Y al hacerlo, habrás desarrollado una cierta actitud frente a lo desconocido, habrás incorporado habilidades como aplazar el juicio y gestionar la incertidumbre, contarás con formas de afrontar tus miedos, e incluso habrás añadido a tu caja virtual de herramientas conocimientos acerca de ese proceso. Y todo eso es susceptible de convertirse en memes que pases a otros.

Una forma de dejar una herencia y de paso ser feliz es la de dar ejemplo cumpliendo tus sueños.

## SUEÑOS E IMAGINACIÓN

Una de las habilidades innatas para cumplir tus sueños es saber utilizar tu imaginación, porque la imaginación permite encontrar valor en cosas o en habilidades que aparentemente no lo tienen.

El hombre se ha desplazado a pie o usando medios animales durante siglos. La invención de la rueda supuso sin duda un gran invento

que ha movido a la humanidad la mayor parte de su historia. Pero casi siempre se empleaba con energía animal. Hasta hace poco más de cien años, la gente aún se desplazaba por algunas de las ciudades más modernas del mundo en carros tirados por caballos, dejando detrás una estela maloliente de desechos.

Por otra parte, desde los tiempos prehistóricos, el agua y el fuego han sido grandes recursos que la humanidad ha utilizado de forma inteligente. Y durante los últimos diez siglos algunos *iluminados* fueron combinándolos de distintas maneras con el fin de conseguir que el vapor y la rueda movieran objetos o personas. Las locomotoras y los barcos a vapor marcaron sin duda un hito en ese proceso.

En paralelo, el petróleo ya se utilizaba como betún en tiempos bíblicos y en muchas culturas se usaba para impermeabilizar los barcos; los chinos utilizaban el vapor de petróleo para calentar los alimentos. Pero éste no encontró sus usos más espectaculares hasta que alguien imaginó, y encontró, la forma de usarlo como combustible para motores.

Y así podría seguir contándote la historia de la humanidad desde el punto de vista tecnológico. O de las innovaciones. Pero lo que pretendo es que, desde el principio de esta lectura, empieces a darte cuenta de qué es lo que hace falta para conseguir tus sueños. Todos esos avances han ocurrido porque alguien usó lo que tenía disponible y encontró una forma nueva de convertirlo en un recurso. Decidió usar su imaginación para satisfacer una necesidad, propia o ajena.

En función de qué tipo de persona seas puedes querer satisfacer necesidades propias o ajenas; y a cambio de dinero, o de forma altruista. Pero este libro no tiene que ver con ese debate. Este libro es para enseñarte a cumplir tus sueños. A que tomes conciencia de que ya cuentas con los recursos necesarios para cumplirlos. Al menos con los mínimos necesarios. Sé que muchos sueños requieren de muchos más recursos de los que hoy tienes, pero no conseguirás cumplirlos si no les das valor a esos recursos con los que ya cuentas.

Éste ha sido para mí, que me considero un cumplidor de sueños, mi gran aprendizaje. Y lo que enseñé a mis hijos es que en lugar de



pensar en lo que no tienen, y en lo que les falta, piensen en lo que ya tienen y en cómo utilizarlo de forma que les permita cumplir su sueño.

Desde luego, ahora en el siglo XXI, es mucho más sencillo que en el pasado. Incluso aunque estés viviendo en la sabana africana. No digo que sea fácil, digo que es más fácil, mucho más fácil. Muchos miembros de la etnia masái tienen hoy en día teléfonos móviles que utilizan mientras mantienen sus costumbres tradicionales. Y es que lo que el presente, y el mundo, nos está enseñando es que necesitamos aprender a combinar lo mejor del presente con lo mejor del pasado.

¿YA QUÉ ME REFIERO CUANDO HABLO DE USAR LO QUE TENEMOS?

Cuando te decía que uses lo que tienes, me refería a que te uses a ti mism@. Usa lo que sabes. Lo que haces. Lo que te sale natural. Y esto incluye habilidades o comportamientos tan peculiares como puede ser la envidia. O como decía un día una participante en uno de mis talleres de creatividad, “la admiración mal llevada”. Porque tal vez, sólo por decidir tener envidia a alguien un día decidas ser como esa persona, o mejor que ella. No importa. El caso es que te pongas en marcha.

En los últimos años en España ha habido motivos suficientes para quejarse de la situación económica. Pero uno de nuestros problemas es que la queja forma más parte de la cultura mediterránea de lo que muchos quieren reconocer. Es casi una forma de vida.

Necesitas cambiar esa inercia cultural. Por eso invito a mis amigos, clientes y colegas a que conviertan la queja en acción, para que como resultado obtengan información. Y esa información es la que, una vez analizada, te ayuda a pensar. Y poco a poco, es posible que te des cuenta de que hay otras formas de actuar, y empieces a utilizar tus recursos innatos de otra forma.

Tú cuentas con muchos mecanismos que pueden servirte para ponerte en marcha. Y si bien queda mejor decir que las cosas deberían ocurrir por amor, por pasión, por placer, a veces ocurren justo por lo

contrario: por envidia, por rabia, por celos, por miedo. Pero eso no es lo que ahora importa. Lo importante es que te has puesto en marcha, y estás en este momento leyendo este libro, lo cual dice mucho de ti.

Para mucha gente, llegar hasta este momento representa todo un mundo. Y no me refiero a tomar un libro, sino a pensar que quieren cumplir su sueño. A menudo se me han acercado profesionales que compartían conmigo su deseo de hacer algo nuevo, de cumplir su sueño. Y en muchas ocasiones esta confianza venía seguida de todas las razones por las que no les era posible. También había quienes me preguntaban cómo lo hice yo. Y mi respuesta era siempre la misma: un día descubrí lo que quería ser de mayor.

En realidad descubrí algo más.

Descubrí mi pasión, que es el sueño. O como dirían los estadounidenses, *The Dream* (El Sueño, con mayúsculas). El Sueño que guía o inspira al resto de los sueños. Puedes tener sueños no alineados con esa pasión, pero lo ideal es que dediques tiempo a encontrarla.

Es como si la pasión fuese tu luna particular, que anhelas alcanzar,  
y los sueños fuesen trocitos de luna

Eso sí, si aún no sabes cuál es, no te agobies. En el Capítulo 6 trabajarás sobre ella. No es algo que sale sin más. Es algo que descubres a medida que te atreves a ir cumpliendo sueños, siguiendo tu intuición, confrontando tus miedos.

Cuando yo descubrí mi pasión tenía treinta y nueve años. Invertí mucho tiempo y algo de dinero en descubrirlo, leyendo mucho, yendo a cursos, hablando de ello con amigos, consultores, y sobre todo, soñando. Atreviéndome a soñar que un día podría hacer de mi vida y con mi vida lo que quisiera. Y así fui soñando y cumpliendo muchos pequeños sueños. De hecho me di cuenta, por la educación que recibí de mi padre, marinero profesional durante diez años, de que es posible alcanzar los sueños. Pero que hay que trabajar para conseguirlo.



Mi padre, Aarne, vivía en el norte de Finlandia, en un pueblo que se llama Haukipudas, junto al mar. Cerca de allí había una serrería donde trabajaba mi abuelo, que como yo, se llamaba Matti. Mi padre, desde pequeño, soñó con irse a viajar en esos barcos que veía desde la costa. Ya cerca de cumplir la mayoría de edad, mi padre le dijo un día a mi abuelo que quería irse a navegar por el mundo. Mi abuelo le dijo que podía navegar en verano si estudiaba una carrera en invierno, pero que, mientras, podía cumplir el servicio militar. Y mi padre así lo hizo. Se alistó en la Marina, y cumplió su servicio militar en el buque escuela finlandés. Tras estudiar ingeniería los inviernos, y navegar como fogonero en barcos de vapor los veranos, terminó su carrera y estuvo los diez años siguientes navegando por el mundo. Además de cumplir su sueño de dar la vuelta al mundo, acabó su último viaje de trabajo a bordo del petrolero *Arica*, en una travesía de Finlandia a Sudamérica, ida y vuelta, pasando por Canarias, Rio de Janeiro, Montevideo y Buenos Aires, que fue la luna de miel de mis padres, y en la que yo fui concebido.

Con los años he entendido la importancia de conocer mi pasado, y de tener un padre que cumplió sus sueños. No me contó la metodología, que sí podrás encontrar en este libro, pero me dio algo más importante: me dio el ejemplo.

Por eso, cuando descubrí mi pasión, decidí invertir el tiempo y el dinero que hicieran falta para vivir de ella. Mientras escribo este libro tengo cuarenta y ocho años, y está claro que la experiencia de ir cumpliendo sueños está siendo muy enriquecedora. Es también el resultado de haberme formado para entender cómo funciona la personalidad, qué nos motiva, cómo funciona la creatividad y la innovación, cómo se gestiona el cambio a nivel emocional y racional, cómo se transforma uno y, finalmente, cómo modelar comportamientos. Todo ello ha sido posible gracias a haber tenido un tipo de educación, a haberme decidido a seguir mi intuición y a haber elegido convertir mi pasión en mi profesión. Y posteriormente a haber creado una empresa alineada con todo ello. Y desde ahí he creado el contenido de este manual para cumplir sueños.

Pero no todos los sueños tienen que ver con convertirse en otro tipo de profesional. Los sueños para los que este libro puede servir como manual abarcan al menos desde querer estudiar una determinada carrera, acabar una maratón, vivir en otro país, ganar una determinada cantidad de dinero, ayudar a otros a conseguir lo que quieren, inventar algo que ayude a la humanidad...

## LOS SUEÑOS Y LA NECESIDAD DE CONTROL

Aunque desde pequeños contamos con la capacidad de imaginar y de desear nuevas cosas, a veces esto le resulta incómodo a una parte de la sociedad. ¿Adivinas a cuál?

¿A los poderosos? ¿A los ricos? ¿A los jefes? Me temo que no. O no sólo a ellos. Molesta a todos los que quieren controlar, pero en el fondo, hace falta estar muy cultivado para no querer controlar en algún momento lo que los demás quieren. “No sea que lo que los otros quieren, me deje a mí sin lo mío”... Y de ahí viene esa necesidad de poder.

Recientemente leí el libro *Games Primates Play*, de Dario Maestriperi. En él, Maestriperi habla de cómo se establecen las jerarquías en las sociedades animales y, por herencia, en las humanas. Su tesis

se basa en el estudio de los animales, y especialmente de los primates. Según él y otros muchos otros etólogos y antropólogos, la necesidad de acicalarse y quitarse los piojos y pulgas —como forma de estar sano, de comunicarse y de establecer la paz en las comunidades— ha evolucionado hasta nuestros días en nuestra especie con el mismo propósito. Quién quita más bichitos a quién delimita claramente quién será el líder y quién el seguidor. El establecimiento temprano de esta jerarquía facilita que haya menos violencia en el grupo, y por tanto más salud, menos estrés y finalmente más paz o tranquilidad. Pero claro, esto ocurre a expensas de las pleitesías que unos deciden rendir a otros. Porque en el reino animal la fuerza bruta, o al menos la fuerza psicológica, es determinante para el establecimiento de ese tipo de pactos. Y en general, en las sociedades humanas, hasta ahora, lo que ha prevalecido ha sido este control desde el poder.

Pero poco a poco esto está cambiando. En parte se debe a la tecnología, pero a mi entender, ocurre sobre todo porque el ser humano está tomando conciencia de una alternativa a la convivencia que nuestros antepasados no tenían. Y es la de poder actuar desde lo que en el Análisis Transaccional se conoce como el “+/+”, o posición existencial “yo estoy bien, tú estás bien”. Me respeto y te respeto. Me acepto y te acepto, aunque no comparta lo que pienses, sientas o hagas. Éste es un concepto que nuestros primos lejanos, con unos niveles de conciencia no comparables a los nuestros, no tuvieron la oportunidad de entender y practicar de forma que pudieran enseñárselo a sus hijos y cambiar la sociedad para hacer un mundo mejor. Un mundo en el que ahora es más fácil cumplir tus sueños, sin hacerlo a costa de otros. Éste es un momento histórico ideal para hacer brillar el talento individual a la vez que el colectivo, por el bien de la propia humanidad.

#### ¿Y CÓMO SE VIVE ESTO A NIVEL INDIVIDUAL?

Como siempre, la realidad es más compleja de lo que es posible describir con palabras, y estamos viviendo cambios en muchos frentes. Actual-

mente yo vivo en Inglaterra y he podido comprobar la diferencia entre la educación que recibí en España y la que he visto que reciben mis hijos. La mía estaba más orientada a aprender la teoría leyendo en lugar de haciendo. La que mis hijos están aprendiendo en Inglaterra, donde hay menos horas lectivas, menos deberes, menos teoría, facilita el aprendizaje a través de la experiencia. Aprenden a aprender, y aprenden a cambiar. Dos habilidades fundamentales para poder cumplir tus sueños.

Si no aprendes a aprender, quizá te pierdas los aprendizajes que surgen al ponerte a hacer aquello en lo que crees

Por suerte, ya empieza a haber en España algunos colegios que están poniendo en marcha un sistema de aprendizaje a través de la experimentación. Es necesario erradicar del inconsciente colectivo creencias arcaicas como “la letra con sangre entra” u otras como “la vida tiene que ser dura y difícil”.

Es posible que después de los párrafos anteriores te estés preguntando por qué esta crítica a la educación en un libro de sueños. Bueno, en realidad proviene de la frustración que supone saber de lo que es capaz el ser humano y tener a un tiempo la certidumbre de que la educación escolar tradicional no ayuda a que la gente brille. Como dice sir Ken Robinson, experto mundial en creatividad, el sistema educativo actual se basa en las necesidades de los trabajadores de hace un par de siglos. Una escuela sencilla, donde todo el mundo estudia lo mismo. Y si te gusta algo que no sean las ciencias, la historia, la lengua o las matemáticas, te aguantas. Vamos, que no se te ocurra con soñar ser pianista, ilustrador, bailarina, empresario o ranchero. ¡La gente decente no puede ganarse así la vida!

Sin embargo, en las últimas décadas, desde que internet ha revolucionado las comunicaciones y el comercio, la creatividad y la innovación se han convertido en imprescindibles para el desarrollo económico. Y, claro, la gente no está preparada para ser creativa.

¿Cómo se hace eso? Mucha gente en los talleres que empecé a impartir en 2006 se declaraba como “no creativa”. En realidad todos tenemos esa capacidad latente. Viene con el paquete de serie. La creatividad, tan necesaria para cumplir sueños, al ser prima hermana de la imaginación, consiste en algo tan sencillo como asociar conceptos para generar algo nuevo que pueda ser valioso para alguien. Pero eso sólo lo sabrás cuando lo implementes y se convierta en innovación.

Cuando empecé a entender realmente qué era la innovación, descubrí que era algo que ya hacía en mi trabajo como directivo en la ingeniería: identificar el límite de la zona de confort, y hacer algo nuevo dando un paso más allá. Pero eso sí, tenía que ser útil para el cliente. Cuando, ya como consultor, empecé a desarrollar proyectos de innovación, descubrí que a la gente le costaba mucho salir de su zona de confort con sus hechos. Con sus palabras no era tanto problema. Es fácil hablar sin hacer. Y cuantas más vueltas le daba, más me acordaba de mis aprendizajes saliendo de mi propia zona de confort a lo largo de mi vida; y de cómo la gestión del miedo, de la incertidumbre, de la aceptación de la responsabilidad por las consecuencias es clave para que la gente se atreva a salir de su zona de confort, se atreva a cumplir sus sueños.

Y de nuevo volvía a mi cabeza la importancia de la educación. De la aprendida de los padres aunque no te des cuenta, y de la recibida en los colegios.

También descubrí que, independientemente de tu pasado, las metodologías que he ido aprendiendo y refinando a partir de múltiples fuentes dejan claro que es posible aprender a ser creativo, a innovar. No es difícil, pero tampoco es fácil; sobre todo porque requiere atreverte a afrontar tus miedos: éstos que aprendiste en la infancia y que han quedado arraigados en tu cerebro.

En otras palabras, si aplicas los pasos que te detallo en este libro, y sobre todo haces los ejercicios, el cumplimiento de tus sueños será solamente una cuestión de tiempo.

La velocidad la va a determinar tu autoestima: la imagen que tienes de ti mism@. A menor autoestima, menor convicción de que eres brillante. A mayor autoestima, mayor convicción de que tú lo vales.

Pero no desde la prepotencia o el ego, sino desde la convicción y, sobre todo, desde las sensaciones físicas. Vamos, que lo vas a sentir como una fuerza interior.

### ¿Y POR QUÉ AHORA ES POSIBLE SOÑAR?

Este discurso también habría sido posible hace siglos, desde el punto de vista conceptual. El cerebro que facilita que soñemos no ha cambiado tanto. Lo que sí lo ha hecho ha sido el entorno, como ya he apuntado. En las primeras culturas, y me remonto sólo a las “civilizadas”, la presión social para no salirnos de lo establecido y ser como los demás era tan alta que hubo quien incluso aceptó tomar cicuta para ser fiel a sus principios, como fue el caso de Sócrates. O quien siglos más tarde acabó en la hoguera, por hacer prácticas extrañas, como pasó con las llamadas brujas. O a quienes acusaron de herejes como Galileo, y otros científicos, por atreverse a cuestionar los conocimientos convenidos por los poderes del momento.

Pero por suerte, y sobre todo por el trabajo de los valientes que nos han precedido, vivimos una época muy diferente. El desarrollo de la cultura, gracias a la brillantez de unos pocos genios apoyados por sus seguidores, dio a su vez paso al desarrollo tecnológico, como te he contado. Y el desafío que todo ello le ha ido planteando al desarrollo del ser humano ha hecho que el cerebro y la cultura se retroalimentaran, creando nuevas capacidades que nuestras mentes asimilan con bastante facilidad hoy en día.

Es cierto que este nivel de desarrollo no ocurre simultáneamente en todo el mundo. Para mucha gente, estos avances no han llegado. Sus necesidades más básicas, las que tienen que ver con sobrevivir, siguen satisfaciéndolas a duras penas. Pero la buena noticia en el plano más amplio es que el desarrollo que está ocurriendo en las mentes que se encuentran en el otro extremo de la pirámide de Maslow está empezando a permitir que el sueño de un mundo más justo, con menos diferencias y más feliz esté mucho más cerca que nunca.



Una de las evidencias más recientes que he podido ver puedes encontrarla en el video del economista sueco Hans Rosling, que incluyo en los recursos al final del capítulo, y en el que explica que el mundo está convergiendo en todos los sentidos, tanto económicos como de esperanza de vida. O como escuché hace poco, la educación se está convirtiendo en la nueva religión, una que va consiguiendo que las diferencias sociales se vayan haciendo cada vez más pequeñas.

Si te abres a recibir más información de más sitios, podrás comprobar que el mundo es hoy un sitio mucho más seguro que hace siglos, con una esperanza de vida mucho mayor, con una salud mucho mejor, con una facilidad de acceso a la información mucho mayor, con unas estructuras sociales mucho mejores, con unas infraestructuras que facilitan el transporte nunca vistas, etc.

Pero eso sí, hay que querer mirar el mundo desde la óptica del +/- . Desde la asunción de la responsabilidad por nuestras propias decisiones acerca de nuestra vida, y no desde la óptica de lo que Papá Estado ha hecho o ha dejado de hacer. O Papá Director, o cualquier otra figura de autoridad a la que cada uno quiera echarle la culpa de su situación actual.

Y no es fácil. De hecho, puede ser muy duro. En una cultura, la judeocristiana, en la que desde pequeñitos se nos pregunta “¿Quién ha sido?” (dicho a gritos) en lugar de “¿Qué ha pasado?” (preguntado con cariño), buscando a quién endosarle la responsabilidad en lugar de buscar la solución al problema, es muy difícil que los niños crezcan queriendo asumir responsabilidad.

De hecho, curiosamente en castellano no existe un término que defina la palabra anglosajona *accountability*. Existe la palabra “responsabilidad” como existe *responsibility*, pero eso significa “ser responsable”. *Accountability* significa “asumir la responsabilidad”. Algo muy diferente. Tú eres siempre responsable de tus creencias, emociones, actos y decisiones, te des cuenta o no; pero eso no implica que asumas responsabilidad por ellas.

En mi opinión, esto es la consecuencia de una cultura acostumbrada a hablar constantemente de la culpa. No quiero decir con eso que

la religión sea el problema, pero sí que la interpretación popular que se ha hecho ha ayudado a que sean pocos los valientes que ante la pregunta “¿Quién ha sido?” hayan asumido la responsabilidad, y sobre todo, que lo hayan hecho más de una vez.

Lo bueno es que el desarrollo de la mejora en las condiciones de vida, especialmente después de la Segunda Guerra Mundial, el avance en el conocimiento de la psicología y de otras disciplinas como la terapia y el *coaching*, han posibilitado que incluso en las culturas mediterráneas estemos aprendiendo a sacarle partido a lo que tenemos.

Y es que en las culturas cálidas estamos más preparados que en otros países desarrollados, gracias a la mejor gestión de nuestras emociones; especialmente en lo relativo a mostrarlas al mundo sin tanto pudor como pasa en culturas técnicamente más avanzadas, y gobernadas más por la lógica que por la intuición. Y como ambas son necesarias, y la tecnología en países como España, México o Brasil está ya a un nivel más que suficiente, las próximas décadas van a traer en mi opinión un marco económico muy diferente. Combinar emoción y razón, creatividad y lógica, o sacar lo mejor de saber usar el hemisferio derecho y el izquierdo simultáneamente, es el nuevo signo de los tiempos.

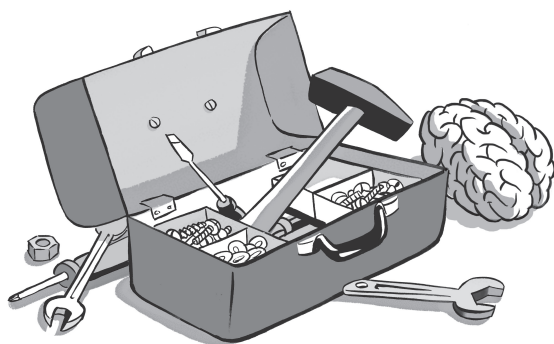
#### EL VIDEO ¿TE ATREVES A SOÑAR?

El día que me di cuenta de que había desarrollado la habilidad para cumplir mis sueños decidí que tenía que compartir ese regalo con la sociedad. Y lo hice a través de nuestro video *¿Te atreves a soñar?* Siete meses después de que lo publicáramos, aquí estoy cumpliendo de nuevo otro de mis sueños, dedicándome a ayudar a las personas y a las organizaciones a crear su futuro; pero sobre todo, dedicándome a escribir y a hablar de lo que me apasiona: la capacidad del ser humano para crear su propia realidad.

## TE TOCA EMPEZAR A TRABAJAR

Ha llegado el momento de que te cuente cuál es tu parte en todo esto. Lo que has leído hasta ahora estaba pensado para crear el escenario en el que te decidas a asumir la responsabilidad por tu futuro. No empezarás de forma abrupta ni por el final. Yo iré guiándote, poco a poco, con conceptos y ejercicios que van de menos a más. A veces te contaré ideas que te sonarán raras, y otras te pediré cosas que es posible que pienses o sientas que no estás preparado para hacer. Pero recuerda que esto no es un examen. Cada uno necesita llevar el proceso a su ritmo.

Tu actitud, tus creencias y tus miedos están arraigados en tu cerebro y no vas a conseguir cambiar de la noche a la mañana. De hecho a lo que te invito no es a cambiar. Como decimos en el video, a lo que te invito es a desarrollarte. En el fondo no necesitas cambiar nada, en el sentido de dejar de hacer por obligación. Éste es un proceso que consiste en ir añadiendo herramientas a tu repertorio personal.



Lo que te planteo te ayudará a ir añadiendo nueva información a tu caja de herramientas virtual. Información que, cuando lleves a la práctica, se irá convirtiendo en nuevos conocimientos, nuevas actitudes, nuevos puntos de vista, nuevas creencias y nuevas habilidades.

En otras palabras, lo que vas a aprender son las *distinciones* que te ayudarán a cumplir tus sueños. Una distinción es un detalle dentro de algo más grande que te permite comprender mejor ese algo. Un ejemplo es el del enólogo. Como experto en vinos, es capaz de distinguir

en un vino detalles, características, para las cuales tiene diferentes categorías, que los demás, al carecer de ellas, no apreciamos.

Para poder ir incorporando las distinciones que te ayuden a cumplir tus sueños, te voy a dar varias opciones:

### **1. No hagas nada**

Evidentemente no te la recomiendo, pero ahí está. Es posible que sea la primera opción que escojas mientras no confíes en lo que te cuento. Es muy legítimo, pero te aviso que en realidad implica falta de confianza en ti mism@. Si es así, confío en que te dure poco. De lo contrario estarás confirmando creencias como “No es posible cumplir los sueños”, “Este tipo de libros no sirve para nada” y “Vaya tonterías que dice este hombre”. Como antes de decidirme a escribir libros me he leído unos cuantos, ya sé que estas cosas pasan. Uno de los que leí a finales de los años ochenta era el de *Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill. La primera vez que vi el título pensé: “¡Sí, hombre! ¿Y qué más?” Pero el caso es que me lo compré, y me fue muy útil. Lo cierto es que este tipo de libros siempre esconden una riqueza que a menudo es difícil de creer. Especialmente si van en contra de tus creencias.

### **2. Confronta las nuevas ideas con tus creencias previas**

Identifica hechos que confirmen que estoy equivocado en alguna idea que te proponga. Lo siguiente que te sugiero es que identifiques la creencia sobre la que se asienta tu impresión. Si, por ejemplo, te he dicho que la gente puede tener buena suerte, y no te lo crees, busca a ver si hay evidencias que corroboren ambas posibilidades. Imagínate que tu creencia fuese: “Desde que me casé y tuve hijos, la vida se me complicó y ya no he vuelto a tener suerte”. El paso siguiente es encontrar evidencias que demuestren lo contrario. Si no las encuentras, puede ser que tú tengas razón y yo no. O que la creencia que tienes sea tan fuerte que no consigues ver ninguna evidencia que la haga tambalearse. Si decides dejarlo así, estará bien. Es tu decisión. Si decides arriesgarte a probar qué pasa si cambias tu creencia aunque sólo sea temporalmente, bastará con que la escribas en un papel y la veas al menos una vez

al día. En el caso del ejemplo podría ser: “Desde que me casé, la vida sigue llena de oportunidades y depende de mí aprovecharlas y tener más suerte que nunca en mi vida”. El último paso es buscar evidencias que la confirmen. Cuantas más encuentres, y al principio tendrás que fijarte bien porque no estarás entrenado para verlas, más fuerza cobrará la nueva idea, y contarás ya con la creencia antigua y la nueva. Ahora sólo depende de ti decidir cuál prefieres practicar más, porque ya le has enseñado a tu cerebro a ver evidencias para ambas.

### **3. Acepta lo que yo te cuente, pero buscando evidencias**

Como dice mi amiga Sari van Poelje a algunos de sus clientes: “Nunca creas a un consultor”. Bueno, nunca les creas sin más. El pensamiento crítico es muy necesario, y todo el mundo debe aprender a valorar lo que le cuentan. En la medida en que te mantengas alerta para recibir evidencias del mundo en general, esto es, a escuchar todo tipo de *feedback* que confirme o no lo que esperas, estarás cada vez más preparad@ para enfrentarte al mundo tal como es, sin distorsionarlo para encajarlo en las creencias que te limitan. Como decimos en *coaching*, una creencia es un juicio que damos por hecho, y que, por tanto, no has vuelto a cuestionar. En la medida en que lo hagas corres el riesgo de perderte evidencias que contradicen tus creencias actuales, y eso te deja fuera de juego. Algo parecido es lo que le está pasando en esta época de grandes cambios a muchos profesionales que se han relajado a la hora de juzgar la realidad y han decidido basarse en su visión histórica del mundo. Al hacerlo se han basado en lo que podríamos llamar “procedimientos antiguos”: en creencias que les funcionaron y a las que parecen haber jurado lealtad, incluso si el mundo cambia y trae evidencias que corroboran que éste se ha transformado.

#### TU PLAN DE SUEÑOS

Para poder llevar a la práctica los aprendizajes necesarios para cumplir tus sueños, encontrarás ejercicios que puedes resolver en el libro

directamente, en un cuaderno o en la web. Si lo haces en este último formato, lo bueno es que podrás editarlo e incluso imprimirte Tu Plan de Sueños. Además podrás ir reportando los avances que vas teniendo, las creencias limitantes que has detectado, las ideas que más te han servido, las creencias poderosas que has incorporado, los cambios que has notado en los demás hacia ti, las mejoras en tu autoestima, los miedos que has confrontado, y así hasta cumplir tu sueño. Si lo haces y decides compartirlo con nuestra comunidad, estaremos encantados de ayudarte a hacérselo saber al mundo.

#### TU PRIMER SUEÑO

No todos los sueños son igual de fáciles de alcanzar, y algunos pueden requerir mucho más tiempo, esfuerzo, ilusión, personas, conocimientos o recursos de lo que preveas. Por eso al principio te invito a que no seas demasiado ambicioso@ y escojas los fáciles. Te hago esta recomendación inicial porque confío en que repitas este proceso muchas veces en tu vida. Y además, como proceso de aprendizaje que es, el sentido común indica que conviene empezar con cosas fáciles.

Bueno, al grano. El ejercicio consiste en describir tu sueño en primera persona del singular y en tiempo presente, como si acabases de cumplirlo, y te lo estuvieses contando a ti mismo en primera persona.

*Ejemplo 1: Acabo de pedirle a María que salga conmigo a cenar. Y me dijo que sí. Llevaba tanto tiempo soñando con este momento que me parece que estoy flotando. Es la primera cita, y no me voy a hacer demasiadas ilusiones, pero tenía tanto miedo de que me dijera que no, que cuando me di cuenta de que en el fondo no tenía nada que perder, la cosa fluyó y ha sido mucho más fácil de lo que pensaba. A partir de ahora, no pienso dejar de hacer cosas por miedo. Recordaré este primero de mayo de 2014 como uno de los días más bonitos de mi vida.*

O algo más ambicioso:

*Acabo de bajarme del estrado donde he dado la conferencia delante de tres mil personas. Después de una hora de conferencia, explicándoles*

*mis ideas más revolucionarias, la gente se puso en pie y me estuvo aplaudiendo durante diez minutos. Ha sido sobrecogedor. Aún me tiemblan las piernas. Estoy alegre, y me cuesta expresar la emoción que siento. Después de tanto tiempo preparándome para este momento no me podía imaginar que iba a ser tan especial. La verdad es que es maravilloso. Y ahora me voy a firmar libros, y después cena con mi familia y amigos. Este 30 de mayo de 2014 lo recordaré como uno de los mejores días de mi vida.*

La idea es que conectes con tu yo interior, y dejes que fluya eso que deseas. Como te decía, es bueno practicar con algo que te parezca factible. Ya vendrán luego sueños más ambiciosos. Lo que es muy importante es que el sueño tenga fecha. De esa manera queda fijado en el horizonte. Ya te contaré más sobre ello en el Capítulo 5.

Ahora te toca a ti:

---

---

---

---

---

¡¡Enhorabuena!! Ya has completado tu primer ejercicio del libro. Confío en que lo has hecho, más que nada porque no creo que quieras empezar a sabotearte tan pronto. Si la excusa es que no tienes bolígrafo, no sigas leyendo y espera a tenerlo. Si la excusa es que no tienes papel, lo mismo te digo. O usa las hojas en blanco que hay al final del libro. Están también para eso. Una alternativa válida, aunque provisional, es que grabes el ejercicio en la grabadora de tu *smartphone*. Confío en que lo tengas para leer los QR al final de cada capítulo que te llevarán a los recursos adicionales en la web del libro. Si no es así, podrás acceder directamente en la web mediante un código.

Es importante que te repitas a ti mism@ *en voz alta* cada día el sueño que acabas de escribir. Si lo haces un par de veces, una por

la mañana al levantarte, y otra por la noche al acostarte, aún mejor. Pero si eres una persona muy concienzuda, con una te será suficiente. Al leerlo en voz alta estarás ayudando a que le llegue el mensaje a tu cerebro por al menos dos sentidos: la vista y el oído.

Esta repetición ayudará a tu inconsciente a grabarlo. Al fin y al cabo así fue como aprendiste tu idioma, por repetición. Y así es también como se enseña a los niños las tablas de multiplicar o las oraciones.

El resto de los ejercicios los deberías seguir haciendo basándote en este primer sueño que acabas de describir. Si en algún momento prefieres cambiarlo, no hay problema, pero te pido entonces que vuelvas a hacer todos los ejercicios desde el principio del libro, o, de lo contrario, el mensaje que estarás mandando a tu inconsciente podrá ser confuso. El poder del inconsciente es magnífico y conviene que no lo subestimes.

## NUESTRO CONTRATO

Te invito ahora a que firmemos nuestro contrato. Con esto me refiero a un pacto entre tú y yo, por el cual te comprometes a llevar a cabo los ejercicios de este libro. El contrato viene a ser algo así como: “Yo, Matti, he escrito este libro para ayudar a la gente que así lo desee a cumplir sus sueños, y tú te comprometes a hacer que tu vida sea más feliz cumpliendo tus sueños, aplicando los conceptos y las técnicas de este libro”. Si prefieres no hacerlo, me parecerá bien. Preferiría que te comprometieras, pero al fin y al cabo, es tu vida.

En el caso de que aceptes, aquí tienes el texto formal en el cual poner tu nombre. También puedes llenarlo en Tu Plan de Sueños en la web del libro, yendo al apartado “Contrato”.

Pero antes de que firmes, una aclaración. En realidad el contrato es contigo mism@. Salvo que me lo cuentes, o lo compartas en la web, yo no tengo la posibilidad de saber qué has hecho. Pero tú sí. Y como es tu vida, confío en que decidas lo mejor para ti.



Yo \_\_\_\_\_ me comprometo hoy día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_ conmigo mism@ en el cumplimiento de mis sueños. Me comprometo a disfrutar del camino cada día y a hacer lo que haga falta para alcanzarlos, siempre desde la seguridad, y ocupándome de que lo hago desde una actitud +/+/+ que implica que mis decisiones y acciones no hacen daño a nadie, y me permiten conseguir mis sueños de forma agradable.

Es posible que puedas tener alguna dificultad con la parte donde dice “que implica que mis decisiones y acciones no hacen daño a nadie” dado que puede haber gente en tu entorno que se sienta insegura si te decides a cumplir tus sueños. Por eso es importante que a lo largo del libro hagas los ejercicios. Por un lado podrás asegurarte de que el cumplimiento de cada sueño que te planteas es bueno para ti. Por otro, te permitirá entender los riesgos implicados, y cómo minimizarlos. Y finalmente, podrás ir experimentando el proceso de crecimiento necesario para gestionar tus miedos. Esto te ayudará a cumplir tus sueños, entendiendo que en todo proceso de crecimiento hay beneficios y hay pérdidas que es importante tener claros.

Por ejemplo, si cumples tu sueño de “trabajar desde casa”, al hacerlo perderás parte del contacto con tus compañeros de trabajo. En principio no es ninguna tragedia, pero es conveniente que aprendas a tener en cuenta lo que ganas y lo que pierdes en tu proceso de desarrollo. Igual que también es bueno aprender lo que ganas y lo que pierdes por no hacerlo.

Confío en que empieces a tomar conciencia de tu responsabilidad. Si ya lo tienes claro, genial. Si no, la irás asimilando a lo largo de los próximos capítulos.

Para terminar este ejercicio, y que empiece a hacer su efecto, te recomiendo que leas también el contrato en voz alta cada día. A tu inconsciente le quedará claro que es algo importante y se pondrá en marcha en esa dirección.

TE PRESENTO A TUS COMPAÑEROS DE VIAJE

Por si acaso en algún momento sientes que te falta compañía a lo largo de este viaje que has empezado, iré añadiendo reflexiones y diálogos con dos personajes que espero que te den más confianza o al menos te sirvan de inspiración: Maybe y Wildo.

Maybe es una mujer atractiva que acaba de cumplir treinta y cinco años. Empezó a estudiar la carrera de economía, pero no la acabó, y desde hace cuatro años trabaja como secretaria en una empresa de informática en la que desarrollan e implementan programas de gestión a medida. Su padre era farmacéutico, y murió hace cinco años, y su madre ha trabajado en una agencia de detectives. De ahí cree que le viene buena parte de su curiosidad innata.

Está casada con Frank y tiene dos hijos. Frank es una persona perfeccionista, y por eso en su empresa de reformas le va muy bien. A Maybe en cambio le va más lo informal. Le apasiona la creatividad. Hace tres años pidió jornada reducida y desde entonces dedica tiempo a leer mucho sobre el tema, pero le da miedo empezar a trabajar por su cuenta. Su sueño es montar una escuela de creatividad, y desde ahí crear una cadena o una franquicia de escuelas de creatividad.

Wildo es todo un personaje. Tiene cuerpo de hombre y cara de adolescente. Su sonrisa es contagiosa. Es ingeniero de montes. De pequeño se pasaba los veranos, y algunas fiestas, en el pueblo de su madre haciendo trastadas con sus amigos. Su padre era cerrajero, y su madre, ama de casa. Al igual que Maybe, está casado y tiene un hijo de siete años con Penny. Wildo trabaja desde hace cinco años como responsable de calidad en una empresa química. Le encanta hacer cosas nuevas, y sabe que la innovación disruptiva es lo que le conviene a su empresa si no quieren acabar despidiendo a media plantilla, como ya ha hecho su competencia, pero su jefe no lo ve. El sueño en el que lleva tiempo trabajando es el de una empresa *online* que gestione patrimonios forestales en distintos países. Esto permitiría a sus clientes invertir en bosques, entendidos como materia prima sostenible (con una política clara de reforestación). Según sus primeros cálculos, po-

dría garantizar una rentabilidad del 6%. Esta empresa sería de hecho el primer peldaño de una escalera más grande: cumplir su sueño de ayudar a reforestar el planeta.

Conocí a Maybe y a Wildo hace dos años en un programa para emprendedores, y hemos tenido diversas reuniones. Aprovechando que ambos tienen sueños por cumplir, espero que sus reflexiones y los diálogos que añada te hagan más divertidos y prácticos los temas que te voy a ir contando a lo largo del libro.

Bueno, hechas las presentaciones, ya no queda más que cerrar el capítulo con el resumen de puntos clave, pedirte que reflexiones sobre los aprendizajes que te llevas de este primer capítulo y mostrarte el primer apartado de Recursos adicionales que podrás encontrar en la web del libro.

## Los puntos clave del capítulo

- Los seres humanos buscamos continuamente satisfacer nuestras necesidades. Primero las de supervivencia, seguridad y pertenencia. Después las de autoestima (creer en nosotros), desarrollo personal, y finalmente las de auto-realización (dejar huella y ayudar a crear un mundo mejor).
- Además de los genes pasamos los memes (genes culturales) a las demás generaciones. En ellos puede ir incluida la capacidad de soñar y de cumplir los sueños.
- La imaginación permite encontrar valor en cosas o en habilidades que aparentemente no lo tienen.
- Convierte la queja en acción para que obtengas un *feedback* que te permita decidir si seguir ese curso de acción o cambiarlo.
- Tu pasión es tu SUEÑO, con mayúsculas. El que inspira al resto de tus sueños. Puedes tener sueños no alineados con ella, pero lo ideal es que dediques tiempo a encontrarla. De esta manera los sueños que pongas en marcha serán como trocitos de esa luna que anhelas.

- Cuando la necesidad de control es muy grande, es una indicación clara de que no confías lo suficiente en ti mism@. A medida que desarrolles una actitud +/+, irá apareciendo la confianza en ti y en los demás.
- A menor autoestima, menor convicción de que eres brillante. A mayor autoestima, mayor convicción de que tú lo vales.

### ¿Qué te llevas? ¿Cómo lo vas a aplicar?

En mi experiencia como alumno adulto de muchos cientos de horas de formación, y otro tanto como formador, he aprendido lo importante que es para el participante afianzar lo visto y experimentado, sea tras la asistencia a un taller o la lectura de un libro. Lo que se practica se queda. Y a mayor repetición, más refinamiento y mejor comprensión. Lo que sólo se lee o ve, y no se practica, queda en el limbo.

De lo que se trata es que integres los nuevos conocimientos y actitudes y, como sumar, leer o montar en bici, lo hagas sin pensar. Y eso es todo un proceso.

Por eso, te voy a pedir en cada capítulo que hagas una breve reflexión sobre lo que te llevas del mismo.

*Las tres o cuatro ideas que me llevo de este capítulo son:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Y la forma en que las voy a llevar a la práctica es:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Y aquí tienes las preguntas y las sugerencias que te ayudarán a reforzar lo leído en este capítulo.

- ¿Qué creencias sobre ti te parece que pueden ayudarte a cumplir tus sueños?
- ¿Quién cree en ti más incluso que tú mism@? ¿Quién puede apoyarte en este apasionante viaje? Habla con esa persona, cuéntale lo que quieres hacer y pregúntale si quiere ayudarte a conseguirlo. Cuanto más te expongas (de forma segura), más aprenderás y antes lo conseguirás.
- ¿Cuál es, del 1 al 10, tu nivel actual de autoestima? En el caso de que quieras mejorarlo, ¿qué vas a hacer para conseguirlo? Una buena forma puede ser criticarte menos, y enfocarte en lo que haces bien. Basta con probarlo. Cada vez que te salga una crítica escríbela en un papel y tirla a la papelera.
- ¿Vas a quejarte menos para convertir esa energía en acciones útiles para cumplir tus sueños? ¿Cuándo? Escribe la fecha en tu agenda. Y hazte *accountable*. Asume la responsabilidad. Dile la fecha a la persona que te va a apoyar, y pídele que compruebe cada quince días cómo te va.
- Recuerda repetir cada día la descripción de tu sueño en voz alta.
- Repite también tu contrato en voz alta cada día.

## Recursos adicionales

Al final de cada capítulo te invitaré también a que visites la web del libro. En ella encontrarás materiales complementarios a lo leído. A veces serán videos, en otras ocasiones serán cuestionarios, tablas o artículos.

En este primer capítulo te invito a ver un par de videos.

Uno es de Deb Roy, y otro de Hans Rosling. En el primero, la tecnología permite observar cómo el hijo de Roy empieza a articular sonidos

que con la repetición se convierten en palabras. Este video permite descubrir cómo aprendemos y qué hace nuestro cerebro, y su compañera la mente, para articular capacidades increíbles que a menudo no apreciamos.

En el segundo video Rosling ilustra en detalle la convergencia que está habiendo en el mundo, y te permite comprobar cuán ajustada a la realidad es tu percepción del mundo. Con esto te estoy invitando a que cuestiones tus creencias y te prepares para ampliar tu visión, si de verdad quieres desarrollar tu capacidad de alcanzar tus objetivos más increíbles.

[www.teatrevesasoñar.com/capitulo-1](http://www.teatrevesasoñar.com/capitulo-1)



