

María Fernández

El pequeño libro que hará grande tu vida



EL PEQUEÑO LIBRO QUE HARÁ GRANDE TU VIDA

María Fernández



alienta
EDITORIAL

© 2018 María Fernández García-Fajardo

© de las ilustraciones del interior, Laura Fernández y Lara Bernal

© de la fotografía de faja, Paloma Rodríguez Barceló

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2018

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-46-0

Depósito legal: B. 28.755-2017

Primera edición: enero de 2018

Preimpresión: pleka scp

Impreso por Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

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 éste 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).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Sobre la autora	9
Pequeños prólogos de grandes personas	11
Introducción	19
CONSECUCIÓN DE METAS	25
1. ¿Qué es para ti una vida grande?	27
2. La lámpara mágica	32
3. Un viaje en globo	39
4. Los conflictos interiores y la goma elástica	49
5. Bajo el abrigo de las creencias.	54
6. Atraviesa el río del miedo	63
7. Piedra que esquivas, piedra que vuelve	75
8. La flecha.	82
9. Provoca el momento <i>déjà-vu</i>	86
10. El raíl	94
11. Motivación y compromiso. Dos tipos de amor	97
12. Conviértete en un obsesivo-compulsivo	102
13. Y tú, ¿qué historia te estás contando?	107
14. La magia de cambiar tu lenguaje	119
15. Entre el 0 y el 1 hay infinitos números.	128
ESTILO DE VIDA	135
16. Venir pa ná es tontería	137
Anexo: Yo te elijo a ti.	145
17. Modo letargo, modo generador de cambios	147
18. ¿Qué harías si no te importara el juicio de los demás?	159

19. La vida te ha dado unos dones. Tuya es la obligación de usarlos	169
20. Las naranjas y los tres estadios del amor	178
Anexo: Conquistate, para luego conquistar a quien quieras	185
21. Honrarás tus decisiones	186
SUPERACIÓN.	191
22. El bloque de hormigón	193
23. El efecto estiércol	199
24. El beneficio oculto de sufrir por una persona	206
25. Protocolos de cierre	212
26. Invierte en ti	220
RELACIONES PERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES.	227
27. Los icebergs	229
28. El menhir de Obélix	233
29. El yin y el yang.	237
30. Crea burbujas.	244
31. <i>Be tolerant, my friend</i>	251
Anexo: <i>Keep calm & be tolerant in social media</i>	258
32. Cabeza de ratón o cola de león	261
33. No esperes a que te conecten. Sé tú un conector.	269
34. Comunica y transplanta corazones	279
Anexo: ¿Qué tienen que ver una olla exprés y una bola de nieve?	289
35. Los cinco arrepentimientos antes de morir	292
Anexo: El mejor consejo que hayas recibido nunca	298
36. Las tres palabras mágicas	301
Anexo: Los rituales de la gratitud	306
37. El secreto mejor guardado	311
Agradecimientos	317
Bibliografía de apoyo	319

1

¿Qué es para ti una vida grande?



*La grandeza de tu vida es un reflejo
de la grandeza de tus pensamientos.*

(ROBIN SHARMA)

*Crea la más alta y grandiosa visión posible para tu
vida, porque te conviertes en lo que crees.*

(OPRAH WINFREY)

La vida o es una atrevida aventura o no es nada.

(HELEN KELLER)

Antes de empezar a leer este libro, reflexiona DE QUÉ
FORMA QUIERES VIVIR el resto de tu vida. 😊

Pregúntate, ¿qué es para ti una vida grande?

Imagina por un segundo cómo sería tu vida si no tuvieras limitaciones, ¿cómo te gustaría que fuera?

No pienses ahora en lo que es realista o deja de serlo, en lo que consideras que son tus incapacidades, o en tu supuesta falta de recursos. Simplemente deja tu mente fluir, vislumbra qué significa para ti vivir una vida extraordinaria, y sitúate en LA MEJOR DE LAS SITUACIONES.

... Estimulante, ¿verdad?

Pues déjame decirte que esas «limitaciones», de las que te has desprendido por unos instantes, viven exclusivamente en tu cabeza.

Esto supone una buena y una mala noticia.

La mala es que prácticamente todo depende de ti, y no vas a poder culpabilizar a casi nadie ni nada más que a ti de tus éxitos o errores.

Y la buena, ¡es la misma! Y es que también TODO DEPENDE DE TI. Y por tanto tú eres el único responsable de tu vida. Y esto, al contrario de lo que pueda parecer, te proporcionará una mayor seguridad y libertad sobre lo que te pasa.

Si vas a seguir pensando que las circunstancias son más fuertes que tú, y que efectivamente hay otros causantes, y tú no te estás incluyendo, te aconsejo que cierres el libro y se lo regales a otra persona que esté dispuesta a pensar

de forma distinta, a darse una oportunidad y quizá por primera vez... a GENERAR LOS RESULTADOS QUE JAMÁS IMAGINÓ.

Tuya es la elección.

¿Quieres continuar? ¿O le damos el turno al siguiente lector? 😊

Bien. Si sigues leyendo es que has aceptado el reto.

Te doy la enhorabuena por tu valentía, tu curiosidad y tu humildad —para dudar de tus propias convicciones.

Empezamos.

La principal premisa que has de saber es que:

Sólo tendrás una vida grande cuando seas capaz de pensar en grande.

Se trata de acostumbrar a tu cerebro a CREER que todo es posible. En el momento en el que descubras que todo empieza en tu mente, habrás descubierto también tu mayor poder.

Con esto te invito a que ELEVES TUS ESTÁNDARES. Cuanto más ambicioso seas, cuanta más HAMBRE de resultados tengas, mayor licencia te darás para conseguirlos, y antes te habituarás a una vida en la que tú eres quien dirige.

EL REALISMO ESTÁ SOBREALORADO. Es mucho más potente ponerte una meta ambiciosa y luego desmenuzarla en mini metas, que pensar directamente en pequeño, con mentalidad cautelosa. Aspira a lo mejor, y luego ya tendrás tiempo de bajar tus estándares. Recuerda el mensaje de Les Brown: *Apunta a la luna, si fallas al menos estarás entre las estrellas.*

EJERCICIO:

Describe qué sería para ti una vida grande. Repasa cada área de tu vida como trabajo, vida social, familia, salud, tu propio concepto de ti mismo, o tu situación económica.

¿Cómo tendrán que ser estas áreas? y ¿cómo tendrías que ser tú respecto a ellas?

.....

.....

.....

.....

.....

Puedes representarla haciendo un MURAL DE IMÁGENES.

Para ello necesitas una cartulina, revistas, unas tijeras, algún rotulador y pegamento.

Genera un ambiente cómodo y evocador en casa, pon música, incienso o enciende una vela. Después de haberte dado un tiempo para reflexionar sobre *Tu ideal de vida*,

selecciona imágenes de las revistas que te inspiren, recórtalas y pégalas en la cartulina. Pueden ser desde una casa en la playa, una persona con un cuerpo atlético, algún país exótico, la imagen de una familia numerosa con un perro, o de un lujoso despacho... ¡lo que tú quieras!

Ponle un título a tu mural y una fecha para cumplirlo.

Revísalo de vez en cuando. Ése será TU NORTE.

¡Haz de tu vida tu mayor obra de arte!

- ★ Sólo tendrás una vida grande cuando seas capaz de pensar en grande.