

VERÓNICA DE ANDRÉS
FLORENCIA ANDRÉS

31^{RA}
EDICIÓN

CONFIANZA TOTAL

PARA VIVIR MEJOR



EDICIÓN AMPLIADA

CON LAS MEJORES PRÁCTICAS DE COACHING,
AUTOESTIMA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN

Premio Planeta Libro de Oro
250.000 ejemplares vendidos

 Planeta

VERÓNICA DE ANDRÉS
FLORENCIA ANDRÉS

CONFIANZA TOTAL

PARA VIVIR MEJOR

EDICIÓN AMPLIADA

AUTOESTIMA - COACHING - INTELIGENCIA EMOCIONAL
LIDERAZGO - MOTIVACIÓN - NEUROCIENCIAS

WEB OFICIAL DE CONFIANZA TOTAL
www.confianza-total.com



www.facebook.com/confianztotal
(Confianza Total - Sitio Oficial)



@Confianztotal



www.youtube.com/user/inspirepeople



www.instagram.com/confianza.total

PRÓLOGO A LA EDICIÓN DE ORO

POR JACK CANFIELD

¡Felicitaciones! Acabas de hacer una gran inversión al comprar este libro que te guiará hacia el éxito. Vas a aprender técnicas muy poderosas, prácticas y efectivas para hacer realidad tus sueños. Los principios presentados aquí están sustentados en investigación sólida y explicados de una manera muy fácil. Todo lo que debes hacer es tener la disciplina de aplicarlos de manera consistente, y verás los resultados.

Además de ser profundo, este libro presenta las herramientas que sus autoras, Verónica y Florencia, usaron para generar el impacto profesional y el éxito que tienen, tanto en Argentina como en el resto del mundo. Ellas son la prueba fehaciente de cuánto puede cambiar tu vida cuando aplicas estos principios y técnicas.

Este libro es la versión ampliada de la primera edición, publicada hace ocho años. Con más de 250.000 ejemplares vendidos en Argentina y muchos otros en Alemania, Italia y Grecia, *Confianza Total* ha recibido el premio Libro de Oro.

Lo que más me entusiasma de esta nueva versión ampliada es que ellas han agregado una sección nueva, con las mejores prácticas de coaching que puedes usar para convertirte en tu propio coach. ¡Esto es algo invaluable!

Tengo el placer de conocer personalmente a ambas autoras. Sé cuán comprometidas están con su misión de ayudar a las personas a transformar sus vidas, a vivir la vida que se merecen y a alcanzar todos sus sueños.

Conocí a Verónica hace veinte años, cuando nos invitaron a ambos a la Conferencia Internacional de Autoestima, en Grecia. Me impresionó su carisma como oradora, su inteligencia, su presencia radiante de amor y alegría, y la profundidad de su conocimiento acerca del desarrollo del potencial humano. Unos años después nos volvimos a encontrar en Liverpool, Inglaterra, y nuevamente me impactó la calidad del amor, alegría y abundancia que ella irradia, al igual que la pasión y la efectividad con que presentó su material.

Diez años atrás empezó a trabajar con su hija mayor, Florencia. Su trabajo juntas creció tanto que hoy ya llevan escritos tres *bestsellers*, han presentado sus conferencias en grandes teatros y han creado una plataforma online increíble que facilita a las personas el conocimiento de una manera profunda y moderna. Florencia realmente representa los principios de *Confianza Total*: es un dínamo de luz, con una gran determinación para expandir estos conocimientos. Es una escritora talentosa, una oradora carismática y tiene una sabiduría y dones de liderazgo que sobrepasan ampliamente su edad.

Todos los años me reúno con Verónica y Florencia en las conferencias de nuestro Consejo de Líderes Transformacionales (*Transformational Leadership Council*), una organización que nuclea a 140 líderes destacados del mundo. Por eso puedo dar fe del compromiso que tienen con el aprendizaje continuo, para poder brindar un servicio a otros.

Ahora tú eres el beneficiario directo de todo el gran trabajo de ellas. Te invito no sólo a leer este libro sino a comprometerte a aplicar todos los principios y herramientas a tu vida y a tu trabajo. Si lo haces, te garantizo que tu vida será mágicamente transformada.

INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN DE ORO DE *CONFIANZA TOTAL*

Pasó hace ocho años, pero lo recordamos como si hubiese sido ayer. Era una mañana fría del mes de julio. El clásico tránsito de Buenos Aires hizo que el viaje hasta la editorial se extendiera más de la cuenta. Pero a nosotras no nos importaba ni el frío, ni los atascos de tráfico. Estábamos felices: después de años de trabajo, finalmente habíamos terminado de escribir nuestro libro *Confianza Total*. Estábamos orgullosas: habíamos volcado ahí más de treinta años de experiencia internacional en coaching y motivación. Y estábamos expectantes: ese día lo entregábamos a la editorial para ser publicado. «Las contactaremos pronto», nos dijeron.

Pasó una semana y nadie nos llamó. Será cuestión de esperar un poco más, pensamos. Pasó un mes, y el silencio empezó a pesarnos. Al cabo de casi un año, todavía seguíamos esperando. Un año de incertidumbre total.

Finalmente, nos llamaron. En esa reunión nos dieron una muy

buena noticia: nos iban a publicar. Y casi en la misma frase en la que nos anunciaron eso, nos dijeron: «Si el libro alcanza 3.000 lectores, está muy bien, y si llega a 5.000, considérenlo un éxito». Cruzamos miradas entre nosotras y, sin decir nada, nos dijimos todo. Salimos de la reunión con un sabor agridulce en la boca. Nos iban a publicar, estábamos contentas. Pero nuestra visión estaba muy lejos de la que nos acababan de dar: nuestro sueño era llegar a cientos de miles de lectores, de todas las edades y culturas... En el viaje de regreso nos quedamos conversando sobre eso. Llamamos por teléfono a la editorial para preguntar cuándo empezaría la campaña publicitaria para dar a conocer al libro. «No ponemos publicidad en libros nuevos de primeros autores. Ustedes serán su propia publicidad».

¡Pero si nosotras no sabíamos de publicidad ni de marketing ni de estrategias comerciales! Nos costó disimular la desilusión y la confusión. Hicimos el resto del viaje en silencio. Pero al cabo de un rato nos dimos cuenta de algo que nos cambió por completo.

Es cierto que no sabíamos nada de publicidad, pero sí sabíamos mucho de otras cosas. Sabíamos cómo hacer que un sueño se transformara en una meta. Sabíamos cómo manejar nuestras emociones para permanecer automotivadas y no dejarnos vencer por la negatividad. Sabíamos cómo usar nuestros pensamientos y palabras a nuestro favor. Sabíamos cómo atravesar y transformar los miedos... en esencia: cómo creer en nosotras mismas, y las herramientas estaban allí, frente a nuestros ojos: en nuestro libro *Confianza Total*.

Pusimos en marcha un plan: decidimos usar esas herramientas. ¿Cuáles? Todas. De la primera a la última. Lo hicimos casi a modo de experimento. Y los resultados nos sorprendieron.

Al cabo de unos meses, *Confianza Total* entró en el ranking de los libros más leídos del país. «No se ilusionen con que esto vaya a durar, hasta los mejores libros terminan extinguiéndose al cabo de un tiempo». Pero pasaron los años y *Confianza Total* no paró de crecer,

como el árbol de bambú. Más de 250.000 lectores, más de treinta ediciones, publicado en idiomas como alemán, italiano, portugués, griego; ganador del Premio Libro de Oro. Un libro que luego se transformó en nuestra conferencia teatral, con la que recorrimos los teatros más emblemáticos. Un libro que se profundizó en experiencias en vivo en cursos intensivos de dos días, a los que asisten personas de muchísimos países; y en cursos online que miles de personas hacen desde todas partes del mundo. Un libro que no deja de dar frutos: luego de éste, vinieron nuestros otros libros: *Desafiando imposibles* y *Confianza Total Para Tus Hijos*.

Un libro que hoy sale con esta versión «de oro»: una versión renovada y ampliada del libro original y en la que hemos decidido incluir algo que hasta ahora nos reservábamos sólo para nuestras sesiones de coaching privadas. *Confianza Total* ahora incluye plan integral de 21 días para mejorar tu autoestima, motivación e inteligencia emocional, explicado paso a paso... porque nuestro objetivo es que cada persona que se acerque a este libro pueda ser el artífice de una verdadera transformación de su vida.

Ésta es nuestra historia. La historia de cómo una madre y una hija transformaron un sueño en realidad. Y la historia de los cientos de miles de lectores que ya han leído el libro y lo están poniendo en práctica para alcanzar sus propios sueños: todos los días recibimos testimonios a través de nuestro facebook que nos dejan con la boca abierta. Deseamos de todo corazón que el próximo testimonio de transformación sea el tuyo. Porque nosotras sabemos que con confianza total, todo es posible.

Que disfrutes de esta versión renovada y enriquecida de nuestro querido *Confianza Total*.

Con mucho cariño,

VERÓNICA Y FLORENCIA

INTRODUCCIÓN

Con frecuencia me preguntan si siempre sentí confianza en mí... No, no siempre fue así. Los primeros años de mi vida fueron muy difíciles. A los once años perdí a mi padre, a quien yo adoraba. A los pocos años falleció mi madre, y yo, aún menor de edad, sentía que quedaba sola en el mundo. El miedo de esos años dejó heridas profundas... heridas que en su momento no entendí y que hoy reconozco como mi principal fuente de conocimiento de lo que una persona necesita para vivir sin miedo, para superar obstáculos y para conectarse con esa fuerza interior que llamamos confianza total. Fue en esos años en los que conviví con el dolor que empecé a descubrir mi misión en la vida: ayudar a que otras personas pudieran aprender a confiar en sí mismas más allá de sus circunstancias y poder ofrecerles herramientas y conocimientos que ayudaran a mantener viva esa fuerza interior que todos tenemos... y que a veces olvidamos.

Fui plasmando esta misión de distintas maneras. En primer lugar, estudiando e investigando todo lo que pudiera ayudar a las personas

a ganar confianza, a quererse y reconocerse, a alcanzar grandes resultados con menos desgaste, a ser más felices. Mis años de investigación académica en la Universidad de Oxford Brookes me permitieron comprobar de manera irrefutable lo que desde muy joven había sentido a nivel intuitivo: que, cuando se mejora la autoestima de una persona, todos sus resultados en la vida se potencian de manera exponencial. Fueron muchos años de sembrar estas semillas en los ambientes educativos, donde pude entrenar a profesores en varias partes del mundo y pude ver también que estas enseñanzas funcionaban de maravillas en mis alumnos universitarios de la maestría de *coaching* organizacional. También tuve grandes experiencias transmitiendo estas herramientas a grupos de padres, que veían los resultados en sus hijos casi de inmediato. Creo que sin buscarlo empecé también a trabajar en las empresas, viendo cómo estos principios y herramientas también daban allí resultados extraordinarios. Fueron más de veinte años de viajar por los cinco continentes, siendo testigo de un fenómeno único: todas las personas con las que interactuaba —desde docentes en Nigeria hasta ingenieros en Suecia— veían en este mensaje algo muy valioso. Muchas veces, al terminar un seminario me decían: «¡Quiero tu libro!»

Empecé a escribir este libro hace aproximadamente diez años... y luego lo dejé. Algo en mi interior me decía que debía esperar, que todavía no estaban todas las experiencias de vida necesarias para terminarlo... ¡Hoy me doy cuenta de que durante todo ese tiempo de espera no sólo estaban creciendo las raíces de los textos, sino que Florencia, mi hija mayor, también estaba creciendo! Y hoy, con sus jóvenes 30 años y su experiencia como consultora, *coach*, periodista, profesora universitaria y directora de proyectos, es la coautora de este libro. Un libro que nació inspirado en nuestra película *Confianza Total*, y que surgió con el deseo de llevar el poder del amor y la confianza a cada rincón del mundo.

Este libro es el producto de aprendizajes realizados durante más

de 20 años. Los contenidos de este libro son el resultado de sucesivas investigaciones personales y también del aprendizaje de muchos autores, investigadores, académicos, consultores y expertos en desarrollo personal, *management* y neurociencias.

El objetivo principal de este libro es transmitir los principios y herramientas que construyen la confianza. Son ideas y prácticas que ayudan a superar miedos, a trascender creencias limitantes, a construir la autoestima, a usar las emociones con inteligencia, a guiar los pensamientos para alcanzar metas, a despertar al líder interior que todos llevamos potencialmente dentro de nosotros y a diseñar los sueños.

Confianza Total está estructurado en ocho capítulos nutridos con teoría, hallazgos científicos, casos reales y ejercicios prácticos. El libro se inicia presentando los dos paradigmas que mueven al mundo, el miedo y el amor, descubriendo los resultados de vivir en cada paradigma. El viaje continúa con la exploración de la emoción que prevalece en las crisis, el miedo, y se brindan estrategias concretas para vencerlo. En el capítulo tres se desarrollan dos temas centrales: la confianza y la autoestima, y se ofrecen las mejores herramientas para desarrollarlas. En el capítulo cuatro se explora el poder de las emociones desde las perspectivas del *coaching* y las neurociencias y se presentan ideas innovadoras para que las emociones nos jueguen a favor.

Hemos organizado el capítulo cinco sobre el poder de los pensamientos, en él presentamos estrategias para aprender a usar la mente con el objetivo de crear lo que queremos. En el capítulo seis trabajamos con el poder de las palabras que son, junto con la escucha efectiva, las claves para una buena comunicación y para allanar conflictos. En el capítulo siete nos adentramos en los territorios de la inteligencia emocional y del liderazgo; allí se revelan cuáles son las habilidades que tienen los líderes extraordinarios y cómo desarrollarlas para destacarnos en cualquier contexto. En el capítulo ocho se brindan

los cuatro principios fundamentales que son necesarios para hacer realidad un sueño, y se dan ejemplos de vida de grandes soñadores que alcanzaron sus metas. Por último, en el epílogo hablamos de la felicidad, ese término que, aunque parece inalcanzable, está a centímetros de nuestras manos. Desde nuestra mirada la felicidad puede empezar a construirse en el momento en que tomamos la decisión de adueñarnos de nuestra vida y de reconectarnos con esa fuerza interior a la que llamamos «confianza total».

Es nuestro deseo que todos aquellos que lean este libro se apropien de los conceptos que exploramos y pongan en práctica las ideas que están escritas, pues sabemos que funcionan. ¡Hemos sido testigos de las transformaciones más increíbles! Hemos recibido en nuestros cursos a personas que se acercaban con timidez y que terminaron dando exposiciones frente a audiencias, radiantes de confianza. Hemos visto a mujeres que se sentían desmotivadas, hasta apáticas, y que después de poner en práctica estos principios se reconectaron con el entusiasmo y con nuevos proyectos de vida. Hemos descubierto a personas muy talentosas, a las que les faltaba confianza para interactuar con otros, transformarse en líderes extraordinarios. Hemos oído a médicos prestigiosos decir: «Jamás pensé que encontraría tantos hallazgos científicos en un curso de este tipo y que esto cambiaría mi manera de vivir». Hemos observado cómo empresarios estresados y preocupados lograban encontrar el equilibrio perdido y descubrían la emoción de dejar un legado. Hemos interactuado con padres que casi no se hablaban con sus hijos y que, de pronto, encontraban la palabra justa, en el momento adecuado. Hemos ayudado a familias que atravesaban momentos de gran fragilidad y que, al confiar en estas técnicas, salían de las crisis revitalizadas. Hemos comprobado que algunas personas que, a pesar de haber alcanzado todas sus metas y sentirse vacías, lograban encontrar un propósito superior que volvía a cargar de significado y felicidad sus respectivas vidas.

En resumidas cuentas, sabemos que lo que ofrecemos funciona. Por eso escribimos este libro y animamos al lector a que lo haga propio. Porque creemos que reconectarse con esa fuerza interior a la que llamamos confianza total es posible y que sus resultados son extraordinarios. Cuando las personas toman el desafío de mejorar sus vidas con seriedad y consistencia, estos principios y herramientas siempre funcionan. Creemos en esto porque lo hemos experimentado en la realidad, con muchísimos casos concretos, reales. Este libro es mucho más que una teoría. Es el resultado de una larga trayectoria de trabajo y dedicación. Ahora te invitamos a ti a vivirlo también, mejorando tu propia vida. ¡Bienvenido!

VERÓNICA DE ANDRÉS
Buenos Aires, marzo de 2010.