

LIBROS CÚPULA

BESTSELLER INTERNACIONAL

DE LA
AUTORA DE
**EL PODER
DE LOS 5
SEGUNDOS**

1

**HÁBITO
PARA
CAMBIARTE
LA VIDA**

CÁMBIALO TODO CON UN SIMPLE GESTO

MEL ROBBINS

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 4 de mayo de 2022

LIBROS CÚPULA



MEL ROBBINS

La autora bestseller Mel Robbins vuelve con un segundo libro que promete revolucionar tu vida con la práctica de un solo hábito

- **Mel Robbins**, la autora de *El poder de los 5 segundos*, convertido en bestseller en todo el mundo, aporta en este libro las **claves para mejorar la relación más importante del mundo: la que tenemos con nosotros mismos**. Solo tienes que **repetir a diario un único hábito: chocar los cinco contigo mismo**.
- El hábito de chocar los cinco es **una herramienta sencilla pero increíblemente poderosa que cambia tu actitud, tu mentalidad y tu comportamiento**. Prepárate para reír y aprender mientras tomas medidas para **aumentar tu confianza y felicidad**.
- **Todos merecemos una vida de "choca esos cinco"**, aunque a veces se nos olvide. A menudo, pasamos etapas en las que nos desvivimos por los demás, preocupándonos por todo y por todos y olvidándonos de cuidar a **la persona más importante que tenemos: nosotros mismos**. Cuidar esta relación es **fundamental para disfrutar de nuestra mejor versión y poder ofrecerla también a nuestro entorno**.

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN

«De poco sirve maltratarnos, criticarnos, castigarnos y convertirnos, en definitiva, en nuestro peor enemigo a golpe de exigencia y sacrificio. Ahora te toca darte el aplauso que necesitas y que mereces. En este libro aprenderás cómo hacerlo a través de un simple gesto con el que comenzarás a construir una nueva actitud y una nueva filosofía en tu día a día».

¿CÓMO EMPEZÓ TODO? Lo cuenta la autora

Todo empezó una mañana cuando me estaba cepillando los dientes en el baño y me vi reflejada en el espejo. Pensé: Buff. Empecé a notar todo lo que no me gusta de mí: las ojeras, la barbilla puntiaguda, el hecho de que mi pecho derecho es más pequeño que el izquierdo, la piel que me cuelga en la barriga ... Me empezaron a inundar los siguientes pensamientos: «Tengo un aspecto terrible. Tengo que hacer más ejercicio. Odio mi cuello». Con cada pensamiento me sentía cada vez peor. Miré la hora: mi primera reunión por Zoom empezaba en 15 minutos. «Tengo que despertarme más temprano». Recordé la entrega que tenía. El acuerdo que estaba a punto de cerrar. Los correos electrónicos y los mensajes que no había respondido. El perro que se tenía que sacar a pasear. Los resultados de la biopsia de mi padre. Todo lo que mis hijos necesitaban que hiciera hoy. **Me sentí completamente abrumada** y aún no me había puesto el sujetador ni me había tomado un café.



Necesitaba que alguien me dijera: «Tienes razón, es muy duro. No te lo mereces, no es justo. Y si hay alguien que pueda con todo esto, eres TÚ». Esto es lo que quería oír. Necesitaba consuelo y una charla motivacional. Y a pesar de ser una de las personas más exitosas del mundo dando discursos motivacionales, no se me ocurría nada que decirme. No sé lo que me pasó. O por qué lo hice. Pero por algún motivo desconocido, plantada en el baño, en ropa interior, levanté la mano y saludé amablemente a mi reflejo. «Te veo — era todo lo que quería decir—. Te veo y te quiero. Venga, Mel. Tú puedes.» **Me di cuenta, mientras hacía ese gesto, que con ese saludo me estaba chocando la mano a mí misma.**

LIBROS CÚPULA

Un gesto tan reconocible, inequívoco y común como un apretón de manos. Todos la hemos chocado y nos han chocado la mano infinitas veces en la vida. Incluso puede que esta acción tenga un punto cursi. Pero allí estaba yo, sin sujetador, sin cafeína, inclinada sobre el lavabo, chocándosela a mi propio reflejo. Sin decir ni mu, me estaba diciendo algo que necesitaba oír como agua de mayo. Me estaba afirmando que lo podía hacer, fuera lo que fuese. Estaba aplaudiendo y animando a la mujer que había en el espejo para que levantara la cara y siguiera adelante. En cuanto toqué el espejo con la mano y me conecté con mi reflejo, sentí que me subían los ánimos un poco.

Me tenía a mí. Fue una acción sencilla, un acto de amabilidad hacia mí misma. Algo que necesitaba y me merecía. Automáticamente, sentí que me había quitado un peso de encima, re Coloqué los hombros y esboqué una sonrisa por lo cursi que debió parecer la escena pero, de repente, ya no se me veía tan cansada, no me sentía tan sola y esa lista de tareas pendientes no parecía tan sobrecogedora.

TÚ, TU MEJOR COACH

Toda transformación empieza en nuestro interior. Ahora que, más que nunca, necesitamos **reconectar con la persona que somos y ser generosos con ella**, algo tan sencillo como chocarte la mano cada día frente al espejo te ayudará a traerte al presente, al ahora, y a aparcar cualquier pensamiento negativo hacia ti para dejarte inundar en su lugar por las sensaciones buenas que mereces.



Este hábito, aparentemente insignificante, es ya una fuente de motivación increíble para miles de personas que se han sumado a la iniciativa de la autora y que no dudan en compartirlo en redes sociales. Déjate sorprender por la capacidad de este simple gesto para cambiar por completo tu pensamiento.

¿Te imaginas poder despertarte cada mañana recibiendo la energía de chocar las manos con alguien que te anima para que sigas corriendo en tu vida cotidiana? Párate un momento y piénsalo bien. ¿Acaso te ayuda que te vayas criticando? ¿Y si pudieras darle la vuelta a la tortilla y aprender a animarte para seguir adelante cada día, cada semana, cada año de tu vida, paso a paso, mientras te acercas a tus objetivos y a tus sueños? Imagínate que fueras tu mayor animador, fan y motivador. Te cuesta imaginarlo, ¿verdad? Pues no debería costarte. Quiero que me des una respuesta sincera a esta pregunta: «¿Con qué frecuencia te animas?». Pondría la mano en el fuego que has llegado a la misma conclusión que yo: casi nunca. La pregunta es: «¿Por qué?». **Si nos sentimos tan bien cuando nos quieren, nos motivan y nos felicitan, si esto nos ayuda a seguir persiguiendo nuestros objetivos, ¿por qué no nos lo aplicamos a nosotros mismos?**

LIBROS CÚPULA

«No cuesta nada chocarse la mano, y lo que te aporta no tiene precio: un momento de ratificación. Es un recordatorio de que sigues en pie, de que sigues sonriendo y que no importa lo que pase hoy, que te tienes a ti para apoyarte».



DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE

El poder motivacional de un choque de manos se ha estudiado minuciosamente. Como muestra, lo que descubrieron los investigadores sobre el choque de manos cuando se pusieron a analizar la mejor manera de motivar a los niños cuando se tenían que enfrentar a tareas complicadas. Los niños en edad escolar fueron separados en tres grupos y se les pidió que llevaran a cabo tareas difíciles. Luego los investigadores les dieron una forma de estímulo de entre las tres siguientes. O bien se les elogiaba por un rasgo («Eres muy inteligente» o «Tienes mucho talento»), o les decían que estaban trabajando duro y les felicitaban por sus esfuerzos («¡Cuánta dedicación!») o simplemente se les chocaba la mano. Sin lugar a dudas, el choque de manos era el mejor motivador. Aquí tienes el porqué: los niños a los que se les decía que eran listos, talentosos o expertos eran los que estaban menos motivados y los que se divertían menos. Aquellos elogiados por sus esfuerzos demostraban pasarlo mejor y tenían una mayor perseverancia. Pero **los niños a los que simplemente se les chocó la mano... fueron los que se sintieron mejor con ellos mismos y con sus esfuerzos y fueron los que siguieron durante más tiempo** (¡perseverancia, peña!), a pesar de cometer errores.

LIBROS CÚPULA

¿POR QUÉ SOMOS TAN DUROS CON NOSOTROS MISMOS?

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN



Todos **hemos crecido con madres que se critican en el espejo y que se sienten culpables por tomarse tiempo para ellas y padres que no expresan sus emociones** y miden lo que valen según lo que ganan o cómo alcanzan el éxito fuera de casa.

Nuestros padres eran duros con ellos mismos, así que, luego, fueron duros con nosotros. El amor estricto era el estilo de crianza del momento. «Te aguantas, levanta la cara y sécate las lágrimas.» «Mi padre también me

pegaba y he salido muy bien.» Sinceramente, este último me toca las narices. La peor excusa del mundo como padre o madre es «a mí me lo hicieron así y estoy bien». Para mí no tiene nada de sentido. Si de niño sufriste, deberías hacer todo cuanto esté en tus manos para que no les pase a tus hijos. Pero esto no es lo que pasa. **Tus padres repitieron el patrón de lo que les hicieron a ellos y por eso ahora tú repites lo que te hicieron a ti.** Por eso eres tan duro contigo. De niño, tu cerebro absorbía todo lo que te rodeaba. **Esto explica tu impulso inconsciente de repetir algunas de las dinámicas que aprendiste de pequeño.**

NO AL POSITIVISMO TÓXICO

Si solo con tener pensamientos positivos cambiáramos nuestras vidas, ya lo habrías hecho. El hábito de chocarte la mano no consiste en elogios falsos o en forzar pensamientos positivos. **Este libro pretende cambiar tu programación por defecto, la que te tiene atrapado en una relación destructiva contigo mismo,** en la que no te das apoyo.



No puedes obtener una nueva vida solo pensando. Ni tampoco puedes obtenerla deseándolo. Tendrás que poner en práctica algunos hábitos nuevos. Si quieres que tu vida sea distinta, tienes que empezar a actuar de forma distinta y tomar decisiones distintas. Aunque tener pensamientos positivos te puede mejorar el ánimo, conozco a muchas personas que siguen atascadas por mucho que intenten inculcar la positividad en sus vidas. Esto se debe a que los obstáculos a los que nos enfrentamos son reales y algunos de ellos son extremos. No puedes observar una situación terrible y decirte que es genial. Esto es «positividad tóxica» y no la vas a encontrar en este libro.

LIBROS CÚPULA

¡MANOS A LA OBRA! ¿CÓMO EMPIEZO A HACERLO?



Es muy sencillo. Cada mañana, antes ni siquiera de mirar el móvil o de asimilar el mundo, tómate un momento para estar con tu reflejo. Tan pronto salgas del baño, dedicarás casi cada momento a los demás. Te distraerá el móvil, lo que pase en el trabajo o lo que necesiten tus hijos. Este es un momento que te dedicas a ti cada mañana. Tiene dos pasos sencillos pero poderosos:

1. Plántate delante del espejo y simplemente quédate contigo un momento. No te fijes en tu apariencia. Ve más allá. Ve a la persona que hay dentro del cuerpo. El espíritu debajo de la piel y el alma detrás del rostro.

2. Cuando te sientas preparado, chócate la mano en el espejo. Fíjate en cómo se acalla tu mente. Puede que sientas un chute de energía. Puede que tengas una sensación de confort: «Todo irá bien». Puede que pienses: «Yo puedo». Es un momento poderoso. Sin decir ni mu te estás diciendo «Te quiero. Te veo. Creo en ti. Venga».

No tengas prisa. Disfrútalo. Este momento es para ti.

¿POR QUÉ FUNCIONA ALGO TAN SENCILLO?

El poder y la genialidad de este hábito se deben precisamente al hecho de que sea tan sencillo. Sería fácil pensar que esto es la chorrada más grande que has oído en tu vida. Pero justo por eso funciona: las herramientas solo funcionan cuando las utilizas. **Si es algo sencillo, lo harás. Los cambios de comportamiento solo se dan cuando repites el comportamiento.** Los estudios demuestran que, para generar un nuevo hábito, tiene que ser algo que podamos integrar fácilmente en nuestra rutina. **Como es sencillo y te hace sentir bien, al hacerlo cada día te demostrarás que puedes mantener un reto, lo cual hará que tengas más confianza en ti.**

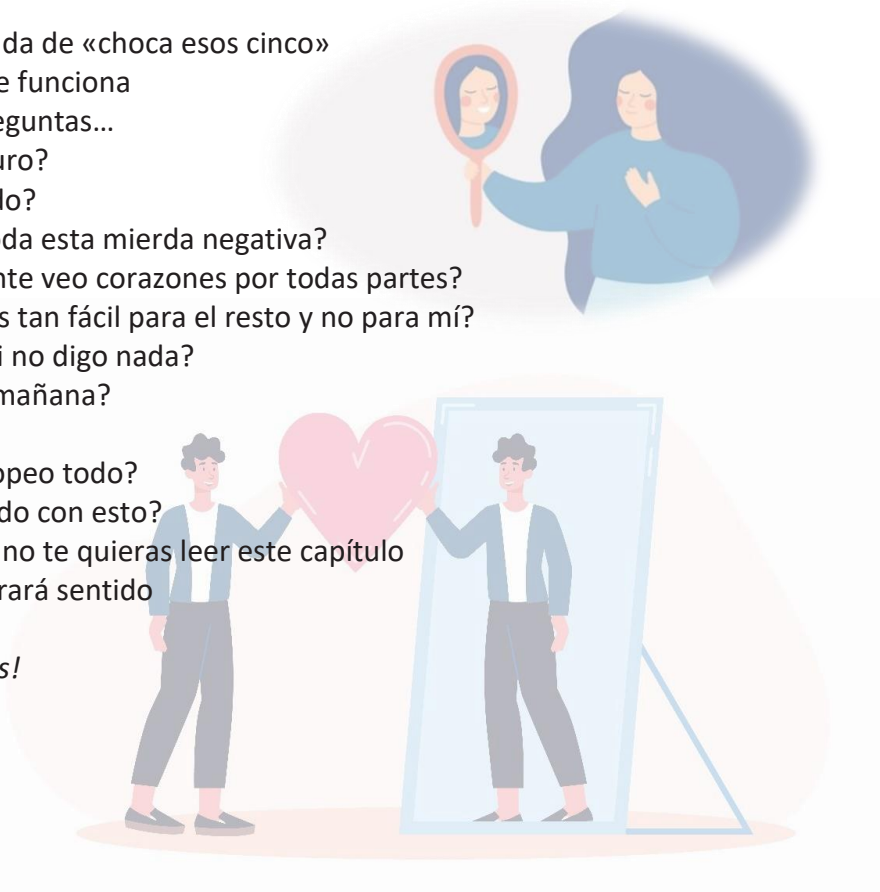


LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Capítulo 1.** Te mereces una vida de «choca esos cinco»
- Capítulo 2.** La ciencia dice que funciona
- Capítulo 3.** Tengo algunas preguntas...
- Capítulo 4.** ¿Por qué me torturo?
- Capítulo 5.** ¿Me he estropeado?
- Capítulo 6.** ¿De dónde sale toda esta mierda negativa?
- Capítulo 7.** ¿Por qué de repente veo corazones por todas partes?
- Capítulo 8.** ¿Por qué la vida es tan fácil para el resto y no para mí?
- Capítulo 9.** ¿No es más fácil si no digo nada?
- Capítulo 10.** ¿Y si empiezo... mañana?
- Capítulo 11.** ¿Te gusto?
- Capítulo 12.** ¿Por qué lo estropeo todo?
- Capítulo 13.** ¿Realmente puedo con esto?
- Capítulo 14.** Vale, puede que no te quieras leer este capítulo
- Capítulo 15.** Al final todo cobrará sentido

Espera, espera... ¡que hay más!
Cómo despertarte solo
Un regalo de Mel
Agradecimientos
Bibliografía
Acerca de la autora



SOBRE LA AUTORA



Mel Robbins es una conocida comentarista de CNN, autora de artículos de opinión, colaboradora de la revista SUCCESS, y una de las más valoradas conferenciantes de Estados Unidos. Comenzó su carrera como abogada en la ciudad de Nueva York, gestiona varias empresas y ha presentado diversos programas de televisión y radio para las principales cadenas norteamericanas.

Hace solo unos años descubrió que la clave de su felicidad se encontraba en algo tan sencillo como transformar pequeños hábitos, y desde entonces se ha dedicado a compartir su secreto con millones de personas a través de las plataformas sociales y de su primer libro, *El poder de los 5 segundos* (Libros Cúpula). Este es su segundo trabajo literario, que promete también ayudar a los lectores a tomar sin apenas esfuerzo el control de sus vidas.

LIBROS CÚPULA

1 HÁBITO PARA CAMBIARTE LA VIDA

MEL ROBBINS

Libros Cúpula, 2022

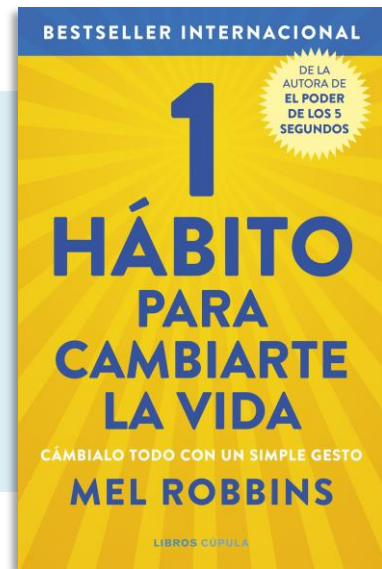
15 x 23 cm.

250 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 4 de mayo de 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es

