

Prólogo. Idas y vueltas de la vida

Septiembre 2012. Iba conduciendo por la autovía hacia Madrid. Tenía 37 años. A mi lado viajaba mi exmujer, embarazada, y en el asiento de atrás, Carmen, mi primera hija, una niña de dos años que apenas entendía lo que pasaba. No íbamos de vacaciones. Estábamos buscando una nueva vida. En mi caso, dejaba atrás Sevilla, mi familia, mis amigos y todos mis negocios fallidos. Con la crisis, me había arruinado y tenía que empezar de cero con muchas deudas, traumas y muy poca confianza en mi mismo.

Pocos años antes, mi realidad era completamente distinta. Nací en 1975 en una familia acomodada de Sevilla. La vida me había resultado relativamente sencilla, siempre saqué buenas notas, destacaba en el deporte, hice la carrera de Economía y completé un MBA en el Instituto de Empresa. Todo iba bien, tanto que decidí fundar mis propias empresas con varios socios. Durante años tuvimos éxito, llegamos a tener 200 empleados y a facturar 5 millones de euros. Incluso el alcalde nos otorgó el premio a la Mejor Empresa Joven del Año en el Ayuntamiento en un acto con más de mil asistentes.

Y entonces, cambió el viento y vino una etapa durísima...

Mis empresas se fueron al traste y tuve problemas muy serios. Pasé de los aplausos a las llamadas de los bancos y las cartas de Hacienda, y el castillo de naipes se derrumbó por completo. Tive la oportunidad de empezar en Madrid en la empresa de nueva creación de unos buenos amigos que me dieron trabajo, pero las malas noticias no terminaron ahí. A los seis meses de contratarme, mis amigos se quedaron sin recursos y tuve que ir tienda por tienda del barrio de Retiro vendiendo a comisión para poder alimentar a mi familia. Tuve que tragarme el orgullo y vender lo que hiciera falta, hasta que empecé a trabajar como vendedor a tiempo parcial en Dékuple, una agencia de marketing francesa con sede en Madrid.

Hoy, doce años después, trabajo como Director General en esta misma empresa, soy Profesor universitario y miembro del Consejo Asesor de varias compañías. Me he casado por segunda vez con una mujer que me hace muy feliz y mis hijas son dos personas buenas y sanas de las

que me siento profundamente orgulloso. Poco a poco, con trabajo, ayuda de las personas que me quieren y buenos hábitos, he conseguido rehacerme.

He decidido escribir este libro porque me gustaría compartir contigo las cosas que he aprendido para superar los obstáculos que me encontré. Aquí detallo las reglas importantes —y tengo el dudoso honor de haberlas incumplido todas en algún momento— que me gustaría que mis hijas tuvieran en cuenta cuando se hagan mayores.

Este no es un libro teórico sobre lo que debería ser. Es mi manual de vida con mis propias experiencias. Son las lecciones que he aprendido a tortas y que me dicen que para tener una vida plena no hace falta ser perfecto, pero sí es importante aprender a ser, al menos, un 7 en todas las áreas importantes de nuestra vida.

Si estás pasando por un bache, si tu negocio ha quebrado, si sientes que las deudas te ahogan o, simplemente, si quieres aprender a conocerte mejor para tomar las riendas de tu vida, este libro es para ti.

Bienvenido al club de los sietecistas, de las personas que nunca se rinden y quieren vivir en equilibrio. Estas son mis 50 reglas para una vida feliz y corriente. No te garantizo la felicidad si las cumples, pero te aseguro muchos ratos de profunda infelicidad si decides ignorarlas...

BLOQUE 1. Autoconocimiento y Mindset

Antes de empezar a relacionarnos con otras personas, construir una carrera o formar una familia, tenemos que sentar las bases de nuestro propio yo.

Este primer bloque recoge aquellas reglas fundamentales sobre cómo conocerte mejor para gestionarte a ti mismo, aprender a estar solo, dominar tu ego, cultivar el optimismo y tomar las riendas de tus decisiones y tu vida.

Es la base sobre la que podemos construir todo lo demás.

Regla 1. Conócete a ti mismo

Uno de los aspectos más importantes para tener una vida feliz es el autoconocimiento. Invertir tiempo en conocerte bien es la decisión más rentable que tomarás jamás, ya que vas a vivir contigo mismo para siempre y te dará verdadera paz saber cómo eres y aprender a quererte.

No todas las personas somos iguales. Por ejemplo, hay personas más alegres, optimistas, ahorradoras o empáticas y saber más de ti va a hacer que te enfoques en lo que mejor se te da y estar atento para mejorar aquello en lo que no eres especialmente bueno.

Conocer tus fortalezas y entender tus debilidades te protege de cometer siempre los mismos errores. Con esto cultivas la humildad porque comprendes que nadie es bueno en todo y aprendes a explicarte mejor ante los demás y ante ti mismo.

Por ejemplo, yo sé que soy extrovertido, pero también sensible a la crítica; que mi tendencia a agradar me obliga a estar en guardia para no decir sí todo el rato cuando en realidad debería decir no y que mi elevado sentido de la justicia es un motor pero también una fuente de frustración cuando hay injusticias cerca sobre las que no puedo actuar.

Sabiendo ésto de mi mismo, tengo especial cuidado para que estos puntos débiles no se conviertan en debilidades permanentes y para mantener y mejorar los aspectos más atractivos de mi personalidad.

El autoconocimiento es como un músculo que se entrena. Este se nutre de la lectura, de la introspección, del trabajo con profesionales y, sobre todo, escuchando atentamente a las personas que te conocen y te quieren de verdad.

¿Cómo cumplir esta regla?

Traza tu mapa de conducta (Test DISC). Realiza un test de perfil conductual como el DISC. No es un horóscopo, sino una herramienta que te proporcionará un mapa de

tus tendencias naturales en cuatro áreas clave: cómo tomas decisiones, cómo influyes en los demás, cómo respondes al cambio y cómo reaccionas a las normas. Puedes encontrar una versión fiable en **miperfildisc.com**. Analiza los resultados sin juzgarte: es solo el punto de partida.

Para saber más

- **Lectura recomendada:** *Rodeado de Idiotas* de Thomas Erikson.
- **Por qué he elegido este libro:** Me encanta este libro porque es la guía más práctica y divertida para entender el modelo DISC que menciono en esta regla. El título es provocador, pero el contenido es muy sencillo de entender, nos enseña que los demás no son idiotas sino que simplemente tienen perfiles de conducta distintos al nuestro. Leerlo te ayudará no solo a entender por qué eres como eres, sino a mejorar radicalmente cómo te comunicas con los "rojos", "amarillos", "verdes" o "azules" que te rodean.

¿Qué vas a hacer con esta regla?

Regla 2. Aprende a estar bien solo

Si he aprendido que autoconocerse es clave, al igual que las personas con las que compartes tu vida, creo que de manera complementaria tenemos que aprender a estar bien solos con nosotros mismos.

Cuando era joven y vivía en Sevilla no concebía estar un rato solo sin hacer nada, siempre estaba entretenido saliendo con amigos y haciendo deporte. Ahora, viéndolo con la perspectiva del tiempo, creo que no me atrevía a estar tranquilo y a solas con mis pensamientos.

Si necesitas estar con alguien todo el rato, difícilmente esperarás a alguien que te quiera y te complete de verdad. Además, te perderás la oportunidad de estar tranquilo y reflexionar o simplemente descansar o leer un libro.

Desde hace muchos años, medito casi cada día por la mañana, después de desayunar y noto que con la edad cada vez me gusta más disponer todos los días de un rato para mí, para pensar tranquilamente en lo que estoy haciendo con mi vida y en los cambios que me gustaría hacer para seguir mejorando.

Saber estar solo es un seguro de vida para no tener que aguantar a personas que te hagan daño.

¿Cómo cumplir esta regla?

- Reserva momentos voluntarios de soledad y tranquilidad, date cuenta de que no necesitas estar siempre acompañado y disfruta de esos momentos contigo mismo.
- Una forma práctica de mejorar en la aplicación de esta regla es dejar el móvil en casa o en otra habitación durante un par de horas, es increíble cómo te ayuda a poner la atención en otras cosas que puedes hacer y a disfrutar de ti mismo tranquilamente sin hacer nada.

Para saber más

- **Lectura recomendada:** *Minimalismo Digital* de Cal Newport.
- **Por qué he elegido este libro:** He elegido este libro porque enlaza perfectamente con ese seguro de vida *antiindeseables* del que hablo. Newport explica de maravilla cómo nuestra adicción a las pantallas nos roba esos momentos de soledad voluntaria y reflexión que tanto necesitamos para conocernos mejor. Leerlo te dará el empujón definitivo para dejar el móvil en otra habitación y aprender a disfrutar de tu propia compañía sin ruido de fondo.

¿Qué vas a hacer con esta regla?

Regla 3. Perdona

El perdón es una cualidad que debemos practicar. Perdonarse a uno mismo es especialmente difícil, nos conocemos muy bien, sabemos cuándo no hemos estado afortunados y nos lo hacemos pagar. Y con los demás, es exactamente igual, especialmente con la gente que queremos.

Durante muchos años he estado atormentado por no haber tomado las decisiones necesarias para no arruinarme, me sentía fatal por haber invertido mal en mis empresas y no haber parado a tiempo, haciendo daño a muchas personas que me querían por el camino. Con el tiempo, he conseguido entender que hubo una crisis económica mundial que afectó a la mayoría de los países occidentales y que lo que me pasó a mí también le pasó a muchísimas personas, algunas muy inteligentes y con una formación excelente.

He conseguido perdonarme y avanzar y lo he hecho porque perdonarse a uno mismo, a una madre, un hermano o a tu mujer es un ejercicio sanador y que reconforta, incluso más al perdonador que al perdonado.

El esfuerzo al perdonar depende mucho de la personalidad que tengas, a mi no me cuesta demasiado, debe ser el efecto de haber metido la pata y haber tenido que pedir perdón muchas veces, pero a mi mujer, por ejemplo, le cuesta muchísimo y por eso lo valoro especialmente cuando lo hace.

Así que, en mi opinión, para perdonar a alguien de verdad solo es necesario que lo pida de corazón y tenga la firme intención de no volver a hacerlo. Con estas dos condiciones, tienes el mío.

¿Cómo cumplir esta regla?

1. **Piensa en ti mismo como tu mejor amigo.** ¿De verdad no le perdonarías a tu mejor amigo no haber estudiado lo necesario o haber metido la pata una noche?
2. **En cuanto al resto,** piensa con un poco de empatía, cariño y humildad y te darás cuenta que es difícil no equivocarse nunca.

Para saber más

- **Lectura recomendada:** *Los cuatro acuerdos* de Don Miguel Ruiz.
- **Por qué he elegido este libro:** Te recomiendo esta lectura porque uno de sus acuerdos fundamentales, "No te tomes nada personalmente", es la clave maestra para aprender a perdonar. A mí me ha ayudado a entender que cuando los demás se equivocan, incluso las personas que más queremos, rara vez lo hacen para atacarnos directamente. Es un libro muy sencillo pero tremendamente útil para quitarle hierro a las cosas, fomentar la empatía y perdonar de corazón, algo que, sin duda, reconforta más al que perdona que al perdonado.

¿Qué vas a hacer con esta regla?

Regla 4. Sé optimista

Una de las mejores herencias de mis padres ha sido el optimismo, incluso en los peores momentos de mi vida he mantenido el ánimo y el sentido del humor porque he pensado que algo mejor estaba por llegar.

El optimismo no debe confundirse con inconsciencia o con ser un indolente esperando que todo salga bien, es hacer las cosas de forma correcta confiando en que la mayoría de las veces, el futuro será mejor. Por eso el optimismo es una cualidad a cultivar, porque te permite mantenerte más tiempo comportándote de la forma que debes hacerlo.

Se entiende mejor con un ejemplo: cuando decidí que iba a correr las maratones de Sevilla y Valencia, tenía que ir a correr por las noches después de trabajar. Estaba cansado y a esa hora no me apetecía mucho mejor, así que me imaginaba a mi mismo acabando la maratón muy satisfecho con el cumplimiento de un reto tan complicado.

Piénsalo, si decidieras correr una maratón, ¿cómo te sería más sencillo hacerlo con ganas? Si piensas que vas a acabar la carrera con un buen tiempo y disfrutando de la experiencia, o si crees que seguro te lesionarás porque nunca has corrido tantos kilómetros.... Es obvia la respuesta.

Por último y con respecto a todo esto, hay dos noticias, una buena y una mala. La mala es que es muy complicado aprender a ser optimista con el tiempo si no has nacido con esta cualidad, la buena, es que sabiendo que no va a ser sencillo, puedes elegir rodearte de personas que sean optimistas y mejorar en este punto.

¿Cómo cumplir esta regla?

1. **Piensa en tu futuro de manera amable a menudo.** Cada vez que te encuentres a ti mismo anticipando un problema, pregúntate a ti mismo si es algo que ha ocurrido ya o es algo que podría o no pasar.
2. **Preocúpate realmente por las cosas reales** y no por problemas que todavía no tienes.

Para saber más

- **Lectura recomendada:** *Aprenda optimismo* de Martin Seligman.
- **Por qué he elegido este libro:** El padre de la psicología positiva demuestra en este libro justo lo que te comento al final de la regla: que si no has nacido con esa actitud optimista que a mí me inculcaron mis padres, ¡se puede entrenar! Seligman te

enseña herramientas prácticas para cambiar ese diálogo interno que te hace anticipar problemas que aún no tienes y aprender a ver el futuro de una forma mucho más amable y realista.

¿Qué vas a hacer con esta regla?

Regla 5. No esperes nada de los demás

Las mayores frustraciones de mi vida se han dado cuando he esperado algo por parte de alguien. *¿Esperas que algún amigo te invite a su cumpleaños o a esa cena en su casa en la que no cabe mucha gente? Yo, por ejemplo, todavía me acuerdo de algunos amigos y conocidos que no me invitaron a sus bodas y lo recuerdo porque esperaba ser invitado y me fastidió que no lo hicieran.*

A mi esto me ocurre (lo uno con la regla 1) porque mi mayor miedo es que no me incluyan. Puede ser que tenga algún trauma de pequeño con la inclusión en los grupos y por eso ahora para mí es muy importante sentir que la gente cuenta conmigo. Si para ti, esto no es un problema, tienes mucho ganado, pero aún así hay que tener mucho cuidado con lo que esperamos o damos por hecho.

Otra parte importante es aprender a gestionar las expectativas de los demás, hay que tener mucho cuidado con no hablar claro o no querer hacer daño a los demás pero también hay que saber protegerse de unas expectativas exageradas por parte de los otros.

En mi caso, me ha costado mucho trabajar esta parte porque, por mi naturaleza, me gusta agradar y se me hace complicado no cumplir expectativas, sobre todo, cuando son por parte de gente que quiero como mi mujer o mi familia.

¿Cómo cumplir esta regla?

- No esperando nada por parte del resto de las personas. No sabes lo que pasa por la cabeza de la gente y a veces cuando alguien no cuenta contigo es simplemente porque no cabe o no era el momento y no tiene nada que ver con el aprecio que te tienen.
- Si consigues liberarte de esperar algo, agradeciendo cuando sí se da, vas a evitarte mucho sufrimiento innecesario.

Para saber más

- **Lectura recomendada:** *El sutil arte de que casi todo te importe una mierda* de Mark Manson.
- **Por qué he elegido este libro:** Aunque el título sea irreverente, su filosofía encaja al cien por cien con esta regla. Manson te explica de forma muy directa que gran parte de nuestro sufrimiento viene de tener expectativas irreales sobre el mundo y sobre los demás. Leerlo te ayudará a soltar ese miedo a no ser incluido, a no frustrarte cuando las cosas no salen como tú esperabas en tu cabeza y a evitarte muchísimo sufrimiento innecesario.

¿Qué vas a hacer con esta regla?
