



ESTÁS  
PARA  
MÁS

---

De Lucia, Daniela

Estás para más: ¿Por qué conformarte con menos? Encuentra el poder para crear la vida que mereces / Daniela De Lucia; ilustrado por María José Barretto. - 1a ed. ; 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022.

376 p.: il.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1250-2

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Superación Personal. I. Barretto, María José, ilus. II. Título.

CDD 158.1

---

*Estás para más*

© Daniela Callejo Morillo, 2022

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2022

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - [www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Diseño de tapa e interior: Marianela Acuña

Armado: María Isabel Barutti

Ilustraciones: María José Barretto

1ª edición: marzo 2022

1ª reimpresión: junio 2022

ISBN: 978-950-02-1250-2

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en junio de 2022.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

*Daniela De Lucía*



ESTÁS

PARA



MÁS

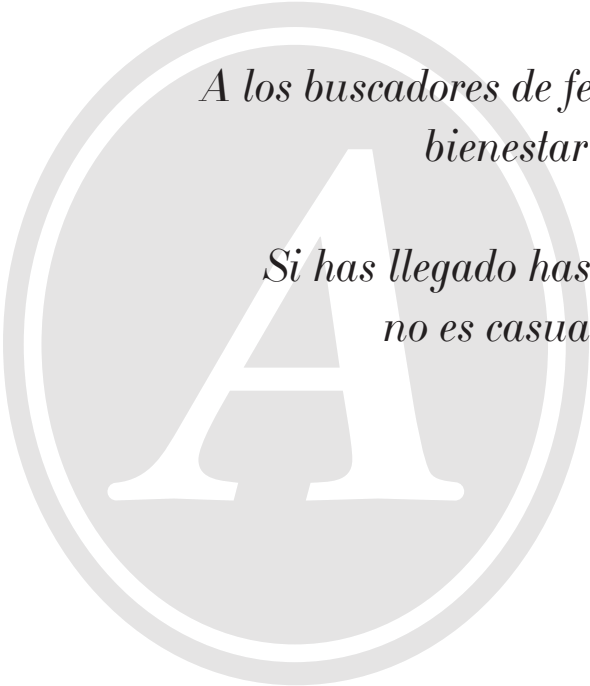


*¿Por qué conformarte con menos?*

*Encuentra el poder para crear la vida que mereces*

 *Editorial El Ateneo*





*A los buscadores de felicidad,  
bienestar y éxito.*

*Si has llegado hasta aquí,  
no es casualidad...*



# Índice

INTRODUCCIÓN: ¿Por qué leer este libro? .....	<b>10</b>
1. Estás para más <b>autoestima</b> .....	<b>31</b>
2. Estás para <b>cuidarte</b> más .....	<b>57</b>
3. Estás para más <b>amor</b> .....	<b>82</b>
4. Estás para más amor en tu <b>pareja</b> .....	<b>110</b>
5. Estás para más en tu <b>trabajo</b> .....	<b>136</b>
6. Estás para más <b>pasión</b> por lo que haces .....	<b>154</b>
7. Estás para más <b>dinero</b> .....	<b>185</b>
8. Estás para <b>valorarte</b> más .....	<b>212</b>
9. Estás para más en la <b>amistad</b> .....	<b>230</b>
10. Estás para más <b>vida social</b> .....	<b>247</b>
11. Estás para <b>verte mejor</b> .....	<b>268</b>
12. Estás para más <b>espiritualidad</b> .....	<b>293</b>
13. Estás para más <b>tiempo</b> .....	<b>321</b>
14. Estás para <b>priorizarte</b> más .....	<b>346</b>
EPÍLOGO: Estás para más <b>valentía</b> .....	<b>362</b>
AGRADECIMIENTOS .....	<b>370</b>
BIBLIOGRAFÍA GENERAL .....	<b>373</b>





*“Espero que veas cosas  
que te sorprendan.*

*Espero que sientas cosas  
que nunca hayas sentido.*

*Espero que conozcas personas  
con otro punto de vista.*

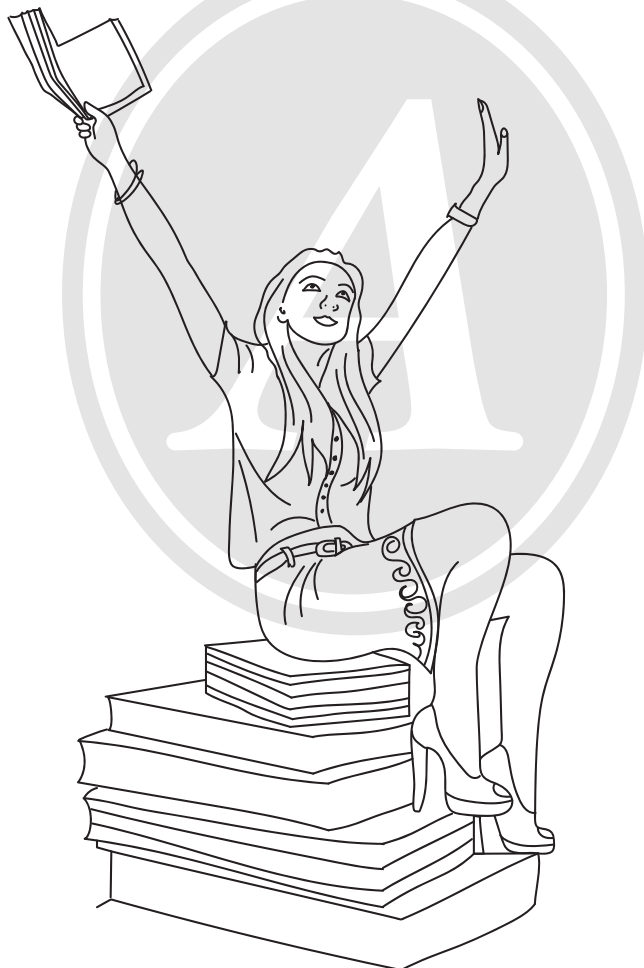
*Espero que vivas una vida  
de la que sientas orgullo.*

*Y si ves que no es así, espero  
que tengas la fortaleza  
para empezar de nuevo”.*

**F. SCOTT FITZGERALD**

# INTRODUCCIÓN

## ¿Por qué leer este libro?



**Supongamos que estamos haciendo un viaje por Europa. Estamos en Roma y queremos llegar a Nápoles.** Alquilamos una Ferrari (si vamos a soñar, lo hacemos en grande). Escribimos nuestro destino en el GPS, que nos indica en voz con acento español: "dobla a la derecha, sigue tantos kilómetros, toma la carretera tal y dobla nuevamente a la derecha". Luego de seguir todas las indicaciones al pie de la letra y manejar unas horas, el GPS nos asegura que hemos llegado a destino. Miramos los carteles y nos damos cuenta de que no estamos en Nápoles sino en Milán. ¿Cómo es posible? ¡Si pusimos Nápoles en el GPS! ¿Por qué terminamos en el norte si queríamos ir al sur?

Si un GPS tiene programada como automática una ruta fija, no importa qué le ordenes, te dirigirá a esa dirección. Resulta que hay una persona que alquila la Ferrari todas las semanas para ir de Roma a Milán y ha fijado su GPS para que repita el camino. Creímos que le habíamos indicado dónde queríamos ir, pero el auto ya tenía seteada otra dirección por default.

Algo parecido sucede con nuestra mente y los resultados que alcanzamos. Creemos que diciendo hacia dónde

queremos ir, fijando objetivos claros o con una lista de cosas para hacer, vamos a poder avanzar en esa dirección. ¡Ojalá fuera tan sencillo! Muchas veces queremos una cosa, pero terminamos haciendo otra, incluso lo contrario de aquello que decimos que queremos.

Para cambiar tu vida, no alcanza con querer cambiar; tampoco alcanza con saber lo que tienes que hacer (la "To do List"). Debemos cambiar el automático que nos lleva siempre al mismo lugar y reprogramar nuestro GPS interno para que realmente nos lleve hacia donde queremos ir. Cambia tu actitud y cambia tu vida.

## ¿Para quién está escrito este libro?



*“La vida es demasiado corta como para pensar en pequeño”.*



TIM FERRISS

Hay personas que envejecen, que van acumulando años, pero no vida. Quiero que no caigas en la farsa de vivir una vida sin sentido, una vida de envejecimiento que lo único que acumula son culpas y “qué hubiera sido/ocurrido si...”. Quiero que en unos años mires hacia atrás y sientas orgullo por tu camino y tu crecimiento. Quiero que seas alguien que deja una huella en el mundo y en todas las personas con las que se cruza. Quiero que dejes de esconderte detrás de tus ideas y pensamientos para animarte a manifestar esa realidad.

**Los tesoros están reservados para quienes buscan.** Este libro está dedicado a todas las personas que buscan bienestar, éxito y felicidad en su vida. Quien busca siempre, más temprano o más tarde, encuentra.

Quiero acompañarte en un camino de crecimiento personal en el que priorices construir tu propia felicidad por encima de tener razón o darles la razón a los demás o al universo. La persona exitosa no es la que más razón tiene, es la que logra lo que quiere. Quiero que seas de esas personas que viven la vida que quieren, cómo quieren, dónde quieren.

Muchas veces responden mis posteos de Instagram (@danieladlucia) con comentarios como: “cuánta razón tienes,

Daniela" y por dentro pienso "gracias, pero no quiero tener razón". No tengo razón, tengo un sentido. **Y en este camino quiero que descubras tu propio sentido para que interpretes tu vida desde ese lugar y no desde la inseguridad, el miedo o la falta de confianza en ti, que te llevan a resultados y lugares en los que no quieres estar más.**

Muchas personas dicen querer cambiar o lograr sus objetivos, pero pocas son las que invierten tiempo de su vida y hacen algo concreto para lograrlo. Y si has llegado hasta aquí conmigo, eres parte de las personas que hacen, y con eso ya tienes ganada la mitad del camino hacia tus sueños.

No importa qué tan mal o qué tan bien estés, no importa cuántos años tengas, no importa de dónde vengas, no importa en qué creas. Tienes mucho para descubrir y también tienes mucho para dar. Tienes mucho éxito por delante. Estés donde estés hoy, estás para más. No te conformes con menos de lo que puedes ser, hacer o lograr.

# ¿Por qué escribí este libro?

*“El mayor descubrimiento de todos los tiempos es darse cuenta de que una persona puede cambiar su futuro simplemente cambiando su actitud”.*



OPRAH WINFREY



Hace más de cinco años comencé a postear frases inspiracionales en mi Instagram. Mi gran diferencial era que escribía, y mucho, debajo de cada foto. Tengo 1000 posteos en esa red social con un promedio de 2000 caracteres escritos en cada uno. Al principio me decían que escribía demasiado largo, que nadie lee tanto en estos días y menos en Instagram. Desde ya, seguí escribiendo largo y aprovechando hasta el último carácter disponible, un poco para hacerles la contra a todos y otro mucho porque me gusta abordar cada tema en profundidad y creo que muchas veces una frase suelta no alcanza. O peor, una frase suelta puede ser malinterpretada y

causar mucho daño. Estoy cansada de *scroll*lear la pantalla y ver posteos de frases o palabras del tipo "Soltar", "Creer", "Amor propio es decir que no", "Sonríe", "Pide y se te concederá", "Sé feliz hoy", "El mañana no existe", "Espera que todo llega", etc., etc., etc. Puedo escribir una página completa de frases que pueden ser interpretadas de mil formas y que a una persona que las lee desde una perspectiva de falta de amor propio y confianza la pueden llenar de "motivación de cotillón", que la haga sentir bien por un rato pero, al darse cuenta de que su realidad no cambia y sigue teniendo los mismos problemas de siempre, se siente peor que antes. Y entonces vuelve a leer una frase que enciende su esperanza y se siente mejor por otro rato, pero luego cae en la desilusión nuevamente. Y así pasa la vida consumiendo migajas de esperanza: esperando que algún día llegue algo que cambie su realidad.

Todos hemos caído alguna vez en ese *loop* de esperar que algo bueno nos pase para sentirnos bien, pero la motivación no funciona de esa manera. No nos sentimos bien por algo externo y tampoco deberíamos sentirnos mal por algo externo. De hecho, en el curso La ciencia de la felicidad,



que hice en la Universidad de Yale, demostraron que solo el 10% del total de nuestra felicidad proviene de lo que nos pasa. El 40% depende de nuestra interpretación y actitud con respecto a lo que nos pasa. Y el resto viene de la predisposición genética a ser más o menos positivos. La realidad es que no serás más o menos feliz ni por un ascenso ni por leer "sonríe" en un post de un pseudogurú. #sorrynotsorry

**En mis posteos y en mi comunidad de Instagram no busco que las personas se sientan "felices" por leerme, busco que encuentren herramientas y espacios de reflexión para que se conozcan cada vez más y suelten el automático que las limita en diferentes áreas de la vida.**

Claramente, eso no voy a lograrlo con una frase suelta, y muchas veces tampoco con los 2200 caracteres de un posteo. Pero en cada uno siembro una semilla que con el tiempo da sus frutos. Tal vez, después de un posteo y un #sorrynotsorry te sientas mal. Prefiero que sientas algo a que vivas la vida adormecido sin saber lo que eres, sientes o quieres.

Todos los días recibo mensajes de personas que me agradecen por haber tomado alguna decisión difícil en su

vida, por darse cuenta de su valor, por haber cambiado de trabajo o alguna otra cosa que venían posponiendo por estar en el "NI": ni bien ni mal. No solo demostré que las personas leen más de lo que la media cree, sino también que una red social tildada de "inmediata y superficial" es un medio más para dejar huella.

Este es un mensaje real que recibí en mi cuenta, lo transcribo textual:

"Dani, me acaba de caer una ficha jajaja! Hice un cambio muy muy grande en mí, creo que necesitaba llegar a este punto para cambiar y en gran parte fue gracias a vos, me di cuenta mostrándole tus historias a mi mamá. Salí del automático, elijo, doy mi opinión, me valoro, me respeto y me amo ... esto hace unos meses no existía en mí.

Todos notan el cambio y me dicen 'estás distinta, cambiaste tu personalidad'. Yo creo que me pulí y gracias a leer-te y a verte tan segura, tan motivada, tan auténtica. Si vos podés, yo puedo! Y así la magia sucedió. Infinitas gracias! Vamos por más...". Sole G.

Gracias Sole, y gracias a todas las personas que comparten conmigo sus vidas, desafíos y logros todos los días.

En este libro encontré la oportunidad de seguir sembrando semillas para multiplicar el mensaje y seguir ayudando cada vez a más personas a hacer realidad sus sueños. Lo bueno es que aquí no tenía límite de caracteres (bueno, un poco sí...) y eso me permitió profundizar en cada tema y contar historias, experiencias y aprendizajes, sin miedo a que me saliera la notificación en Instagram de que "el posteo ha excedido la cantidad máxima de caracteres". En este libro encontrarás más de 220.000 caracteres que quiero regalarte como semillas para tu propia cosecha de expansión personal y profesional.

## ¿De qué trata este libro?

*“El 99% de la gente está convencida de que es incapaz de lograr grandes cosas en la vida, entonces apunta a lo mediocre”.*

#SORRYNOTSORRY BY TIM FERRISS



Se trata de experiencias, de aprendizajes, de historias y no de verdades absolutas o teorías de felicidad. Mi objetivo es que puedas pensar y, sobre todo, sentir todas las áreas de tu vida desde una perspectiva de protagonista que te haga ir por más y desplegar todo tu potencial.

Aquí no vengo a proponerte una receta maravillosa o mágica, solo a compartir algo de todo lo que he aprendido de mis maestros de *coaching*: Tony Robbins, Cloé Madanes y Fred Kofman; lo que aprendo de las experiencias de vida y negocios de mis clientes; y, por sobre todo, de lo que aplico y me funciona en mi propia vida. Porque te aseguro que cada una de las palabras que vas a leer primero las he pasado por mí. Hay una expresión en inglés que dice "*walk the talk*" y significa "caminar el discurso", ese es uno de mis compromisos como profesional, contigo y con la vida. Muchas veces me preguntan si soy siempre así, ¡y claro! El *coaching* es **un estilo de vida**, y gracias a él he creado uno personal que no solo me funciona muy bien a nivel felicidad y afectos, sino que me ha permitido generar un negocio superrentable del que estoy más que orgullosa. Por eso no creo en los gurúes que dicen una cosa pero luego

viven su vida de otra manera, o dicen vivir de una forma, pero sus resultados no reflejan lo que predicán.

Y tal vez estés pensando “ok, felicitaciones, Daniela, pero... ¿qué tiene esto que ver con mi vida?”. Justamente, todo. Porque si yo lo he logrado, tú también puedes hacerlo. Estoy convencida de que toda persona es capaz de diseñar, construir y vivir el estilo de vida de sus sueños.

Este no es un libro más de autoayuda, este es un libro que te permitirá analizar todas las áreas de tu vida y soltar los automáticos que te dejan dando vueltas en el mismo lugar. Cada capítulo está especialmente diseñado para que revises todas las áreas de tu vida en profundidad y encuentres tus propias respuestas para romper tus límites.

## Si no es ahora... ¿cuándo?

Una de las cosas que más valoran mis clientes de mi estilo profesional es que hablo de un modo directo y los desafío a pensar distinto acerca de los problemas de siempre, con

la misión de cuidar y maximizar sus tiempos y, sobre todo, sus resultados.

Esto de no querer hacerte perder el tiempo tiene un lado A muy positivo: vas a mirar de frente la realidad y vas a ir por lo que quieres. Pero el lado B es que tal vez leas algo que no te guste saber o reconocer de ti. Lo que más nos duele muchas veces es lo que más necesitamos escuchar. La idea es romper con creencias o patrones de conducta que te limitan, para que puedas llegar al próximo nivel en todas las áreas de tu vida.

Algunos autores buscarán llevarte por un camino "entre algodones". Mi estilo es un poco más directo y lo podemos resumir con la expresión "sorry not sorry", con la que vamos a identificar esas cosas que nos cuesta leer o escuchar, pero que igual necesitamos hacerlo. Vas a encontrar el #sorrynotsorry varias veces a lo largo del libro. La idea es ponerle un poco de humor y reírnos de nosotros mismos en el camino de expansión personal.

Cada #sorrynotsorry va con amor y es el resultado de algo que aprendí (y por lo cual, seguramente me equivoqué) en la vida. No vengo a pararme en un pedestal a

decirte lo que está bien y lo que está mal, tampoco quiero que te castigues con el látigo mental pensando que haces todo mal, aquí estamos para ir por más, sabiendo que cada una de nuestras vidas está llena de #sorrynotsorry y podemos elegir quejarnos y bajar los brazos o tomarlos con humor y seguir adelante.

**Yo también estuve ahí. Y en ese momento me habría gustado que alguien me dijera “estás para más”.** Fue en esa época de amargura y frustración de mi vida cuando aprendí en carne propia que existen dos tipos de personas: las que esperan que las cosas les lleguen y las que hacen que las cosas les sucedan. Perdí muchos años esperando que alguien me ayudara o confiara en mí para avanzar en la vida, sin darme cuenta de que todo lo que necesitaba ya lo tenía: tenía la inteligencia, la creatividad, los recursos; lo único que me faltaba era confiar en mí. Pero confiaba más en los demás.

Todos alguna vez estuvimos en ese rulo loco que oscila entre el enojo y el desgano culpando a los demás o a la vida por no darnos lo que merecemos. ¿Cómo salir de ese rulo loco? Este libro está especialmente pensado

para ello. Quiero que te animes a soltar la queja y a dejar de buscar soluciones fuera, cuando tienes todo en ti para manifestar tus sueños.

Así como el rulo loco y #sorrynotsorry, encontrarás otras expresiones, frases y palabras inventadas para referirnos a situaciones, personas o patrones de conducta. Como en tu grupo de amigos tienen códigos que solo ustedes entienden, aquí tendremos expresiones que solo entenderemos aquellos que formemos parte de este libro. También encontrarás frases resaltadas en cada capítulo con la intención de que prestes especial atención a ese mensaje para reflexionar y potenciar tus resultados.

Este libro es un compendio de historias propias y experiencias que aprendo en mis consultas. Los personajes y cada una de las historias se inspiraron en situaciones reales, pero han sido modificadas para cuidar la privacidad y la confidencialidad de cada uno de mis clientes. Cualquier similitud con la realidad es pura coincidencia.



# ¿Mi propio conejillo de Indias?

*“Aprende las reglas como un profesional, para poder romperlas como un artista”.*

PABLO PICASSO



Creo que todas las personas tienen un don, al cual me gusta llamarle “superpoder”, pero que no todas lo han descubierto aún. Muchas mueren sin descubrirlo. Eso me saca de quicio. Es raro escuchar a una *coach* que diga que le enoja o le enerva algo, ¿no? Pero no soy un robot y la pasión con la que hago mi trabajo muchas veces me saca de quicio. Me sucede cuando veo a alguien desperdiciando su talento mientras hace algo que no le gusta ni le sale bien, cuando alguien con un potencial increíble está en pausa por miedo o inseguridad, cuando alguien se cree menos de lo que es, cuando alguien busca afuera el poder que tiene dentro, cuando alguien vive escondido esperando que otra persona le toque la puerta para salir a ser feliz o hacer realidad sus sueños.

Como *coach* hago muchas cosas, pero creo que mi don es la pasión por lo que hago, la intensidad con la que lo hago y la capacidad de ver más allá de lo que el otro ve de sí mismo, que me lleva a creer más en las personas de lo que ellas lo hacen. Soy una creyente fervorosa de que todos los seres humanos tenemos un don y la capacidad de hacer realidad nuestros sueños. Podemos decir que mi don es ver y creer en el de los demás.

Tengo el privilegio de compartir mis ideas, aprendizajes y experiencias con miles de personas a través de mi Instagram, mis cursos, la tele y, ahora, este libro. He trabajado con cientos de personas en sesiones individuales y grupales: gerentes, políticos, CEO, emprendedores, *influencers*, abogados, psicólogos, ingenieros, madres y padres. Y me entusiasma mucho poder compartir mis mayores aprendizajes contigo. Quiero que tú también los apliques en tu vida para dejar de perder tiempo en enlatados que no funcionan. Te desafío a que, si lees con atención y te concentres en lo aprendido y, en menos de un año notarás cambios visibles en tus resultados: más autoestima, más amor, más amigos, más espiritualidad, más dinero y más de todo lo que quieras.

Si hay algo que me caracteriza como *coach* es que no me conformo con lograr la paz mental o la felicidad; me obsesiono con los resultados, los propios y los de los demás. No solo quiero que te sientas más feliz o más a gusto con tu vida, también quiero que crezcas y que sea visible en resultados concretos. El objetivo es que tus cambios internos se vean reflejados en resultados externos. Que seas capaz de manifestar la vida que quieres en hechos.



## ¿Cómo leer este libro?

Este libro está diseñado para que puedas leerlo de adelante hacia atrás o de atrás hacia adelante. Puedes comenzar por el capítulo que más te resuene y luego seguir en orden de prioridades. Eso también te dará información acerca de lo que necesitas y quieres priorizar. Fíjate cómo el solo hecho de elegir el modo en que quieres leerlo te pone en el lugar de protagonista y te invita a hacerte preguntas para encontrar respuestas en tu vida. Si optas por leerlo desde

el inicio hasta el final, te subirás a un viaje de expansión personal especialmente diseñado para mejorar todas las áreas de tu vida.

**La mayoría de las personas subestima el poder y los resultados superpoderosos que puede obtener al enfocarse por completo en un tema y darle toda su energía.** El compromiso es tuyo.

Esta información está disponible para todas las personas en el mundo, pero hoy está en tus manos. Si has llegado hasta aquí, no es casualidad. Leer este libro es hacer algo por ese cambio que sabes que necesitas. Puedes elegir leerlo como un espectador, desde afuera, leyendo cada palabra como si fuera solo mía; o puedes elegir leerlo como protagonista apropiándote de cada mensaje y aprendizaje para aplicarlos a tu vida. Dos actitudes, dos resultados diferentes.

Al final de cada capítulo encontrarás actividades para llevarte a reflexionar y a la acción. Si quieres sacarle todo el jugo a este libro y lograr resultados extraordinarios, te sugiero que acompañes la lectura con un cuaderno, para que puedas ir haciendo las actividades y también para que vayas tomando nota de tus pensamientos, revelaciones internas y nuevas

ideas que te vayan surgiendo a lo largo de la lectura. Muchas veces cometemos el error de dejar nuestros pensamientos en la cabeza, y eso nos carga con estímulos circulares que nos interrumpen en el día a día. Te propongo que plasmes esas ideas en lápiz y papel para que las saques de tu cabeza y las pases al plano de la realidad. El primer paso de la manifestación es hablar o escribir algo, así que vamos a ponernos en marcha y comenzar a hacer realidad la vida que queremos. Confía en que, si te tomas el tiempo de escribir lo que vas sintiendo a lo largo del libro, tus resultados serán grandiosos. Luego puedes enviarme un mensaje por Instagram para contarme tu experiencia. Estaré esperando tus novedades :).

## ¿Cómo fue escrito este libro?

Este libro fue escrito para que disfrutes el 50%, ames el 40% y nunca olvides el 10%.

Cuando elegimos un libro, parece ser simplemente una cosa, pero cuando nos damos cuenta de todo lo que hay

detrás de él, sabemos que estamos eligiendo mucho más que eso.

Algunos capítulos se escribieron en un piso 29 de la inmensa ciudad de Buenos Aires, otros desde las cálidas playas de Tulum, otros con mucho frío en mañanas nevadas de Nueva York y otros desde una terraza florida de Malibú, en Los Ángeles. Este libro estuvo conmigo durante un año entero, todos los días. Sin importar las sesiones, las vacaciones, el calor, el frío. Este libro fue escrito entre pajaritos y bocinazos, con música que va desde Enya hasta los Backstreet Boys, con el tren de fondo, con el murmullo de personas, con gatos ronroneando, con el sonido del viento y las olas. Todo eso pasó en la creación de este libro y quiero compartir una parte de todo eso contigo.

Con este libro te llevas una partecita de mí. Sobre todo, muchos aprendizajes propios, de mis maestros y de mis clientes. Lo más importante: este libro fue escrito con mucho amor. Espero que lo leas y lo vivas de la misma manera.

1

# Estás para más autoestima



“En cuanto  
comiences a confiar  
en ti mismo, sabrás  
cómo vivir”.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

“Me merezco unos días de vacaciones”. “Me merezco vivir más tranquila”. “Me merezco a alguien que me ame”. Podemos repetir como loros estas frases, hacerlas mantras, convertirlas en afirmaciones, incluso hacer gigantografías y pegarlas en la heladera; pero indefectiblemente la realidad nos pasa por arriba.

“Si no lo tienes, no lo mereces”, es una frase muy fuerte, pero nos puede ayudar a despertar del ensoñamiento de creer que pidiendo o repitiendo algo vamos a obtener lo que



merecemos. Hay una gran diferencia entre querer merecer algo y creer merecerlo. Lo primero es un deseo, algo que está fuera de nosotros y queremos alcanzar. Lo segundo es algo que creemos que es parte de nosotros y podemos manifestar.

La mayoría de las personas plantea sus merecimientos como un deseo, como algo externo, y cae sin saberlo en el engaño del "querer merecer". Ahí empiezan con las afirmaciones, la visualización y los mantras, pero se olvidan de lo más importante: convertirse en las personas adecuadas para manifestar eso que sienten que merecen. **Para lograr hacer realidad todo lo que merecemos en la vida, primero debemos confiar en nosotros mismos y en nuestra capacidad de manifestarlo.**

Las personas que repiten mantras sin parar y se quedan inactivas esperando que las cosas les sucedan resignan su poder creador. Las personas que conectan con su capacidad creadora de cambiar su propia realidad y se llevan a la acción por sus sueños se demuestran a sí mismas y al universo que realmente se creen merecedoras de lo que quieren. La inacción y el quedarse sentado esperando que las cosas pasen también es una decisión.

La vida, en constante movimiento, nos lleva a tomar decisiones todo el tiempo. Esas decisiones pueden ser tomadas desde el miedo o desde la confianza. Los resultados serán muy diferentes. Las decisiones tomadas desde el miedo limitan nuestros resultados o incluso los anulan al dejarnos paralizados. Las decisiones tomadas desde la confianza los potencian y multiplican.

**Las decisiones las tomamos desde quienes somos.** Una persona con autoestima y confianza en sí misma tomará decisiones desde ese lugar, obtendrá resultados potenciadores y multiplicará resultados positivos en su vida. Mientras que una persona con autoestima baja y poca confianza se dejará guiar por los miedos y limitará sus propios resultados, multiplicando los resultados negativos en su vida.

Imagina tres personas en sus barquitos navegando en un río turbulento. Están sin mapa y llegan a una bifurcación, deben confiar en su intuición, no tienen certezas. Deben tomar una decisión: ir hacia la derecha o la izquierda. La persona del primer barquito piensa, piensa y piensa. No encuentra certezas, ambas opciones implican el riesgo de equivocarse.

¿Cómo tomar una decisión con tan poca información? Siente mucho estrés y ansiedad. Espera que alguien le diga qué hacer. Desde el barquito de al lado, le gritan: "dobla a la derecha, es mucho mejor". Y desde el que está al otro costado, le aseguran: "no te conviene, es mucho mejor el camino de la izquierda". Totalmente desorientada por las opiniones encontradas de los demás y paralizada por el miedo a equivocarse de camino, de repente siente un fuerte golpe y cae. Tanto tiempo le llevó tomar una decisión que terminó estrellándose en la bifurcación. El río, el tiempo y la vida siguen su curso sin importar cuánto nos detengamos a pensar. La vida es movimiento.

La persona del segundo barquito también tiene dudas, pero al llegar a la bifurcación gira a la derecha. Ya está en curso hacia el nuevo camino. Es un camino soleado, calmo y despejado, cualquiera diría que fue una decisión exitosa, pero inmediatamente comienza a pensar "¿y si me equivocué? ¿Y si este no es el camino correcto? ¿Y si el otro era mejor?". Siente ansiedad, estrés y frustración. El barco comienza a ir lento y sin rumbo, con riesgo a estrellarse, tiene a su timonel mirando hacia atrás.

La persona del tercer barquito también tiene muchas dudas. Llega a la bifurcación y decide ir a la izquierda. Es un camino soleado, calmo y despejado. Agradece y celebra la decisión tomada y comienza a navegar con toda su fuerza hacia adelante disfrutando del viento y el sol en el rostro. Es consciente de que el único camino que existe es el que está navegando y decide explorarlo en profundidad. Mira hacia adelante y sigue viento en popa a todo motor atenta al camino, esperando una nueva bifurcación.

## No le *pidas* peras al olmo

*“El éxito es lo que tú atraes por el tipo de persona en la que te conviertes”.*



JIM ROHN



Querer merecer un trabajo mejor y estar estancados sintiéndonos presos de la tarea actual es frustrante. Querer merecer

un amor sano y terminar con uno tóxico es frustrante. Querer merecer tranquilidad y paz en la vida y vivir a las corridas y estresados es frustrante. Querer merecer algo, lo que sea, y no lograrlo es superfrustrante.

No hay nada que nos cause tanto dolor y frustración como querer algo para nuestra vida y obtener otra cosa.

Pareciera que nos animamos a soñar, pero luego la vida nos da duro con un golpe de realidad que nos deja sin aliento. Ante esta situación tenemos dos opciones: podemos elegir tomar una decisión desde la inseguridad y el miedo o desde la confianza y el amor propio. Desde la inseguridad y el miedo podemos optar por abandonar nuestras expectativas y convencernos de que debemos conformarnos con lo que "nos toca". Desde esta perspectiva, la falta de autoestima nos hace creer que todo lo bueno y bonito de la vida está reservado para los demás. Desde la confianza y el amor propio optamos por mirar de frente nuestra vida, aceptar que nuestras expectativas no están en concordancia con nuestra realidad y tomar una decisión diferente para lograr resultados distintos. Cuando nuestras expectativas, eso que queremos merecer, están en desacuerdo con los resultados

que obtenemos en el plano real es cuando necesitamos un cambio. Y los cambios no salen de un repollo. Muchas veces la vida nos traerá naturalmente cambios, pero hay otros de los que nosotros estamos a cargo como responsables de nuestra vida y felicidad.

Lograr que nuestras expectativas sean cada vez más cercanas a la realidad que vivimos se construye desde una autoestima sólida. Desde la confianza y el amor propio puedes conseguir un trabajo en el que te sientas más valioso, desde la confianza y el amor propio puedes vivir un vínculo de amor sano y construir esa relación que quieres, desde la confianza y el amor propio puedes vivir en armonía y felicidad todos los días de tu vida. Todo eso y más es posible, siempre y cuando... ¡no le pidamos peras al olmo!

Esta frase es un refrán muy popular que usamos para indicar que no podemos esperar algo distinto de una persona que siempre hace lo mismo. Lo más fácil es usarla para marcar los errores ajenos, pero quiero que la pensemos para aplicarla a nosotros.

Porque cuando somos el olmo y queremos producir peras terminamos agotados y muy frustrados. Por más que nos

esforcemos y le pongamos mucha energía, solo un peral podrá producir una pera. Y en este punto es cuando la cosa se pone más interesante. No debemos renunciar a nuestro sueño de producir peras, debemos trabajar en nosotros mismos para convertirnos en el peral.

¿Cómo pasamos de olmo a peral? Construyendo una autoestima sólida. Superando nuestros miedos, haciendo todos los días algo chiquito que nos haga crecer, demostrándonos a nosotros mismos, a los demás y al universo que podemos, que estamos listos para hacer realidad la vida que merecemos.

## Eres más *grande* que tus problemas

*“El fracaso es parte del proceso del éxito.  
La gente que evita el fracaso  
también evita el éxito”.*

ROBERT KIYOSAKI



La autoestima se construye de adentro hacia afuera, y solo un poquito de afuera hacia adentro. Demostrarnos a nosotros mismos que podemos lograr lo que nos proponemos es parte de la construcción de la autoconfianza, pero si solo depende de eso podemos entrar en un callejón sin salida. Si el amor que tenemos por nosotros depende de lograr, lograr y lograr... ¿qué pasará cuando fracasemos en algo? Si valemos solo por lo que logramos, cuando no logremos lo que queremos, ¿no valdremos nada? Ahí el amor propio pasa de 1000 a -10.

El otro día un emprendedor vino muy angustiado a la sesión y me dijo: "perdí un cliente y me puse muy mal. Y ni siquiera era un cliente importante, pero no lo soporté... No entiendo por qué me angustió tanto la situación. Estuve toda la semana deprimido". Cuando nuestro amor depende de hacer las cosas bien y nos equivocamos en algo, el amor propio tambalea. Si el equivocarnos nos hace dudar de nosotros mismos y de nuestro valor, estamos siendo víctimas de la autoestima de cotillón, esa que parece que es de verdad, pero se desecha al final de la fiesta. Y uno de los síntomas más claros de la autoestima "existista" es el miedo al fracaso. Las personas con el "síndrome



de autoestima de cotillón” evitan al máximo la posibilidad de equivocarse. Para ellas el fracaso no es una situación que atraviesan, sino algo que se impregna en su identidad.

Tomando el ejemplo del emprendedor anterior, una autoestima sólida dirá: “perdí un cliente, ¿qué puedo aprender de esto? ¿Qué puedo hacer distinto en el futuro?”. Y seguiría con su negocio (y con su vida). Una autoestima de cotillón dirá: “perdí un cliente, fue mi culpa. ¿Por qué me pasa esto a mí? No puedo mantener los clientes, soy un idiota”. Notemos las dos perspectivas con respecto a la misma situación. En el primer caso, la persona se hace responsable y busca encontrar un aprendizaje para mejorar su futuro. No lo toma como algo personal. En el segundo caso, en cambio, no solo lo toma como algo personal, sino que también se pone en el papel de víctima.

**Si alguna vez te has creído menos por fracasar en algo, es momento de identificar tu patrón de conducta y tomar una decisión diferente.** Tú no vales por lo que logras, tú vales por lo que eres. Tú no eres el problema, tú eres una persona con mucho valor, más allá de lo malo que te suceda. No permitas que las circunstancias buenas o no tan buenas de la vida afecten tu valía.

# Los *7 pasos* para ser siempre más grande que tus problemas

En mis sesiones aprendo mucho de los problemas de los demás. La vida es movimiento y cambio constante. Algunos de esos cambios nos favorecen y otros nos complican un poquito los resultados. Pero pedirle a la vida que deje de moverse es una utopía.

Todas las personas tienen problemas, pero lo que a mí más me llamó la atención cuando empecé a trabajar como *coach* es que lo que muchas veces es un problema para una persona no lo es para otra. Luego de una gran cantidad de horas de sesiones llegué a la conclusión de que en realidad la etiqueta de "problema" o la importancia que le damos a eso en nuestra vida es inversamente proporcional a la capacidad que creemos tener para solucionarlo. Es decir: cuanto más creemos en nosotros mismos y confiamos en poder llevar adelante situaciones desafiantes, menos problema nos

hacemos por los desafíos que la vida nos pone por delante. Así, la confianza en uno mismo incide directamente en nuestra felicidad. Cuanto más confiamos en nosotros, más capacidad tenemos de resolver problemas y menos nos amargamos o nos preocupamos por ellos. Por eso resulta tan importante convertirnos en personas que desde la confianza puedan avanzar.

Si alguna vez has sentido que tus problemas te pasan por encima y que has perdido tu poder personal de encontrar soluciones, aquí comparto algunos tips para que puedas convertirte en una persona más confiada y tengas una perspectiva diferente con respecto a tus problemas:

**1.**

**Tú no eres el problema, no lo tomes personal.**

El problema es algo externo, no debes tomarlo como parte de tu identidad. Eres responsable del problema, pero no eres el problema. Estás en situación de problema.

**2.**

**Suelta la queja y la búsqueda de culpables.**

Buscar culpables te quita tiempo para encontrar soluciones. Si quieres resolverlo, necesitas hacerte protagonista del asunto, sin caer en el error

de culparte a ti mismo. Como responsable, tienes la misión de encontrar la forma de responder al problema desde la solución y no anclado al problema. Lo hecho, hecho está.

3.

**No lo hagas el centro de tu vida.** No dejes que el problema tome todas las áreas de tu vida. Ten siempre presente que el problema solo ocupa una porción pequeña de ella. Si tienes un problema en el trabajo, déjalo ahí. Si tienes un problema de pareja, déjalo en tu casa. Evita también hablar todo el tiempo del problema, encuentra otros temas importantes y positivos en tu vida para enfocar tu energía.

4.

**Confía en tus propios recursos.** La autoestima de co-tillón te hará creer que necesitas encontrar soluciones afuera, pero no te dejes engañar. Tú eres tu recurso más valioso. Una vez que lo resuelvas no solo te demostrarás a ti mismo que puedes, sino que también en el futuro lo que te sucedió ya no te amargará como la primera vez. Tal vez ya ni lo consideres un problema. Cuanto más fortalecemos nuestras habilidades personales, más fáciles de superar son las circunstancias desafiantes.

5.

**La vida es movimiento**, y nuestro problema también. No lo tomes como algo definitivo y estático. Es una circunstancia más en nuestra vida. Recuerda que esto también pasará.

6.

**Mantén conversaciones internas inteligentes.**

Deja de preguntarte "¿por qué me sucede esto? ¿Qué significa esto? ¿Qué me quiere decir la vida con esto? ¿Por qué soy tan idiota, tonto, torpe, etc.?" Es momento de soltar para siempre el látigo mental.

Hazte las preguntas correctas: ¿qué puedo hacer con esto? ¿Cuáles son los recursos que tengo bajo mi control? ¿Qué soluciones puedo crear?

7.

**Anímate a más.** Que un problema no apague tus sueños.

Anímate a volver a hacer, siempre podemos crearnos una nueva oportunidad. Tomar la vida como un aprendizaje constante es uno de los secretos del éxito y de la felicidad. ¿Te animas a agrandarte ante tus problemas? Muéstrale a tu problema quién está al mando.

Imagina que estás en el mar haciendo la plancha, en una profundidad en la que no haces pie y ves venir una gran ola. ¿Qué haces?

**PRIMERA OPCIÓN:** paralizarte y con tranquilidad, calma y aceptación pedirle al universo que la ola pase lo más rápido posible y que te permita sobrevivir.

**SEGUNDA OPCIÓN:** gritar y patalear en el lugar culpando al universo y autoculpándote por haber ido al mar en ese momento.

**TERCERA OPCIÓN:** recordar lo que aprendiste alguna vez en Discovery Channel acerca del surf sin tabla, juntar todo tu coraje y encarar la ola para sobrevivir.

La actitud es una pequeña cosa que puede marcar una gran diferencia. Ante un mismo problema, podemos elegir una diferente. En el primer caso, es una positiva pero pasiva, en la que nos convertimos en víctimas de las circunstancias y entregamos todo nuestro poder personal. Somos impotentes ante lo que sucede y con el tiempo esta postura desgasta nuestra autoestima y nuestra capacidad creadora como seres humanos.

En el segundo caso se trata de una actitud negativa y pasiva, que interpreta la realidad de la peor manera y aun así no hace nada al respecto. Esta pose de enojo constante solo lleva a amargarnos la vida y la de quienes nos rodean. La tercera es la actitud *coaching*, positiva y activa; es decir: vemos el problema y nos movemos a la acción con los recursos posibles, en este caso nadar para surfear la ola. Aceptación no es lo mismo que resignación.

# La vida es perfectamente *imperfecta*

Una de las peores y más peligrosas trampas de la autoestima de cotillón es querer lograr la perfección. Para la autoestima de cotillón, nada es suficiente. Y como todo se lo toma personal, termina convenciéndonos de que no somos suficiente. Ahí comienza una bola de nieve que va creciendo entre exigencia, estrés, ansiedad y poca confianza en nosotros mismos. De más está decir que los resultados son pésimos y nos frustramos por no lograr lo que queremos, lo que agrava aún más la situación. Tal como decíamos hace unas páginas, la autoestima de cotillón se alimenta de lo externo y, si no lo logra, se amarga cayendo en el rulo loco: del enojo a la tristeza y de la tristeza al enojo.

El otro engaño de la perfección y la autoestima de cotillón es el caso de aquellas personas que, porque algo les

sale bien o tienen una buena racha, se creen perfectas. Esa actitud de haber llegado a la cima y sentir que tocan el cielo con las manos no es amor propio, es solo un subidón de estímulo externo que tiene ese efecto por un rato. Como cuando un niño se come una bolsa llena de caramelos: al pasar ese shock energético y de energía exacerbada, llega el fastidio y el cansancio. El error que cometen las víctimas del “me creo mil por un rato” es desvalorizar todo a su alrededor sin darse cuenta de que todavía tienen mucho que aprender o crecer. La soberbia y la falta de humildad son características típicas de la autoestima de cotillón. En este caso tampoco faltan las *selfies* y el mostrar todo lo “bueno” de su vida a los demás. Pero esa perfección es insostenible a largo plazo, lo que lleva a estancarse o desmotivarse cuando el estímulo externo del logro no se materializa.

A medida que vamos creciendo, aprendemos los estándares de la “perfección” de nuestras familias, amigos, medios de comunicación y hoy más que nunca de las redes sociales. El cuerpo perfecto, el trabajo perfecto, la vida perfecta. Cuantas más dudas tengamos con respecto a nosotros mismos, esos mensajes de “perfección” calarán



más hondo en nuestro ser, llegando al punto de querer ser otra persona para los estándares que nos imponen los demás.

**Querer ser perfectos para los otros es una total falta de respeto para la persona que somos.** Una de las dimensiones de la autoestima es el auto-respeto. Criticar tu cuerpo es faltarte el respeto, criticar tus decisiones es faltarte el respeto, criticar tu personalidad es faltarte el respeto. Y cuando hablo de crítica no me refiero a la mirada constructiva que podemos tener sobre nosotros mismos para aprender y hacer las cosas mejor en el futuro, me refiero al látigo mental y los insultos injustificados que nos lanzamos como dardos sin ningún tipo de piedad.

Cuando llegamos a cierto nivel de conciencia y amor propio, somos capaces de identificar personas tóxicas, esas que nos critican, que nos incomodan con comentarios negativos o que nos hacen sentir que "nunca es suficiente". Pero el amor propio no termina en identificar la toxicidad de los demás, sino en empezar a mirar hacia adentro para identificar nuestras propias conductas tóxicas. Tenemos la capacidad de convertirnos en nuestros peores enemigos

y poseemos mucha más fuerza y poder destructivo que aquellas personas tóxicas que tanto evitamos.

Lo que nos decimos a nosotros mismos en privado determina la calidad de nuestros resultados en público. #sorrynotsorry. Necesitamos convertirnos en nuestros aliados para potenciar los resultados positivos. Porque quien se ama a sí mismo va a lograr buenos resultados, y quien no se ame es muy probable que siempre sienta que le faltan "cinco para el peso". Esto funciona así: si no te crees suficiente, no podrás alcanzar resultados que sean suficientes (y tal vez lo sean para el resto del mundo, pero no para ti).

¿Qué frase te dices al equivocarte? ¿Qué te dices cuando quieres empezar algo nuevo y no te animas? Si, luego de reflexionar en este punto, tomas consciencia de que te has estado diciendo algo destructivo, la buena noticia es que estás a tiempo de cambiarlo. No te pido que veas tu vida en "color de rosa", pero sí que agradezcas lo bueno que tienes y vives a diario, y sobre todo, que eres. Porque ya eres perfecto a tu manera.

# *La vida a medias*

Cuando por dentro nos criticamos o estamos más enfocados en nuestras inseguridades o queriendo ser "perfectos", o queriendo agradar diciendo lo "correcto", o queriendo esconder las cosas por miedo a no agradar, apagamos sin darnos cuenta nuestro amor propio. Esa luz interior que brilla iluminando nuestro camino y atrayendo a él a personas con la misma luz. Cuando apagamos sin querer esa luz, terminamos presos de nuestras propias limitaciones, inseguridades y falta de aceptación.

Si escondes lo que no aceptas, te amarás a medias, vivirás una vida a medias y generarás resultados a medias en todas las áreas de tu vida. Nadie se enamora de la mitad de alguien. Echarás culpas a tus "fallas", pero en realidad será que escondes o no aceptas partes de ti.

Si hay algo de ti que no te gusta, tienes dos opciones desde el amor propio. La primera es elegir cambiar esa etiqueta que ya no quieres que sea parte de tu vida o tu ser. Sea autoimpuesta o que te la hayan pegado los demás (y tú te has creído). Tienes la posibilidad de elegir dejar en el

pasado cosas que ya no te suman. Tienes el potencial para ser quien quieras ser. Esta opción no implica criticarte o ser despiadado contigo mismo, implica tratarte con amabilidad y respetarte en el camino de cambio. La segunda opción es elegir amigarte con esas partes de ti que quieres ocultar, sabiendo que no las quieres cambiar y que son una parte valiosa de tu ser.

El amor propio se trata de animarnos a elegir: elegir amarnos cambiando (por nosotros y no por los demás) o aceptando nuestras luces y sombras. Entender en profundidad nuestros gustos, pasiones, fortalezas e, incluso, nuestras debilidades es parte de construir una autoestima sólida. Abraza tus luces y sombras para amarte por completo y no por partes.

# En acción

## 1. Descubre tu actitud.

En el relato de los navegantes y sus barquitos, ¿con cuál te sentiste más identificado?

- a.** El que pidió opiniones a los demás y se paralizó.
- b.** El que tomó una decisión, pero luego se quedó pensando en qué habría sido si tomaba el otro camino.
- c.** El que tomó una decisión y confió en lo que había decidido.

Del 1 al 10, ¿cuánta determinación tienes a la hora de tomar una decisión importante en tu vida? ¿Qué te propones mejorar o cambiar con respecto a la forma en la que tomas decisiones en tu vida?

## 2. Mide tu amor propio.

Es necesario conocer nuestro punto de partida para trazar a dónde queremos llegar. Muchas personas cometen el error de “autoetiquetar” su amor propio como bueno o malo, cuando en realidad es una cuestión de grados. Quiero que asignes y escribas un puntaje entre 1 y 10 para las siguientes frases, siendo 1 nada o poquísimo y 10, completo o muchísimo.

1. Me creo merecedor de amor y riqueza en mi vida.
2. Creo en mí y en mi posibilidad de lograr todo lo que me proponga.
3. No necesito una pareja para sentirme completo.
4. Conozco cuál es el propósito en mi vida o mi trabajo.
5. Soy amable conmigo y no digo cosas negativas de mí.
6. Me permito equivocarme y no sentirme mal por eso.

- 7.** No pongo en riesgo mis necesidades ante los pedidos de los demás.
- 8.** Mis sentimientos son tan importantes como los de los demás.
- 9.** Sé decir que no.
- 10.** Sé defender mis objetivos ante las negativas de las personas o de la vida.
- 11.** Tengo claras cuáles son mis mejores habilidades o fortalezas personales.
- 12.** Sé lo que los demás valoran de mí.
- 13.** Hago lo que quiero, cuando quiero, en donde quiero.
- 14.** No dejo que los demás me digan quién soy o qué debo ser.
- 15.** Elijo con quién compartir mi tiempo.
- 16.** Me siento valioso y valorado en mi trabajo.
- 17.** Reconozco mis miedos y los supero para ir hacia adelante.
- 18.** No me comparo con los demás.
- 19.** Tomo decisiones con seguridad.
- 20.** Disfruto pasar tiempo en soledad.

**21.** Todas las personas son valiosas y puedo aprender algo de ellas.

**Suma todos los puntos y divídelos por 21.**

Estos son los mensajes respecto a tu amor propio que puedes estar dándote sin tener plena consciencia:

**Si obtuviste entre 10 y 7:** "me amo y me reconozco valioso y merecedor del cuidado y amor de los demás".

**Si obtuviste entre 7 y 5:** "estoy trabajando en mi amor propio, tengo dudas y arranques de inseguridad, pero en el fondo sé que soy valioso y merecedor de amor".

**Si obtuviste entre 5 y 3:** "estoy aprendiendo a amarme y a sentirme valioso, pero todavía me cuesta ponerlo en práctica".

**Si obtuviste entre 3 y 1:** "me siento poco valioso y confío muy poco en mí, pero sé que es posible sentir y vivir mi valor de una forma diferente".