

INTRODUCCIÓN

Hoy es tu día, lector. Sí, hoy es el día. Antes de nada, quiero darte las gracias porque ya eres un afortunado. Tomaste la decisión más acertada: querer ser consciente de aspectos de tu día a día que se pueden mejorar. El camino no va a ser nada fácil, pero merecerá la pena.

Y por si no sabes de qué te estoy hablando, seré claro en este libro. Creo que hoy en día pocos seres humanos detallan estos aspectos como yo lo voy a hacer.

Será una lectura sencilla, pero a la vez incómoda. Esa incomodidad creará dos tipos de reacciones en ti: la primera te impulsará a cerrar el libro y no querer volver a leerlo. Seguirás pensando que tu vida ya es perfecta tal y como es y que, en la búsqueda de lo más preciado, todo dependerá de la suerte y del destino; la segunda reacción será exactamente la misma, la de cerrar el libro, **pero por la incomodidad que te hará sentir esa insatisfacción dentro de ti**. Te hará **pensar, reflexionar y cambiar tu paradigma** acerca de muchísimos aspectos que hasta ahora tenías olvidados o descuidados. Y no, no soy vidente, pero en el transcurso de este libro te acordarás de mis palabras y de lo mal que lo estás pasando mientras lo lees.

Para mí, este libro es un regalo. Un regalo a la esperanza de vivir, a la vida y al disfrute de una mayor calidad de esta, rodeado de la gente que más quieres. Esto es un acto de generosidad.

Tú eres el responsable de tu vida y conseguirás todo lo que te propongas, ya lo verás. Confío en ello. Te has sumergido en el mundo de la introspección y de la mejora constante porque quieres lo mejor para ti y para los tuyos. Eres una persona inteligente.

Espero que este libro te haga crecer tanto como la llama de la incomodidad que se formará en tu interior. Esa incomodidad es la que te beneficiará a largo plazo y la que recordaremos tanto tú como yo al final de nuestros días.

Quiero que todos estos REGALOS / hábitos se conviertan en tus herramientas más preciadas, pues sacarán lo mejor de ti. Ya has decidido tomar este camino, un camino increíble de no retorno.

Seguramente ya sepas lo que es un hábito: un hábito es una tarea que desarrollas en tu vida de forma inconsciente y sistemática sin que prácticamente te des cuenta. Que esta costumbre sea beneficiosa o no dependerá de serias reglas que voy a ir explicándote con la máxima objetividad posible en este libro. Que todas estas reglas se conviertan en sistemáticas también dependerá de muchos factores que mostraré a continuación.

Espero que te sean de gran ayuda, querido lector, al igual que lo están siendo para mí y para los millones de personas de éxito a los que he estudiado en los últimos 10 años.

Un fuerte abrazo y muchas gracias.

ieltxu

REGALO 1

AGRADECER

Demasiadas ideas transcurrían dentro de mi cabeza. Unos me decían que hiciera más deporte; otros que escribiera un diario, que meditara, que estudiara para que estas ideas se desvanecieran, que retomara antiguos *hobbies*... Ya no podía dormir, no podía alejar todos estos pensamientos. Seguía leyendo sin pausa y eso me hacía ser más consciente de pequeños hábitos que tenía que cambiar cuanto antes. Se trataba de pequeños aspectos que debía mejorar en mi vida.

Estos hábitos, de los cuáles te hablaré en este libro, han de repetirse durante un tiempo y ser constantes para que tu subconsciente los tome como parte de él. Tienen que tener una continuidad. Algunos hablan de 21 días; otros, en cambio, de 67. No existe un dato exacto a nivel general a la hora de interiorizar una costumbre. Luego te explicaré el porqué.

Asimismo, tu entorno, es decir, las personas con las que más tiempo pasas, determinará la viabilidad de que estos hábitos se conviertan en sistemáticos o no. Ese será mi objetivo con este libro. Vamos allá.

Mi primera regla es una de las más importantes: **ser agradecido**.

Sí, por favor, amigo, sé agradecido. Ser agradecido es una cualidad maravillosa con la que entrarás rápidamente en la rueda de la abundancia, una rueda que se mueve hacia delante creando un círculo virtuoso que se retroalimenta con cada agradecimiento.

Tienes que ser agradecido. Sí, querido lector, tuviste muy pocas probabilidades de haber nacido. Se ha demostrado que la probabilidad de que naciera cada persona es la misma que la de que dos millones de personas se junten para jugar cada uno con un dado de mil billones de caras y que todos saquen el mismo número. Es decir, las probabilidades eran muy escasas, de casi cero, así que tanto tú como yo somos unos afortunados.

Por lo tanto, da las gracias por esta tremenda oportunidad que se te ha brindado. Cuando eres agradecido, abres las puertas para recibir más. Es uno de los principios básicos de la abundancia.

Hay personas que necesitan decir «gracias». No valoran lo que poseen y creen que no es suficiente, por lo que se sienten desgraciadas y siempre quieren más.

La cualidad más importante para ser feliz es la de ser agradecido con todo lo que te ocurre, lo bueno y lo malo, porque todo es un aprendizaje valioso.

El agradecimiento no genera discusiones, no genera malestar. Por el contrario, lo que genera es aceptación y bienestar por todo lo bueno que te rodea.

Es una bendición ser agradecido y la elección es tuya. Te mando como deberes decir «gracias» por lo menos 10 veces al día.

REGALO 2

ESCRIBIR

Ya empiezo a sentirme mucho mejor. Mis ideas fluyen y empiezo a dormir con una mayor tranquilidad por las noches.

Por lo tanto, el siguiente hábito es el de escribir cualquier pensamiento que tengas durante el día en un pequeño diario o cuaderno de apuntes. Lo mejor es que lleves siempre contigo uno, ya que está comprobado que un pensamiento se olvida en unos 37 segundos de media*. Una locura, sí, en tan solo 37 segundos. Hay ideas que una vez pensaste y que nunca volverán, ideas que podían haber cambiado el mundo.

Asimismo, el hecho de sacar estas ideas, pensamientos y preocupaciones de tu cabeza te proporcionará una clarividencia inigualable para centrarte en las tareas más importantes que estés ejecutando en cada momento.

La mente está para pensar, no para recordar. Por ejemplo, en mi caso, como comenté anteriormente, empecé a dormir mejor, a olvidarme de quehaceres diarios y a preocuparme menos por todo, por lo que mi vida empezó a coger forma. El tomarme en serio este hábito fue un auténtico regalo, por el cual siempre me sentiré agradecido y bendecido. Un buen amigo mío *Fitness y Life Coach*, Carlos Andrade, emplea este diario para ver cuáles son sus patrones de pensamiento. Es un auténtico crac, al que también tienes que seguir muy de cerca, pues dará mucho de qué hablar en los próximos años.

Gracias a este REGALO, nunca más se te olvidará comprar en el supermercado esos productos de los que nunca te acuerdas o hacer esas tareas que tenías que haber llevado a cabo, pero que finalmente tu mente no recordó.

Te animo a que utilices una pequeña agenda de bolsillo para apuntarte posibles fechas o pensamientos que en un momento u otro te vendrá genial recordar. Este hábito cambió mi paradigma.

REGALO 3

HACER DEPORTE

Cuando haces deporte, mejoras automáticamente la circulación de tu cuerpo y cerebro. Es más, al hacer deporte se genera serotonina, dopamina y endorfinas, hormonas que te aportarán placer y bienestar instantáneo.

La primera hormona de todas*, la **serotonina**, es la encargada de producir una sensación de calma en tu cuerpo, la cual te ayudará a conciliar mejor el sueño y a regular mejor la ingesta de alimentos, evitando atracones.

La siguiente hormona que genera el deporte es la **dopamina**, la hormona que hace que te enganches a esa sensación placentera que tanto te gusta y te convierte en adicto a ella. Los deportistas sienten muchísimas ganas de volver a entrenar si pasan 3 o 4 días sin hacerlo, ya que sus cuerpos les vuelven a pedir dicha hormona.

Por último, las **endorfinas**, las más populares de todas, son las que te hacen sentir felicidad y euforia, reduciendo el estrés.

Todas estas hormonas que tu cuerpo produce al realizar deporte mejoran tu estado anímico y tu forma de ver la vida, te liberan de preocupaciones y te recargan de energía y vitalidad para afrontar los días siguientes.

30 minutos de ejercicio diario durante 3 o 4 días a la semana son más que suficiente para que estés sano y tenga ganas de afrontar los retos más importantes que se presenten en tu camino.