

Víctor Martín

DESATA TU ÉXITO

DESCUBRE LOS HÁBITOS Y LA MENTALIDAD QUE TE
PERMITIRÁN CONSEGUIR TODO LO QUE TE PROPONGAS

UN MÉTODO INFALIBLE PARA
DESATAR TODO TU POTENCIAL
Y LLEGAR AHÍ DONDE SIEMPRE
HAS SOÑADO

PRÓLOGO DE
MAGO MORE

EPÍLOGO DE
ANXO PÉREZ


alienta
EDITORIAL

Víctor Martín

Desata tu éxito

Descubre los hábitos
y la mentalidad
que te permitirán conseguir
todo lo que te propongas

© 2017 Víctor Martín

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2017

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-27-9

Depósito legal: B. 16.467-2017

Primera edición: septiembre de 2017

Preimpresión: victor igual sl

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN	21
HACKEA TU ÉXITO	27
PARTE 1	
TU PLAN DE ESCAPE	31
TUS CIRCUNSTANCIAS NO DEFINEN QUIÉN ERES NI QUIÉN PUEDES LLEGAR A SER.....	33
DISEÑO DE UNA NUEVA VIDA EN ACCIÓN.....	41
TU DEFINICIÓN DE ÉXITO.....	47
EL MONOCICLO DEL ÉXITO.....	51
DEFINIENDO TU VISIÓN.....	57
CÓMO TRANSFORMAR TU VISIÓN EN UN PLAN ACCIONABLE.....	67
CÓMO CREAR LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO.....	81

PARTE 2

HACKEA TU TIEMPO	87
CONSEGUIR MÁS HACIENDO MENOS	89
¿EN QUÉ EMPLEAS TU TIEMPO?	97
LA MATRIZ DE EISENHOWER.....	105
VUÉLVETE PRESCINDIBLE	111
LA MULTITAREA EFICIENTE NO EXISTE.....	121
EXPRIMIENDO TU ATENCIÓN Y ENERGÍA	127
OLVÍDATE DE LAS LISTAS DE TAREAS.....	137
PON TU VIDA EN «MODO AVIÓN».....	143

PARTE 3

LOS HÁBITOS Y LA MENTALIDAD DEL ÉXITO	155
LA MENTIRA DE LAS PERSONAS HECHAS A SÍ MISMAS.....	157
PRIMER ASALTO. ¡QUE EMPIECE EL COMBATE!.....	165
RITUALIZACIÓN DE TUS HÁBITOS	179
TU RITUAL DE NOCHE.....	195
DESCANSO SALUDABLE	207
RODÉATE DE LOS MEJORES.....	221

Tu turno	233
¿Conectamos?	235
Agradecimientos	237
Bibliografía	239
Epílogo	245

TUS CIRCUNSTANCIAS NO DEFINEN QUIÉN ERES NI QUIÉN PUEDES LLEGAR A SER

Nunca seas prisionero de tu pasado, sino arquitecto de tu futuro.

Robin Sharma

Si nuestras circunstancias personales definieran quién estamos llamados a ser, probablemente hoy sería una persona muy distinta. Mi propia experiencia me ha demostrado que las circunstancias desfavorables son un impedimento sólo si tú decides darlas por válidas. Pero si no te las crees y no las compras, únicamente tú estarás en disposición de cambiarlas.

Ésta es la historia de cómo decidí no creerme nada:

Nazco en 1981 en Barcelona, aunque mis padres viven en Badalona en ese momento. Paso tres años de mi vida allí hasta que estafan a mi padre, se arruina y pierde su empresa de grúas de transporte. Nos mudamos a casa de mi tío en Viladecans y mi padre encuentra allí un trabajo en el que pasa una media de 15 horas. Empezamos de cero.

Repito parvulario. El pequeño colegio donde me inscriben mis padres no dispone de suficientes alumnos para po-

der cursar primero de EGB y me plantean la opción de esperar un año para no tener que cambiarme de colegio (probablemente a un colegio de curas. Nada que objetar). De pequeño me costaba una barbaridad hacer nuevos amigos y se me hacía una odisea conocer a niños nuevos. Le pregunto a mi mejor amigo, Diego, qué piensa hacer él, y me dice que hagamos lo que yo diga. Nos quedamos.

Tres años después, el pequeño colegio cierra sus puertas por falta de alumnos y mis padres me inscriben en un colegio privado de curas. Ese mismo año mi madre sufre un brote de esclerosis múltiple que le impide moverse bien y comunicarse con fluidez. Mi padre nos explica a mi hermana y a mí en qué consiste la enfermedad de mi madre, y nos mentaliza de que la cosa no acabará bien. Pillo un cabreo monumental con Dios y con la vida. «Mis padres me han inscrito en un colegio de curas, y ¿así me lo pagas?» Ésa fue la última conversación que tuve con Dios en mi infancia. Decido renunciar a hacer la primera comunión como venganza.

En EGB paso de ser de «los listos de la clase» a aprobar por los pelos. No era capaz de centrarme en los estudios y recuerdo esos días como una época negra. Es muy difícil hacerle entender a un niño que su madre está enferma y que acabará postrada en una cama el resto de su vida. Paso la gran mayoría de mis días en casa con mi madre y me apuntan a clases de informática para que me distraiga un poco y salga de casa. Allí la dueña de la academia me da un libro de BASIC (un lenguaje de programación) y me dice: «Ponte a copiar ejemplos». Ahí me doy cuenta de que a falta de un buen profesor, un buen libro puede hacer maravillas. Aprendo programación de forma autodidacta y paso a estudiar por mi cuenta lenguajes más complejos.

En 1999 acabo mi último año de instituto pero me quedan tres asignaturas y me quieren hacer repetir curso. Como no me puedo permitir el lujo de repetir de nuevo, convengo a uno de mis profesores para que convierta un 4,4 en un 5 y a la directora del instituto para que me evalúen a principios del curso siguiente sin tener que asistir a clase durante todo el año en caso de aprobar. Acceden, hincos codos como si no existiera un mañana y me lo quito de encima. Después de eso apruebo la selectividad sin estudiar; no entraba en mis planes prolongar los años de estudio y me presento al examen «a ver qué pasa». Mi padre se cansa de trabajar 15 horas diarias y, después de un infarto, decide pedir la cuenta y comprar a plazos un camión para transportar mercancías peligrosas. Durante unos años pasamos la situación económica más dura que yo recuerde, y eso me hace crecer con creencias limitantes acerca del dinero y el trabajo duro.

En el año 2001, después de ver que todos mis amigos deciden estudiar una carrera me siento el tonto del grupo. Le digo a mi padre que quiero estudiar la carrera universitaria de Ingeniería Técnica de Informática de Sistemas, y él me contesta que si quiero estudiar tendré que trabajar para costearme los estudios porque él no puede hacer frente a los gastos. Dicho y hecho. Entro a trabajar en mi primer y último trabajo. Me ficha una multinacional alemana en la que tras dos semanas de formación, me ponen como técnico de campo a reparar los problemas de software de los ordenadores de jueces, secretarías judiciales y funcionarios del departamento de justicia de toda Cataluña. En ese período descubro que el teletrabajo es una realidad y que puedo cerrar el doble de incidencias que mis compañeros organizándome mejor: selecciono las averías que sé que puedo resolver por teléfono y me voy (en horario de trabajo) a casa a darle de

comer a mi madre (ya en un estado avanzado de su enfermedad). Me convierto en el técnico que más incidencias resuelve por día.

Ese mismo año me doy cuenta de que la informática no me gusta tanto como yo pensaba y dejo la carrera. En mi casa ponen el grito en el cielo y mis amigos me aseguran que no tengo futuro. Curioso porque a dos de ellos los contrataré unos años más tarde en mi primera empresa.

En el 2003, Luis, uno de mis mejores amigos, se compra una casa y consigue pagarla en menos de un año con una página web para adultos. Me explica cómo ganar miles de euros al mes y me abre los ojos con las innumerables posibilidades que ofrece internet para ganar dinero. Decido replicar su «modelo de negocio» y por las tardes me dedico a construir una página web poco glamurosa que me da un sobresueldo y con el que intento arrimar el hombro con los gastos de mi casa. Con mi madre enferma y mi padre siendo el único que generaba ingresos, ese ingreso extra nos viene como agua de mayo.

En 2004, un compañero de trabajo que sabe a lo que me dedico en mi tiempo libre me explica que su primo es amigo de los dueños de una pequeña operadora telefónica. Están buscando formas de expandir su negocio en internet y les habla de mí. Nos reunimos y yo les hablo de «mi negocio a tiempo parcial». Les encanta la idea y nos proponen crear desde cero una empresa con la que ofrecer contenidos *premium* de pago a través de sus plataformas.

Principios del 2006. Momento de saltar al vacío y ser mi propio jefe. Después de perder la cuenta de las veces que

pedí que me promocionasen en la empresa en que trabajaba (y ser rechazado el mismo número de veces), decido liarme la manta a la cabeza y darle una oportunidad a la empresa que creo en el 2004. Prefiero probar y fallar que quedarme en un trabajo cómodo en el que no se me valora. Con veinticuatro años decido liderar mi primera empresa y paso en poco tiempo a facturar en un solo mes la misma cantidad que ganaba en todo un año trabajando para terceros. Ese mismo año muere mi madre y me quedo con la espina clavada de no haber emprendido antes para poder ayudar más a mi padre.

Mediados del 2006. Aprendo a vivir sin horarios y adaptarme a la incertidumbre de emprender. Me convierto en un adicto al trabajo y paso entre 14 y 16 horas diarias trabajando para levantar mi nueva empresa. Me sorprendo a mí mismo desarrollando, con un lenguaje de programación web que desconozco, toda la plataforma en la que se basará mi negocio. Empiezo a sacarle provecho a las clases de programación que hice de pequeño.

Principios del 2007. La empresa va como un tiro y empezamos a contratar personal. Aprendo a delegar, a gestionar proyectos y equipos, y, sobre todo, a gestionar el tiempo de otros (no el mío). Algunas malas experiencias despidiendo a la gente que había contratado de forma equivocada y unos cuantos euros menos en la cuenta de la empresa me hacen plantearme el subcontratar trabajos puntuales en el extranjero. Descubro que hay mil formas de encontrar talento a buen precio sin necesidad de contratar.

Finales del 2007. Los aires de grandeza se me suben a la cabeza y me creo un pariente lejano de Richard Branson.

Comienzo a diversificar y probar con otras ideas de negocio que en su gran mayoría fracasan estrepitosamente. Algunas de ellas me hacen cantar bingo y aumentan mis delirios de emprendedor en serie. Unos miles de euros mal gastados después me hacen ver que las pepitas de oro no existen y que el foco obsesivo por hacer muy bien algo en concreto es una de las claves del éxito. Ya lo dicen que «quien mucho abarca, poco aprieta». Reconozco en mí que uno de los motivos de querer diversificar es lo poco que me motiva la actividad de mi empresa y me empiezan a surgir dudas sobre mi futuro.

En el 2008 la gran crisis económica empieza a afectar a mi negocio y aunque se resiente se sigue manteniendo. Eso me hace investigar nuevas formas de promocionarlo. Empiezo a formarme en marketing digital y redes sociales. Pruebo todo lo que aprendo en mi empresa, que me sirve de conejillo de Indias. Convierto el marketing digital y las redes sociales en mi vida; aprendo de forma acelerada estrategias que aplicadas a cualquier sector pueden hacer crecer exponencialmente un negocio. En ese momento me doy cuenta de que el sector en el que tengo actividad realmente no me gusta ni me llena. Eso me hace plantearme estudiar otras vías de negocio en diferentes sectores empezando desde cero. La idea me aterra, pero me van los retos.

En 2009-2010 se me ocurre la gran idea de abrir un blog personal para contar mis peripecias en el mundo emprendedor. Sin duda alguna, uno de mis momentos eureka en mi vida. Si emprender en el 2004 había sido todo un acierto, crear el blog ha sido una de las mejores decisiones que haya podido tomar (aunque no lo supiese en ese momento).

Las visitas de mi blog crecen mes a mes y empiezo a re-

cibir peticiones de empresas que quieren contratarme para que las asesore. Mi frase más repetida en ese momento era: «Lo siento, pero no soy contratable». Las cosas me iban bien y no me veía ofreciendo mis servicios profesionales a nadie, hasta que llegó un momento en el que pensé: «Espera, estás haciendo el tonto. Hay muchas empresas que quieren tus servicios y las estás rechazando. ¡Estás dejando dinero en la mesa!». Obviamente cambié mi discurso. En ese momento decidí cerrar mi empresa y dedicarme al ciento por ciento a mi blog y a otros proyectos que realmente me motivaban.

En 2012-2013 se me empieza a reconocer como una de las figuras más influyentes en el mundo del marketing digital y las redes sociales gracias a mi blog. Mi cartera de clientes va en aumento y monto la agencia Young Media para poder ofrecer los servicios que yo personalmente no podía dar. Organizadores de varios eventos me contactan y comienzo a dar conferencias sobre emprendimiento, marketing digital y social media. En paralelo anuncio en mi blog que estoy escribiendo mi primer libro, *El método Rocket Blogger*, en el que comparto cómo hacer crecer un blog y vivir de él. El libro lo reservan más de setecientas personas antes siquiera de escribirlo. Eso me hace aprender el poder de la marca personal y cómo cualquiera puede vender productos propios en internet.

Principios del 2013. Cuando las cosas no me podían ir mejor, a mi hijo Nil le diagnostican un trastorno de espectro autista y entro en la mayor depresión de mi vida. Me vuelvo incapaz de hacer nada y me hundo en la miseria. Como resultado de mi inactividad me arruino por completo y acabo viviendo un tiempo en casa de mi padre con toda

mi familia. Después de unos meses de luto y aceptación, me comprometo a diseñar mi nueva vida y trazar un plan de escape con todo lo que ello conlleva: trabajar menos pero mejor, ser más productivo y disfrutar de mi tiempo, adquirir un marco mental positivo antibombas y vivir cada día con el propósito de hacer felices a los míos.

Finales del 2013-actualidad. Mi plan de escape funciona. Consigo rehacer mi vida y dedicar mi tiempo a lo que verdaderamente tiene importancia para mí y me hace saltar de la cama por las mañanas. Automatizo gran parte de mi negocio para conseguir ingresos pasivos en modo automático, y me dedico a asesorar a otros trabajadores *freelance* y negocios digitales para que puedan generar ingresos en internet con todo lo que yo he aprendido a lo largo de los años. Doy el gran salto como conferenciante internacional y empiezo a dar la vuelta al mundo dando charlas, cursos y talleres.

Ésta es la historia de una persona que no ha tenido nada y que lo ha tenido todo, y lo sé, tu historia puede ser muy parecida o muy distinta a la mía. Pero si ésta te puede servir de algo es para que entiendas que tus circunstancias no te definen. No las aceptes. Sólo hay una cosa absolutamente cierta en todo lo que vivimos: o nos comemos el mundo, o el mundo nos comerá a nosotros. Yo un día decidí comerme el mundo y espero que tú me acompañes en este banquete.

DISEÑO DE UNA NUEVA VIDA EN ACCIÓN

Los dos días más importantes en tu vida son el día que naciste y el día en el que descubres por qué.

Mark Twain

Todavía recuerdo como si fuese ayer ese día del 2013 en el que supe que mi hijo Nil padecía un trastorno de espectro autista. De un día para otro mi mundo se desmoronó por completo. Se fue a la mierda y no pude hacer nada para evitarlo. Todo lo que yo había imaginado sobre el futuro de mi hijo se había desvanecido y me empezaron a asaltar un montón de dudas sobre su vida, y en consecuencia sobre la mía.

¿Tendrá una vida normal como el resto de los niños? ¿Podrá estudiar? ¿Tendrá que ir a un colegio especial? ¿Dependerá de sus padres en el futuro? ¿Podrá hacer su propia vida, enamorarse o ser padre como yo? ¿Será feliz? La lista de preguntas sin respuesta era interminable.

Todo padre sueña con ver crecer sanos y sin problemas a sus hijos, y me preguntaba por qué me había tocado a mí vivir aquella pesadilla. ¿Había hecho algo malo? ¿Me lo merecía? ¿No lo había pasado ya suficiente mal de pequeño con la enfermedad de mi madre? ¿El karma quería vengarse

de mí? No entendía nada y aquel duro golpe me fue hundiéndose poco a poco. ¿Qué me estaba pasando? Yo, que me considero una persona superpositiva y optimista, no podía levantar cabeza.

Miraba a mi hijo a los ojos y él no me sostenía la mirada, algo muy común en las personas autistas. Aquello me hacía salir corriendo y esconderme a llorar para que nadie me viera. Durante un tiempo traté de hacerme el fuerte para que mi entorno no percibiera lo mal que lo estaba pasando.

En los siguientes meses mi vida estuvo en caída libre, y lo peor de todo es que me daba absolutamente igual. Pensaba que no podía hacer nada por mí ni por los míos y entré en una espiral negativa que casi acaba con todo lo que había creado hasta el momento:

- Empecé a cancelar todas las conferencias que tenía que dar en los próximos meses y a inventar excusas para no aceptar conferencias nuevas.
- Dejé de aceptar nuevos clientes porque era incapaz de centrarme en otra cosa que no fueran mis propios problemas personales.
- Me peleé y alejé de mi vida a algunos amigos y familiares que con su mejor intención trataron de quitarle hierro al asunto. Me aislé por completo.
- Padecí insomnio durante un buen tiempo y se me cambió el horario, haciendo que fuese imposible para mí levantarme a una hora decente.
- La consecuencia más grave de ese pasotismo consciente fue mi ruina. Perdí todos mis ahorros y acabé con mi familia viviendo en casa de mi padre. Aunque si te soy sincero, ese tema nunca me preocupó. Si sabes cómo generar dinero puedes estar arruinado, pero nunca serás pobre.

No acababa de entender cómo yo mismo había permitido que mi vida se desmoronase de esa forma. Estaba tan furioso y enfadado con el mundo entero...

Por otro lado, muchas personas no sabían nada de lo que me pasaba y yo tenía que guardar las formas. Si hay algo que no me gusta es despertar compasión en los demás y que me anden preguntando cada dos por tres si estoy bien, así que intentaba hacer mis apariciones en público con la mejor de mis sonrisas falsas.

Un día, leyendo una revista cayó en mis manos una cita que me hizo hundirme del todo, y es que dicen que algunos mensajes te llegan cuando más necesitas recibirlos.

La cita estaba en una pequeña esquina de la página y aún me pregunto cómo fue posible que me diese por leerla. Decía: «Si mi sonrisa mostrara el fondo de mi alma, mucha gente al verme sonreír lloraría conmigo». Aquella frase de Kurt Cobain fue como una bofetada con la mano abierta en toda la cara. Me puse a llorar durante horas como un niño pequeño hasta no poder más.

Entonces sucedió lo inesperado. Estando llorando tuve la sensación de verme a mí mismo desde otra perspectiva y algo hizo clic en mí. «Pero ¿qué co**nes? ¿De esta pasta estoy hecho? ¡Y una mierda! No pienso hundirme más.»

En ese preciso instante algo atravesó mi mente como si de un rayo se tratase y me hizo cambiar el chip.

Cuando estás hundido en lo más profundo de un agujero, lo primero que tienes que hacer para salir de él es dejar de cavar. En lugar de preguntarme por qué me pasaba eso empecé a preguntarme para qué me servía eso que me pasaba. En ese momento vi la respuesta más clara que nunca. En mi mente pude dilucidar un propósito que se mostró ante mí de forma cristalina. Era el momento perfecto para hacer cambios en mi vida y diseñar una nueva. El momento per-

fecto para crear una nueva visión más grande y más ambiciosa que nunca. Y, además, tenía un buen motivo.

Así que me propuse hacer todos los cambios que siempre había querido hacer. Estaba empezando de cero y me decidí a sacar al superhéroe que todos llevamos dentro.

Tuve la determinación de optimizar mi vida, ser más productivo y luchar. Si la vida te pide que seas un héroe, sé un héroe. Ésa es la forma de transformar un mal momento en un reto personal.

Recurrí al principio de Pareto y a la ley de Parkinson para conseguir mis objetivos (de éstos te hablaré más adelante).

Y éstas son algunas de las medidas que tomé para llevar a cabo el cambio:

- Empecé a poner en práctica la dieta de sueño polifásico Uberman en su modalidad Everyman. Una dieta de sueño que te permite dormir 4,5 horas diarias con dos siestas de 20 minutos a lo largo del día. Aquí empezó la etapa más productiva de toda mi vida.
- Comencé a levantarme entre las 5.00 y las 5.30 de la mañana y a aprovechar el día.
- Descubrí la meditación y sus beneficios para mantener el foco, aliviar el estrés y tener más energía durante el día.
- Incluí el deporte diario en mi vida.
- Aprendí algunas técnicas de lectura rápida para poder leer un libro por semana y nutrir mi conocimiento.
- Escuché un podcast diario con tal de mantenerme motivado e inspirado.
- Despedí a mis peores clientes y comencé a seleccionar a unos pocos pero buenos.
- Empecé a viajar no sólo por trabajo, también por placer.
- Reenfoqué mi vida para disfrutar más del día a día y cómo no, intentar disfrutar el fin de semana.
- Organicé el evento de mis sueños: el Social Media Care.

Un evento solidario que cada año reúne a más de 320 personas para recaudar comida envasada y donarla a un comedor social de Barcelona.

- Lancé Wiluve, uno de mis proyectos *online* emblema para generar ingresos pasivos mes a mes.
- Volví a aceptar conferencias y empecé a dar la vuelta al mundo haciendo una de las cosas que más me gusta hacer: dar charlas.
- Y, sobre todo, empecé a disfrutar de más tiempo de calidad con mis hijos.

Me di cuenta que es mejor intentar encender la luz que maldecir la oscuridad, y eso es lo que hice. Poner una bombilla gigante en el techo de mi vida para iluminar la oscuridad de mis problemas.

Alguien me dijo una vez que «Dios sólo le envía obstáculos a quien tiene el coraje de superarlos». No sé si Dios tenía ese gran plan pensado para mí, pero en todo caso me importaba poco. Tenía una visión clara de lo que quería lograr con mi vida y un propósito definido. Había tocado fondo y me había impulsado para salir de él con más fuerza que nunca. ¿Ahora qué me podría detener?