

Josef Ajram

El pequeño libro de la superación personal 2



EL PEQUEÑO LIBRO DE LA SUPERACIÓN PERSONAL 2

Échale MÁS gasolina a tu cerebro
y consigue todo lo que te propongas

Josef Ajram



© 2018 Josef Ajram

Ilustraciones del interior: © Mamen Díaz

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2018

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-31-6

Depósito legal: B. 6.328-2018

Primera edición: abril de 2018

Preimpresión: gama 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.

1

¿Sabes lo que te hace
feliz?

PLANO CARTESIANO DE LA FELICIDAD



Detrás de casi todo lo que hacemos, en especial en nuestro mundo occidental, siempre hay dos grandes motores que nos mueven a la acción: la necesidad pura y dura y la búsqueda de la propia felicidad.

El problema es que a veces es difícil casar esas dos fuerzas motoras: la necesidad se transforma en una obligación que cada vez es más difícil aguantar —por ejemplo, un trabajo que no te gusta pero que te permite pagar el alquiler—; y la búsqueda de la felicidad se convierte en una obsesión que acaba anulando todo lo demás —pienso en la gente que se pasa el fin de semana de fiesta y está en coma hasta el miércoles.

Por si fuera poco, no siempre resulta sencillo separar lo que de verdad necesitas y lo que es totalmente accesorio; o lo que te hace feliz de verdad y lo que sólo te crea una falsa ilusión de felicidad, como pasa por ejemplo con todas esas cosas que entrarían en la categoría de los «caprichos».

Porque digámoslo claro: vivimos en la era del capricho. Dedicamos mucho tiempo a pensar en cosas que creemos que necesitamos para vivir. Aunque al cabo del rato nos demos cuenta de que sólo son el fruto de una necesidad de recompensa inmediata, de un esquema de pensamiento a muy corto plazo que al final lleva al vacío.

Para aclararse las ideas y separar el grano de la paja, la bonita matriz que tienes en la ilustración de la página anterior resulta de lo más práctica. Esta matriz ayuda a gestionar las emociones que nos producen nuestras necesidades y satisfacciones del día a día.

Si necesito algo, y además me hace feliz, he de ir a por

ello y agradecerlo. Aquí hay que tener muy claro lo que decía hace un momento de los caprichos y aprender a diferenciar. Pero si esa necesidad, esa obligación ineludible, también te satisface y te hace feliz... entonces sólo puedes sentirte afortunado y dar las gracias.

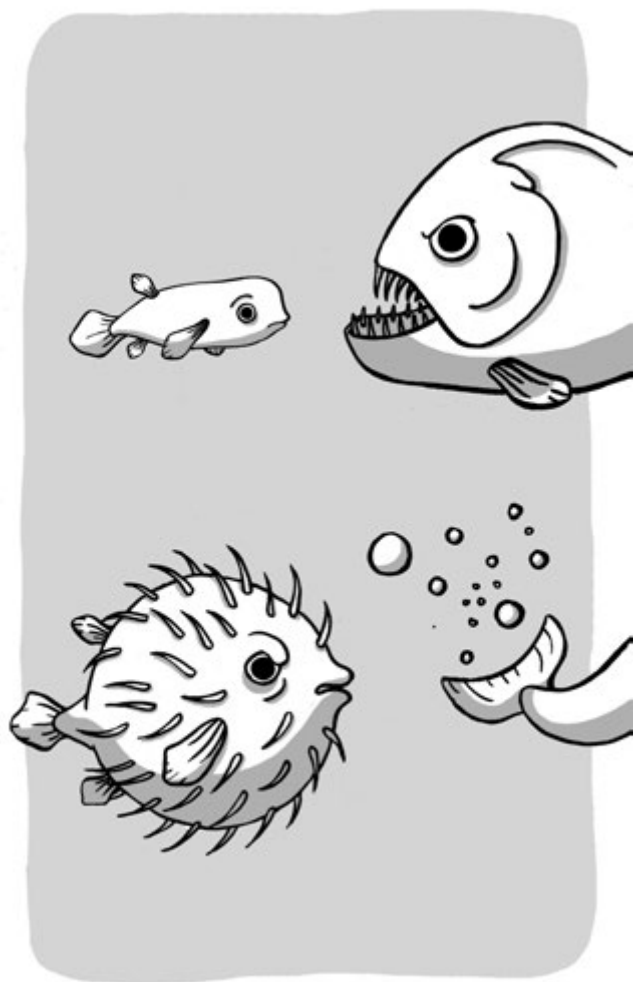
En segundo lugar, tienes todas aquellas cosas que necesitas pero que no te hacen feliz. Aquí el ejemplo que ponía del trabajo resulta perfecto. En este caso, hay que entender que hay que aceptar las cosas, si bien es cierto que esto no significa resignarse. Cambiar esa necesidad y buscar otra que te haga feliz es un gran objetivo capaz de inspirar la vida de cualquiera.

Luego tienes esas cosas que ni necesitas ni te hacen feliz. Y, de verdad, todos tenemos unas cuantas. Aquí no hay otra opción que pasar página. No puede ser que vivas con amargura o tristeza por culpa de cosas que ni necesitas ni te hacen feliz. Y, para ello, resulta fundamental aprender a decir que «no». No hay que sentir ningún remordimiento por eliminar de tu vida esas cosas inútiles, que te hacen ser menos productivo. Un «no» puede ser muy constructivo.

Y, por último, está todo lo que en realidad no necesitas, pero que te hace feliz. Si hay cosas así en tu vida, disfrútalas. Son un premio que puedes concederte por tu trabajo, por tu esfuerzo, por tu disciplina. Aquí sí puedes darte el capricho. Disfruta de eso que te hace tan feliz. Porque la vida, sobre todo, consiste eso; en disfrutar.

2

Suerte. Saber utilizar
efectivamente mis
recursos para tener éxito



Hay una palabra que funciona como un refugio que justifica y consuela nuestras penas, y que, al mismo tiempo, también sirve para explicar los motivos que hay detrás de los éxitos de los demás. Esa palabra es suerte. Y su hermana, la mala suerte.

Para mí, la palabra suerte es muy peligrosa, porque muchas veces enmascara el éxito y el talento. Lo típico: ves a alguien que hace algo que levanta la admiración de los demás, que hace su trabajo de una forma impecable... y entonces siempre está el que dice:

—Bueno, es que el tío tiene mucha suerte.

Aquí la palabra suerte impide que te pongas a pensar en las verdaderas razones que hay detrás de su éxito; en la forma de llegar a su nivel y de equiparar tu talento al suyo. Aquí la suerte es como un techo bajo que te impide ponerte de pie.

Así que mejor dejar esa suerte a un lado y tratar de ver las cosas desde otro punto de vista. Si coges la palabra suerte y la descompones, te saldrá una frase muy bonita a partir de cada una de sus letras: Saber Utilizar Efectivamente mis Recursos para Tener Éxito. Y de esas seis letras, para mí hay dos que son la clave: la «U» de utilizar y la «E» de efectivamente.

Porque muchas veces el problema es que, a pesar de que hay personas que tienen una gran capacidad de trabajo y un talento enorme, no saben encontrar sus ventanas de eficiencia, o sea, esos momentos del día o de la semana en los que pueden ser más eficaces, dar lo mejor de sí y demostrar su valía a los demás. Son personas que valen y tra-

bajan muchísimo, pero que no consiguen llegar al lugar que por su talento se merecerían.

Para que se entienda mejor lo que quiero decir, suelo recurrir al ejemplo de los guapos. Imagínate que vas a una discoteca y ahí, al lado de una de la barras, ves a un grupo de chavales que quieren ligar. ¿Cuándo crees que tendrán más probabilidades de éxito, cuando los guapos de la discoteca aún pululan por la pista o a última hora, cuando ya no queda ni rastro de ellos?

Supongo que muchos de vosotros estaréis pensando en que a última hora, porque con un par de copas encima uno aparca un poco los complejos y siempre es más fácil lanzarse. Pero más allá de las copas, la lógica nos dice que el grupo de chavales que hay junto a la barra lo tendrá más fácil cuando los guaperas se hayan ido. ¿Por qué? Pues porque cuando los guaperas se vayan, los chicos de la barra se convertirán en los simpáticos de la fiesta. Y ahí tendrán su oportunidad.

En el trabajo pasa exactamente lo mismo. Por eso es importante localizar a los «guaperas» de la oficina; esas personas que son una competencia directa y que además parten con ventaja. Esas personas que, incluso cuando desarrollas tu talento de forma espectacular, pueden impedir que tu esfuerzo se transforme en un rendimiento brillante que los demás sean capaces de apreciar.

Así que, para no poner excusas, y para que tu equipo tampoco pueda ponerlas, es fundamental que localices esas ventanas de eficiencia. Porque es mejor rendir dos o tres horas al día al cien por cien que pasarse ocho al 50 por ciento. Los resultados que vas a conseguir cuando puedes desarrollar tu talento al máximo, sin palos en las ruedas, son los que marcan la diferencia. No tengas la menor duda.

3

Paciencia para aceptar
las cosas que no podemos
cambiar. Fuerza para
cambiar las cosas que
podemos cambiar.
Inteligencia para
distinguir las



En la vida hay cosas que no puedes cambiar, por más que te esfuerces. Y también hay cosas que sí puedes cambiar, aunque en tu cabeza parezcan inamovibles. Saber distinguir entre ambas es fundamental.

Te pongo un ejemplo, parecido al que utilicé al hablar de la matriz felicidad/necesidad. Imagínate que tienes un trabajo que no te gusta nada: jornadas de once horas diarias, muchos problemas para compaginar tu vida social y familiar con la laboral, imposibilidad de desarrollar esa pasión que de verdad te hace feliz... en fin, un trabajo de los que te queman; creo que te haces a la idea. Ante esta situación tienes dos posibilidades: seguir igual o cambiar las cosas.

La primera pregunta que debes hacerte entonces es: ¿realmente quiero cambiar esa situación? Porque no son pocas las personas, de perfiles muy diferentes, que me dicen «quiero darle un cambio a mi vida» y que después, a la hora de la verdad, no se deciden a hacer nada. Esas personas, en realidad, se han acomodado a su situación, hasta el punto de integrar la queja en su rutina diaria, como la excusa perfecta que las exime de pasar a la acción.

Pero vamos a suponer que de verdad quieres cambiar tu situación. Si es así, lo primero es tener la fuerza para hacerlo, que va siempre asociada a la valentía. Una valentía que no quita que siempre haya que medir muy bien los riesgos y aplicar una de las frases que definen el método Ajram para ganar dinero en bolsa: «pérdidas limitadas, beneficio ilimitado».

¿Y qué quiero decir con esto exactamente?

Que siempre debes hacerte dos preguntas antes de actuar para provocar el cambio: ¿qué pasaría si todo me saliera mal?; ¿y que pasaría si al final me saliera bien? Aquí la clave es que los beneficios de que las cosas salgan bien superen, en todo caso, a los perjuicios de que las cosas salgan mal.

Sin embargo, es posible que no puedas cambiar las cosas a corto plazo, por más ganas que tengas. Entiendo que esa situación puede llegar a ser desesperante, pero aquí no te queda otra que tener paciencia. Como decía al hablar de la matriz felicidad/necesidad, tienes que aceptar la situación, llevarla lo mejor posible —en vez de llevarla con resignación— y esperar a que llegue ese momento en la vida en el que tendrás una posibilidad real de hacer ese cambio. Es entonces cuando hay que aplicar la fuerza.

Mientras resulte imposible hacer realidad los cambios, no tiene ningún sentido vivir amargado ni hacer un derroche de energía que no va a llevarte a ninguna parte. Todo lo contrario. Es el momento de prepararse, de coger fuerzas, de llenar el depósito... y, entonces, cuando llegue el momento, explotar y dar todo lo que llevas dentro. Como el ciclista que espera toda la carrera al momento perfecto para pegar el arreón, cuando sabe que puede maximizar su talento y su esfuerzo para dejar atrás a sus rivales.

Pero, primero, inteligencia. Inteligencia para saber cuándo hay que tener paciencia. E inteligencia para detectar cuándo ha llegado el momento de aplicar la fuerza.