

OLGA FERNÁNDEZ

VIVIR MOLA



**APRENDE
A TOMAR
DECISIONES**




ESPASA

OLGA FERNÁNDEZ

APRENDE A TOMAR DECISIONES



ESPASA

© Olga Fernández, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 2.629-2020

ISBN: 978-84-670-5872-7

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 este 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 (Arts. 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
--------------------	----

LAS PEQUEÑAS DECISIONES

PRELIMINAR	15
1. LA DECISIÓN DE EMPEZAR	19
2. DECIDIR DESDE EL AMOR	29
3. LA DECISIÓN DE PENSAR EN POSITIVO	37
4. LA DECISIÓN DE PERSEVERAR	43
5. LA DECISIÓN DE SER ÚNICO	51
6. LA DECISIÓN DE VALORAR TU TIEMPO	61
7. LA DECISIÓN DE SER FELIZ	71
8. LA DECISIÓN DE AVANZAR	77
RECAPITULANDO	91

TUS FUNDAMENTOS, LAS REGLAS DEL JUEGO

PRELIMINAR	97
9. EL ORIGEN DEL PRESENTE, LA SEMILLA DE TU FUTURO	99
10. ONDA MAGNÉTICA	111

11. GENEROSIDAD SENTIDA	121
12. EL TIEMPO CON SENTIDO PROPIO	131
13. LAS PEQUEÑAS ACCIONES EXTRAORDINARIAS	139
14. VIVIR MOLA	147
15. AMAR LO QUE HACES	155
16. TOMAR DISTANCIA	161
RECAPITULANDO	165

TUS VALORES, FUNDAMENTOS PROPIOS

PRELIMINAR	169
17. EL ORIGEN DE TUS VALORES	171
18. DÓNDE TE LLEVAN TUS MOTIVOS	177
19. TUS MOTIVOS EN PRESENTE Y EN PRIMERA PERSONA	183
RECAPITULANDO	193
FIN	199
AGRADECIMIENTOS	203

1

LA DECISIÓN DE EMPEZAR

Antes de tomar la decisión de empezar, hay que comenzar por el principio, que es la toma de consciencia. Lo que en este momento nos rodea, disfrutamos o nos disgusta es un resultado. El origen de esto se produjo en el pasado, nacieron de una o varias causas.

Comienza sin esperar la perfección, sin esperar las circunstancias perfectas. Esperar y ser perfecto son las excusas del que no quiere. Claramente tú quieres. Comienza ya a no esperar nada más y ser imperfecto. Es una ley del éxito, del éxito en cualquier ámbito.

Esta es una ley universal llamada la ley de la causa y efecto de la que puedes ser más o menos consciente, pero que funciona igual para cada uno de nosotros. Existe el origen, un tiempo por medio y luego su manifestación.

La realidad es una semilla que se planta, y los frutos que recogemos hoy son la manifestación de aquellos hechos, pensamientos y emociones plantadas. Hoy no es tiempo de sentir culpabilidad, pero sí de ganar sabiduría y hacerse responsable de esta correspondencia entre nuestros actos y su efecto *a posteriori*.

Simplifica mucho saber relacionar la causa con lo que hoy se manifiesta, es crucial a la hora de tomar la decisión de querer transformar, cambiar o empezar algo. Lamentarse ni es solución ni consuela, pero hacerse responsable y comprometerse a encontrar la causa o las causas es motivador y sirve como base de una buena toma de decisión.

Sabiendo que la ley de causa y efecto pasa por todo y para todos, podrás reflexionar con gran nivel de consciencia adónde te conducirán tus pequeñas decisiones del día a día. Nadie vive tus resultados, tus emociones de insatisfacción, angustia, impotencia o inseguridad. Así que escuchar tu interior, tu respiración y tus emociones facilitan la toma de elecciones, por diminutas que estas parezcan.

Antes de decidir acuérdate de que la intuición está para ayudarte. La intuición no ejerce presión en el pecho, no crea dependencia, pero genera emociones de plenitud.

Todos buscamos la felicidad que se encuentra en nuestro interior. Los resultados de una decisión que se origina en tu silencio, en una respiración profunda y una conexión con la intuición son causa, siendo su efecto el eco de la verdad.

Sea lo que sea que quieras iniciar, antes de empezar desecha las emociones que te hicieron sufrir en el pasado y limpia sin remordimientos las heridas que te produjeron.

Puedo escuchar tu pregunta interna porque yo también me la hice. ¿Y si aún no sé desecharlo o limpiarlo? El camino te enseña. Comienza igualmente, aprende a caminar caminando paso a paso. Si la desesperación te visita dile que toda esa ira desaparecerá también. Eso pasará también, no importa cuánto malestar tengas dentro si tienes la voluntad de levantarte y levantarte.

Valiente es quien en medio de su verdad, sus restos de culpabilidad, entre sus escombros de derrota, sabe que ha de empezar para conseguirlo, o incluso para decidir sencillamente ser feliz.

Hoy emprendes de nuevo y lo haces con otra visión porque ya sabes que hay más posibilidades de las que ahora tus ojos puedan ver. Eres crédulo por confianza, porque tienes consciencia de los límites que pone la mente cuando está delante de algo desconocido. Su miedo a las cosas nuevas reduce su campo de visión. Por suerte, muchos se dieron cuenta hace tiempo y nos mostraron con sus ejemplos personales lo impensable. Ya hay personas que han conseguido lo que tú te propones comenzar, lo único que te diferenciaba antes de ellas es lo que ahora tienes: el compromiso contigo mismo con respecto a la decisión que has tomado: COMENZAR, PERMANECER Y TERMINAR.

La decisión que has elegido te conduce a un camino tan lleno de posibilidades como de obstáculos, pero ahí está la emoción de este reto. Hacerlo a pesar de todo. Y sabiendo que los desafíos te pondrán a prueba, que habrá baches que superar y que tendrás que inventar la manera de pasar por encima de ellos.

El secreto no es secreto, sino la sabiduría de hacer muy tuyo el pensamiento de que lo fácil es quedarse sin hacerlo. Rendirte a la idea de que llevar a cabo eso que deseas y terminarlo no es fácil porque, si lo fuera, ya lo estarías haciendo.

Si dudas sobre comenzar o no, puede ser que temas darte cuenta de que eso es realmente lo que deseas. Puede que tu mente tema más dar la razón a tu voluntad, puede que temas decirte a ti mismo que debías haberlo hecho antes.

Déjame aclararte algo, cuando tu voluntad, tu alma y tú estáis en lo que es coherente y auténtico, los reproches son sabiduría en forma de risa.

La verdad no es tan dolorosa cuando es porque estás en la verdad.

Por insignificante que te parezca lo que quieres emprender, redacta un contrato con fecha, nombre y objetivo. Y aquí viene la frase que yo te propongo que incluyas cuando redactes ese compromiso que vas adquirir: «Terminaré esto que he comenzado pese a todo, sin importar lo que tenga que superar».

CONTRATO CONMIGO MISMO

Hoy, día, a las....., me comprometo con la decisión de empezar
 y no parar hasta que lo consiga. TERMINARÉ ESTO QUE HE COMENZADO PESE A TODO, SIN IMPORTAR LO QUE TENGA QUE SUPERAR.

Cuando se toma la decisión de hacerlo, ello implica la decisión de no fracasar, y no fracasar significa que no fallarás porque lo vas a terminar. Sí o sí. El juego termina cuando tú lo decides, y cuando lo que se comienza lo motivan tus deseos más intensos, no cabe sitio para el fracaso porque este es para quien su verdad le dice que no lo intentó todo.

Quien comienza de nuevo cada vez que cae es un éxito en sí, es el tipo de persona que cambió fracaso por aprendizaje, que cambió comenzar por empezar a pesar del miedo.

Así pues, repítete a ti mismo las veces que hagan falta, cocinando, en el metro o conduciendo, que no fracasarás porque no te lo permites a ti mismo. No lo veas como una orden ni como una disciplina, sino como el éxito de superación que mereces. Eres digno de colgarte tu medalla de YO LO HE HECHO porque la satisfacción no solo te hará más grande, sino que te dirá quién eres. Eres el tipo de persona que cuando comienza una cosa la disfruta, le saca el jugo porque aprende que en el

transcurso de superar obstáculos se da cuenta de quién es y de que termina todo lo que empieza.

El tamaño del obstáculo se mide por la cantidad de motivos que has tenido por encima de los miedos y bloqueos.
El tamaño del obstáculo superado es la llave maestra a otros y otros.

Si tienes la sabiduría de que todo lleva su tiempo y de que la paciencia tiene recompensa, sabrás encontrar la calma interior cuando la impaciencia quiera sabotearte. No lo permitas, ya somos conocedores de que esas emociones son los baches del camino, y como ya lo sabemos y estamos al tanto de que es donde otros fracasan, ahora tienes la clave para ser más grande que ese sentimiento de impaciencia. Saber dónde otros fallan te da ventaja de aprender de su experiencia.

Otro desafío mental será el de que no tienes ni idea de cómo lo harás, solo sabes que has decidido comenzar ese viaje que te llevará a tu objetivo. Comprometerte con ello ya fue un paso importante, ahora déjate llevar por las pistas que el universo te dé. Lee y relee al respecto, y ve haciendo el cómo caminando. Paso a paso. Día a día. Confía en el poder de visualizar que ya lo has conseguido y que el camino hacia ello serán tus pequeños actos. Tus pequeñas zancadas son «tus nuevos buenos hábitos».

Hazte fan número uno de esos hábitos y no los dejes bajo ningún concepto. El movimiento genera más movimiento, y ellos te darán la guía de lo que debes hacer en cada instante. El pasado ya no importa, por eso debes olvidarte de aquello que hacías antes, desligarte de esa aparente seguridad emocional que te da, porque aquellas acciones cotidianas no te llevaron al presente que quieres. Agárrate a este pensamiento con todas tus fuerzas cuando la mente quiera bloquearte y ponerte nervioso ante «un nuevo buen hábito» para ti. Cuando la mente te ponga la excusa

perfecta para no hacerlo, cuando te inunde el cuerpo de temor ante lo desconocido, aprieta el puño fuerte y dite con firmeza que lo que hacías antes te llevará al mismo sitio. Esto es novedoso y te creará incertidumbre, pero vas a hacerlo, superarlo y a sentirte bien, porque estás abierto a aprender. Este es el secreto del éxito.

Mi experiencia me ha demostrado que estamos preparados y capacitados para todo aquello que nuestra alma anhela; la que no está entrenada es la mente. A la señora Mente es a la que hay que convencer para que no nos boicotee nuestro proyecto, por eso mi recomendación es que tú elijas el cómo. Aunque yo pueda decirte mi forma de hacerlo, es mejor que tú crees tu propio sentimiento para que la mente se entere alto y claro de que ella también tiene que cambiar su programación y montarse en este barco que se llama TU DECISIÓN.

A mí me funciona un ritual de repeticiones escritas de una frase durante treinta y tres días. Frase que yo elijo, pero que envuelve eso que quiero conseguir; con forma verbal en presente simple y enunciada en positivo. Por ejemplo: «Y salgo a correr cada día cuarenta minutos, pase lo que pase». Este es un objetivo enunciado en presente simple como si fuera un hábito incorporado en mí. Si a esto le añades una imagen que recortes de cualquier revista, descarga o similar, y te dedicas a visualizarla por la mañana y por la noche, mucho mejor. También puedes ponerla de fondo de pantalla en tu ordenador o móvil. Las formas son tantas como tu imaginación te permita. La cuestión es que lo repitas o lo hagas convencido y con sentimiento, que junto con la acción será la que te lleve a alcanzar el objetivo.

Cuando tu mente hace este objetivo más suyo, lo que obtienes es mayor entusiasmo, y eso te hace aumentar la vibración de aquello que quieres lograr. Así funciona. Si te sientes feliz con tu nueva idea, emocionado con el proceso, los nuevos pequeños buenos hábitos serán un disfrute y no un suplicio, como la mayoría suele pensar.

La decisión está tomada, a por ello.

RECUERDA

- Es fundamental que redactes por escrito tu compromiso con tu decisión de aquello que quieres emprender. En presente, en positivo y con palabras que no te supongan ningún bloqueo ni limitación. Que de este compromiso por escrito saques la frase que te repetirás más de veinte veces durante el día, la mañana y la noche, y que te mantendrá en la línea de tu decisión.
- Acompaña este nuevo proyecto con visualizaciones, imágenes, lectura, aplicaciones, vídeos, etc., que te hagan permanecer en la vibración que deseas y te inspiren a nuevos pasos y conceptos.
- Has de estar alerta, ya que surgirán obstáculos que te pondrán a prueba e intentarán hacerte desistir de tu propósito. La consciencia de que esto pasará y una frase inspiradora a modo de *tip* cuando surja son imprescindibles.
- Establece tiempos reales y cuenta con que vendrá el desafío de la impaciencia. Saber que este bache es un denominador común de cualquier proyecto te dará ventaja.
- Disfruta del proceso, ya nada es un suplicio ni un suspiro desgarrador. Es la sensación de que estás en el camino correcto porque, si fuera fácil, no sería ni un cambio ni una decisión de cambiar.

Decidir algo no es pensarlo y dejar la idea en el aire. Decisiones son actos de enunciar, actuar y desarrollar con la fe de que es posible. No hay manual perfecto, pero hay un modo: HACER AQUELLO QUE HAS DECIDIDO PASE LO QUE PASE.

A large rectangular box containing 25 horizontal dotted lines, intended for writing or drawing.