

PEQUENA<sup>2</sup>

**guía**

*para*

**ARTISTAS**

**emprendedores**

por **Paloma Lirola**

Made with

byeink



# ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Derribando las creencias limitantes
- III. Del sueño al objetivo
- IV. Salir de la zona de confort
- V. ¡Tengo un plan!
- VI. Saber decir “si”
- VII. El movimiento se demuestra andando

# Introducción

En el sofá del salón, mamá se afana con su ganchillo. Yo estoy a su lado tratando de leer pero estoy demasiado intranquila. Ha llegado el momento de confesarle quién soy realmente pero no sé muy bien cómo hacerlo.

- Mamá, tengo algo que decirte.

- Dime, dime - me contesta sin levantar la vista de esa aguja que mueve con gran soltura.

- Verás, es que yo... yo soy... yo soy artista.

Automáticamente, al decir estas palabras, mi madre deja sobre su regazo la costura, me mira con ojos brillantes y me abraza.

- ¡Ay, hija mía! ¡Qué alegría me das! ¡Qué maravilla!

Se enjuga las lagrimillas, sonrío y al poco se recompone y vuelve a su ganchillo.

Yo también vuelvo a mi lectura pero con una extraña sensación. "Está de broma, ¿no?" - Pienso para mis adentros.

- Mamá, creo que no me has entendido. Soy artista y voy a dedicar mi vida al arte. Voy a luchar por vivir de mi arte.

- Si, hija. Y yo ya te he dicho que me parece maravilloso. Tienes todo mi apoyo.

Yo trato de volver al libro pero es que ya estoy demasiado molesta. Lo cierro de un golpe.

- Pero a ver, ¡mamá! ¿Y qué hay de eso que le dicen los padres a los hijos? ¡Qué digo los padres! ¡La sociedad al completo! Que me busque un trabajo de verdad, que me voy a morir de hambre, que esto no es una profesión, que los

artistas viven del cuento, que esto no sirve para nada, que es una vida muy inestable, que si me voy a presentar a "La Voz", etc. ¿dónde está toda esa retahíla de comentarios paternalistas?

- ¡Ay, hija! Para eso ya estás tú. Tú eres la que te lo está diciendo solita, no yo.

Mamá vuelve a su bordado.

Yo me quedo reflexionando sobre lo que me acaba de decir...

# Derribando las creencias limitantes

Hace no mucho descubrí que [para el cerebro hacer e imaginar son prácticamente lo mismo](#). De repente, caí en la cuenta de la cantidad de veces que había fantaseado con situaciones maravillosas relacionadas con mi profesión y, paralelamente, recordé también que en ciertas ocasiones me había proyectado en momentos críticos, que sin ser reales ni de lejos, producían en mi una gran desazón. Me refiero a historias terribles de pérdida de rumbo, fracaso y soledad.

Esto me hizo reaccionar. Si las fantasías positivas producen un efecto beneficioso al organismo y sensación de plenitud y, por el contrario, las fantasías negativas ejercen un efecto devastador en el ánimo, ¿a qué viene permitir que se posen sobre nuestra cabeza tales males de forma tan gratuita? Al fin y al cabo ¡somos dueños de nuestra imaginación y de los pensamientos contenidos en ella! ¿De dónde venían pues esas imágenes tortuosas, esos miedos? A poco que empecé a formarme como *Coach* la respuesta no tardó en aparecer: muchos de esos temores provienen de las **creencias limitantes**.

*“Una creencia limitante es una idea preconcebida que se considera completamente cierta, es la “verdad” para quien la posee, que no está sustentada en argumentos*

*que la prueben, siendo más un juicio sin análisis crítico de por medio que una certeza y que nos impide avanzar ya que supone un freno ante la consecución de los objetivos.”*

Si en este punto de tu lectura te apetece descubrir cuáles son tus creencias limitantes, te invito a hacerte esta sencilla pregunta:

### **¿Qué te está impidiendo alcanzar tus objetivos?**

Toma papel y lápiz y escribe una lista con tus respuestas, te recomiendo que no las pienses mucho. Una vez hayas terminado lee aquello que has escrito. Dime, ¿hay respuestas del estilo...?

“no puedo hacerlo”, “no soy capaz”, “en realidad no me lo merezco”,

“he llegado al límite de mis posibilidades”, “los otros son mejores que yo”,

“ellos tienen suerte, yo no”, “no hay nada más que pueda hacer”,

“no se me ocurre nada más”, “es imposible conseguirlo”, “no estarán de acuerdo conmigo”, “eso no se puede hacer”,

“costará demasiado dinero”, “no me da tiempo”,

“es que **vivir del arte** es prácticamente **imposible**”, “solo lo puedes hacer si eres **famoso**”, ...

Ahí las tienes. Todas ellas son **creencias limitantes**. Prejuicios, ideas preconcebidas y opiniones que hemos ido acumulando a lo largo de nuestras vidas y que han ido



modelando nuestro carácter y la actitud con la que encaramos el día a día.

Al conferirles ese carácter de “verdad incuestionable”, sin poner en duda su validez ni preguntarse de dónde pueden venir, ese tipo de creencias van arraigando y se transforman en obstáculos internos tales como:

- Miedo al fracaso
- Pasividad
- Falta de confianza
- Inseguridad
- Falta de autoestima, etc.

Todos estos obstáculos, además de acarrearlos problemas, pueden llegar incluso a crearlos de la nada, quitándonos “fuelle”, fuerza y motivación para realizar una pequeña tarea.

¿Te gustaría empezar a deshacerte de esas creencias que te limitan? Te invito a que **te las cuestiones todas**, una por una. Es decir, pon en entredicho su veracidad, analiza detenidamente si las crees de verdad, a pies juntillas. Ha llegado el momento de revisar si aquello que llevamos creyendo todo este tiempo no será más bien una idea asentada de forma inconsciente y sin una base sólida.

Por ejemplo, si se te ha escapado un “no puedo”, piensa por un momento si es completamente cierto, si estás 100% seguro, si realmente lo has intentado de todas y cada una de las maneras posibles hasta llegar a la conclusión de que “no puedes”. Ten en cuenta que “no puedo” es **una de las frases con mayor poder devastador para el ánimo**, me lo pensaría mucho al estar a punto de decirla.

¿Hay, por el contrario, un hueco para un “bueno... en realidad”? ¿Estás poniendo en duda tus creencias limitantes? ¡Bien! ¡Aprovechalo! Abre tu mente a algo nuevo, aprovecha esa grieta que se acaba de abrir e indaga, explora. Ya que estamos, ve un poco más allá con la siguiente cuestión: **¿estás haciendo lo que verdaderamente quieres o estás haciendo lo que te impone la sociedad, o tus padres, o tu pareja, o tú mismo a causa de esos miedos?**

¿Es verdaderamente imposible vivir del arte? ¿Es ésta una creencia tuya o empiezas a percibir que está condicionada por lo que has escuchado y visto en tu entorno desde que tienes conciencia?

Si empezamos a vislumbrar un cierto condicionamiento (externo y/o interno) tras esas respuestas, estaremos más cerca de poder modificar esas creencias que nos limitan para conseguir lo que queremos. Estar abierto a dudar sobre algo que nos está frenando supone estar **abierto a creer en otro algo que nos impulsa**.

Comprobarás que a poco que empiezas a despojarte de esas creencias limitantes, el viaje se hace más ligero, ya que te estás liberando de frenos impuestos sin una razón de peso, de fantasmas que uno mismo alimenta y que solo están en nuestra cabeza.

Dicho esto, volvamos a los sueños reconfortantes. Resulta que cuando soñamos no estamos limitados por nada. Somos libres para cambiar el desarrollo de la película, alterar el final...crear un final feliz. **Los sueños nos van a servir a partir de ahora para imaginar el mejor de los futuros.**

“Cree en ti, en tus posibilidades para conseguirlo, en tus capacidades para hacer lo que desees y en que mereces alcanzar tus metas. No cuesta nada adoptar una visión positiva y empezar a creer de veras que en ti están contenidas todas las capacidades necesarias para conseguir tus sueños. Lo único que pasa es que esas capacidades están latentes, ¡hay que despertarlas!”

En resumen, empieza desde hoy a asentar **creencias potenciadoras**.

Si las creencias limitantes suponen un freno, las creencias potenciadoras son un acelerador. Si en lugar de pensar “no puedo” lo sustituimos por “sí puedo” (aunque aún no sepamos cómo podemos), notaríamos un cambio de actitud muy positivo que nos facilitará seguir adelante con nuestro emprendimiento.

Una de las creencias potenciadoras más poderosas es la siguiente: “Puedes hacer más de lo que crees”. ¿Cómo? Marcándote objetivos y alcanzándolos. Al fin y al cabo, los objetivos no son más que **sueños con patas**. (Coaching con PNL, Joseph O’connor y Andrea Lages)

## Del sueño al objetivo

Ha llegado, por tanto, el momento de dejar de focalizar la atención en los problemas y de centrarnos en lo que verdaderamente queremos. Ya hemos conseguido cuestionar nuestras creencias limitantes, estamos en el camino de derrocarlas y sustituirlas por creencias potenciadoras. Hay que ponerse manos a la obra: **hay que marcarse objetivos.**

¿Para qué hay que marcarse objetivos? La capacidad motivadora de ponerse metas es inmensa. Marcarse un objetivo supone traer al ámbito de la realidad un sueño, hacerlo posible. Si bien soñar, como ya hemos visto, es un ejercicio muy positivo, no basta con quedarnos en ese mundo onírico deseando algo con fuerza para obtenerlo. Hay que sustentarlo, darle forma, color, concretarlo ... como se suele decir: hay que materializarlo. Materializar un sueño requiere **acción**. Requiere poner un motor con un mando a distancia a esa, aún, vaga idea que anda rondándote la cabeza.

Hasta ahora, a través de nuestros sueños y fantasías positivas, le hemos dicho al cerebro: “qué bien se está allí”. Pero todavía es una sensación lejana. Ahora le tenemos que decir: “Cerebro, llévame allí”.

Y bien, ¿dónde es “allí”? La respuesta a esta pregunta comienza a vislumbrarse con una nueva pregunta:

## **¿Para qué estás en este mundo?**

Vuelve a tomar lápiz y papel. Escribe qué te mueve a levantarte cada día, qué persigues con tus acciones diarias, qué buscas conseguir con tu trabajo creativo.

Revisa que no te dejas nada en el tintero y una vez hecha la lista vuelve a preguntarte “para qué” con cada una de las respuestas que has dado y así sucesivamente con las siguientes respuestas. Ejemplo:

¿Para qué me levanto cada mañana? Para ensayar. ¿Para qué? Para cantar cada día mejor. ¿Para qué? Para mejorar mi performance. ¿Para qué? Para conseguir más y mejores trabajos. ¿Para qué? Para sentirme realizada con mi profesión. ¿Para qué? **Para ser feliz.**

Cuando ya no haya una nueva posibilidad de respuesta a un *para qué*, habremos llegado al **propósito**, el fin último, que dota de significado a nuestra vida, que da sentido a aquello que emprendemos, a aquello en lo que ponemos toda nuestra ilusión y que nos hará sentir realizados.

El propósito es el gran promotor de los cambios y los objetivos son las herramientas que construirán el camino que nos conduzcan a ese propósito. A estos conceptos se los conoce también como **visión** (propósito) y **misión** (objetivos).

La visión: definir dónde nos vemos a largo plazo, dónde queremos llegar, quién queremos llegar a ser. Esa situación futura que se desea alcanzar y por la que vamos a luchar.



La misión: definir cómo vamos a conseguir alcanzar esa visión. Las estrategias y las acciones concretas que nos llevarán a esa situación futura, el motivo último que nos mueve a poner en marcha toda la maquinaria.

Y un tercer concepto que completa la utilidad de la visión y la misión:

Los valores: las directrices internas que van a marcar la clase de persona que quieres ser para llevar a cabo tu misión y que, por ende, determinarán las decisiones que tomes en el proceso.

Centrémonos por ahora en el objetivo (misión). Hay que tener muy en cuenta que los objetivos son muy caprichosos. Están ahí para ser marcados. Eso quiere decir que si tú no te planteas lo tuyos, otros lo harán por ti. ¿Es eso lo que quieres? Seguramente no, así que vamos a pasar a ver **las cualidades que debe tener un objetivo para ser alcanzable.**

Hay una regla del Coaching que resulta una herramienta muy eficaz para concretar nuestros objetivos: el filtro SMART. La palabra se forma juntando las iniciales de: Specific (específico), Measurable (medible), Ambitious (ambicioso), Realistic (realista), Temporal (temporal).

S: específico (*specific*). Enuncia tu objetivo de manera que no de lugar a interpretaciones dudosas. Ejemplo: quiero triunfar. Y eso, ¿qué significa? Cada uno tiene una opinión muy personal sobre lo que esto supone. Tampoco valdría un objetivo del tipo “quiero ganarme la vida con lo mío”. ¿Qué es concretamente para ti “ganarse la vida”?

Algo más exacto podría ser: “Quiero obtener unos ingresos netos con mi trabajo creativo que cubran todos mis gastos (vivienda, comida, etc.) y me den para ahorrar”. Lo idóneo en este punto sería hacer un [cálculo real](#) para poder dar una cifra lo más exacta posible.

En definitiva, **especifica al máximo qué es lo que quieres**, de esta manera tendrás más claras las acciones concretas que llevarás a cabo para conseguirlo.

M: medible (*mesurable*). Que el objetivo tenga esta cualidad nos servirá para comprobar, en el futuro, si se ha cumplido o no. Si la meta es “ganar X € al mes con mi trabajo creativo dentro de un año”, bastará con comprobar si se ha alcanzado esa cifra en el tiempo estipulado. El objetivo será así **cuantificable**.

A: ambicioso (*ambitious*). Nuestros objetivos tienen que ser retadores, algo que nos incite a trabajar por conseguirlos. Si se trata de algo que verdaderamente nos es muy fácil de conseguir tenderemos a subestimarlos. Si ese mismo objetivo tiene un punto de desafío y decides ponerte a prueba, estarás generando en ti un afán de superación.

R: realista (*realistic*). Un objetivo irreal no conseguirá ponernos en marcha, ni motivarnos, ni retornos. Proponernos algo inalcanzable solo acabará por frustrarnos y a enfrentarnos de lleno con la profecía autocumplida “nunca lo conseguiré”.

¡Ojo! No hay que confundir el ser realista con la creencia limitante “no puedo”. Yo podría querer ser la nueva estrella del Pop a nivel mundial superando a Madonna en número de fans (objetivo irreal, al menos en mi caso) o podría más bien proponerme algo retador, pero no imposible, como organizar un concierto con mi banda en Nueva York.

T: temporal. Esta cualidad del “buen objetivo” hace referencia a la necesidad de establecer un período de tiempo concreto en el que se llevarán a cabo las acciones establecidas. Esto nos debe ayudar a “organizar la agenda” y alejarnos de la [procrastinación](#).

Además, cuando un objetivo es temporal se puede comprobar fácilmente si se ha cumplido o no una vez llegada la fecha tope.

Por último pero no menos importante: **enuncia siempre tu objetivo en positivo**. Jamás producirá el mismo efecto psicológico decir “quiero dejar de perder el tiempo” a “quiero organizar eficazmente mi tiempo”. En el primer caso, el foco se lo estamos poniendo a un problema, a algo que rechazamos, que queremos “dejar” y que, no obstante, destacamos: “perder el tiempo”.

En el segundo ejemplo estamos siendo constructivos, focalizando en lo que queremos, en lo que vamos a luchar por conseguir: “la organización eficaz del tiempo”.

# Salir de la zona de comfort

Puede que en este punto de tu lectura ya te hayas cuestionado esas creencias limitantes de las que hablábamos al principio y, además, te hayas planteado en serio un objetivo claro y bien definido. Si no, no pasa nada, todo a su tiempo. En cualquier caso, el mero hecho de haber puesto en duda esas creencias que te estaban frenando ya es un gran paso. Y lo creas o no, esto ya ha generado un cambio en ti. A ese tipo de cambios a nivel de creencias se le denomina **cambio generativo**. Si siguiéramos tirando del hilo de ese aparentemente pequeño cambio, comprobaríamos como nuestro autoconcepto se iría modificando paulatinamente. Podría ser sencillamente pasar de un “no soy capaz” a “sé que soy capaz aunque aún no sé cómo hacerlo”. Ciertamente hay una gran diferencia entre ambas afirmaciones.

Si hasta ahora todo aquello que se te pasó por la cabeza que querías conseguir antes de empezar a leer esta guía se sigue quedando un poco lejano, analiza lo siguiente: ¿en qué situación te encuentras ahora mismo y qué más cambiarías?

Empecemos con la primera parte de la pregunta. ¿En qué situación te encuentras? Hacer un análisis de tu realidad te permite **tomar plena conciencia** de ésta, lo que te ayuda a comprender y asumir lo que sucede a tu alrededor y así poder definir lo que esto produce en ti a nivel sensitivo y emocional. También a la inversa, podrás determinar el cristal con el que estás mirando la realidad que, en función de cómo te

encuentres en un momento concreto, alterará tú percepción de ésta.

Lo que perseguimos en este punto es algo tan sencillo como **concernos a nosotros mismos** y a lo que nos rodea.

Una buena herramienta para llevar a cabo este análisis de la realidad está sacada del Marketing y se llama la Matriz DAFO, iniciales de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Este análisis demanda de ti que seas una persona observadora, que reflexiones acerca de todos estos puntos e interpretes la información que obtienes de él. Así podrás identificar cuáles son los cambios que quieres llevar a cabo para conseguir tus objetivos.

Aquí te dejo [un enlace para que hagas tu propio análisis DAFO](#) y posteriormente analices tus resultados.

Y bien, una vez has tomado conciencia de tu realidad ¿que cambiarías? Puede que hayas detectado patrones de comportamiento que se repiten en ti y que no te llevan a nada. Piensa que si haciendo una y otra vez lo mismo no has alcanzado tus objetivos, nada vaticina que a partir de ahora si los vayas a conseguir si continuas igual. Puede que haya llegado el momento de salir de la rutina, de ésa que ya sabes a dónde te lleva y que empieza a no convencerte tanto. Quizás ha llegado la hora de aceptar retos y de [salir de la zona de confort](#).

Un pequeño dato: el acto de “cambiar” no hace referencia exclusiva a una innovación o a una transformación radical, piensa que puede tratarse de algo tan sencillo como hacer lo que hacías antes pero a partir de ahora **sin miedo**.

Una vez hayas determinado los cambios que quieres llevar a cabo y te dispongas a ejecutarlos, te aconsejo que no empieces con un *tengo que hacer esto o lo otro* sino, más bien, con un *quiero hacer esto*. ¿Por qué? Porque los cambios personales no son tareas que se puedan externalizar.



La expresión **“tengo que”** lleva implícita una obligación externa que acabará por desmotivarte y que no te hará asumir la responsabilidad completa de tus actos. De esta forma, si no consigues tus objetivos, siempre podrás buscar a alguien a quien culpabilizar de ello.

**“Quiero”** es motivador, directo, significa que aceptas tus decisiones, que lo tienes claro, que tienes el control sobre ellas y que no te controlan a ti. Si tú eres la persona que ha decidido hacerlo, significa que **“quieres hacerlo”**.

Los cambios no deben asustarnos, son inherentes al ser humano. La sociedad moderna actual tiene una constante: la evolución permanente. De ahí que la flexibilidad y la capacidad de adaptación sean de las cualidades que hoy en día más se valoran.

Si bien crecimos en un ambiente en el que se apreciaba **“la estabilidad”** y hasta cierto punto se convirtió en una moda que muchos pudieron y quisieron permitirse, a día de hoy ese concepto y la sensación que conllevaba se han esfumado.

Si aceptamos este hecho y nos adaptamos tendremos más papeletas para triunfar en nuestra misión. ¿Cómo vamos a conseguirlo? Trazándonos un PLAN.

# ¡Tengo un plan!

Marcado el objetivo y conscientes de los cambios que vamos a hacer... ¿por dónde empezamos? ¿cómo vamos a conseguir todo esto? **Trazándonos un plan.**

Tu plan establecerá en firme los pasos que vas a ir siguiendo, trazando la ruta que te hará pasar del ESTADO ACTUAL, el que quieres cambiar y/o mejorar, al ESTADO DESEADO, aquél que deseas alcanzar, tu meta.

Permítete un momento de ensoñación ahora. Sitúate mentalmente en ese estado futuro al que deseas llegar. Imagina que ya has conseguido lo que querías, que has alcanzado tu objetivo. ¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Con quién estás? ¿Cómo te sientes? Tómate todo el tiempo que necesites e intenta recrearlo de la forma más precisa posible. ¡Disfrútalo!

Visualizar y experimentar el futuro deseado mediante el ejercicio de la imaginación te predispone positivamente ya que te acerca a él. También te dará información sobre qué cosas, personas y/o lugares tienes que tener en cuenta para alcanzar la meta.

Ahora, en lugar de preguntarte a ti mismo “¿cómo voy a hacerlo?” prueba a replantear la pregunta del siguiente modo: “¿qué medidas tomaré para conseguirlo?”. De esta forma irás perfilando las fases del camino que te llevan al objetivo. La

idea de hacer un plan es darle un orden a toda esa información que has ido recopilando hasta ahora. Te servirá incluso para marcar fechas concretas en tu calendario, para tener un noción de cuándo tiene que estar hecha cada cosa.

Entonces, ¿qué medidas vas tomar? Quizás te vengan muchas respuestas a la cabeza o puede que no te venga ninguna. Yo probaría primero a hacer una *lluvia de ideas*. Es decir, anotar todas, absolutamente todas las posibilidades que se te vengan a la cabeza sin autocensura. Ahora mismo no se trata de buscar una respuesta correcta, si no de dar al cerebro libertad creativa, estimulándolo y dándole permiso para imaginar todo lo que le venga en gana y sirva para conseguir el objetivo.

Te van a surgir “peros”, lo sé. Solo te pido que juegues un poco y, sobretodo, que no juzgues tus respuestas, aún no. Un ejemplo: una opción para mí, para conseguir uno de mis objetivos, sería comprar un equipo de sonido nuevo para directo. Enseguida, puestos a poner “peros”, me podría decir a mi misma: “ya, **pero** es que no tengo dinero”. Ahora mismo **eso no importa**, no **en este punto del proceso**. Ahora mismo lo que importa es que la lista de acciones posibles sea tan grande como se pueda, de manera que el “pero” que he puesto antes pueda eliminarlo diciendo: “imagina que tienes ese dinero”. ¡Fantasea un poco, que es gratis! Por ello vamos a comenzar nuestra lista de opciones “**como si**” tuviéramos a nuestra disposición todo lo necesario.

Piensa que para ser flexibles hay que contar al menos con 3 opciones distintas. Para facilitar la generación de opciones te propongo la siguiente metodología de Edward de Bono: “[Los seis sombreros de pensar](#)”. Aunque verás que nació como una herramienta de trabajo grupal, se puede aplicar

perfectamente a una sola persona. Te lanzo una idea: utiliza la metodología de forma que analices cada opción que has puesto en tu lista, con cada uno de los sombreros, es decir, con cada forma de pensar (la emocional, la racional, la creativa, etc.). De esta forma, verás los pros y contras (y más allá) de cada posible acción sin estar limitado por tu juicio y contando con más formas de pensar que exclusivamente la “racional”.

Una vez seleccionadas las acciones que vas a llevar a cabo, cabría hacerse las siguientes preguntas para seguir dándole forma a tu plan:

¿Qué vas a hacer primero?

¿Cuándo vas a hacerlo?

¿Esta acción te lleva a tu meta?

¿Qué obstáculos podrías encontrar?

¿Con qué personas, recursos tienes que contar?

En este punto ya has acumulado información muy valiosa, varias ideas creativas viables y tu plan va adquiriendo más y más forma. Para terminar de darle un orden temporal puedes hacer el siguiente ejercicio: “**Regreso al futuro**”. Este te ayudará a fijar **las etapas** del plan. Mi recomendación es que hagas este ejercicio en el suelo y te sirvas de folios y un lápiz.

Primero escribe en un primer papel la meta. Sitúa el folio con ésta en el suelo y ponte encima de él. Vuelve a traer a tu memoria esas sensaciones y emociones que tuviste al imaginarte en el futuro con tu meta alcanzada. Experimentalo.

Trata ahora de dar un paso atrás en esa línea de tiempo imaginaria. ¿Qué acción/ hecho acontece justo antes de llegar a esa meta? Escríbela de nuevo en un folio y ponlo en el suelo y sitúate encima. Vuelve a trabajar con la imaginación y trata de describir qué pasaría en ese punto temporal, en ese paso anterior a la meta.

Continúa rebobinando en esa línea de tiempo teórica y vuelve a considerar qué hecho o acción tendría que ocurrir antes de llegar al último punto que has determinado. Escríbelo y sitúate encima. Imagina qué está sucediendo en este momento.

Y así sucesivamente hasta llegar al punto actual, al momento en el que te encuentras ahora. Recuerda dejar registro de todas esas acciones en un folio y de ir las situando en el orden temporal que tú has establecido.

Al final, te encontrarás con una línea de folios en el suelo, una escalera plana con unos peldaños que representan las etapas que se deben ir sucediendo para llegar a tu objetivo final. Ahí tienes tu camino. Lo mejor de todo es que todo lo has construido tú, es el diseño más personalizado que podría existir.

¿Te gusta el aspecto del camino que te has trazado?

¿Quieres transitar por él y llegar a tu meta?

¿Si?

¿¿Si??



## Saber decir "si"

Se encuentra mucho escrito y analizado sobre la importancia de saber decir no, hecho siempre asociado a la inteligencia emocional. La mayoría de las veces, esta faceta, la de saber decir no, está relacionado con la asertividad y con dejar de ser complacientes con los demás si esto supone un perjuicio para nosotros. Cuántas veces nos habremos vistos desbordados de cosas que hacer por no saber negarnos a tiempo...

Sin embargo, poco o nada he encontrado sobre el **"saber decir si"**. En el caso que nos ocupa, conseguir nuestros objetivos, si bien es importante saber decir no a aquello que consideramos que nos aleja de nuestros propósitos, es también importante saber decir si a todo aquello que nos los acerca. Es decir, **si verdaderamente quieres conseguir algo, tienes que comprometerte con ello.**

En el capítulo anterior te planteaste ya las acciones que llevarás a cabo. El siguiente paso sería comenzar a realizarlas en el orden que hayas establecido. Para ello, es importante el compromiso que establezcas con tu plan. El tiempo que le vas a dedicar, la energía que vas a invertir, etc.

Es en este punto precisamente, donde alguno que otro se baja del carro ¿por qué? Por el "miedo al compromiso". Si. Ése que nos hace pensar si no estaremos involucrándonos en algo que no va a dar los resultados esperados. ¿Y si todo falla? ¿Y si sale mal? ¿Y si no lo consigo? Es lógico que si

nos invaden tales miedos irracionales a los que dejamos corretear a sus anchas por nuestra cabeza, tengamos tentaciones de tirar la toalla antes si quiera de empezar.

La persona que definitivamente no quiere comprometerse, encontrará cualquier excusa y argumento infundado para no seguir adelante: “es imposible”, “no saldrá bien”, “demasiado esfuerzo para luego a saber qué”, etc. Se autoconviene de que será un fracaso y no emprenderá el camino. No arriesgará nada, luego **nada cambiará**.

La persona valiente y decidida se dirá: “si no lo intento, nunca lo sabré”. emprenderá el camino. No teme a lo que pueda pasar porque **no anticipa** que vaya a ser negativo. Ya ha tenido en cuenta las variables que pueden jugar en su contra en el camino porque ha adquirido plena conciencia de su realidad y de la realidad que le rodea. En definitiva, no se deja nublar por los miedos se compromete con su plan.

Al tomar una decisión, la seguridad en uno mismo se ve reforzada porque, pase lo que pase, asumes la **responsabilidad** de tus éxitos y/o de tus fallos. Tomar tus propias decisiones con plena conciencia y hacerte responsable de las acciones (y de los resultados de las acciones) que llevas a cabo, hace que dejes de lado las frustraciones que devienen de seguir “consejos o pautas” establecidas por otros y que al seguirlas, rara vez dan resultados satisfactorios para ti. Además, de esa forma siempre tendrás a alguien a quien culpar de que las cosas te salgan mal. Si has cometido un error en una decisión tomada por ti, sabrás analizarlo y detectar qué has de cambiar la próxima vez.

Ahora te pregunto ¿estás comprometido/a con tu propósito?

# El movimiento se demuestra andando

Me gustaría que pensaras en esta guía como un momento que te has dado para la reflexión. Un tiempo para tratar de ordenar todas esas ideas que seguro que tienes (¡y muy buenas!) pero que se quedan en eso, ideas. Ahora toca transformarlas en hechos para que te embarques en el camino de hacerlas realidad.

El título de este capítulo resume muy bien la filosofía del [Coaching](#) y de toda aquella persona que consigue sus objetivos: “el movimiento se demuestra andando”. El movimiento es una acción y las acciones producen **cambios**.

Así que... ¿Todo preparado para dar el primer paso?

¡Adelante, valiente!

Solo te recuerdo que:

**“Si quieres hacerlo, puedes hacerlo y, además, mereces conseguirlo”**

( y que nadie te diga lo contrario)



"El sentido de un propósito"  
(Mariola Lanzarote)