

MAÑANAS MILAGROSAS

Los hábitos que transformarán tu vida
(antes de las 8 a. m.)

DIANA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *THE MIRACLE MORNING: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (before 8am) - Updated and Expanded Edition*

© Miracle Morning, LP and International Literary Properties LLC, 2023
Esta edición se publica por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S.L. y THE PARK LITERARY GROUP, LLC d/b/a Park & Fine Literary and Media

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2024

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño
Imagen de portada: © Alevyina / Shutterstock
Fotografía del autor: © Archivo del autor

© 2024, Editorial Planeta, S. A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2024, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: febrero de 2024
ISBN: 978-84-08-28462-8

Primera edición en formato epub: abril de 2024
ISBN: 978-607-39-1231-0

Primera edición en formato tapa dura en México: abril de 2024
ISBN: 978-607-39-1251-8

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso en México – *Printed in Mexico*

ÍNDICE

Historias reales de transformación (de personas que ponen en práctica las Mañanas Milagrosas)	7
Elogios de Mañanas Milagrosas	11
Prólogo de Robert Kiyosaki	25
¿Qué hay de nuevo? Mejoras sustanciales de esta edición extendida...	27
Una nota para ti. Cómo este libro te cambiará la vida	33
Una invitación especial. La Comunidad de las Mañanas Milagrosas.....	41
Introducción. Cómo convertir adversidades en oportunidades.....	47
1. Ya es hora de despertar todo tu potencial	55
2. El origen de <i>Mañanas Milagrosas</i> : partiendo de la desesperación ..	63
3. La triste realidad del 95%	81
4. Y tú ¿por qué te despertaste esta mañana?.....	103
5. Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera	113
6. Los <i>S.A.L.V.A.viD.as</i> : 6 hábitos que te cambiarán la vida.....	123
7. Mañanas Milagrosas en 6 minutos. (Para esos días en los que tienes poco tiempo)	181
8. Personaliza tus Mañanas Milagrosas	187
9. De insoportable a imparable. La estrategia en tres fases para establecer cualquier hábito (en 30 días)	199

10. El viaje de transformación de tu vida en 30 días con las Mañanas Milagrosas.....	213
11. Noches Milagrosas. Tu estrategia para acostarte feliz y dormir mejor.....	221
12. Vidas Milagrosas. El camino hacia la libertad interior.....	245
Conclusión. Haz que hoy sea el día en el que renuncies a quien has sido por quien puedes llegar a ser.....	275
Una invitación especial. (¡Por si te la perdiste la primera vez!)	279
Agradecimientos.....	283
Referencias bibliográficas.....	291
Acerca del autor	303

YA ES HORA DE DESPERTAR TODO TU POTENCIAL

«La vida es demasiado corta» normalmente suena a frase hecha, pero en esta ocasión es cierto. No tenemos tiempo para ser desgraciados y mediocres. No es solo que no tenga sentido, es que resulta doloroso.

SETH GODIN

Tu pasado no es tu potencial. A cualquier hora puedes decidir liberar tu futuro.

MARILYN FERGUSON

¿Por qué, cuando nace un bebé, nos referimos a él como «el milagro de la vida» y consideramos que tiene un potencial ilimitado, pero después aceptamos la mediocridad en nuestra propia vida? ¿En qué momento del camino perdemos de vista el milagro que estamos viviendo?

Al nacer, todo el mundo te aseguró que de mayor podrías hacer, tener y ser todo lo que quisieras. Y ahora que ya eres mayor, ¿haces, tienes y eres todo lo que siempre has querido? ¿O en algún punto del camino cambiaste la definición de *todo* y en ella incluiste

conformarte con menos de lo que realmente quieres y de lo que eres capaz?

Una vez leí una estadística alarmante: el estadounidense medio tiene casi 10 kilos de sobrepeso, debe unos 10 000 dólares, se siente solo, no está motivado en su puesto de trabajo y tiene menos de un amigo íntimo. Me resultó inevitable plantearme por qué esta acaba siendo la realidad de tantas personas. Y, más importante aún, ¿qué hacemos al respecto para desafiar esta estadística?

En 2020, nuestras vidas quedaron patas arriba a causa de la pandemia de COVID-19. Para muchas personas, los consiguientes problemas de salud mental acabaron siendo peores que nunca. Otras personas perdieron su fuente de ingresos y la capacidad de mantenerse a sí mismas y a sus familias. En los años siguientes, nuestra incertidumbre colectiva sobre el futuro parece ser mayor que nunca. El problema es que cuando nos centramos en cosas que están fuera de nuestro control, nos sentimos desbordados, lo cual puede provocar que experimentemos estrés, miedo, ansiedad e incluso depresión. Al fin y al cabo, lo único que podemos controlar es a nosotros mismos, lo que hacemos, qué llegamos a ser y cómo decidimos mostrarnos ante los demás. Yo diría que deberíamos centrarnos cada día en convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos y en crear la vida que queremos.

¿Y tú? ¿Estás dedicando tiempo a satisfacer tu potencial ilimitado y a crear el nivel de éxito que realmente quieres conseguir y te mereces en todos los aspectos de tu vida? ¿O hay facetas de tu vida en que te conformas con menos de lo que quieres porque te abruma las responsabilidades diarias, tienes miedo de hacer las cosas de una forma distinta, necesitas seguridad económica o no estás seguro de cómo implementar cambios sustanciales y duraderos? ¿Te conformas con menos de aquello de lo que eres capaz y después justificas por qué te va bien así? ¿O estás preparado para dejar de conformarte y crear una vida que sea tan satisfactoria que te mueras de ganas de despertarte cada mañana para vivirla?

CREA TU VIDA 10

Una de mis frases favoritas de Oprah Winfrey es: «La mayor aventura que puedes tener es vivir la vida de tus sueños». No podría estar más de acuerdo. Lamentablemente, hay tan poca gente que esté cerca de vivir la vida de sus sueños que esta frase se ha convertido en un cliché. La mayoría de la gente se resigna a una vida mediocre, aceptando pasivamente lo que le depara. Incluso los triunfadores que tienen mucho éxito en un área de su vida, como los negocios, tienden a conformarse con la mediocridad en otros aspectos como la salud o las relaciones.

Al mismo tiempo, los humanos tienen una motivación y un deseo innatos de que la vida sea lo mejor posible. Aspiramos a ser lo más felices, saludables, ricos y triunfadores posible y a experimentar tanto amor, libertad y satisfacción como podamos. Si valoráramos el éxito y la satisfacción en una escala del 1 al 10, creo que se podría decir que todos nosotros querríamos vivir cada aspecto de nuestra vida al nivel 10. El problema es que pocas personas dedican el tiempo necesario cada día para convertirse en la persona de nivel 10 que tienen que ser, la persona que es capaz de crear y mantener esa vida. Desde mi punto de vista, el compromiso con el desarrollo personal diario puede ser nuestra mayor oportunidad como individuos y también colectivamente como sociedad.

Lo que estás a punto de descubrir es que alcanzar este tipo de éxito 10 en todas las áreas de tu vida no solo es posible, sino que es sencillo: el resultado de establecer un ritual diario que te brinde un tiempo significativo cada día para evolucionar hasta convertirte en la versión de 10 de ti mismo.

¿Y si te cuento que todo comienza con cómo nos despertamos por la mañana y que hay pequeños y sencillos pasos que puedes empezar a dar hoy para convertirte en la persona que necesitas ser para alcanzar y mantener los niveles de éxito que realmente quieres y mereces, en todas y cada una de las áreas de tu vida? ¿Te motivarías? ¿Me creerías? Hay algunos que no. Mucha gente está

harta, y con razón. Ha probado todo lo habido y por haber para mejorar su vida y sus relaciones, y aún no ha llegado adonde quiere llegar. Lo entiendo. Yo ya pasé por eso. Pero con el tiempo aprendí un par de cosas que lo cambiaron todo. Te estoy echando una mano e invitándote a pasar al otro lado, al lado donde la vida no solo es mejor, sino también tan extraordinaria como podías haber imaginado.

ESTE LIBRO SE BASA EN TRES VERDADES FUNDAMENTALES

1. Eres tan merecedor y capaz de crear y mantener extraordinarios niveles de salud, riqueza, felicidad, amor y éxito en la vida como cualquier otra persona del planeta. Es fundamental que empieces a vivir en armonía con esta verdad, no solo por tu calidad de vida, sino también por el impacto que tienes en tu familia, amistades, clientes, compañeros de trabajo, hijos, comunidad y cualquier persona con la que interactúes.
2. Para no conformarte con menos de lo que quieres (en cualquier ámbito de tu vida) y experimentar el grado de éxito personal, profesional y económico que deseas, tienes que empezar por dedicar tiempo cada día a convertirte en la persona que necesitas ser, una persona capaz de crear de un modo consistente el éxito que deseas.
3. La forma en que abor das tu despertar cada día y la rutina que sigues por la mañana (o la ausencia de ella) es vital porque establece el tono, el contexto y la dirección del resto del día. Una mañana centrada, productiva y satisfactoria da lugar a un día centrado, productivo y satisfactorio, lo que inevitablemente deriva en una vida extraordinaria. Del mismo modo, también es cierta la situación contraria: una mañana descentrada, improductiva y mediocre te prepara para un día descentrado, improductivo y mediocre que culmina en un potencial no alcanzado y una vida de continuas dificultades.

PERO, HAL, A MÍ NO ME GUSTA MADRUGAR

¿Qué pasa si ya intentaste madrugar y no te funcionó? «Pero es que no me gusta madrugar», dices. O «Soy noctámbulo» o «No hay suficiente tiempo durante el día» o «¡Además, necesito dormir más, no menos!».

Todo eso lo pensaba yo también antes de crear las Mañanas Milagrosas. De hecho, esto es una verdad como un templo para la mayoría de las personas. He encuestado sistemáticamente a cientos de miles de miembros de la comunidad mundial de Mañanas Milagrosas y siempre formulo la siguiente pregunta: *Antes de leer Mañanas milagrosas, ¿eras una persona madrugadora?* Entre el 70 y el 75% de la comunidad de madrugadores confirma que no eran personas madrugadoras antes de leer el libro que estás leyendo tú ahora. La mayoría de los miembros se identifica como noctámbula. Así que plantéatelo como una situación de «Bienvenido al club».

A pesar de tus experiencias previas, aunque te haya costado despertarte temprano y activarte por la mañana durante toda tu vida, la situación está a punto de cambiar.

Las Mañanas Milagrosas no solo son un método sencillo, sino también sumamente placentero, y es algo que pronto serás capaz de llevar a cabo fácilmente y durante el resto de tu vida. Y aunque puedas dormir hasta tarde cuando quieras, te sorprenderás al ver que ya no te gusta. Es muchísima la gente que me cuenta que ahora se despierta temprano, incluso los fines de semana, simplemente porque se siente mejor y le da tiempo a hacer muchas más cosas. Quién lo iba a decir.

En los capítulos siguientes te presentaré los S.A.L.V.A.viD.as, el motor que mueve las Mañanas Milagrosas. Este acrónimo tan sencillo y fácil de recordar comprende seis de los hábitos de desarrollo personal más efectivos, atemporales y demostrados. Tras implementar estos seis hábitos, podrás elegir cuáles quieres seguir utilizando y en qué orden para crear tus propias Mañanas Milagrosas personalizadas.

Como las Mañanas Milagrosas son personalizables, funcionan con cualquier estilo de vida. Incluso si tienes un horario poco habitual o exigencias impredecibles, como un bebé recién nacido que te despierta a media noche o una ocupación que hace que tengas que trabajar a horas intempestivas, puedes hacerte tus Mañanas Milagrosas a medida para que se ajusten a tus horarios. Yo te ayudaré a conseguir que te funcione en el «Capítulo 8: Personaliza tus Mañanas Milagrosas».

También podrás elegir la hora a la que te quieres despertar. No se requiere una hora específica para que esto funcione. La hora ideal para levantarse es la que se ajusta mejor a tu horario. El objetivo es dedicar los primeros minutos del día, de seis a sesenta, a tu ritual de las Mañanas Milagrosas para que puedas desarrollar la habilidad de crear tu vida de 10, la definas como la definas.

Aquí tienes algunos beneficios comunes que experimenta la gente en algunos de los aspectos más importantes de la vida, que te recomiendo que tengas presentes a medida que avances por este libro. Cuanto más consciente seas de estos beneficios, más probable será que los experimentes.

- **Felicidad:** cada mañana que pasas en soledad aumentas tu consciencia de que tu felicidad no depende de fuerzas externas (a menos que tú lo permitas). La perspectiva que elijas determina la felicidad, como ilustré en la introducción. Así, puedes elegir ser feliz cada día, independientemente de lo difíciles que sean tus circunstancias actuales.
- **Salud:** cualquier aspecto de tu vida en el que centres tus S.A.L.V.A.viD.as. mejorará forzosamente. Así que, si te centras en mejorar tu salud o tu forma física, en perder peso o mejorar tus niveles de energía, eso es lo que experimentarás. Yo utilicé las Mañanas Milagrosas para lidiar con una forma de cáncer muy poco común, y otras personas las han utilizado para perder peso, correr maratones, superar otros problemas de salud u optimizar su salud.

- **Relaciones:** las Mañanas Milagrosas han mejorado infinitas relaciones e incluso han salvado matrimonios de parejas que estaban a punto de divorciarse. Cuando dedicamos más atención a ver quién estamos siendo y cómo nos comprometemos a mostrarnos ante los demás, obtenemos el poder de transformar nuestras relaciones.
- **Finanzas:** tal y como aprenderás en el próximo capítulo, las Mañanas Milagrosas me permitieron evitar la bancarrota y duplicar con creces mis ingresos en el momento álgido de la peor recesión económica en décadas. Centrando tus S.A.L.V.A.viD.as en aumentar tus ingresos, esto es justo lo que podrás hacer.
- **Productividad:** empezar el día en un estado físico, mental, emocional y espiritual óptimo aumenta tu capacidad para ser más productivo y mantenerte concentrado en tus principales prioridades. Esta es otra manera en la que tus Mañanas Milagrosas te ayudarán a cambiar tu vida, porque te permiten ser más productivo y así conseguirás implementar esos cambios.
- **Liderazgo:** cuando elevas tu consciencia y te conviertes en una mejor versión de ti mismo, haciendo mejoras significativas en tu vida, inevitablemente inspiras a aquellos que te rodean y les muestras lo que es posible. No solo te conviertes en un modelo para los demás, sino que también te vuelves más capaz de ayudarlos para que sigan tu ejemplo.
- **Confianza:** cuando te das cuenta de que eres tú quien controla cómo te muestras cada día (y que esta es realmente una de las pocas cosas sobre las que tienes control) y empiezas a mostrar la mejor versión de ti, ganas confianza.

Soy consciente de que estoy haciendo afirmaciones muy atrevidas, y puede que percibas esta lista de beneficios como algo demasiado prometedor (demasiado bonito para ser verdad, ¿no?). Pero te prometo que no exagero. Las Mañanas Milagrosas te darán un tiempo ininterrumpido cada día para aprender, crecer y convertirte en la persona que necesitas ser para alcanzar tus objetivos

y sueños más importantes (especialmente aquellos que llevas tiempo aplazando).

Tanto si te consideras ahora una persona madrugadora como si no, estás a punto de aprender cómo hacer que despertarte sea cada día más fácil y placentero que nunca. Y aprovechando la innegable relación entre madrugar y tener éxito, te darás cuenta de que la forma en que empiezas el día se convierte en la clave para desbloquear todo tu potencial y establecer el grado de éxito que deseas en cualquier campo. Te darás cuenta rápidamente de que cuando cambias la manera de despertarte por las mañanas, puedes cambiar toda tu vida.

EL ORIGEN DE MAÑANAS MILAGROSAS: PARTIENDO DE LA DESESPERACIÓN

La desesperación es la materia prima del cambio drástico. Solo aquellos que pueden dejar atrás todo en lo que siempre creyeron pueden aspirar a escapar.

WILLIAM S. BURROUGHS

Para hacer grandes cambios en la vida, necesitas inspiración o desesperación.

TONY ROBBINS

Por mucho que prefiramos que la vida sea fácil y placentera, nuestras mayores oportunidades de crecimiento se ocultan a menudo tras la desgracia. Al otro lado de circunstancias aparentemente insuperables, surgiendo de las profundidades de la desesperación, es donde emergemos como una mejor versión de nosotros mismos.

Yo tuve la suerte de tocar fondo dos veces en mi relativamente corta vida. Y digo *suerte* porque precisamente fueron el crecimiento que experimenté y las lecciones que aprendí durante las épocas más difíciles de mi vida lo que me permitió convertirme

en la persona que necesitaba ser para crear la vida que siempre había deseado. Estoy agradecido de ser capaz de utilizar no solo mis éxitos, sino también mis fracasos, para ayudar a los demás y darles fuerzas para superar sus propias limitaciones y conseguir más de lo que nunca creyeron posible.

Las Mañanas Milagrosas no me llegaron mientras me relajaba en una playa bebiendo cocteles (esto habría sido mucho más fácil y placentero, desde luego). Surgieron de la verdadera desesperación, cuando estaba atravesando uno de los momentos más duros de mi vida. Quizá por eso llegué con tanta fuerza a millones de lectores.

LA PRIMERA VEZ QUE TOQUÉ FONDO: MUERTE EN EL ACTO

Considero que la primera vez que toqué fondo fue cuando me embistió un conductor borracho, historia que narré en la introducción. Me desperté del coma para enfrentarme a una realidad mucho más dura de lo que podía haber imaginado, y tuve la gran suerte de recibir grandes cantidades de amor, apoyo y ánimos de los demás en esos momentos. En el hospital, siempre había alguien allí conmigo para cuidarme. Estaba constantemente rodeado de seres queridos: familiares y amistades que venían a diario a ver cómo estaba. Tenía a un equipo de personal sanitario increíble que supervisaba cada paso de mis cuidados y de mi recuperación. No sufría el estrés diario del trabajo y las facturas que pagar. Mi única responsabilidad era curarme, e incluso me ayudaban a ello. Aunque mi recuperación fue dolorosa y complicada, me sentí totalmente apoyado y la vida en el hospital era relativamente fácil.

LA SEGUNDA VEZ QUE TOQUÉ FONDO: PROFUNDAMENTE ENDEUDADO Y DEPRIMIDO

En 2008, en plena Gran Recesión, toqué fondo por segunda vez. La economía se había hundido y yo también. Como millones de norteamericanos, estaba atravesando mi propia crisis económica. De un día para otro, las prósperas pequeñas empresas que había creado ya no eran rentables. Mis clientes sufrían con los efectos de la recesión y no podían permitirse pagarme por los servicios de *coaching*. En cuestión de meses, mis ingresos se desplomaron a la mitad. De repente era incapaz de pagar facturas y empecé a vivir de las tarjetas de crédito. Me acababa de comprar mi primera casa y no podía pagar la hipoteca. Estaba comprometido y estábamos pensando en tener nuestro primer hijo. Ahogado por las deudas, sin poder pagar la hipoteca, por primera vez en mi vida entré en una profunda depresión. Experimenté una crisis mental, emocional y económica absoluta.

MI DEUDA FUE PEOR QUE LA MUERTE

Si me preguntaras qué fue más difícil, si mi accidente de coche o mi crisis económica, no lo dudaría, te diría que la crisis económica, por mucho. Mucha gente seguramente pensaría que tener un accidente de coche por culpa de un conductor borracho, romperte once huesos, sufrir daños cerebrales irreversibles, y despertar del coma para que te digan que es posible que no vuelvas a caminar sería más difícil de superar que los relativamente comunes apuros económicos. Me parece una suposición razonable. Sin embargo, en mi caso no fue así.

No ser capaz de pagar las facturas, ver cómo mi negocio fracasaba, tener cada vez más deudas y la casa embargada por el banco eran experiencias nuevas que no estaba preparado para afrontar mental y emocionalmente. La abundancia de amor y apoyo que recibí mientras me recuperaba del accidente de coche

no estaban presentes aquí. Nadie se sentía mal por mí. Nadie venía a visitarme. No había nadie que cuidara de mí ni supervisara mi recuperación. Esta vez estaba solo. Cada uno tenía sus propios problemas.

Un efecto dominó me llevó a pasar por dificultades en todas las áreas de mi vida. Era un desastre física, mental, emocional y económicamente. En todo lo que se te pueda ocurrir.

Sentirme solo hizo que ese momento de mi vida fuera mucho peor. Sí, tenía el apoyo emocional de Ursula, que hizo todo cuanto pudo para animarme, pero ella no podía resolver mis problemas económicos. Ella no podía arreglar la economía y mucho menos mi negocio. Cada día era una batalla. Me consumían tanto el miedo y la inseguridad que el único consuelo que encontraba era refugiarme en mi cama cada noche. Esto me aportaba un alivio temporal, porque podía escapar de tener que enfrentarme a mis problemas durante siete u ocho horas. Pero, evidentemente, mis problemas me estaban esperando cuando me despertaba.

Nunca me había sentido tan desesperado y la idea de suicidarme me pasaba por la cabeza a diario. Me planteaba cómo podía hacerlo de manera que creara el mínimo dolor para las personas a las que quería. En retrospectiva, pienso que fue una reacción exagerada. Pero en ese momento me sentía desamparado y asustado, y quería acabar desesperadamente con el dolor emocional que estaba experimentando. Sin embargo, plantearme cómo aquello destrozaría a mi madre y a mi padre fue suficiente para hacer de tripas corazón y seguir adelante.

En el fondo siempre he creído que por muy mal que vayan las cosas, siempre hay una manera de darles la vuelta. Pero mis pensamientos y sentimientos no cambiaban. Era incapaz de encontrar una solución a mi crisis económica y odiaba sentirme tan inútil.

LA CARRERA QUE ME CAMBIÓ LA VIDA

Como no quería agobiar a nadie con mis problemas y seguramente me sentía un poco avergonzado por no poder estar a la altura de mis responsabilidades, me lo guardé todo para mí. Hasta que Ursula sugirió que había llegado el momento de tragarme mi orgullo y llamar a alguno de mis amigos para que me echaran una mano.

Llamé a mi viejo amigo Jon Berghoff, que había triunfado en todo lo alto en los negocios y era conocido por ser muy sabio. Me sentí aliviado cuando finalmente le confesé lo mal que la estaba pasando. No me callé nada. Y aunque me expresó su preocupación más genuina, su primer consejo me tomó desprevenido. Me preguntó si estaba haciendo ejercicio a diario.

Confundido por su pregunta, le respondí: «¿Qué tiene que ver el deporte con que no pueda llegar a fin de mes?».

«Mucho».

Jon me contó que cuando se sentía estresado o agobiado, salir a correr le permitía pensar con más claridad, lo animaba y lo ayudaba a encontrar soluciones para sus problemas. Rápidamente objeté: «Pero, Jon, yo odio correr. Dime otra cosa que podría hacer». Sin dudarle, replicó: «¿Qué odias más: correr... o tu situación actual?».

Auch. Tocado y hundido. Okey. Estaba desesperado. No tenía nada que perder. Así que decidí salir a correr.

A la mañana siguiente me até mis tenis de basquetbol (ya te dije que no me gustaba correr), tomé el iPod para escuchar algo positivo que esperaba que mejorara mi mentalidad y salí por la puerta de la casa que pronto sería propiedad del banco. No tenía ni idea de que en esa primerísima carrera escucharía una frase que cambiaría inmediatamente el curso de toda mi vida.

Me puse a escuchar un audio sobre desarrollo personal de Jim Rohn en el que decía algo que, aunque ya había oído antes, no había entendido nunca ni tampoco lo había aplicado. ¿Te ha pasado que a veces tienes que escuchar algo en el momento adecuado

para poder entenderlo? Esa mañana estaba en el estado mental adecuado (un estado de desesperación) y lo comprendí. Cuando escuché a Jim proclamar con certeza que «raras veces tu nivel de éxito superará tu nivel de desarrollo personal, porque el éxito es algo que atraes gracias a la persona en la que te conviertes», me paré en seco.

Regresé el audio y volví a escuchar esa frase. *Raras veces tu nivel de éxito superará tu nivel de desarrollo personal, porque el éxito es algo que atraes gracias a la persona en la que te conviertes.* Fue como si una oleada de realidad me cayera encima, y de repente me percaté de que no había dedicado tiempo a desarrollarme y convertirme en la persona que necesitaba ser para atraer, crear y mantener el grado de éxito que quería conseguir en mi vida. En una escala del 1 al 10, quería experimentar un éxito 10, pero mi grado de desarrollo personal era un 2, aproximadamente, puede que un 3 o un 4 en los días buenos.

De repente cobró sentido. Aunque mis problemas y las causas de mi depresión parecían ser externos —un negocio en quiebra, no tener suficiente dinero para llegar a fin de mes, tener la casa embargada, el estado de la economía—, la solución era interna. Si quería vivir una vida de 10, primero tenía que convertirme en una persona de 10 que pudiera crear esa vida.

Con los años, me he dado cuenta de que este es el punto de desconexión para la mayoría de las personas. Todos queremos experimentar cada una de las facetas de nuestra vida (salud, felicidad, relaciones, espiritualidad, seguridad económica, lo que tú quieras) lo más cerca de 10 posible. Nadie quiere conformarse con menos. Pero solo un porcentaje relativamente pequeño de la población tiene una práctica diaria de desarrollo personal que le permite evolucionar continuamente para convertirse en la persona que necesita ser para crear esa vida. Por aquel entonces, yo no tenía ninguna rutina. Lo que necesitaba era empezar a dedicarle tiempo a mi desarrollo personal, cada día, para poder llegar a ser capaz y merecedor de la vida que quería.

Me sentía inspirado y lleno de esperanzas por primera vez en mucho tiempo. Di media vuelta y volví corriendo a casa. Estaba preparado para convertirme en la persona que necesitaba ser para transformar mi vida.

EL PRIMER DESAFÍO: ENCONTRAR TIEMPO

Para mí tenía sentido: tenía que comprometerme a hacer de mi desarrollo personal una prioridad en mi vida diaria. Esa era la solución a todos mis problemas. Esta era la pieza que faltaba para permitirme evolucionar hasta convertirme en la persona que necesitaba ser para cambiar mi vida. Así de simple.

Sin embargo, mi primer obstáculo fue el mismo que tendría cualquier otra persona: encontrar tiempo. Por muy importante que supiera que era esto, no sabía cómo iba a incluir una cosa más en mi apretada agenda. Me sentía ya tan ocupado y agobiado, solo con intentar sobrellevar el día a día, que me parecía que la idea de encontrar tiempo *extra* para mi desarrollo personal añadiría más estrés indeseado a mi vida. ¿Quizá te sientes identificado?

Esto me recordó algo que había leído en el libro *El ritmo de la vida*, de Matthew Kelly: «Por un lado, todos queremos ser felices. Por otro, todos sabemos las cosas que nos hacen felices. Pero no las hacemos. ¿Por qué? Muy sencillo. Estamos demasiado ocupados. ¿Demasiado ocupados haciendo qué? Demasiado ocupados intentando ser felices».

Tomé mi agenda, me senté en el sillón y me propuse encontrar el tiempo (*sacar* el tiempo) para empezar a incorporar un ritual diario de desarrollo personal en mi vida. Valoré qué opciones tenía.

¿QUIZÁ POR LA NOCHE?

Lo primero que pensé fue sacar tiempo por la tarde, después del trabajo, o quizá por la noche, después de que Ursula se acostara.

Pero no tardé en darme cuenta de que las noches eran el único momento del día que teníamos para pasar juntos durante la semana. Por no hablar de que, después de un largo día de trabajo, solía estar mental y físicamente agotado. Solo quería relajarme. Apenas estaba lúcido, y mucho menos en un estado mental óptimo para dedicarme a mi desarrollo personal. La noche no sería un momento efectivo.

¿TAL VEZ A MEDIODÍA?

Luego me planteé el mediodía. A lo mejor podría programarlo para hacerlo durante mi pausa para almorzar. O quizá en algún momento en que pudiera encontrar un rato *libre* entre mi lista infinita de quehaceres. Pero no era realista. El mediodía tampoco iba a funcionar.

CÓMO CREES, ¡POR LA MAÑANA NO!

Finalmente, me planteé la opción de hacerlo por la mañana. Me negué. Me quedo muy corto si digo que no me gustaba madrugar. Siempre me había resistido a la idea de levantarme temprano. Lo odiaba con todas mis fuerzas, casi tanto como odiaba correr. Nunca me habrías visto corriendo por correr, ni tampoco madrugando a menos que tuviera que estar en alguna parte. Pero cuantas más vueltas le daba, más cosas empezaban a cuadrar, y no podía ignorarlas.

Pensé que si empezaba cada día con un ritual de desarrollo personal, seguramente tendría un estado mental mucho mejor para el resto del día. Recordé una publicación que leí en el blog *stevepavlina.com* titulada «The Rudder of the Day» [El timón del día]. Steve comparó la mañana con el timón de un barco: «Si actúo con pereza o desorden durante la primera hora después de despertarme, suelo tener un día perezoso y poco centrado. Pero

si hago un esfuerzo para que la primera hora sea lo más productiva posible, el resto del día tiende a imitar este patrón».

En segundo lugar, si me dedicaba a mi desarrollo personal a primera hora, podía evitar todas las excusas que se acumulan durante el día («estoy demasiado cansado», «no tengo tiempo», «lo haré mañana», etc.). Sacando tiempo por la mañana, antes de que el resto de mi vida y de mi trabajo se interpusieran en el camino, podía garantizar que lo cumpliría todos los días.

La mañana era claramente la mejor opción, pero si ya era difícil salir de la cama a las seis cada día (porque *tenía* que hacerlo), la idea de levantarme voluntariamente una hora antes era prácticamente inconcebible para mí. Estaba a punto de cerrar mi agenda y olvidarlo todo cuando escuché claramente en mi interior la voz de uno de mis mentores, Kevin Bracy, gritando apasionadamente: «Si quieres que tu vida sea diferente, ¡primero tienes que estar dispuesto a hacer algo diferente!».

Maldita sea. Sabía que Kevin tenía razón. Ya era hora de ver si podía superar mi creencia autoimpuesta de que no me gustaba madrugar, que llevaba toda una vida limitándome. Escribí «Desarrollo personal» en mi agenda a las cinco de la mañana.

EL SEGUNDO DESAFÍO: HACER LO MÁS IMPACTANTE

A continuación, me enfrenté a otro desafío: ¿qué podía hacer durante esa hora para que tuviera el mayor impacto en mi vida y la mejorara lo más rápido posible? Tenía que averiguar qué hacían las personas con mucho éxito para su desarrollo personal y copiarlo. Quería descubrir cuáles eran las prácticas y los métodos más efectivos para poder sacarle el máximo partido a ese tiempo.

Tomé mi *laptop* y busqué en internet frases como «mejores prácticas de desarrollo personal» y «¿qué hacen las personas con más éxito para su desarrollo personal?». Saqué una hoja en blanco y empecé a anotar lo que iba descubriendo. Todo lo que

encontré fueron prácticas atemporales. No había nada nuevo. Al principio me decepcioné. La sociedad me había condicionado a buscar siempre lo *nuevo*. Los especialistas en *marketing* nos educan para que valoremos el iPhone más nuevo, la nueva temporada de nuestra serie favorita y las soluciones más innovadoras y jamás vistas para resolver nuestros problemas. A la vez, nos enseñan a menospreciar las cosas atemporales, demostradas y efectivas, que erróneamente tachamos de viejas y anticuadas. Lo que estaba encontrando con mi búsqueda eran actividades que no solo eran antiguas, sino que la humanidad llevaba miles de años practicando. Acabé con una lista de seis prácticas: *meditación, afirmaciones, visualización, ejercicio, lectura y escritura de un diario*.

Llegué a la conclusión de que lo que esas prácticas tenían en común era que muchas (si no todas) las personas con más éxito del mundo, de todas las clases sociales, reconocían que una o más eran esenciales para su éxito. Todas ellas estaban probadas y habían resistido el paso del tiempo. También pensé que yo no estaba practicando ninguna de ellas de forma constante. Pero ¿cuál debía poner en práctica? ¿Cuál era la mejor? ¿Cuál de ellas me permitiría cambiar mi vida más rápidamente?

De repente tuve una epifanía: «¿Y si a la mañana siguiente me despertaba una hora más temprano y practicaba las seis?», pensé. *¡Este sería el mayor ritual de desarrollo personal!* Rápidamente dividí los sesenta minutos en seis prácticas y asigné diez minutos a cada una con la intención de hacerlas todas a la mañana siguiente. Lo más interesante fue que por el mero hecho de mirar la lista ¡ya me sentí motivado! De pronto, la idea de levantarme temprano pasó de ser algo que solía evitar a algo que realmente deseaba. Esa noche me dormí con una sonrisa en la cara. ¡Estaba muy emocionado esperando la llegada de la mañana!